

T.C
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



**REKREATİF DANS FAALİYETLERİNE
KATILAN BİREYLERİN ESENLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
HAMZA TARIK GENCER

Tez Danışmanı
PROF.DR. NURPER ÖZBAR

EDİRNE 2025

Tezin Adı: Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Esenlik Düzeylerinin İncelenmesi

Hazırlayan: Hamza Tarık GENCER

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, serbest zamanlarında dans etkinliklerine katılan kişilerin elde ettikleri esenlik seviyelerini incelemek ve bu seviyeleri belirli demografik özellikler çerçevesinde karşılaştırmaktır. Araştırmanın evrenini daha önce hiç rekreatif olarak dans aktivitelerine katılmamış üniversite öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu ise tesadüfi örnekleme yöntemine dayalı olarak Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden seçilmiş, toplamda 68 gönüllü öğrenci, 34 erkek ve 34 kadın olacak şekilde bir araya getirilmiştir.

Araştırma kapsamında veri toplamak için kişisel bilgilerin yer aldığı bir form ve VanderWeele (2017)'nin geliştirdiği, “Yeni Esenlik Endeksi (New Flourishing Index)” olarak adlandırılan ve Alkan (2022) tarafından Türkçe Formu Geçerlilik ve Güvenirliliği yapılan “Yeni Esenlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek güvenilirliğini tespit etmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, bağımsız ikili grupları karşılaştırırken, bağımsız örneklem (independent Sample) T testi, bağımlı ikili grupları karşılaştırırken bağımlı (paired) örneklem T-testi ve grup ve zaman ortak etkileşiminin analizinde tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Esenlik Ölçeği ve alt boyut puanlarının çalışma ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırılmasında ise ANCOVA analizi kullanılmıştır.

Bulgulara göre katılımcıların rekreatif amaçlı dans aktivitelerine katılımlarıyla esenlik düzeyinin artması ilişkisinin yüksek olduğu ($p<0,01$) ve demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,0160$). Haftalık dans aktivitelerine katılan bireylerin Esenlik Ölçeği toplam ortalama puanları (ort: 80,32) katılmayanlara oranla (ort:74,18) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Sonuç olarak, reaktif amaçlı dans etkinliklerine katılan bireyler ile herhangi bir katılım göstermeyen bireyler arasında esenlik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Faaliyetlere katılan bireyler, “*mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam amacı ve anlamı, yakın sosyal ilişkiler ve finansal ve maddi durum*” boyutlarında önemli bir artış ve iyileşme gösterirken, kontrol grubunda bu durum sabitliğini koruyamamış ve azalma yönünde eğilimler göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, reaktif amaçlı dans aktivitelerinin bireylerin esenliğinde iyileştirme ve koruma sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyonel Aktiviteler, Esenlik, Dans, Yaşam Doyumu, Yaşam Kalitesi.

Thesis Title: Examination of Well-being Levels of Individuals Participating in Recreational Dance Activities

Prepared by: Hamza Tarık GENCER

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the well-being levels achieved by people who participate in dance activities in their free time and to compare these levels within the framework of certain demographic characteristics. The population of the study consisted of university students who had never participated in recreational dance activities before, while the representative sample group was selected from the students studying at Trakya University based on random sampling method, and a total of 68 volunteer students, 34 males and 34 females, were brought together for the study.

In the scope of the research, a form containing personal information and the “New Well-being Scale” developed by VanderWeele (2017), called the “New Flourishing Index”, and the Turkish version of which was validated and reliable by Alkan (2022) were used for data collection. Cronbach Alpha coefficient was calculated to determine the reliability of the scale. In data analysis, independent sample T-test was used for comparing independent dyadic groups, dependent sample T-test was used for comparing dependent dyadic groups, and two-factor ANOVA was used in repeated measures for analyzing group and time interaction. ANCOVA analysis was used to compare the well-being scale and subscale scores between the experimental and control groups.

Based on the findings, the relationship between the participants' participation in recreational dance activities and the increase in well-being level was found to be high ($p < 0.01$) and differentiated according to demographic variables ($p < 0.0160$). . The total mean scores of the well-being scale of individuals who participate in weekly

dance activities (mean: 80.32) compared to those who do not participate (mean: 74.18) are significantly higher.

As a result, we found a meaningful distinction between individuals involved in dance activities for recreational purposes and individuals not involved in any of the activities in terms of well-being levels. While the individuals that participated to activities demonstrated a substantial increase and improvement on the dimensions of “happiness and life satisfaction, mental and physical health, life purpose and meaning, close social relationships, and financial and material situation”, this situation was not stable in the control group and showed a tendency towards decrease. According to these results, it can be concluded that recreational dance activities provide improvement and protection in the well-being of individuals.

Keywords: Recreation, Recreational Activities, Well-being, Dance, Life Satisfaction, Quality of Life.

ÖNSÖZ

Çalışmam sırasında gerek verdiği destek ve motivasyonla, gerek çalışma sürecim boyunca gösterdiği sabırlı yaklaşımla, her zaman yanımda olan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Nurper ÖZBAR’a, lisanüstü eğitimim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgememiş olan Sayın Öğr. Gör. Emine Asena UZUN’a ve tüm bölüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam sırasında değerli zamanlarını harcayarak, katılımlarıyla katkı sağlayan Trakya Üniversitesi öğrencilerine, motivasyon ve desteğini esirgemeyen kız arkadaşım, ablam ve yanımda olan tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Hamza Tarık Gencer
EDİRNE 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	3
1.2. Amaç	5
1.3. Hipotezler	6
1.4. Önem	7
1.5. Sınırlılıklar	11
BÖLÜM II	12
2. GENEL BİLGİLER	12
2.1. REKREASYON KAVRAMI	12
2.1.1. Serbest Zaman Kavramı	12
2.1.2. Rekreasyonun Tanımı	13
2.1.3. Rekreasyonun Özellikleri.....	18
2.1.4. Rekreasyonel Faydalar	25
2.1.4.1. Fiziksel Faydalar	28
2.1.4.2. Psikolojik Faydalar	31
2.1.4.3. Sosyolojik ve Toplumsal Faydalar.....	33
2.1.5. Rekreasyon İhtiyacı.....	37
2.2. DANS KAVRAMI.....	45
2.2.1. Dansın Tanımı	46
2.2.2. Dansın Gelişimi ve Topluma Etkileri	49
2.2.3. Dansın Yararları	51
2.2.3.1. Dans Yoluyla Fiziksel Sağlık.....	52

2.2.3.2. Dans Yoluyla Duygusal ve Psikolojik Sağlık	53
2.2.3.3. Dans Yoluyla Bilişsel ve Sosyal Sağlık	54
2.2.4. Dans Terapisi	56
2.2.5. Latin Dansları	62
2.2.5.1. Salsa	63
2.2.5.2. Bachata	65
2.2.5.3. Cha Cha Cha	66
2.2.5.4. Merengue	67
2.3. ESENLIK KAVRAMI	68
2.3.1. Esenlik Tanımı	68
2.3.2. Esenlik Boyutları	75
2.3.3. Esenlik ve Rekreasyon	77
2.3.4. Latin Dansları ve Esenlik	84
BÖLÜM III	87
3. YÖNTEM	87
3.1. Model	87
3.2. Evren ve Örneklem	88
3.3. Veri Toplama Araçları	89
3.4. Veri Toplama Araçlarının Geliştirilmesi	91
3.5. Verilerin Toplanması	92
3.6. Verilerin Analizi	92
3.7. Araştırmanın Dans Eğitimi Programı	93
BÖLÜM IV	96
4. BULGULAR	96
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler	96
4.2. Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	97
4.3. Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	99
4.4. Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması	101

4.5. Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	104
4.6. Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	106
4.7. Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve Alt Boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	108
4.8. Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	111
4.9. Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	112
4.10. Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutları Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	114
BÖLÜM V.....	118
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	118
5.1. Öneriler	135
KAYNAKÇA / BİBLİYOGRAFYA.....	137
EKLER.....	183

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1. Rekreasyon Aktivitelerinin Esenlik Üzerindeki Etkileriyle İlgili Çalışmalar	80
Tablo 3. 1. Yeni Esenlik Ölçeği	90
Tablo 3. 2. Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri	91
Tablo 3. 3. Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	92
Tablo 3. 4. Latin Dansları Ders Yapısı	94
Tablo 3. 5. Latin Dansları Eğitim Programı.....	94
Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Sayı ve Frekans Dağılımları	96
Tablo 4. 2. Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması ...	98
Tablo 4. 3. Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	100
Tablo 4. 4. Esenlik Ölçeği ve Alt boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması	103
Tablo 4. 5. Kadın Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	105
Tablo 4. 6. Kadın Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması.....	107
Tablo 4. 7. Kadınların Esenlik Ölçeği ve alt boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	110

Tablo 4. 8. Erkek Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	112
Tablo 4. 9. Erkek Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması.....	114
Tablo 4. 10. Erkeklerin Esenlik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması	116



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Rekreasyonun Özellikleri (Torkildsen, 2005).....	25
Şekil 2. 2. Rekrasyona Yönelim Sebepleri (Ardahan ve ark., 2016).....	39
Şekil 2. 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı	43
Şekil 2. 4. Sweeney ve Myers'in Esenlik Çarkı.....	71
Şekil 2. 5. Esenlik Şeması	72
Şekil 2. 6. Esenlik Boyutları.....	75
Şekil 3. 1. Çalışma Modeli	87
Şekil 4. 1. Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması.....	104
Şekil 4. 2. Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması.....	110
Şekil 4. 3. Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması.....	117

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AALR: The American Association for Leisure and Recreation

CEPA: Council on Environment and Physical Activity

CSP: California State Parks

EÖ: Esenlik Ölçeği

İTM: İlişkisel Tarama Modeli

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SS: Standart Sapma

T: İlişkili Örneklem T Testi

TDK: Türk Dil Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

$\bar{X}$: Ortalama

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Rekreasyon, Latince kökenli "recreatio" kelimesinden türetilmiş olup yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamlarını taşır. Türkçede genellikle serbest zamanları değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Sevil ve ark.,2012). Rekreasyon aktivitelerinde, kişilerin yoğun iş temposu sonucu, alışlagelmiş yaşam biçimi veya negatif çevresel etkilere maruz bırakılan vücut ve ruh sağlığını yeniden kazanmak, korumak ve sürdürmek esas alınır. Rekreasyon aynı zamanda haz ve zevk almak, bireysel düzeyde tatmin elde etmek amacıyla da iş ve zorunlu ihtiyaçlarla harcanan zamanın tamamen dışında olan, bağlı ve bağımlı olmaksızın serbest zaman içinde, kendi isteği doğrultusunda ve gönüllülük esas alınarak hem bireysel hem de grupça yapılabilen faaliyetlerdir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyonel faaliyetlerde bulunmanın bireylere, kişisel ve sosyal nitelikler sunması beklenmektedir. Rekreasyon hem bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanırken hem de yaratıcılık düzeylerinin artmasına destek sağlar. Aynı zamanda kişinin ruhsal, toplumsal ve fiziksel gelişimini şekillendirir, vatandaşlık bilincini aşılır ve insani değerleri yükseltir (Hacıoğlu ve ark., 2009). Rekreasyonel faaliyetlere harcanan zamanın önemi, bu faaliyetlerin, bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunan çok çeşitli deneyimleri kapsamasında yatmaktadır. Rekreasyonel faaliyetlerde bulunmak keyif, dinlenme, rahatlama ve diğer haz türlerini de beraberinde getirdiği için bireyler çeşitli yollarla kişisel doyum elde etmektedir (Yaşartürk ve ark., 2017).

Dans, estetik ve ritmik niteliklere sahip hareketler içeren, bireylerin toplumdaki diğer kişilerle bağlantı kurarken, duygu ve düşüncelerini aktarmasına olanak tanıyan fiziksel ve duygusal bir ifade biçimidir (Ayyıldız, 2006). Rekabetin bulunmaması, fiziksel kondisyonun ve fonksiyonel yetenekleri arttırması, ilişkiselliğin

gelişmesi ve psikolojik ruh halinin iyileşmesi, dansın rekreatif bir faaliyet olmasının nedenlerini oluşturmaktadır (Genti, 2008).

Medeniyetin doğuşundan bu yana dans, duyguları aktarmanın bir yolu ve sosyal bağlantıları güçlendirmenin bir aracı olarak görülmüştür. Dans gelişmeye devam ettikçe çeşitli alt türlere ayrılarak hayatımızdaki varlığının devam etmesini sağlamıştır. Günümüz toplumunun kaos ortamında dansa yönelen bireylerin farklı sebepleri olsa da genellikle dans, öncelikle fiziki iyileşme, sosyal etkileşim ve tedavi amaçlarıyla yapılmaktadır (Öz, 2019).

Esenlik (*wellness*) terimi, hastalık ya da rahatsızlık durumunun karşıtı olarak türetilmiştir. Öte yandan, sağlık (*health*) kelimesi, bütün (*whole*) anlamını taşıyan bir kökten türemektedir (Wicklund, 1996). Esenlik, bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal iyi oluşlarının birbirleriyle bütünleşmesi ve entegrasyonu ile hayat kalitesindeki artış süreci şeklinde ifade edilmektedir (Harari, 2002). Farklı bir ifade ile esenlik, bireyin yalnızca zevk almasını kapsamaz, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşunu ve mutluluğunu da kapsamaktadır (Alkan, 2022). Esenlik, zihinsel ve fiziksel sağlığı, mutluluğu, yaşam doyumunu, yaşamın anlamını ve amacını, karakteri, erdemi ve yakın sosyal ilişkileri kapsayacak şekilde anlaşılmalı ve değerlendirilmelidir (VanderWeele, 2017).

Sportif aktiviteler içerisinde insanları sosyalleştiren herhangi bir meslek ve yetenek kriteri aranmaksızın sürece uygulanabilen spor aktivitelerinden bir tanesi de dandır. Dans da dâhil olmak üzere sanat, toplumda belirli sağlık koşullarını desteklemek ve daha genel olarak esenlik, sağlık davranışlarını ve sosyal katılımı artırmak olarak ifade edilmektedir (Fancourt, 2017).

Dans, ruhsal bir terapi olarak uzun süredir çeşitli sağlık sorunlarının çözümünde kullanılmış ve değerlendirme çalışmalarında etkinlik göstermiştir. Fiziksel sağlığın geliştirilmesinde olduğu gibi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de

faaydalarından yararlanılmaktadır. Dansın, bireylere fiziki ve toplumsal iyileşme fırsatları sunması düşünöldüğünde destekleyici bir yönü de olduğu söylenebilir (Öz, 2019). Bu araştırma, dansın çeşitli fiziksel, duygusal, sosyal ve ruhsal zorluklarla başa çıkmada nasıl destek ve yardım sağlayabileceğini inceleyerek dansın bireylerin esenliğı üzerindeki faydalarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Konumuz özelinde ölkemizde ve dünyada yaygın bir şekilde faaliyet alanı bulunan Sosyal Latin Dansları uygulanmıştır.

1.1. Problem

Sanayi devrimi sonrasında hız kazanan sosyal değışim, günümüzde bireysel ve toplumsal bunalımlara sebep olmakta ve bireylerde psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların görölme durumunu arttırmaktadır (Kılbaş, 2001). Hızlanan iş ve hayat temposu bireylerde tükenmişlik duygusu yaratmaktadır. Sanayileşme ve gelişen teknoloji bugün üretim kanallarında ihtiyaç duyulan insan gücünü gittikçe daha çok azaltmakta ve mental iş yükünü arttırmaktadır. Bu durum insanların gün içerisinde sağlıklı kalmaları için gerekli olan hareketlilik ve harcanması gereken enerjinin gerisinde kalmalarına sebep olduğundan çeşitli hastalık ve rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir. İş formasyonunun bedensel temposunun düşük, iş yükünün yüksek olması ve aralarındaki farkın giderek artıyor olması, modern insanın rekreasyon faaliyetlerine ihtiyacını ve katılımını kaçınılmaz hale getirmiştir (Çavdar ve Yıldız, 2020; Hogan ve ark., 2013).

Morris ve arkadaşları'nın yaptıkları araştırmaya göre İngiltere ve Galler'deki mortalite oranları karşılaştırıldığında, fiziksel aktivite içermeyen mesleklerin ölüm riskinin, fiziksel aktivite içeren mesleklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Law ve Morris, 1998).

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Özellikle içinde bulunduğumuz çağda, modern toplumun ve teknolojik gelişmelerin şekillendirdiği insanlık, doğasının dışında bir dönüşüme uğramış ve bu durum asosyal insan tipinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Tercan, 2016).

Musto'nun 2010 yılında yayınladığı "Marx'ın Yabancılaşma Kavramının Yeniden Değerlendirilmesi" isimli çalışmana göre; Tüketim toplumunda insanların metalaştırılması ve tüm durumların maddi ihtiyaçlara indirgenmesiyle birlikte, kişilerin yabancılaştığını ileri süren Marx, bu durumu: *"Ne kadar az yer, içer, kitap okur, tiyatroya, dansa veya eğlenmeye gidersen, ne kadar az düşünüür, sever, kuramlar geliştirir, şarkı söyler, resim yapar ve eskrimle uğraşırsan, o kadar fazla sermaye biriktirirsin; güvelerin ve tozun bile yok edemeyeceği bir hazine biriktirirsin. Ne kadar az yaşarsan, o kadar çok şeye sahip olursun; kendi içsel yaşamını dile getirmenle, dışsal yaşamının ifade bulması arasında ters bir ilişki vardır; yabancılaşmanın giderek daha da artar."* şeklinde açıklamaktadır. Marx burada, sadece insanların gitgide daha da izole bir şekilde yaşadıklarını değil, aynı zamanda bireylerin rekreatif etkinliklerden uzaklaşmasının da bu yabancılaşmaya yol açtığını belirtmektedir (Musto, 2010). Marx'ın vurguladığı bu yabancılaşma, aynı zamanda rekreasyonel faaliyetlerin yoksunluğundan da beslenmektedir.

Lieberman (1998)'da benzer şekilde, serbest zaman aktivitelerinin fiziksel, sosyal ve psikolojik izolasyonu azaltarak yalnızlık duygusunu hafifletme potansiyeline sahip olduğunu ifade etmektedir. Farklı alanlarda potansiyel güçlerini kullanabilen bireyler, sosyal çevrelerine daha kolay uyum sağladığından yabancılaşma riskiyle karşılaşma olasılıkları da azalır. Temel sorun, insanların serbest zamanlarını nasıl değerlendireceğini ve bedensel anlamda iyi oluşu nasıl destekleyeceklerini bulmakta zorlanmasıdır. Bu durumun psikolojik zorluklar, düşük özgüven ve özsaygı nedeniyle toplumsal hayata girmelerini engellemektedir. Bu nedenle toplumsal faaliyetlere katılımları minimum düzeyde kalmaktadır.

Günlük yaşamımızda, aile hayatı, eğitim ve iş hayatındaki sorunlar insanlarda strese neden olabilmekte ve sinir sistemlerini etkileyip insanların ruh sağlığında olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Kişiler, bu etkilerle baş edebilmek için çeşitli arayışlar içerisinde. Yeni çevrelere katılmayı, kendilerini yenilemeyi, dinlenmeyi, eğlenmeyi ve hayatlarına enerji katmayı hedeflemektedirler. Sosyal bir katalizör olarak dans, insanların toplumsal hayatla bağlantı kurmalarını sağlar. Özellikle üniversite yılları, akademik baskılar ve sosyal uyumlar gibi önemli stres faktörleriyle geçmektedir. Latin dansı gibi rekreasyonel faaliyetlere katılmanın, refahı artırmak için etkili bir strateji olarak hizmet edebileceği ön görülmektedir. Latin dansı, fiziksel hareketi, müzik ve sosyal etkileşimle birleştirerek stresten kurtulmaya ve duygusal ifadeye elverişli benzersiz bir ortam yaratmaktadır (Cain ve ark., 2015).

1.2. Amaç

Esenlik kavramı fiziksel sağlık, duygusal iyi oluş ve sosyal etkileşimleri kapsar. Bir fiziksel aktivite biçimi olarak rekreasyonel dans, bu unsurların benzersiz bir kombinasyonunu sunarak, esenliği artırmak için etkili bir müdahale haline gelmektedir. Sağlıklı bir toplumun oluşabilmesi için bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel açıdan iyi durumda olması büyük önem taşımaktadır. Rekreasyonel dans uygulaması, çeşitli popülasyonlarda refahı teşvik etmenin bir yolu olarak popülerlik kazanmıştır.

Dans, yalnızca fiziki gelişimi değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal gelişimi de destekler. Modern dans anlayışı, vücut hareketlerini öğreten tekniklerden daha çok, bireylerin hareket kabiliyetlerini geliştiren ve onları toplumsal etkileşime yönlendiren pratikleri içerir. İnsanlar, tek başlarına bile dans ettiklerinde psikolojik anlamda olumlu etkiler deneyimlerken, dansın grup içinde yapılması, bedene yeni anlamlar yükleyerek, bireyin topluma entegre olmasına yardımcı olabilir. Dans, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi, yaşam kalitelerini artırmayı

hedefler. Bu bağlamda dans, sağlığı iyileştirmek, serbest zamanı verimli kullanmak, özgüveni güçlendirmek, kişiler arası ilişkileri iyileştirmek ve aktif bir yaşam tarzı kazandırmak amacıyla yapılmaktadır.

Toplumsal ilişkileri kuvvetli, özgüven sahibi bireylerin yetişmesi için dans, sosyalleşme sürecinin önemli bir aracı haline gelmelidir. Bu şekilde, toplumsal hayatta pasif kalan bireylerin toplumla daha kolay bütünleşmesi sağlanabilir. Dans, bireylerin toplumsal ifade biçimlerinin gelişmesine yardımcı olabilir. Dans ederek, insanlar kendilerini özgürce ifade eden, yaratıcı ve estetik bakış açısına sahip bireyler olabilirler. Bu süreç, özgüven kazanan ve toplumsal katılımı artırma potansiyelini somut olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmanın amacı, rekreatif dans faaliyetlerinin bireylerin esenlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışma, rekreatif dansa katılan bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal esenlik düzeylerini araştırarak, dansın bireylerin genel yaşam kalitesi ve memnuniyeti üzerindeki etkisini anlamayı hedeflemektedir. Aynı zamanda çalışma, literatüre katkı sağlayıp mevcut literatürü zenginleştirmeyi de amaçlamaktadır.

1.3. Hipotezler

H₁: Rekreatif amaçlı dans faaliyeti ile bireylerin esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Rekreatif amaçlı dans faaliyetine katılan öğrencilerin, bu tür etkinliklerde yer almayan öğrencilere göre esenlik düzeyleri belirgin bir şekilde daha yüksektir.

H₃: Rekreatif amaçlı dans faaliyetine katılan öğrencilerin, esenlik düzeyleri ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır.

1.4. Önem

Günümüzde, aktif bir yaşam sürmek, fiziksel ve psikolojik sağlık için yaygın bir şekilde önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Matsouka ve ark., 2003). Bireyler, sorunlardan korunmak ve varolan sorunlarla başa çıkabilmek için, hem olumsuzluklar ortaya çıkmadan önce önlem almak hem de ortaya çıktıktan sonra çözüm sağlamak amacıyla serbest zaman etkinliklerine ve rekreasyona ihtiyaç duyarlar. Çünkü serbest zamanlarda yapılan etkinlikler ve rekreasyon programları hem var olan sorunları önleme hem de ıslah etme potansiyeline sahiptir; hareketsiz yaşam tarzını değiştirebilir ve hareketsizliğin neden olduğu sorunlara karşı etkili olabilir, insanların kendilerini strese sokmalarını önleyebilir, psikolojik sorunları tamponlayabilir ve antisosyal insan davranışlarının, suç eylemlerinin, şiddetin ve madde kullanımının önüne geçebilir. Dans, bireyleri sosyalleştirmek, günlük yaşamın baskılarından kaçmak, özgüven ve güçlü sosyal bağlantılar geliştirmek için güçlü bir araç olabilmektedir (Tercan, 2016).

Serbest zaman aktivitelerinin bu denli önemli olmasının nedenlerinden biri de bireylerde çeşitli doyumlara neden olmasıdır. Farklı bir açıdan bakıldığında rekreasyon etkinlikleri bireyin sosyal anlamda desteklenmesi ve toplumsal entegrasyonun sağlanması açısından faydalı olmaktadır. Bu alanda yapılan çok sayıda araştırma, rekreasyonel faaliyetlerin kentselleşmiş günümüz toplumlarında, bireysel ve sosyal sağlık konusunda olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Karaküçük, 2005). Rekreatif aktivitelere yoğun olarak katılan kişiler ile bu faaliyetlerden yoksun kalan kişiler karşılaştırıldığında, zihinsel, ruhsal ve fiziksel bağlamda büyük farklılıklara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda rekreatif etkinliklerin, bireylerin yaşam kalitesini artıran, yaşam algısını ve amacını bulmasına etki eden

alışmalar olduğu açıkça görülmektedir (Sevil ve ark., 2012). Bu tür etkinliklerin bireylere kendini  zg r hissetme, öz saygıyı,  zg ven duygusunu, yaşam kalitesini, sosyal çevreyi artırma, problem çözme ve sorunlarla baş etme gücü bulma gibi pek çok faydası kanıtlanmıştır (Karaküçük, 2014;  zdağ ve ark., 2009; Iwasaki, 2007; Li ve Wang, 2012).

Aynı zamanda serbest zaman aktiviteleri bireyin aile içerisinde uyumlu ilişkiler geliştirmesine olanak tanır (Sevin ve Barakazı, 2018). Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler, iyi oluş (*wellness*) ve pozitif psikoloji (*wellbeing*) ile yakından ilişkili olup, katılımı sonucunda sağlık ve mutluluk açısından pozitif katkılar sağlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerinde, esenlik, sağlıklı yaşlanma ve fiziksel sağlık gibi etmenlerle de ilişki içerisindedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Etkinliklere katılım sürecinde kazanılan mantıksal, duygusal ve çeşitli diğer deneyimlerin bireylerin öznel iyi olma seviyelerine olan etkisi ve bu etkinin sonucu olarak gelişen olumlu davranışlar, rekreasyon uzmanları için incelenmesi gereken önemli unsurlar arasında yer almıştır. Rekreasyonel faaliyetlerle kazanılan deneyimlerin, öznel iyi oluş düzeyine ne kadar destek sağlayacağına yönelik çalışma ve araştırma yapılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir (şen, 2022).

Dans, çeşitli yaş gruplarında hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa önemli ölçüde katkıda bulunan çok yönlü bir aktivite olarak ortaya çıkmıştır. Dansın sağlığı geliştirme stratejilerine entegre edilmesi, özellikle fiziksel zindeliği, duygusal refahı ve bilişsel işlevi geliştirmede önemli faydalar sağlayabilir. İnsanların ruhsal sağlığı, fiziksel sağlıkları kadar önemli bir konu olup, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar nedeniyle ruhsal problemlerle karşılaşma riski artmaktadır. Bu sebeple, bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek ve korumak amacıyla aktif bir çaba sarf etmeleri gerektiği gibi, bu alanda önleyici programların geliştirilmesi için de çalışmalar yapılmalıdır. Dans, fiziksel egzersizlerin yanı sıra, kişinin içsel dinamikleriyle doğrudan ruhsal gelişimine katkı sağlayan bir etkinliktir. Dans, bireylerin özgüvenini artırmada ve sosyal

becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynar. Ayrıca, bazı ruhsal sağlık sorunlarının tedavisinde de dansın terapötik etkilerinden yararlanılmaktadır (Öz, 2019).

Üniversite hayatı, sadece derslere odaklanarak verimlilik sağlanacak ve kişisel gelişim elde edilecek bir dönem değildir. Bu süreçte akademik gelişim kadar, kültürel, sosyal ve psikolojik gelişim de önemli bir yer tutar. Üniversite eğitimi, bireylerin yaşamları boyunca sürececek davranış biçimlerinin şekillendiğı kritik bir dönüm noktasıdır. Bu nedenle, üniversite hayatında kazanılan olumlu alışkanlıklar, bireylerin daha verimli ve kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlayarak, mutluluğa ulaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyon etkinliklerinin, öğrencilerin sağlık, aidiyet ve özsaygısı gibi temel ihtiyaçlarını karşılayacağı belirtilmektedir. Bu aktiviteler, bireylerin stres seviyelerini düşürdüğü için sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Kılbaş Ş., 2010). Sosyalleşme süreçlerini destekleyen bu tür etkinliklerin, üniversite öğrencileri için eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak bulunması büyük bir önem taşımaktadır.

Dans, bireylerin yaşamlarına dâhil olduğunda, kişileri farkında olmadan bir sosyalleşme sürecinin içine alır. Bu süreçte dans, toplumsal katılımı sağlamak için eğlenceli ve özel bir sosyalleşme aracı sunar. Örneğin, engelli bireyler, psikolojik sorunları olan kişiler veya özgüven eksikliği yaşayanlar, çeşitli yöntemlerle toplumsal hayata katılabilirler. Dans, hem duyguların ifade bulduğu hem de dokunma yoluyla empatiyi güçlendiren bir temas ortamı sunar. İnsanlar, toplumsal yönünü her zaman dışa vuramayabilir; bunun pek çok farklı nedeni olabilir. Bu çalışmanın değeri, bireylerin toplumsal kimliklerini kazandırırken, onları bunaltmadan dans yoluyla sosyalleştirmesidir. Sonuç olarak, kazanılan yeni bedensel kimlik ile bireyler toplumsal hayatta daha aktif ve etkin bir rol üstlenebilirler. Dansın bilişsel faydaları da dikkate değerdir. Çalışmalar, dansla uğraşmanın özellikle yaşlı yetişkinlerde hafıza ve yürütme işlevi gibi bilişsel işlevleri geliştirebileceğini göstermiştir (Tao ve ark., 2021). Bu durum, nöroplastisiteyi uyaran ve beyin fonksiyonlarını geliştiren dans aracılığıyla gerekli olan karmaşık motor becerilere ve koordinasyona ulaşılması ile

mümkündür (Rebrikova, 2023; Liu ve ark., 2023). Ayrıca, dansın hem fiziksel hem de bilişsel rehabilitasyon sunarak nörodejeneratif hastalıkların yönetimindeki potansiyeli kabul edilmiştir (Westheimer ve ark., 2015).

Dans, ruhsal bir tedavi yöntemi olarak geçmişten günümüze birçok sağlık problemi için kullanılmakta ve yapılan araştırmalar bu yöntemin etkinliğini ortaya koymaktadır. Yalnızca fiziksel sağlığın değil, aynı zamanda psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de etkili olduğu gözlemlenmiştir. Dans, bireylere hem fiziksel hem de sosyal gelişim fırsatları sunarak, bu alanlarda destekleyici bir rol oynamaktadır (Öz, 2019). Özetle, dans yaşam boyu sağlık ve zindeliği teşvik etmek için güçlü bir araçtır. Fiziksel aktiviteyi sosyal etkileşim ve duygusal ifade ile birleştirme yeteneği, onu yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan sağlık müdahaleleri için ideal bir aday haline getirmektedir. Bu nedenle, dansın halk sağlığı stratejilerine dâhil edilmesi hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sonuçlarını geliştirerek çeşitli popülasyonlara önemli ölçüde fayda sağlayabilir. Dansa düzenli olarak katılan bireylerin, ruhsal sağlık sorunlarıyla (duygusal, sosyal, psikolojik) başa çıkma süreçlerinde dansın ne kadar yardımcı olabileceği üzerine değerli bilgiler sunulması beklenmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın alana katkı sağlayarak önemli sonuçlar ortaya koyması amaçlanmaktadır.

Bu çalışma, rekreatif aktivitelere katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi hedeflemektedir. Böylece üniversiteler öğrencilere yönelik serbest zaman etkinlikleri düzenleyerek esenlik seviyesini arttırmaya yönelik çözümler geliştirebilir. Bu çalışmanın, üniversitelerdeki kampüs rekreasyon organizasyonlarının planlanmasına ve literatürün gelişmesine katkı sağlayacak önemli bir adım olması hedeflenmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada, esenlik düzeyinin yalnızca demografik özellikler ve dans aktivitelerine katılım ile ilişkisi incelenmiştir.
2. Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören, çalışma kapsamında dans dersleri alan 34 üniversite öğrencisi ile almayan 34 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
3. Araştırmadaki veriler literatür taraması, anket ve ölçek soruları ile sınırlıdır.
4. Araştırma verileri 8 haftalık Latin dans eğitimini öncesinde ve sonrasında uygulanan esenlik ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
5. Bu araştırma, anketten elde edilen yanıtlar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Dolayısıyla, katılımcıların kişisel değer yargıları ve düşünceleriyle sınırlı kalmaktadır.
6. Araştırmanın kapsamı, veri toplama aracındaki sorulara verilen yanıtlarla belirlenmiştir.
7. Araştırmadaki bulguların geçerliliği, ankette yer alan soruların kalitesi ve veri toplama araçlarına yapılan geri dönüş oranları ile sınırlıdır.
8. Araştırmanın sonuçları, uygulandığı dönemin sınırları içinde kalmaktadır.
9. Bu çalışma, konuyla ilgili erişilebilen kaynaklardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

Bu sınırlılıklar, araştırma sonuçlarının yorumlanması ve genelleme yapılması sürecinde dikkate alınmıştır.

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan; rekreasyon, dans ve esenlik kavramları detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Kavramların bireysel ve toplumsal bağlamdan anlamları, literatürdeki yaklaşımlar ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir.

2.1. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon kavramı çok boyutlu ve anlaşılması için her yönüyle ele alınması gereken bir kavramdır. Rekreasyon terimini anlayabilmek için öncelikle serbest zaman kavramını ve bu kavramın rekreasyondan farkını bilmek gerekir. Bu bölümde genel olarak serbest zaman kavramı, rekreasyonun tanımı, özellikleri, faydaları ile rekreasyona duyulan ihtiyaç konuları ele alınmıştır.

2.1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, bireylerin yaşadıkları toplumsal çevrede, hayatlarını idame ettirebilme ve daha iyi bir yaşam sürebilmeleri için hayatın içinde sıra gelen yükümlülükler ve zorunluluklar haricinde, kendi arzularına göre şekillendirebildikleri (Mansuroğlu, 2002), özgür bir şekilde geçirdikleri, çalışma dışı serbest zaman olarak tanımlanmadır (Tanır, 2009). Serbest zamanın bu denli değerli olması, bu süreçte yapılan etkinliklerin çeşitliliği ve sunduğu katkılar ile doğru orantılıdır. Serbest zaman etkinlikleri yapmak, temiz bir nefes gibidir. Farklı şekillerde eğlenme, rahatlama ve tatmin olma ile bireysel doyum sağlamaktadır (Yaşartürk ve ark., 2017).

Serbest zaman kavramını, etimolojik açıdan incelediğimizde Yunanca’ dan gelen “*skhole*” ve Latince’den gelen “*licere*” kelimelerini bir araya gelmesiyle oluşmuştur. İngilizce’ de ise serbest zaman için “*leisure*” kelimesi kullanılmaktadır. Yunanca’da kullanılan “*skhole*” kelimesi, iş dışında kalan ve yükümlülüklerden muaf olan zaman dilimi şeklinde öğrenme ve kültür ilişkilendirilirken, Latince’ de “*licere*” kelimesi anlamsal olarak, izinli veya özgür olmak şeklinde ifade edilir (Blackshaw, 2010).

2.1.2. Rekreasyonun Tanımı

İnsanlar serbest zamanlarında sağlık, zihinsel ve fiziksel dinlenme amacıyla bulunduğu alanda veya farklı alanlarda herhangi bir aktiviteye aktif veya pasif olarak katılarak, farklı deneyimler yaşamak, çeşitli yerler görmek, toplumsal etkileşimlerini arttırmak, içinde bulunduğu sıkıcı ve stresli rutinden uzaklaşmak, heyecan bulmak arayışı içindedirler (Karaküçük, 2014; Can, 2015). Rekreasyon kavramı insanların bu arayışlarına bir cevap niteliğinde olup, bireylerin çalışma süresi dışında kalan serbest zamanlarında katılım sağlayabilecekleri aktivitelerden oluşmaktadır. Seçilen aktiviteler, kişisel tercihlerle şekillenmekte, farklı amaç ve istekleri kapsamaktadır (Öztürk, 2021).

Rekreasyon kavramı doğası gereği multidisipliner olduğundan anlamlandırıldığı alana göre farklı tanımlamalar edinmiştir. Örneğin, bir tanım “*spor, fiziksel egzersiz, sanat ve oyun formlarını kullanarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesi*” diyerek karakter yaratımını ve yaratıma giden yolları merkeze alırken; bir diğer tanım “*hareketten daha çok duyguları konu edinen rekreasyon, serbest zamanda bireysel tatmin beklentisi ile yer alınan faaliyetler*” diyerek odak noktaya bireysel tatmini koymuş ve amaca giden yollara dair bir önce bahsedilen tanımdan gelen kısıtlamaları kaldırmıştır (Tekin, ve ark., 2009). Bir başka yaklaşım ise rekreasyonu terapötik (terapi amaçlı) bağlamda değerlendirmektir. Bu açıdan rekreasyon bireyi

günlük hayatının baskısından ve potansiyel negatif etkilerinden hem koruyan hem de iyileştiren bir araç olarak tanımlanır.

Rekreasyon, dilimize İngilizce “*recreation*” kelimesinin adaptasyonu ile katılmıştır ve kökeni “*yenilenme ve iyileşme*” manasına gelen Latince “*recreatio*” kelimesidir. Orta çağa ilerlendiğinde “*sağlığı veya ruhu iyileştiren aktiviteler*” manasında kullanıldığı görülür ki bu, bugünkü anlamına oldukça yakındır (Torkildsen, 2005).

Ayar (2021), rekreasyon kavramını açıklarken, modern açıdan sosyal ihtiyaçlar kurumu olduğuna dikkat çekmiş ve insanların katılımı süresince birbirlerinden farklı amaçlar sağladığı, memnuniyeti sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmıştır. İş hayatından bağımsız şekilde katılan bireylerde fiziksel, sosyal, ruhsal, eğitimsel anlamda ihtiyaçları karşılayıp, tatmin duygusu yaratan mutlu bir hayat kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Karaküçük (1997)’de benzer bir şekilde rekreasyonu; çalışma temposu, monoton yaşam şekli ya da dışarıdan gelen zararlı faktörler sebebiyle; bireyin ruhsal ve fiziksel olarak olumsuz etkilendiği veya etkilene riskine yol açabilecek durumları ortadan kaldırmak, ruhsal ve fiziksel sağlığı yeniden kazanmak, kişisel tatmin sağlamak, zevk almak, doyum elde etmek ve ihtiyaç duyulan gereksinimler için ayrılan zaman dışında kalan süreyi bağımsız bir şekilde değerlendirmek olarak tanımlamıştır. Wuest & Bucher (1995), diğer akademisyenlerle benzer bir tutum sergilemenin ötesine geçerek, rekreasyonun kelime anlamından da gelen yenileyici olma ve hür iradeye dayanma özelliklerini vurgulamışlardır.

The American Association for Leisure and Recreation (AALR)’ın belirttiği üzere, rekreasyon ve serbest zaman kavramları birbirleri yerine kullanılmaktadır. Hâlbuki bu iki kavram eş anlamlı değildir. Rekreasyon aktiviteleri, serbest zaman değerlendirme seçeneklerinin ileride tartışılacağı üzere belirli gereklilikleri sağlayan özel bir kesittir (AALR, 2003; aktaran Arslan, 2010). Serbest zaman ve rekreasyon

kavramlarını birbirinden ayıran bazı farklar mevcuttur. Öncelikle, rekreasyon Gottman ve Glikson'un belirttiği üzere (2006), insan zihnini yenileyen ve yaşamını canlandıran etkinliklerdir. Yazarlara göre, rekreasyon, bireysel arzuların açığa çıkarmanın, yaratıcı ve kültürel faaliyetlere katılmanın bir yoludur ve kişinin kendini tatmin etmek veya zevk almak için yaptığı etkinliklerdir. Fakat bir aktivenin serbest zaman değerlendirmesi olduğunu söylerken onun yenileyici veya tazeleyici olması kaygısını taşımayız. Ayrıca, serbest zaman değerlendirme aktiviteleri herhangi bir organizasyonel kaygı taşımazlar; başka bir deyişle, herhangi bir konumda, herhangi bir zaman diliminde gerçekleştirilebilecek her türlü aktivite olabilirler. Rekreatif eylemse amaç ve hedef barındırır, rastgele olmaktan uzak düşünülmüş ve planlanmış aktivitelerdir (Veal, 1992). Bir başka deyişle rekreasyon gönüllük ve sosyal anlamda olumlu hedefler içermektedir. Eğlence amacıyla gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerine kıyasla daha planlı ve organize olan, sosyal bir kavramdır (AALR, 2003). Bu doğrultuda, insanların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri ve Veal (1992)'a göre "*fazlaca bağımlı oldukları*" alışveriş, ev işleri, araba bakımı, ikinci öğretim, ek iş, çocuk veya yaşlı bakımı gibi eylemler rekreatif değildir. Öte yandan günlük hayatımızda yapmakta olduğumuz pek çok etkinlik, rekreasyonun farklı bir türü olarak değerlendirilebilir. Kamp yapma, şarkı söyleme, piyano çalma, dans etme ya da fotoğraf çekme gibi günlük hayatımıza dâhil olan birçok alışılmış eylem özünde rekreatiftir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Tam olarak bu yüzden Clawson ve Knetsch (1974), aktivitenin yalnızca kendisine bakarak rekreatif olup olmadığını söylemenin oldukça zor olduğunu, bu değerlendirmenin doğru yapılabilmesi için aktivenin kendisine değil aktiviteyi gerçekleştiren bireyin üzerinde bıraktığı etkilere bakılması gerektiğini savunmuşlardır.

Rekreasyonun tanımı sadece tanımlandığı alana göre değil, tanımlandığı tarihsel döneme, topluma ve tanımlayan kimsenin bakış açısına göre de farklılık göstermektedir (Arslan, 2010). Başka bir deyişle, taşıdığı anlam ve değerler, bireylerin içsel algılarına, gereksinimlerine, içinde yaşadığı topluma, kültürel ve toplumsal algılara, sosyoekonomik duruma, yaşa, cinsiyete ve diğer faktörlere göre değişebilir.

Terimin tarihsel gelişimine baktığımızda görüyoruz ki antik zamanlarda rekreatif aktiviteler daha ziyade dini törenler, şöenler ve savaş hazırlığı gibi kutsal ve ritüelist amaçlar taşıırken; orta çağın feodal sisteminde rekreasyon sınıfsal bir ayrıcalıktı. Soylular avcılık, mızrak dövüşü ve şöenlerle uğraşırken, köylülerin aktiviteleri mevsimlik festivaller ve basit halk oyunları ile sınırlıydı. Rönesans ve erken modern dönemde rekreasyon dönemin değerleri dolayısıyla müzik, tiyatro ve edebiyat gibi entelektüel uğraşlarla tanımlanmıştı.

Sanayi devrimi sebep olduğu ağır çalışma koşulları ve yıpratıcı şehir yaşantısıyla rekreasyonu bir ihtiyaç haline getirmiş ve rekreatif aktiviteleri işçi verimini yükseltme aracı olarak ele almıştı. 20. yüzyıldaysa gelişen teknoloji ve özgürlük havası rekreasyonun demokratikleşmesine sebep olmuş ve rekreasyon bir devlet politikası haline gelmiştir. Bu dönemde halk sağlığına daha fazla odaklanması, hükümetlerin rekreasyonel faaliyetleri teşvik etmesine, toplum merkezleri, spor alanları ve yüzme havuzları gibi yapıların inşasını sağlamıştır. 1983 senesinde Clayne ve Naylor durumu *“21. yüzyıla yaklaşırken, eski çağlara göre gelişen modern teknoloji, artan tatil zamanı, esnek çalışma programları ve erken emeklilik gibi imkânlar sayesinde insanlar daha çok rekreasyonel faaliyetlere katılma, eğlenceli vakit geçirme fırsatı yakalamışlardır. Rekreasyon endüstrisi de serbest zaman değerlendirme ve dinlenme alanlarında, rekreasyonel bir liderlik, köklü ve sürekli bir gelişim için çalışmalara girişmiştir”* sözleriyle açıklamışlardır.

Nitekim, günümüzde rekreasyon, keyifli olan, serbest zamanlarında tek başına veya grup halinde gerçekleştirilebilen, anında tatmin sağlayan ve bireyin katılım yoluyla yenilenme arzusunu yerine getiren aktiviteleri kapsamaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını zevkli bir şekilde değerlendirirken, sosyalleşme, etkileşim kurma, zihinsel ve fiziksel sağlığının kıymetini bilme gibi olumlu katkılar sağlamak amacıyla yaptıkları faaliyetlerin bütünüdür (Cushman ve Laidler, 1990). Aynı zamanda rekreasyonun, serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen keyif, mutluluk, memnuniyet ve doyumla da bağlantılı olduğunu görebiliriz. Bu

faaliyetlere katılmanın bir sonucu olarak bireyler tatmin ve mutluluk duygusu yaşarlar ve bu da zaman içinde rekreasyonel fırsatlara olan talebin artmasına neden olur (Huang, 2003). Bu taleplerin bir sonucu olarak rekreasyon kavramı sürekli değişmekte ve her geçen gün yeni anlamlar kazanmaktadır. Rekreasyon deneyimi bireyin dikkatini çektiği an başlar ve üzerinde tuttuğu süreç boyunca devam eder. Bu süreçte bireyin bedensel ve zihinsel varoluşunu uyumlayarak bütünlük hissi yaratır. Böylece birey dengelenmiş, tamamlanmış, hatta yenilenmiş ve yeniden doğmuş hissetmenin hazzına varır (Tekin ve ark., 2017).

Rekreasyonun bireysel bazda ihtiyaç karşılaması ve bireyin arzularını tatmin ederek doyum hissi oluşturmaya sebebiyle esenlik üzerinde de etkisi büyüktür (Kılbaş K., 2024). Rekreatif etkinlikler, bireylerin hayat kalitelerini artırır ve yaşamlarına anlam kazandırmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla fiziksel, zihinsel ve toplumsal faydaları nedeniyle insanlar dünya çapında rekreatif faaliyetlere katılmaktadırlar (Sevil ve ark., 2012). Katılımcıların rekreasyon faaliyetlerinde hem kişisel hem de toplumsal özellikler geliştirmesi beklenir. Bireyin mental, bilişsel ve fiziki durumunu, vatandaşlık bilincini ve insani algılarını geliştiren rekreasyon, bireyin yaratıcılığını ve kendini ifade etmesini sağlar (Gökdeniz ve ark., 2003).

Bu doğrultuda Önmen (2021)'de rekreasyon gereksinimleri arasında sosyalleşme, yeni arkadaşlıklar edinme ve kendini ifade etme gibi sosyal ihtiyaç ve becerileri sıralamış ve bu etkinliklerin, serbest zamanlarını iyi değerlendirmek, farklı gruplarla daha fazla sosyal etkileşim kurmak, sorunlardan ve kötü durumlardan kurtulmak veya başkalarıyla olumlu bağlar kurmak gibi faydaları olabileceğini belirtmiştir.

Tanımlardan da görüldüğü gibi rekreasyonun iki bileşeni vardır. Bu sürecin ilk adımı yenilenmedir. Rekreasyon, bireyleri tam bir refah, fiziksel sağlık durumuna ve herhangi bir potansiyel hedefe kavuşturmak için gerçekleştirilmektedir. İnsanların sadece çalışmak için değil, aynı zamanda tatmin edici bir hayat elde etmek amacıyla

da yenilenmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte rekreasyon, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır ve kişiler için benzersiz bir öneme sahiptir.

2.1.3. Rekreasyonun Özellikleri

Serbest zaman aktiviteleri, insanların iş dışında kalan saatlerini keyif alarak geçirmelerini, çeşitli hobilerle meşgul olmalarını, yeni arkadaşlıklar kurmalarını, başarı duygusunu tatmalarını ve yaratıcılıklarını geliştirmelerini sağlar. Ayrıca fiziksel olarak daha güçlü ve iyi hissetmelerine, macera duygusunu yaşamalarına ve deneyimler kazanmalarına olanak tanır (Koç, 2006). Bu faaliyetler, bireylerin zaman algılarını da olumlu şekilde etkiler, serbest zamanlarını keyifli bir deneyime dönüştürerek bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlayarak onların genel yaşam kalitelerini artırır (Metin ve ark., 2013).

Literatür araştırmasına dayanarak rekreasyonun bazı özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Gülbüz, 2006; Gökdeniz ve ark., 2003; Hazar, 2003; Dumazedier, 1990; Gökmen ve ark., 1985; Tezcan, 1994; Veal, 1992; Zorba, 2002; Kılbaş Ş. , 2010; Ekal, 2010; Leitner ve Leitner, 2012; Karaküçük, 2014; Ayyıldız, 2015; Tekin ve ark., 2017; Pehlivanoglu, 1976):

1. Kişinin seçim hakkı tamamen kendisine ait olmalı ve bu süreç gönüllülük temelinde gerçekleşmelidir.

Birey, kendi ilgi alanlarına göre yeni, farklı veya kolayca yapabileceği etkinliklere katılır. Hoşlandığı ve dikkatini çeken aktiviteleri seçme konusunda özgürdür. Başka bir deyişle, birey, rekreasyon faaliyetlerini herhangi bir baskı olmaksızın kendi isteğiyle belirler. Katılım arzusuyla uyumludur. Bu seçim özgürlüğü aynı zamanda geniş bir aktivite yelpazesinin sunulması ve bu çeşitlilik içerisinde doğru kararı verebilme becerisine sahip olmak gibi hassas bir durum da yaratmaktadır.

Örneğin: Bir dostunuz sizi basketbol oynamaya çağırdığında, hem içsel hem de dışsal etkenleri ve bu etkinliğe katılma isteğinizi hesaba katarsınız. Teklifi, keyifli olacağına inandığınız için ya da yalnızca bir arkadaşınızı mutlu etmek ve fiziksel aktiviteye katılmak için seçebilirsiniz. Peki, bu işin içinde olmak sizin elinizde olan bir durum mu yoksa arkadaşınızın üzerinizdeki etkisini mi hissediyorsunuz? Eğer oyuna katılmak bir tercih değil zorunluluk ise, bu rekreatif bir aktivite olmayacaktır. Hiç bir spor etkinliğine katılırken olumsuz bir deneyim yaşayan birini gördünüz mü? Katılım gönüllü olduğu sürece rekreasyonel bir aktivite olarak kabul edilir.

2. Özgürlük hissi vermelidir.

Haftanın büyük bir bölümünde çalışan bireyler, iş çıkışında kendine kalan serbest zaman diliminde dans edip eğlenmeli veya farklı sportif aktivitelerde yer alarak, çalışma saatlerinde bulamadığı özgürlük hissini yakalayabilmelidir.

3. Rekreasyon, kişinin yenilenmesini sağlayarak zihinsel, duygusal ve bireysel dengenin korunmasına katkıda bulunan bir değişim sürecini ifade etmelidir.

4. Etkinliklere katılım ve devam etme zorunluluğu olmamalıdır.

Bireylerin en çok katılmayı arzuladığı faaliyetler, ilgi yetenek ve becerilerine uygun olarak seçtiği faaliyetlerdir. Bazı etkinlikler, daha iyi öğrenmek ve daha çok keyif alabilmek için devam etme gerekliliğine sahip olabilir. Ancak, her daim katılımcının inisiyatifi öncelikli olmalıdır.

5. Rekreasyon, serbest zamanlarda gerçekleştirilen bir etkinliktir.

Bireyin istediğini yapmakta özgür olduğu saatleri içerir. Herhangi bir iş ile ilişkisi olmadığı ya da tüm sorumluluklarından arınmış olduğu serbest zaman

diliminde gerçekleştirilir, lakin kişilerin boşa zaman geçirmesi istenmez, bu zaman dilimi içerisinde yararlı bir faaliyetin yapılması beklenir.

6. Rekreasyon, rekreatif amaçla yapılan etkinliklere katılım sonucunda sahip olunan bir deneyimdir.

7. Rekreasyon aktiviteleri, yaşamın bir parçasını oluşturur ve bireyin yalnız veya grup halinde gerçekleştirdiği eylemlerle somutlaşır.

8. Katılımcılar için herhangi bir kısıtlama yoktur.

Erkekler, kadınlar, yaşlılar, yetişkinler, gençler, çocuklar, öğrenciler, işsizler, çalışanlar, ev hanımları, engelliler ve diğerleri dâhil olmak üzere hayatın her kesiminden bireylere katılım şansı verilmelidir.

9. Rekreasyonel aktivitelerin seçimi bireye bırakılmalıdır.

Duruma doğrudan müdahil olmayan bireyler için oluşturulan yönerge ve kuralların bu bağlamda olumlu sonuçlara yol açmadığı görülmektedir.

10. Rekreatif aktiviteler esnek olmalıdır.

Rekreasyonel etkinlikler, her türlü alan ve hava koşuluna uyum sağlayacak şekilde esneklik göstermelidir. İster açık ister kapalı alanlarda, yılın her dönemi ve çeşitli iklim şartları altında gerçekleştirilebilirler. Planlı, plansız, organize olunmuş veya olunmamış şekilde, bilgi ve beceri sahibi olan ya da olmayan kişilerle yapılabilmektedir.

11. Rekreasyon, bir etkinlik veya hareketliliği kapsar.

Tembellik, hareketsizlik anlamına gelmez; aksine, bir şeylerle meşgul olmayı veya bir aktivitede bulunmayı şart koşar. Bahsedilen hareketlilik fiziki veya düşünsel olabilir. Etkinlikler, güzel sanatlar, el sanatları, oyunlar ya da farklı spor dallarından meydana gelebilir. Bu etkinlikler, en basitinden en karmaşığına kadar herhangi bir biçimde gerçekleştirilebilir. Tek bir etkinlik türünün çeşitli alanları veya birden fazla farklı etkinlik türü de uygulanabilir. Sakince bir düşünceye dalma ile sert fiziksel temasın olduğu bir spor etkinliğı de olabilir. Bu faaliyetler, mental, fiziksel, duygusal olduğu gibi bunların karışımı da olabilir.

12. Rekreasyon, yalnızca tek bir etkinlik olabileceğı gibi, farklı aktiviteleri de kapsayabilir.

Bu, bireylerin zevklerine ve serbest sürelerinde yapmaktan keyif aldığı aktivitelerle paralel bir çeşitlilik gösterir. Rekreasyon tekil bir eylem olmayıp, çeşitli rekreasyonel aktivite türlerini ve bunların sağladıkları genel deneyimi kapsayan bir yaşam biçimidir.

13. Rekreasyon organize etkinliklerden oluşmalıdır.

14. Rekreasyon etkinlikleri daha öncesinde planlanıp bir program dâhiline alınabilir ya da spontane bir şekilde, o an karar verilerek gerçekleştirilebilir.

15. Rekreasyon faaliyetlerinde zihinsel ve fiziksel bir akıcılık mevcuttur.

16. Rekreasyonel faaliyetler başkası tarafından veya başkası adına gerçekleştirilemez.

Rekreasyon faaliyetleri, rekreasyonistler tarafından bireylerin kendi katılımlarıyla gerçekleştirilir. Başkası tarafından yapılması mümkün değildir; kişinin bizzat katılması onu etkinliğin parçası yapar.

17. Etkinlikler eş zamanlı olarak birden fazla amacı hedef alabilir.

Kişilerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri aktiviteler, belirli bir içerik sınırlaması olmaksızın geniş bir çeşitlilik gösterir. Dinlenme, eğlence, kişisel gelişim, çeşitli hayat tarzları sağlama, meslek yeteneklerinin geliştirilmesi, sağlık ve toplumsal uyumu destekleme gibi örneklerle bu çeşitliliği açıklayabiliriz.

18. Rekreasyon keyif ile birlikte mutluluk verici bir etkinliktir.

Birey, bu tarz etkinliklere katılması sonucunda mutluluk hisseder. Etkinliğe katılmanın temel amacı, etkinlik süresince anlık tatmin elde etmek, yapılan aktiviteden keyif almak ile ruhsal ve fiziksel olarak doyum sağlamaktır. Aktivite, kişi için bir ödül niteliğindedir ve mutluluk kaynağı olarak görülür; bu mutluluk, etkinliğin gerçekleştirilmesiyle kendiliğinden ortaya çıkar. Bu nedenle rekreasyon, birey ile doğrudan bağlantılıdır.

19. Rekreasyon günlük hayatın monotonluğunu ve sıradanlığını kırarak dönüştürme gücüne sahiptir.

20. Ticari bir hedefi yoktur ve kazanç elde etme amacı taşımaz.

21. Rekreasyon ihtiyacı gereksinimler ve içgüdüler sonucunda ortaya çıkar.

Serbest zaman etkinliği, bireyin arzuları ve içsel eğilimleri doğrultusunda ortaya çıkar ve şekillenir.

22. Rekreasyon evrenseldir.

Rekreatif aktiviteler, herkes için ortak bir dildir. Güzel sanatlar, müzik ve spor gibi bazı alanları, farklı dallar olmalarına rağmen aynı evrenselliği taşıdığı görülmektedir. Rekreasyon, her toplumda ve her türlü şartlarda aranır.

23. Rekreasyon, bireyin kendini ortaya koyabilmesi ve yaratıcı yönlerini geliştirebilmesi için fırsatlar sunan etkinlikler barındırmalıdır.**24. Rekreasyonel aktiviteler, katılan kişilerin fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlarına uygun şekilde tasarlanmalıdır.****25. Rekreasyon, bir etkinliğe katılırken aynı zamanda birden fazla farklı etkinlikle de ilgilenme veya bu etkinlikleri yapma fırsatı sunar.**

Aktiviteler kişinin diğer aktivitelere ilgi duymasını ve birden fazla aktiviteyle meşgul olmasını engellememelidir (örneğin, çeşitli spor etkinliklerine katılan bir bireyin turistik gezilere katılmaktan da keyif alması gibi).

26. Her bireyin rekreasyondaki amacı farklıdır.

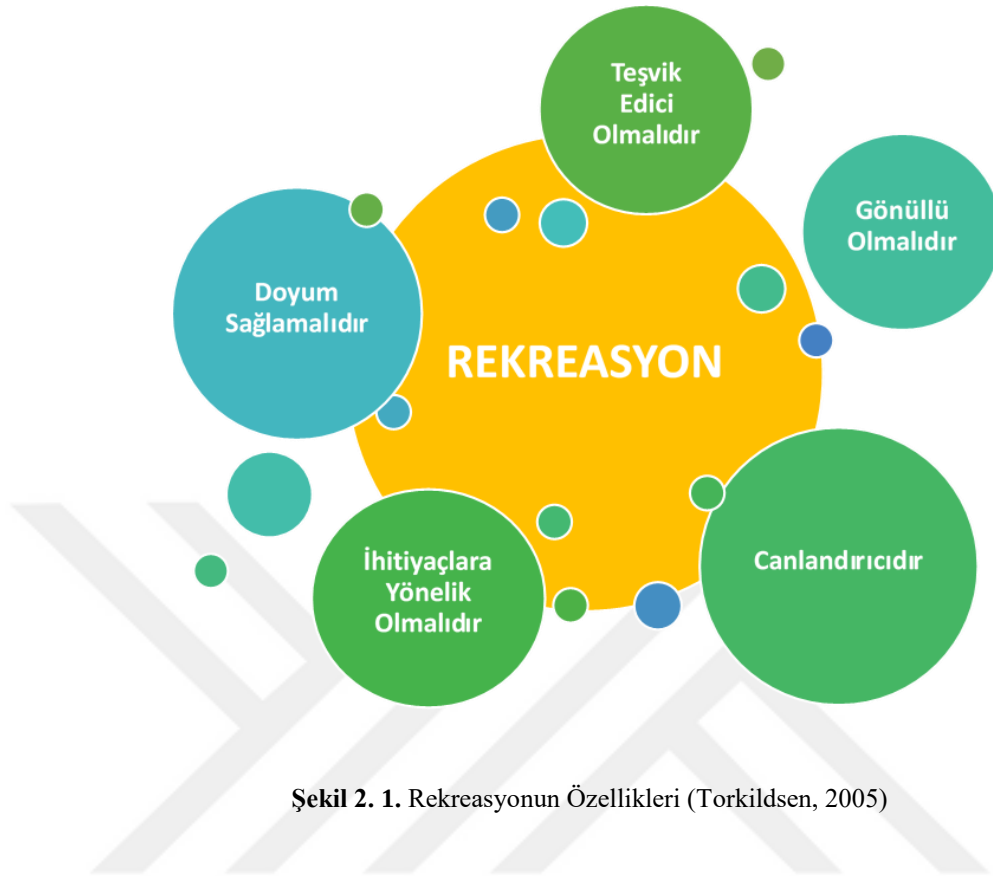
Rekreasyonun tanımı, kişinin bu etkinlik karşısındaki tutum ve davranışlarına bağlı olarak farklılık gösterir. Her zaman kişisel veya toplumsal bir hedef içerir. Bu hedef, bireye ve etkinliğin türüne göre değişse de olumlu bir nitelik taşımak zorundadır. Birlikte gerçekleştirilen rekreasyonel bir etkinlikte bile, katılan her bireyin kendi özel amacı olabilir. Aslında, esas amaç, etkinliğe katılımın kendisidir.

27. Rekreatif faaliyetlere katılımın bireye kişisel ve sosyal faydalar sağlaması beklenmektedir.

Rekreatif faaliyetler, bireylere ve topluma fayda sağlamalı, yapıcı ve sosyal olarak uygun nitelikte olmalıdır. Kişisel tatmin ve mutluluğun, toplumsal hedef ve amaçların ardından gelen rekreasyon aktiviteleri, genellikle destekleyici bir görev görmekte ve bireylerin psikolojik yapıları, sosyal ve fiziksel sağlıkları, vatandaşlık bilinci ve diğer insani niteliklerini geliştirecek özellikler barındırmaktadır.

28. Rekreasyon aktiviteleri, toplumun gelenek ve görenekleri ile uyumlu olmalı ve ahlaki, manevi ve toplumsal değerlerle çatışmamalıdır.

Her topluluğun kendine özgü değerleri vardır. Bir topluluk için tasarlanan rekreasyon imkanları, başka bir topluluk tarafından kabul edilmeyebilir. Hatta bir topluluğun eğlence olarak gördüğü bir etkinlik, başka bir topluluk tarafından aynı şekilde değerlendirilmeyebilir. Rekreasyonel etkinliklerin, ilk olarak ahlaki ve toplumsal normlara uygun olma durumu genellikle en çok onaylanan ve teşvik edilen özelliğidir. Bu bakış açısına göre, birey serbest zamanını akılcıca ve faydalı bir şekilde kullanmalıdır.



Şekil 2. 1. Rekreasyonun Özellikleri (Torkildsen, 2005)

Torkildsen (2005) ise rekreasyonun özelliklerini Şekil 2.1'deki gibi özetlemiştir. Bu şekile göre rekreasyonel etkinlikler, bireylerin bir veya daha fazla gereksinimini karşılayabilen, kendi istekleriyle seçip katıldıkları, kendilerine çekici gelen ve sonunda tatmin duygusu yaşadıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir (Gökçe, 2020).

2.1.4. Rekreasyonel Faydalar

Sanayi ve teknolojik anlamdaki ilerlemelerle birlikte, insan iş gücüne olan gereksinim azalmıştır. Bu yüzden, insanların enerji harcaması ve hareketliliği minimum seviyeye düşerken, sağlık durumları olumsuz etkilenmiş ve çeşitli hastalıklar ortaya çıkmıştır. Bu tür sorunları çözmek ve bireyleri daha hareketli hale

getirmek için rekreatif etkinlikler toplumda önemli bir rol üstlenmektedir (Çavdar ve Yıldız, 2020). Rekreasyon, günümüz toplumunu oluşturan bireylerin hareketsizlik gibi önemli bir sağlık sorununu, spor ve açık hava etkinlikleriyle aşmakta ve her yaştan insanın zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimine katkı sağlayarak, büyük bir önem kazanmaktadır (Gökdeniz ve ark., 2003).

İnsanların sahip oldukları tüm ihtiyaçlar gibi rekreasyon da ihtiyacın altında yatan motivasyonun şiddetiyle ilişkilidir (Tütüncü ve ark., 2011). Rekreasyonun yaşam kalitesini yükseltici etkileri, sağladığı faydalarla doğru orantılıdır. Hem toplumsal hem de bireysel açıdan pek çok kazanım sunduğu genel olarak kabul görmektedir (Arslan, 2010). Serbest zamanlar etkin ve verimli bir şekilde kullanıldığında, bireyin istek ve arzularını, yeteneklerini, sorumluluklarını ve özgürlüğünü geliştirmesine yardımcı olur. Bu şekilde, mevcut serbest zamanı doğru değerlendirerek bireylerin kendileri gerçekleştirmelerine fırsat sunar (Çakıroğlu, 1998).

Rekreasyon, insanların gündelik hayatlarında sahip oldukları birtakım temel gereksinimlerin dışı vurmaıyla oluşur. Günlük yaşamın getirmiş olduğu problemlerden uzaklaşma ve stresten kurtulmada rekreasyon aktiviteleri büyük rol oynar (Sevil ve ark., 2012). Hem bedenlen hem ruhen bireylerde yenilenme ve canlanma sağlar. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde, mutluluk düzeylerinde artışa sebep olur (Çakıroğlu, 1998). Bu aktivitelere katılan kişilerin bedensel ve mental sağlıklarının iyileşmesine, ihtiyaç duydukları duyguların karşılık bulmasına yardımcı olur (Yalçınkaya ve ark., 2019). Kişiler, rekreasyon aktivitelerinden elde ettikleri hazla yaşam kalitelerini artırarak daha verimli ve anlamlı vakit geçirebilirler. Rekreyon, stresin azaltılmasına, sorunların çözülmesine, zamanın verimli kullanılmasına yardımcı olan çeşitli aktiviteler sunarak bireylerin yaşamını kolaylaştırır (Çakıroğlu, 1998). Bu sebeple, dünyanın dört bir yanından insanlar rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlamaktadır (Sevil ve ark., 2012).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, ne yapmak istediğinizi ve bunu nasıl yapmak istediğinizi seçme özgürlüğünü insanlara sunmaktadır. Bu anlamda rekreasyonun demokratik bir yapıda olduğu da ileri sürülebiliriz. Aynı zamanda eğlenmenize, yaratıcı olmanıza ve kendi hedefleriniz doğrultusunda çalışmanıza olanak tanıyarak, bu yollarla yaşam doyumuna ulaşmanızı sağlamaktadır (Kılbaş Ş. , 2010). Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı elde edeceği kazanımlar Karaküçük (2010) tarafından, belirlenmiş kurallara uygun bir yaşam sürmek, bu kurallara uyum sağlamakta ve uygulamakta sıkıntı yaşamamak, diğer insanların haklarına saygı göstermek ve bu şekilde uygar bir toplum oluşumuna destek vermek şeklinde açıklanmıştır. Nitekim rekreasyonel fayda kavramı, bireylerin kişisel deneyimlerine bağlı olarak rekreasyonel aktiviteler sırasında yaşadıkları olumlu deneyimler olarak ifade edilebilir.

Darendelioğlu (2008)' na göre ise, insanların serbest zamanlarını değerlendirme faaliyetlerinin hedefleri, ihtiyaçlarından yola çıkarak, yaratıcılıklarından ve kendilerini ifade etme arzularından beslenir. Bu tür etkinlikler, bireylerin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlıklarını iyileştirir. Aynı zamanda, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkma becerilerini, aile bağlarını güçlendirme, bireyselleşme ve daha demokratik bir yaşam isteğini ve duygularını geliştirmelerine katkı sağlar.

Çalışmalar, serbest zaman etkinliklerine katılımın, zamanın verimli kullanılmasını yaygınlaştırarak, ruhsal sağlığı yerinde ve kendini gerçekleştiren bireylerin artmasına katkı sağladığını ve bunun gelecek kuşakların gelişiminde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (Balcı ve ark., 2003). Rekreasyon faaliyetlerine katılmak, bireylerin duygusal ve fiziksel dünyasını olumlu bir şekilde etkileyerek yaşam memnuniyetlerine katkıda bulunmaktadır (Hacıoğlu ve ark., 2009). Serbest zamanlarında rekreasyon etkinliklerine katılan kişiler ile bu tür etkinliklere katılmayan kişiler arasında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan farklılıklar bulunmaktadır (Sevil ve ark., 2012). Bu tür etkinliklere katılım, sonuç olarak elde edilen avantajlarla

doğrudan ilişkilendirilebilir (Arslan, 2013). Bu faydalar hiçbir şekilde tek yönlü değildir. Bir aktivite, eş zamanlı olarak fiziksel, zihinsel, duygusal veya sosyal faydalar sunabilir. Bu sebeple, rekreasyonun avantajlarını kesin sınırlarla ayırarak kategorize etmek mümkün değildir (Arslan, 2010). Her ne kadar keskin çizgilerle ayıramasak da fiziksel, psikolojik ve sosyolojik ve toplumsal faydalar şeklinde üç ana hatta inceleyebiliriz (Arslan, 2013).

2.1.4.1. Fiziksel Faydalar

Hizmet sektörünün, toplumsal gelirler içindeki payının giderek artması ve teknolojik gelişmeler sebebiyle masa başında yapılan işlerin niceliğinin ve niteliğinin fazlaşması dolayısıyla yaygınlaşan sedanter hayat tarzının sonucu olarak pek çok önemli hastalık giderek yaygınlaşmaktadır (Sevil ve ark., 2012).

Spor, insan sağlığının geliştirilmesi veya mevcut sağlığının korunması açısından hayatlarımızda önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel sağlık açısından en değerli rekreatif etkinlik, sportif rekreasyon olarak kabul edilir (Arslan, 2010). Spor aktiviteleri sayesinde fiziksel gelişim desteklenir ve sağlık açısından uygun bireyler ortaya çıkar. Rekreasyonun sağlık problemlerini azaltma etkisi olduğu gibi, bu sorunları tamamen ortadan kaldırma özelliği de vardır. Bu durum, yaşam kalitesinde bir artışa yol açar (Sağlam, 2024). Bu nedenle serbest zamanlarımızda, beden hareketliliğiyle sportif anlamda büyük bir yeri olan rekreatif aktivitelere katılmanın sizi daha sağlıklı hale getirmesi hiç de şaşırtıcı değildir (Çavdar ve Yıldız, 2020). Serbest zamanları etkin bir biçimde değerlendirmek, vücudumuzun kardiyovasküler, solunum, kas iskelet, metabolik ve endokrin sistemleri gibi birçok sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Tütüncü, 2012).

Fiziksel sağlık açısından etki ettiği yararların başlıcaları şu şekilde özetlenebilir (CSP, 2005; Leitner ve Leitner, 2012; Ertüzün ve Karaküçük, 2014; Tinsley ve Tinsley, 1986; Arslan, 2010; Acet, 2015; Akın, 2017; Akyol ve ark., 2008):

- **Obeziteyi Azaltmak:** Günümüzün en büyük hastalıklarından biri, hareketsizlikle doğru orantılı olarak risk düzeyi artan obezitedir. Obezite ayrıca koroner kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, safra kesesi problemleri, solunum rahatsızlıkları, kanser ve artrit gibi kronik tıbbi durumların riskini artırmaktadır. Bu nedenle, obeziteyi azaltmak bu risklerin de düşmesine yardımcı olur. Aktif olarak fiziksel rekreasyon etkinliklerine katılmak, kişilerin yorucu hayat koşuşturmalarını kolaylaştırır, obeziteden korunmalarına yardımcı olur ve kemik ile eklem ağrılarını hafifleterek daha sağlıklı bir hayat sürmelerine katkı sağlar.
- **Kronik Hastalık Riskini Azaltmak:** Kronik hastalık riskini düşürmek için rekreasyonel aktiviteler büyük bir rol oynamaktadır ve çeşitli ciddi hastalıkların riskini önemli ölçüde azaltmaktadır.
- **Kalp Hastalıkları:** Fiziksel rekreasyon faaliyetlerinin, kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, kolon kanseri ve diyabet gibi çeşitli rahatsızlıkların önlenmesi bazında faydalı etkileri vardır. Kalp hastalıkları, en yaygın ölüm nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Obezite ve diyabet, kalp hastalıklarının başlıca sebeplerindendir ve düzenli egzersiz ile fiziksel aktiviteler bu riskleri önemli ölçüde azaltabilir. Yapılan araştırmalar, fiziksel olarak aktif ve sosyal açıdan güçlü bireylerin, diğerlerine kıyasla kalp hastalıklarına daha az yakalandıklarını göstermektedir. Rekreasyonel aktiviteler, kalp damar hastalıklarıyla birlikte, şeker hastalığı riskini de düşürür ve mevcut hastalıkların etkilerini hafifletmeye yardımcı olur.

- **Diyabet:** Egzersiz, spor ve fitness gibi aktiviteler, diyabetle mücadelede etkili bir rol oynar ve aktif yaşam tarzı benimsemek bu konuda fayda sağlar. Fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe diyabet riski de azalır.
- **Kanser:** Rekreatif aktiviteler ve hareketli yaşam tarzı birçok kanser çeşitlerini engellemeye yardımcı olmaktadır. Yetişkinlik döneminde düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunan kişilerin, daha az hareket edenlere göre kanser riskinin daha düşük olduğu görülmüştür.
- **Osteoporoz:** Rekreasyonun kemik ve bağ dokusu üzerinde önemli etkileri vardır. İskelet kas sisteminin ve sırt ağrılarının iyileştirilmesinde etkilidir. Spor ve rutin fiziksel aktivite, kemik yoğunluğunu artırarak kemik erimesini azaltır. Aynı zamanda yaşlılarda güç ve dengeyi geliştirerek düşme, kırık riskini azaltır ve kemik ile eklem sağlığını dengeler. Ayrıca, çocukların rekreatif spor programlarına katılması, ileriki yaşlarında osteoporozla mücadele etmelerine yardımcı olur ve yüksek kemik yoğunluğunun oluşmasını teşvik ederek gelecekte kemik erimesini önler.
- **Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek:** Duyu organları ve bağışıklık sistemini daha güçlü ve etkin hale getirir. Hastalıklara karşı direnci artırır. Sosyal etkinliklere katılım sağlayarak aile, arkadaşlar ve sosyal çevreleriyle vakit geçiren kişiler, izole yaşayan kişilere kıyasla daha düşük hastalık riski taşır.
- **Kan Basıncını Düşürmek:** Vücut yağ yüzdesini ve kan basıncını düşürür. Solunum, sindirim, sinir ve dolaşım sisteminin daha etkin çalışmasını sağlar.
- **Yaşam Süresini Artırmak:** Rekreasyon faaliyetleri, insanların yaşam süresinin artmasına katkı sağlar. Rutin olarak yapılan fiziksel aktiviteler, genel ölüm oranını ve belirli hastalıklar nedeniyle ölüm riskini düşürerek ömrü uzatabilir.

2.1.4.2. Psikolojik Faydalar

İnsan hayatı bir bütün olarak düşünüldüğünde, yaşam süresince pek çok duygunun deneyimlendiği görülür. Günlük hayatta insanlar, mutlu oldukları anların yanı sıra üzüntü yaşadıkları, sorunlarla başa çıkmaya çalıştıkları dönemlerde farklı duygular hissedip, değişik ruh halleri içine girebilir. Sağlık denildiğinde akla ilk olarak fiziksel sağlık gelse de fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlık durumları bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Bir kişi için fiziksel sağlık ne kadar önemliyse, ruh sağlığı da aynı derecede önem taşır (Kayhalak, 2018; aktaran Şen, 2022)

Rekreasyon faaliyetleri psikolojik gelişime pozitif yönde etkide bulunur. İnsanlar serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirip eğlenceli ve rahatlatıcı rekreatif etkinliklerle geçirdiklerinde, psikolojik tatmin elde ederler ve mutluluk, moral ile motivasyon seviyelerini artırır. Bu durum kişilerin işlerinde başarı sağlamasına katkı sağlayacağı gibi, toplum bünyesinde kurmuş olduğu ilişkileri olumlu yönde etkilemektedir. Günlük hayatın zorluklarından kaynaklanan psikolojik stresi azaltır ve kişinin kendisiyle uyum içinde olmasına yardımcı olur (Şen, 2022). Zihinsel olarak sağlıklı bir insan, sevecen, sevilen, tutarlı davranışlar gösteren, gerçekçi, bağımsız, çevresiyle uyum içinde ve sorumluluklarının farkında olan bireydir (Bedir, 2016). Rekreasyon aktiviteleri aynı zamanda, depresyon ve stres üzerinde olumlu etkiler yaratarak özsaygıyı artırır ve bireylerin yaşam zorluklarıyla başa çıkma yeteneklerini geliştirir. Bu durum, çeşitli zihinsel hastalıkların riskini azaltmada etkilidir (CSP (California State Parks), 2005). Spor ve egzersiz gibi fiziksel aktivitelerin yanı sıra, fiziksel çaba gerektirmeyen rekreatif etkinkiler, mental ve ruhsal sağlığı destekleyici bir rol oynar (Snowball & Szabo, 1999; aktaran Caldwell, 2005).

Rekreasyon aktivitelerinin psikolojik faydalarından bazılarını şu şekilde özetleyebiliriz (CSP, 2005; Erkan, 2000; Tekin A. , 2003; Coleman ve Seppo E., 1993; Caldwell, 2005; Karaküçük, 2022; Aydın ve ark., 2017; Aytan, 2013; Townsend, 2000; aktaran Arslan, 2010; Crowe ve ark., 2003; aktaran Caldwell, 2005):

- Rekreasyon etkinlikleri, oluşturduğu sosyal ortam sayesinde çeşitli depresyon türlerinin tedavisine ve depresyondan korunmaya yardımcı olur.
- Kişinin kendi fiziki görüntüsüne ilişkin olumlu algılama, kendine değer verme ve kendi ile gurur duyma vb. konularda olumlu yönde gelişim göstermesini sağlar.
- Stresi yönetme sürecinde, serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon faaliyetleri strese karşı etkili bir tampon görevi görebilir. Rekreasyon sayesinde stresin azalması, bu faaliyetlerin yarattığı olumlu etkilerden ve grup etkinliklerinin sosyal bağları kuvvetlendirmesinden ileri gelir.
- Rekreasyon etkinlikleri sosyal izolasyonun aşılmasında yarar sağlar.
- Günlük sorunlardan ve can sıkıntısından kaçış olanağı sunar. Bu faydalarıyla, bir bakıma yeniden hayata başlamanın bir yöntemidir.
- Bireyin moral düzeyinde artışa sebep olur. Kişinin andan, durumdan ve yaşamdan zevk alınmasını sağlar.
- İş ve okul hayatının sağlayamayacağı bir özgürlük duygusu sunar.
- Kişisel değerlerin gözden geçirilmesine olanak tanır ve bireyin neyi önemli bulduğunu anlaması için bir fırsat sunar.
- Serbest zaman etkinlikleri, her yaştan bireyin yaratıcı potansiyelinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine katkıda bulunur. Bu tür etkinlikler, insanların düşünme yetilerini kullanmalarına ve yeni düşünceler geliştirmelerine imkân sağlar.
- Utangaç veya içine kapanık bireyler, benzer ilgi alanlarına sahip oldukları grup etkinliklerine katıldıklarında hem iletişim yeteneklerini hem de özsaygılarını artırabilirler.
- Rekreasyon hem bireylerin hem ailelerin hem de toplumun yaşam kalitesini yükseltir. Bu faydayı, özgüven ve özsaygıyı geliştirerek; kişisel ve zihinsel gelişimi teşvik ederek, kişinin bireysel ve toplumsal anlamda tatmin duygusu yaşamasını sağlayarak gerçekleştirir.
- Dünya nüfusunun giderek yaşlanmasıyla birlikte, yaşlı kişilerin zihinsel yeteneklerinin korunmasına rekreasyon aktiviteleri yoluyla katkı sağlanabilir. Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları etkinliklerin çeşitliliği ve sayısı ne

kadar artarsa, Alzheimer ve demans gibi hastalıklara yakalanma olasılıkları da o denli düşmektedir.

- Uyku bozukluğu, uyku kalitesi ve süresini olumlu yönde etkiler.
- Organize edilen ve yapılandırılan rekreasyon faaliyetleri, ilk oyun döneminde sosyal beceriler, problem çözme ve yaratıcılık kazanan çocuklar için bilişsel yeteneklerin gelişimini desteklemenin en etkili yoludur.

2.1.4.3. Sosyolojik ve Toplumsal Faydalar

İnsan, toplumsal, kültürel ve sosyal bir varlık olarak tanımlanır. İnsanlar, hayatlarındaki davranış ve tutumlarıyla toplumu inşa eder, kültürü ifade eder ve belirli gruplarla iletişim kurarak varlıklarını sürdürürler. Sosyalleşme, insan doğasının temel bir parçasıdır (Yağmur ve İçigen, 2016).

Rekreatif etkinlikler grup halinde yapıldığında, bireylerin sosyalleşmesine olanak tanır. Sosyal bireyler daha atılgan bir kişilik geliştirir ve bu durum, başarı elde etmelerinde önemli bir etken olabilir. Ayrıca, bireylerde ekip çalışması, dayanışma ve birlikte hareket etme kültürü geliştirir. Bu da bireylerin yeni çevrelere girmesine, yeni ilişkiler kurmasına, yeni insanlarla tanışmasına, dostluklar geliştirmesine ve toplumsal uyum sağlamasına yardımcı olabilir (Sağlam, 2024). Küresel refahın giderek arttığı günümüzde, bireylerin refah artışına paralel bir şekilde yalnızlaştığı da gözlemlenmektedir. Sosyal bir canlı olan insanın gereksinimleri yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarla sınırlı olmayıp; sosyolojik ihtiyaçları da kapsamaktadır (Sevil ve ark., 2012). Kişiler, farklı etkinliklerde başkalarıyla bir araya gelerek hem kendilerini tanıma fırsatı bulmakta hem de sosyalleşebilmektedir. İnsanlar, sosyalleşme arzusu ile bu gruplara katılarak kabul görme ve aidiyet gibi bazı sosyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilirler. Bu nedenle, rekreasyon faaliyetleri, insanların sosyalleşmesine katkıda bulunan önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Demir ve ark., 2012).

Serbest zaman etkinlikleri genellikle belirli kısıtlamalar çerçevesinde ve iş birliği temel alınarak yapılır. Özellikle küçük yaşlardan itibaren bu tür etkinliklerde yer alan kişilerin, sorumluluk duygusu artar ve demokratik nitelikleri de daha fazla gelişir (Sağlam, 2024).

Rekreasyonun birçok sosyolojik yaraları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda özetlenmiştir (CSP, 2005; Erkan, 2000; Sağlam, 2024; Stebbins R. A., 1999; Özdede ve Gültekin, 2018; Akyüz ve Türkmen, 2016; Bulgu, 2013; Mahon ve ark., 2000; aktaran CSP, 2005):

- **Toplumu Güçlendirme:** Serbest zamanlarında katıldıkları etkinlikler sayesinde insanların sosyal ilişkileri güçlenir. Bu durum, toplumun refah seviyesinin yükselmesine katkıda bulunur ve modern toplumun gelişimine destek olur. İnsanlar arasındaki iletişim güçlendikçe, bireyler yalnızlık hissinden uzaklaşır. Böylece, karşılaştıkları sorunlar karşısında daha dirençli hale gelir ve bu problemleri aşmakta zorlanmazlar. Toplumsal beceriler ve topluma katılım artırılabilir, bu sayede birbirine sıkı sıkıya birbirine bağlı bir topluluk oluşturulabilir. Rekreasyon, yakın çevrede yaşayan insanları bir araya getirerek güvenilir ve içten ilişkilerin gelişmesini sağlar ve daha yaşanabilir bir sosyal çevre yaratır. Bu da bireylerin sosyalleşmesine olanak tanır ve toplumsal yaşamın sürekliliğini sağlar. Yoğun iş temposunun neden olduğu yabancılaşmayı önler. Rekreasyonel etkinliklere aile olarak katılım sağlandığında bu durum, aile içi uyum ve ilişkiyi artırabilir.
- **Gönüllü Katılımın Teşvik Edilmesi:** Gelişmiş ülkelerde rekreasyon hizmetleri genellikle gönüllülerin katkılarıyla sunulmaktadır. Bu gönüllüler, genişleyen toplumun artan rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak için vazgeçilmez bir araç olarak değerlendirilmektedir. Türkiye'de de gönüllü rekreasyon hizmetlerinin, özellikle ihtiyaç sahiplerine yardım etme amacıyla, giderek yaygınlaştığı gözlemlenmektedir.

- **Yönetimsel Destek Sağlama:** Rekreasyon alanları, farklı yönetim seviyelerinin hedeflerine ulaşmalarını destekleyen hizmetlerin gelişmesi için en uygun ortamları sunar. Kişilerin kendi eylemlerinin çevre üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olur. Bu nedenle, rekreasyon her düzeydeki yönetimlerin toplumsal hedeflerini gerçekleştirmede bir araç olarak kullanılabilir.
- **Toplumsal İlişkileri Güçlendirme:** Rekreasyon hizmetleri, aileler arasındaki ilişkileri kuvvetlendirip, onları bir araya getirirken; kültürel farklılıkları kucaklamada ve uyum sağlamada da etkili olabilir; aynı zamanda kültürel sürekliliği muhafaza ederek toplumsal bağları da pekiştirmektedir. Rekreasyon kavramını bilmeyen insanlar, genellikle serbest zamanlarını televizyon izleyerek, video oyunları oynayarak, kumar oynayarak, sosyal medyada uzun süre geçirerek ya da uyuyarak değerlendirirler. Ancak, eğitim ve kültür seviyesi yüksek olan ve rekreasyona duyarlılığı bulunan bireyler, fiziksel aktiviteler, egzersiz, sinema, tiyatroya gitme, müze ziyaretleri, doğa yürüyüşleri, çevreye duyarlı projelerde yer alma, kitap okuma ve araştırma yapma gibi etkinliklere katılarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunurlar.
- **Engellileri Destekleme:** Engelli bireyler, sosyal etkinliklerinin sınırlı olması nedeniyle olumsuz sağlık koşullarıyla karşılaşabilir ve depresyon, yalnızlık, madde bağımlılığı gibi yaşam tarzlarına yönelebilirler. Rekreasyon faaliyetleri hem zihinsel hem de fiziksel engelli bireyler için aktif bir yaşam tarzına katılım olanağı sunar. Bu etkinlikler, önemli motor becerilerin gelişmesine yardımcı olurken, fiziksel hareketliliği ve özgürlüğü artırır. Aynı zamanda, engelli bireylerin özsaygı ve özimginlerini geliştirmelerine katkıda bulunur ve engelli olmayan kişilerle arkadaşlıklar kurma fırsatı tanır. Bu sayede, yaşam kaliteleri artar ve toplum içinde sosyal bütünleşme sağlanır.
- **Yaşlıları Destekleme:** Aktif bir yaşam tarzı, rekreasyon sayesinde teşvik edilebilir ve hem hastalıklara hem de yaşla birlikte ortaya çıkan rahatsızlıklara yardımcı

olabilir. Rekreatif faaliyetler, bilişsel performansı artırabilir; düzenli fiziksel aktiviteler, yaşlıları Alzheimer ve demansa karşı koruyabilir. Rekreasyon etkinlikleri, sosyalleşme fırsatları sunarak toplumda yaşlı bireyleri aktif hale getirir ve bu sayede sosyal yalnızlığı engeller.

- **Gençlere Destek ve Gelişim Sağlama:** Gençlerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunan rekreasyon etkinlikleri, onların eğitim süreçlerine destek olur ve olumsuz davranışları ortadan kaldırır.
- **Eğitimde İyileştirme:** Rekreasyon faaliyetleri, öğrencilere mükemmel öğrenme imkânları sunar. Çeşitli bilim dalları rekreasyonu, çevresel eğitimi çocuklara kazandırmada etkili bir yöntem olarak değerlendirmektedir. Okul ile doğadaki rekreasyon alanları arasındaki iş birliği, çocukların bilim, matematik ve doğaya saygı konularını doğrudan deneyimleyerek öğrenmelerine olanak tanır. Bu tarz rekreatif aktiviter okul başarılarını arttırmakta, düzen ve disiplin kazandırmaktadır. Gezilere yönelik rekreatif aktiviteler, eğitim ve kültür alanında olumlu etkiler yaratır. Özellikle okul çağındaki çocuklar ve gençler için organize edilmiş rekreatif etkinliklere katılmak, akademik başarılarını artırıcı bir rol oynar. Ders yoğunluğu nedeniyle stres düzeyi yükselen bireyler, bu tür faaliyetlere katılarak psikolojik denge sağlar ve moral seviyelerini yükseltir. Kişinin çok yönlü gelişimi bakımından rekreasyon büyük önem arz eder.
- **Olumsuz Davranışları Ortadan Kaldırma:** Sigara içmek, alkol tüketmek, kavgaya karışmak, çevreye zarar vermek, uyuşturucu kullanmak ve intihar gibi davranışlar, rekreasyon etkinliklerine katılarak azaltılabilir. Hareketli ve dolu dolu bir yaşamı benimseyen kişiler, yıpratıcı davranışlardan uzak durmayı seçmektedir.
- **Ekonomik Yönden Destek Sağlama:** Rekreasyonun, ekonomiye doğrudan veya dolaylı olarak katkı sağladığı bilinmektedir. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziki ve ruhsal sağlıklarını artırarak, hastalık durumlarında ortaya çıkabilecek

masrafları ve sosyal hizmetlere duyulan ihtiyacı azaltmaktadır. Bunun yanı sıra, bu tür etkinlikler işsizlik oranını da düşürmektedir. Rekreasyonun iş yerinde performansı ve verimliliği arttırması, işi erteleme durumunu ve iş yerindeki yaralanmaları aza indirmesi ekonomik açıdan da fayda sağlamaktadır. Ayrıca, serbest zaman ve rekreasyon fırsatları çeşitli sektörlerde istihdamı artırabilir. Suç oranlarının düşmesi de başka bir ekonomik avantajdır.

- **Çevre Bilincini Geliştirme:** Doğada ve açık alanlarda yapılan rekreasyon faaliyetleri, çevreye duyarlılığı artırarak ve çevresel sorunlara yönelik farkındalık oluşturarak katılımcıların bu konulara olan politik ilgilerini yükseltir.
- **Suçun Önlenmesi ve Azaltılması:** Suçun engellenmesi ve suç oranlarının belirli bölgelerde düşürülmesinde rekreasyon faaliyetlerinin önemli katkıları bulunmaktadır. Rekreasyon programları aktif olan bölgelerde, suç oranlarında belirgin bir azalma gözlemlenmiş ve rekreasyon imkanlarının artırılmasıyla suç oranlarında kayda değer bir düşüş elde edilmiştir. Özellikle gençler arasında yaygın bir serbest zaman etkinliği olan rekreatif sporlarla ilgilenmenin, gençlerin suçlara katılımını azaltma eğilimi gösterdiği; sporla uğraşan bireylerin, spor yapmayanlara göre suç içeren davranışlarda bulunma ihtimalinin daha düşük olduğu bilinmektedir. Ayrıca rekreatif faaliyetler halk sağlığının iyileştirilmesinde de etkilidir.

2.1.5. Rekreasyon İhtiyacı

İnsanlar genellikle günlük yaşamın stresinden ve endişelerinden kaçarak rahatlamak ve gevşemek için boş bir zaman dilimi yaratırlar. Bu zaman diliminde, tamamen gönüllü olarak gerçekleştirdikleri ve kedilerine iyi gelebilecek aktivitelere rekreasyon aktiviteleri denilmektedir. Günümüzde, bedensel ve zihinsel olarak sağladığı olumlu etkiler nedeniyle rekreasyon faaliyetlerine olan talep her geçen gün

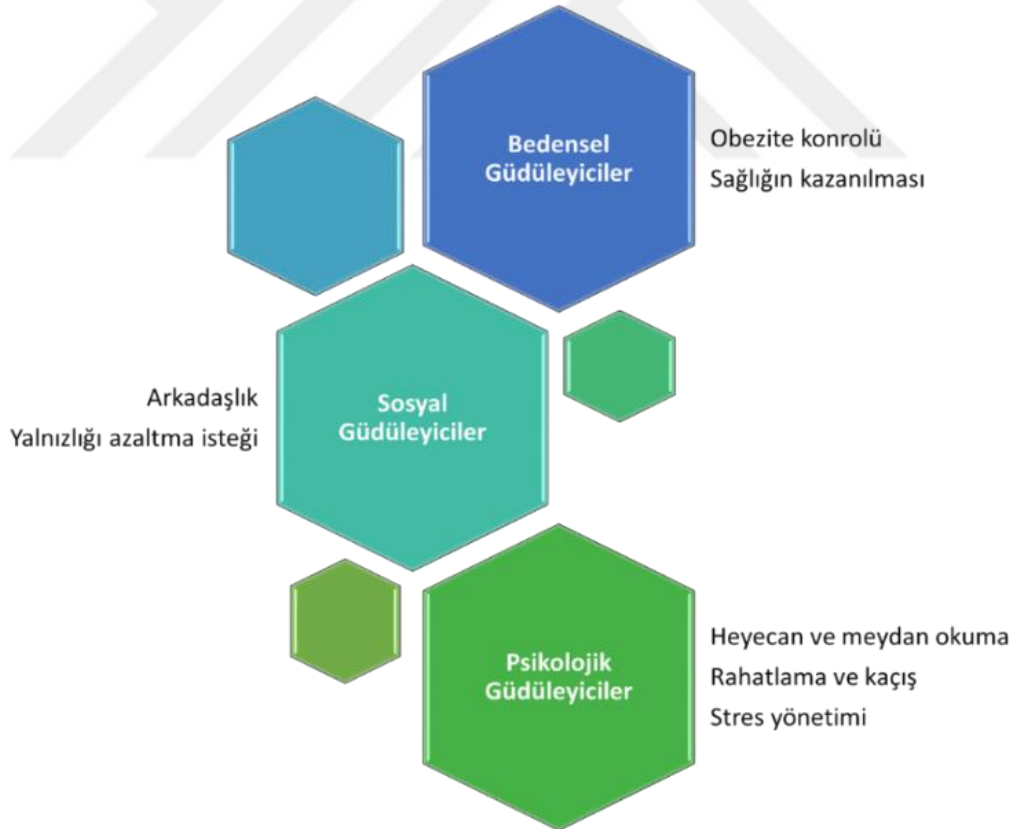
artış göstermektedir. Günlük işlerin yoğun temposu, yaşamın getirdiği streslerden uzaklaşma isteği ve ekonomik zorlukları bir süreliğine unutma ihtiyacı gibi temel nedenler, son dönemlerde rekreasyonel etkinliklerin büyük ilgi görmesine yol açmıştır (Kuşat, 2022). Yaşamın kendisi ve iş hayatından gelen stresi azaltmanın en etkili yöntemi, kişisel özelliklerimize uygun ve doğru zamanlama ile gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleridir (Hacıoğlu ve ark., 2009).

Sanayi devriminden sonra şehirleşmenin artışı, insanların yaşam maliyetlerini karşılamakta zorlanmasına ve günümüzde mutluluğa ulaşmanın en büyük zorluk haline gelmesine neden olmuştur. Dinlenme ve çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanın daha etkili ve seçici bir şekilde değerlendirilmesi önem kazanmıştır. İçsel kaynakların gelişimiyle birlikte ortaya çıkan mutluluk, bireylere serbest zamanlarını yaratıcılıkla kullanma fırsatı sunmuştur (Karaküçük ve ark., 2017). Kentsel yaşamın ve dünya nüfusunun giderek artması, bireylerin çevre ve doğa etkileşimlerini azaltmakta ve olumsuz etkilenen psikolojik ve fiziksel sağlıklarını tekrar yapılandırma özelinde rekreatif faaliyet ihtiyacını doğurmaktadır. Bu, sanayileşmiş ve kentleşmiş bölgelerde yaşayan insanlar için, ihtiyaçlarının ötesinde daha da önemli bir zorunluluk haline gelmektedir (Bell, 2008). Sanayileşme ve kentleşmenin getirdiği hareketsizlik, uyuşukluk ve tekdüzelikten kurtulmak amacıyla, uzmanların da önerisiyle, insanlar artık aktif olarak spor yapmaya başlar hale gelmişlerdir (Aksoy ve ark., 2017).

Günümüz hayatında, ekonomik durum, sosyal statü, etnik köken, ulusal kimlik, eğitim düzeyi ve kültürel ayrımlar gibi pek çok unsur insanları birbirinden ayırmaktadır. Bu faktörler bazen grupların birbirine düşmanca bakmasına bile yol açabilmektedir (Kılbaş Ş., 2010). Rekreasyon etkinlikleri, gruplar arasındaki anlaşmazlıkların azalmasında önemli bir rol oynar. Bu tür etkinlikler, farklı gruplardan kişilerin birbirlerini tanımalarını, arkadaşlıklar kurmalarını ve ortak hedefler doğrultusunda çalışmalarını sağlar. Böylece, toplumun moral değerleri yükselir (Karaküçük, 2014). Rekreasyon etkinliklerine daha fazla katılan kişiler, kariyerlerinden, arkadaş seçimlerinden ve yaşamlarındaki başarı seviyelerinden daha

fazla tatmin olmaktadır (Tekin A. , 2009). Öne çıkan nedenler, benzer ya da farklı olabilir; ancak, yaşam kalitesi azalan bireylerin bu sorunu aşmak için rekreasyona duydukları ihtiyaç değişmemektedir (Arslan, 2013). Rekreasyon hem küçük hem de büyük grupları barındırdığı için belirli sosyal ilişkilerin gelişmesi açısından en uygun ortamı sunmaktadır (Tekin, Çalışır, & Tekin, 2017).

Slavson (1948) rekreasyonu, insanların gereksinimlerini karşıladıkları bir deneyim olarak tanımlar. Rekreasyonun temel amacı, bireylerin ihtiyaçlarını tatmin etmektir. Shivers, rekreasyonun kişilerin psikolojik tatmin sağlamasında ve ruhsal dengelerini koruyup geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığını belirtir. Rekreasyon, kişilerin kendisini rahatça ifade edebilmelerini ve kişisel özelliklerini gerçekleştirebilmelerini sağlayan bir ortam sunar.



Şekil 2. 2. Rekrasyona Yönelim Sebepleri (Ardahan ve ark., 2016)

Ardahan ve arkadaşları (2016)'na göre, bir kişinin rekreasyonel faaliyetlerde bulunma nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

Fiziksel Motivatörler

- Obezitenin kontrol altına alınması
- Sağlığın elde edilmesi

Toplumsal Motivatörler

- Arkadaşlıklar kurma isteği
- Yalnızlık hissini en aza indirme

Psikolojik Motivatörler

- Kişiyi heyecanlandırıp, meydan okumasını kamçılması
- Dinlenme ve günlük hayattan bir kaçış imkânı sunması
- Stresle başa çıkma konusunda yardımcı olması
- İş ve eğlence arasında sağlıklı bir denge kurması

Kişisel ve toplumsal faktörlere bağlı olarak şekil ve yoğunluğu değişse de insanların rekreasyona duyduğu ihtiyaç, yaşam kalitesiyle doğrudan ilgili bazı durumlarla gereklilik kazanmaktadır. Günümüzde dünya genelinde yaygınlaşan ve birbirine benzemeye başlayan yaşam tarzları, bu durumu pek çok açıdan evrensel hale getirmiştir (Arslan, 2010).

İnsanın "kendini gerçekleştirme gereksinimi" tatmin edilmediğinde, kişi hayal kırıklığı yaşar ve bu da mutsuzluğa yol açar. Sonuç olarak, birey içe kapanabilir, öfke, stres ve saldırganlık gibi olumsuz sorunlar yaşayabilir. Bu durumlar, kişinin ruhsal, fiziksel ve sosyal olarak olumsuz etkilenmesine neden olur ve çeşitli

rahatsızlıkların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu süreç hem bireyin hem de toplumun genel mutluluğunu olumsuz etkileyebilir (Şen, 2022).

Anlaşıldığı üzere, hayatın tüm alanlarında ve her yaşta rekreasyon kavramına ihtiyaç duyulmaktadır. Rekreatif etkinliklere katılma gereksinimleri, sadece profesyonel olarak çalışan kişilerle sınırlı olmamakta, çocukları, gençleri, öğrencileri, üniversite öğrencilerini, yaşlıları, engellileri ve daha pek çok grubu kapsamaktadır (Kaba, 2009).

Rekreasyon etkinliklerinin bireylere ve topluma sunduğu faydalar, insanların bu tür etkinliklere olan ihtiyaçlarını ve isteklerini şekillendirmektedir. Bu yararları şu şekilde özetleyebiliriz (Belli ve Gürbüz, 2012; Gulam, 2016; Ağaoğlu ve Boyacı, 2013; Kılbaş Ş. , 2001; Kalkan, 2012; Yıldız, 2009; Karaküçük, 2014)

Bireysel Bakış Açısından;

- Oluşturulan fiziksel sağlık gelişimi,
- Kişinin zihinsel sağlığının iyileştirilmesi,
- Kişileri toplumsallaştırması,
- Bireysel yetenek ve becerilerin artırılması,
- Çalışma performansını ve iş üretkenliğini olumlu etkilemesi,
- Bireysel mutluluk düzeyini arttırması,
- Sağlıklı organları geliştirmesi ve koruması,
- Eğlenceli olması ve karakter gelişimine katkı sağlaması,
- Bireysel beceri ve kabiliyeti geliştirmesi,
- Yaratıcılığı geliştirmesi,
- Dinleme ihtiyacını karşılaması ve moral sağlaması,
- Bir gruba ait olma ihtiyacını karşılaması,
- Bütünleşme ihtiyacını karşılaması,
- İletişim kurma ihtiyacını karşılaması,

- Ödüllendirme ihtiyacını karşılaması,
- Kendini yenileme ihtiyacını karşılaması,
- Vücut kompozisyonu, kuvvet, koordinasyon ve becerilerini olumlu etkilemesi,
- Zararlı duyguların dışa vurulmasına ve duygusal engellerin aşılmasına imkân tanınması,
- Kişilik özelliklerinden olan özsaygı, özgüven, atılganlık, kontrol, azim, sebat ve cesaretin gelişimine destek sağlanması.

Sosyal Bakış Açısından;

- Toplumun bir arada olmasını ve kaynaşmasını desteklemesi,
- Demokrat bir toplumun yaratılmasına katkı sağlaması,
- Topluluk dayanışması sağlayarak, başarmanın hazzı ile farklılıkların unutulabileceği bir ortak payda sağlaması,
- Demokratik toplumun yaratılmasına katkı sağlayarak, demokrasi ihtiyacını karşılaması ve böylece her bireye kendini özgürce ifade etme fırsatı vermesi,
- Suçun önlenmesine etki etmesi,
- Güvenlik ihtiyacını karşılaması,
- Eğitim ihtiyacı ile anında tatmin sağlaması,
- İş gücünü, başarısını ve çalışma verimini arttırması,
- Ekonomik hareketliliğin gelişmesini sağlaması şeklinde maddelendirilebilir.

Sevil ve diğerleri (2012)'nin yaptığı çalışmaya göre, her bireyin ihtiyaçları farklılık gösterir. Bu farklılık değişkeni, kişilerin günlük yaşantılarına bağlıdır. Bazı insanlar yeme, içme ve beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlara öncelik verirken, diğerleri eğitime ve eğlenceye daha fazla önem verebilir. Bu gözlemden hareketle yapılan araştırma, ihtiyaçları temel (birincil) ve ikincil olarak ayırmaktadır. Buna göre, insan yaşamının sürdürülebilmesi için yemek yemek, su içmek, uyumak ve korunma gibi gereksinimler temel ihtiyaçlar olarak kabul edilirken; duygusal ve düşünsel bağlantılarla ilişkili psikolojik ve sosyal özellikler ise ikincil ihtiyaçlar olarak

tanımlanır. Rekreasyon ise, bireylerin yaşamında fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamak amacıyla yapılan tüm etkinlikleri içerir.

Peki ya yüzmek, sinemaya gitmek veya hobi kurslarına katılmak gibi çeşitli rekreatif aktiviteler, insanlar için bir gereklilik midir? Bazı kişiler bu soruya evet derken, bazıları hayır diyebilir. Maslow'un teorisine göre, ihtiyaçlar bir hiyerarşi içinde sıralanmıştır. Rekreasyonun bir ihtiyaç olarak kabul edilebilmesi için, daha temel ihtiyaçların önce karşılanması ve ardından rekreasyonun bu ihtiyaçlar arasında yerini alması gerekmektedir (Eren, 2009).



Şekil 2. 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı

- **Fizyolojik İhtiyaçlar:** Uyku, dinlenme, açlık, susuzluk ve cinsellik gibi temel ihtiyaçlar karşılanmadığında bireyin genel sağlığını olumsuz etkiler. Bu ihtiyaçlar

giderildiğinde, bir takım başka ihtiyaçlar kendilerini göstermeye başlar (Kılbaş Ş., 2010)

- **Güvenlik İhtiyaçları:** İnsanların kendilerini güvende hissetmeleriyle ilgili ihtiyaçları içerir. Bir kişi, canı veya malı tehlike altındaysa, güvenlik arayışı duruma bağlı olarak öncelikleri farklılaşabilir (Sevil ve ark., 2012). Yapılan rekreasyon faaliyetlerinin belirli güvenlik tedbirleri altında gerçekleştirilmesi, bireylerin bu etkinliklere daha istekli katılmalarını sağlayabilir. Güvenlik tedbirlerinin farkında olmak, bireylerin kendilerine olan güvenini de artırabilmektedir (Ardahan ve ark., 2016).
- **Ait Olma, Sevgi (yakınlık) İhtiyaçları:** Bu ihtiyaçlar genellikle toplumsal ihtiyaçlar olarak adlandırılmaktadır (Kılbaş Ş., 2010). Günümüzde, sevgi ihtiyacını gidermek isteyen kişiler, rekreasyon etkinliklerine katılarak bu arzularını tatmin edebilmektedir. İnsanlar, yeni kişilerle tanışma, etkileşimde bulunma, iletişim kurma ve paylaşımında bulunma fırsatlarını elde ederler (Ardahan ve ark., 2016). Bireyler bu ihtiyaçları, aç bir insanın yemek arzusunu hissettiği kadar yoğun bir şekilde hissedebilmektedir (Sevil ve ark., 2012).
- **Saygınlık ve İtibar İhtiyaçları:** Rekreasyon etkinlikleri kapsamında, özellikle ekstrem sporlarla ilgilenenler ve doğa sporlarına katılanlar, kendilerini daha değerli hissetme, yeni yetenekler kazanma ve mevcut becerilerini geliştirme arzularıyla içsel başarılarını artırır. Kariyer basamaklarının en üstünde, profesyonel olarak rekreasyon etkinlikleri gerçekleştiren kişiler, katılımlarıyla gösterdikleri liderlik özellikleri sayesinde çevrelerinden onay alır ve saygınlık elde ederler. Bu koşullar sağlandığında, birey kendine güven duygusu kazanır ve kendini değerli ve yeterli hissederler (Kılbaş Ş., 2010). Bu şekilde, toplumlarında farklı bir konum ve statü kazanırlar (Ardahan ve ark., 2016).

- **Kendilerini Bulma İhtiyaçları:** Bu ihtiyaçlar, kişinin içinde gizli bulunan yeteneklerini kullanma eğilimi olarak açıklanır. Serbest zaman, mecburi durumlar dışında kalan süreyi ifade ederken, bireyin kendini gerçekleştirme çabalarına yöneldiği zamanı belirtir (Kılbaş Ş., 2010). Bireyler, mücadeleci bir tutum, isyan etme, başarıya ulaşma isteği ve başkalarıyla rekabet etme gibi dürtülerle bu tür etkinliklere katılır ve liderlik üstlenirler (Ardahan ve ark., 2016). Kişiler, serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayarak, kendi yeteneklerini ve potansiyellerini keşfedecek, yaratıcı yönlerini açığa çıkarıp geliştirecek ve bu sayede Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde en büyük öneme sahip olan kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayacaklardır (Sevil ve ark., 2012).

Rekreasyon, oldukça geniş bir yelpazeye sahip olup, pek çok farklı etkinlik türünü içermektedir. Kişiler, bu etkinliklere kendi tercihlerine göre ve istekleri doğrultusunda özgürce katılmaktadırlar. Bu etkinliklere katılımda en önemli faktörlerden biri, bireylerin etkinliğe hangi nedenle, hangi amaçla, hangi ihtiyaç doğrultusunda katıldıklarıdır (Karaküçük, 2014).

2.2. DANS KAVRAMI

Bu bölümde, dansın tanımı, gelişim süreci, topluma etkileri ve yararları ele alınmıştır. Ayrıca, araştırmamızda kullanılan yöntem ve amaçlarla benzerlik gösteren dans terapisi de kısaca açıklanmıştır. Araştırmamızda uygulanacak Latin danslarına, özellikle salsa, bachata, cha cha cha ve merengue'ye yer verilmiş; her bir dansın literatürle desteklenen açıklamaları sunulmuştur.

2.2.1. Dansın Tanımı

Dansın köklü tarihi ve toplumsal hayatın maddi manevi birçok alanına yayılmış olması, günümüzde farklı disiplinlerin dansı farklı açılardan tanımlamalarına sebep olmuştur. Dahası kapsamlı bir anlayış için farklı disiplinler çerçevesinden dansın ne olduğunu anlamak, bu çalışmanın bütünlüğü açısından elzemdir. Dans kelimesinin kesin olmayarak Latince kökenli olduğu ve dilimize de batı dillerinden geçtiği kabul görmüştür. Osmanlı Devleti’nde yaygınlaşan batılılaşmanın etkisiyle, Arapça kökenli “raks” kelimesinin yerini Fransızcadan gelen “dance” kelimesinin aldığı düşünülmektedir (Taşkın, 2018).

Bugün TDK, dans kelimesini “*müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketleri, raks*” olarak tanımlar (TDK (Türk Dil Kurumu), 2024). Kültürle olan yakın ilişkisi antropoloji sözlüğünde “*İnsanın vücutlarını belirli zaman ve mekânda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması*” olarak belirtilirken (Emiroğlu, 2003); etnoloji sözlüğünde “*İnsanın ruhsal durumunu, bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurma*” ifadesiyle açıklanmıştır (Veyis, 1971). Başka bir deyişle, insan motor davranışının benzersiz bir biçimi olan dans (Perrin ve ark., 2002), hareket yoluyla kendimizi ifade etmenin, içsel düşüncelerimizi ve duygularımızı göstermenin eşsiz bir yoludur (Cantekin, 2011).

Dansı oluşturan akıcı ve ahenkli hareketler bütününe icra edebilmek için mekânsal, fiziksel, dinamik ve bilinçli bir çaba gerekir (McCuyhen, 2006). Tam olarak bu gereklilikler sebebiyle Esen (2012), dans için “*spor, bilimi, sanatı içinde barındırmakla birlikte, beden hareketleri ile sunulan duygunun fizyolojik bir gelişim aracılığıyla işlenmesinin bir bütünüdür*” açıklamasını ortaya koymuştur. Bu bağlamda aynı zamanda bir dansçı olan Kealiinohomoku (1972), dansı duygusal bir ifade biçimi olarak değerlendirmiş ve bunun, belirli bir zaman ve mekâna ihtiyaç duyduğunu

belirtmiştir. Ayrıca, dansın müziğin sınırlı nitelikleriyle bağlantılı olan birçok kalıpta, hareket davranışlarını kullandığını savunmuştur.

Dansın duygusal ve iletişimsel karakterinin üzerinde duran tanımlamalar akademisyenler tarafından yapılmıştır. Poulson dansı, hissetmenin, anlamının ve iletişim kurmanın bir aracı olan sanat dalı şeklinde tanımlarken (Poulson, 1993; aktaran Lin, 2005); Aktürk (1999) dans tarihinin eskiliğine işaret ederek onun ilk sanat dallarından biri olduğunu ve çağlar boyunca duygularımızı, düşüncelerimizi ve coşkularımızı ifade etmek için danstan faydalandığımızı belirtir.

Dans kavramı insan kavramıyla beraber var olmuş, bulunduğu toplumda yoğrularak, her toplum için farklı anlam ve unsurlar ifade ederek, hem icra edildiği topluma özel olarak, hem de genel olarak kültür kavramının temel öğelerinden biri olmuştur. Kültüründen doğması ve doğduğu kültürün de taşıyıcısı olması bize kültür ve dans arasında simbiyotik bir ilişki olduğunu işaret eder (NSW, 2003).

Hanna ve Ravelin'in tartıştığı üzere dans insan üretimidir ve kültürün bedensel, zihinsel ve duygusal öğelerini kaynaştıran bir eylemdir (Hanna, 1995; Ravelin, 2006). Nitekim Lomax ve diğerleri (1968), yaptıkları araştırmada inceledikleri grupların dans figürlerinin gündelik hayatlarında gerçekleştirdikleri eylemlerle benzerliğini gözlemlemiş ve bunu dansın kültürü pekiştirici özelliği olarak yorumlamışlardır. Dansın tanıma benzer bir yaklaşımla yaklaşan Gulbekian dansın, insan hareketi, kültür ve iletişimin tarihi açısından önemli bir bileşen olduğuna vurgu yapmıştır. Dilin gelişim süreciyle olan benzerliklerine dikkat çekerek, dansın insan toplumunun gelişim sürecinden ayrı düşünülemeyeceğini savunmuştur. Kendi özgün diliyle dans, önemli ve eşsiz bir iletişim biçimidir. Kültürle yoğrulmuş, insan hareketlerinden ve iletişim gereksinimlerinden doğmuştur (Brinson, 1980; aktaran: Tokinan B. , 2008).

Dans, aynı zamanda, duygu ve düşünceleri aktarmadaki yetkinliği ve eyleme döküldüğü grup içerisindeki ilişki dinamiklerini tanımlamaktaki başarısı sebebiyle; insanlığın en erken dönemlerinde, sözlü iletişimin yetersizliğini kompanse eden bir araç olarak, insanlığa fayda sağlamıştır (Demiray, 2006). İlk insanların kendilerini ifade etmek amacıyla içgüdüsel olarak sergiledikleri ritmik bedensel hareketlerin dansın atası olduğunu ve bu bağlamda insanlık tarihinde dansın sözden dahi önce geldiğini tartışmak mümkündür. Nitekim Koçkar'a göre, dans sözün yokluğunda çekilen iletişim sıkıntısına bulunan bir çareydi ve iletişimi güçlendirerek bireylerin toplumu oluşturmada bir araç niteliğindedir (Koçkar, 1998). Bu sebeple dans yalnızca hareketler koreografisinden oluşan fiziksel bir eylem olmanın ötesinde, bireylerin sosyal kimliklerini edinmelerini sağlayarak sosyalleşme sürecine fayda sağlayan sosyal bir eylemdir (Tercan, 2016). Çünkü toplumun bir parçası olabilmek için bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade edebiliyor olmaları, başka bir deyişle, iletişim kurabiliyor olmaları gerekir ve Aktaş'ın tanımladığı üzere, ritmik ve estetik bir yaratıcılık olan dans aynı zamanda bu işlevi gören duygusal ve fiziksel bir davranıştır (Aktaş, 1999).

Elbette ki beden hareketleri ve etkileşimlerle ifade edilebilen, hareketleri belirli adım ve kalıplara bölerek (Aktaş, 1999), öğretileri müzik ve duygular yardımıyla parçadan bütüne aktarılan ve geliştirilen bir olgu olan dans (Douka ve ark., 2019), sosyal bir katalizör olmanın ötesinde önemli görsel sanat dallarından biridir ve tarihinin ilk çağlara dayandığı düşünülünce en eski sanat dallarından biri olduğunu söylemek de yerinde olacaktır. Kültürün taşıyıcısı olması ve sosyal entegrasyon aracı oluşu, Tercan'ın tartıştığı üzere, kısa zamanda dansa eğlence aracı olma işlevini de kazandırmıştır. Eğlence aracı olmak dansın sosyalleşme aracı niteliğini de kamçılamıştır. Zira kültürel öğelerin ağırlıklı olduğu bir tema içerisinde beraber eğleniyor olmak, bireylerin bulundukları gruba veya geniş ölçekte topluma duydukları aidiyet hissini arttırmıştır (Tercan, 2016).

Birey perspektifinden bakıldığında dans; kişilerin, fiziksel ve duygusal sağlıklarını, esenlik (*wellness*) durumlarını, sosyal ve toplumsal iş birliklerini içine alan, çoğunlukla işlevsel bir hareketlilik (Sivvas ve ark., 2015). Ayrıca, sağlıklı, enerjik, işbirliği yapabilen, kültürlü, duyarlı, nazik, kendinin farkında olan ve yaratıcı bireyler yetiştirmeyi destekleyen bir eğitim aracıdır (Lin, 2005; Lee, 1998). Bu kavramlar ışığında terapötik bir müdahale olarak da kabul edilebilmektedir (McKenzie ve ark., 2021). Amerikan Dans Terapi Birliği'nin dans tanımı bu durumu şöyle açıklar: *“Dans; bireyi duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel yönden desteklemek ve insanın bedeni ile aklının ilişkisini anlamak için hareketin psikoterapötik kullanımıdır”* (Daşdan, 2013).

Bahsedildiği üzere bir eylemin rekreatif olarak belirlenmesi için karşılması gereken nitelikler mevcut. Dansın çeşitli tanımlamaları ve açıklamaları değerlendirildiğinde; bireysel bazda rekabet içermemesi, fiziksel kondisyonu ve fonksiyonel beceriler geliştirmesi, ilişkisel doğası, psikolojik durumu olumlu etkilemesi (Genti, 2008) gibi sebeplerle dans; bu çalışmada özellikle esenlikle kurduğu yakın etkileşim sebebiyle rekreatif bir eylem olarak değerlendirilmeye alınmıştır.

2.2.2. Dansın Gelişimi ve Topluma Etkileri

İnsanlık kadar eski olduğu düşünülen dans, yaklaşık 9.000 yıldır varlığını sürdürmektedir (Tercan, 2016). Doğadaki ritmi temel alarak varlıkların hareketlerinin taklit edilmesiyle oluştuğu düşünülmektedir. İnsanlık tarihinin ilk sanat eylemidir (Eroğlu, 2019).

Dansın kökeni incelendiğinde hepsinin ortak bir oluşuma sahip olduğu görülmektedir. İlk çağlarda dinsel ve ritüellik anlamlarda insanların hayatlarında yer bulan dans, doğaüstü kuvvetlere karşı bir araç olarak kullanılmıştır. Zaman içinde kültür ve çevre yoluyla farklılaşan, yaratıcıya bir övgü niteliğinde olan ‘dinsel

danslar', dini bir ritüel şeklinde olan 'kutsal danslar' ve tamamen eğlence amacı gözetilerek icra edilen 'eğlence dansları' olarak ayırmışlardır (Karacan, 2018).

Dans, her daim insanların dolaysız olarak iletişim kurma aracı olmuştur. (Koçkar, 1998). Eski uygarlıklarda da sosyalleşme ve iletişim aracı olarak sözlerden önce dans tercih edilmiştir (Tozun, 2013; aktaran Atakan, 2022). İlk çağlardan günümüz dünyasına kadar dans, tarih boyunca evrensel bir dil olmuş; duygularımızı, fikirlerimizi, hikâyelerimizi ve bilgeliğimizi ifade etmemize olanak sağlayan bir araç olarak kullanılmıştır (Yanık, 2010). İster antik çağda ister günümüzde olsun, insanlar her zaman sosyal ihtiyaçlarını dans yoluyla ifade etmişlerdir. Bu sosyal ihtiyaçlar ilk olarak ilkel bölgelerde ve ilkel kabilelerin gerçekleştirdiği danslarla ortaya çıkmıştır (Ayyıldız, 2015). Eski dönemlerde insanlar, duygularını ve hislerini ifade etme aracı olarak hareketleri kullanmışlardır. Sevinçlerini, üzüntülerini, korkularını ve doğaüstü güçlere olan saygılarını bu şekilde dile getirmişlerdir. Günümüzde dans olarak adlandırılan bu etkinlikler, tüm ilkel toplumlar tarafından beğenilmiş ve hem kadınlar hem de erkekler tarafından coşkuyla gerçekleştirilmiştir. Fiziksel hareketler, dans aracılığıyla ifade, hayal gücü ve yaratıcılık kazanmıştır (Toprak & Selvi, 2022).

Araştırmacılar, dansın tüm medeniyetlerin sosyal yaşamında önemli bir rol oynadığı sonucuna varmışlardır. Eski Mısır ve Peru medeniyetlerinde kutsal danslar olarak ortaya çıkan bu kavram, Eski Yunanistan'da sağlıklı bir zihin ve beden sembolü olarak kabul edilmiştir. Batı'da, günümüz sanatlarının temelini şekillendiren birçok dini, sosyal ve eğlence dansları oluşurken, Doğu bölgelerinde tamamen özgün dans stilleri gelişmiştir. Batı dans yöntemleri genellikle ayak hareketlerine odaklanırken, Doğu'nun sanatsal danslarında ritmi ayaklarla sürdürmek amaçlanmış, estetik ve zarafet ise üst bedene odaklanılarak vurgulanmıştır (Tercan, 2016). Binlerce yıl öncesine dayanan bazı eski çizimler, Uygur Türkleri'nin dansı bir şifa uygulaması olarak kullandıklarını ve ölenlere veda ederken dans ritüelleri gerçekleştirdiklerini göstermektedir (Bilge ve Ögce, 2008). Görüldüğü gibi, dansın nasıl kullanımı

toplumdan topluma farklılık göstermiş ve bu farklılıklar toplum kültürüne dayanarak ortaya çıkmıştır.

Orta Çağ dönemine gelindiğinde, Mısır ve Roma’da, dans aktiviteleri sadece gösteri ve şölen halinde iken; köylülerin dans figürleri ile halkın dans figürleri değişime uğrayarak, daha estetik bir hal almış ve eşli danslar olarak icra edilmeye başlanmıştır (Tapmaz, 2012).

Günümüze daha yakın dönemlerde ise dans, saray soyluları ve burjuvazinin ortaya çıkmasıyla saraylardan ziyade büyük salonlarda gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Fransız ihtilalinden sonraki süreçte ise sosyete dansları ortaya çıkmış (Koçkar, 1998) ve dans çeşitli türlerde zamanla tüm Dünya’da kabul görmüş önemli bir sosyal etkinlik halini almıştır (Tapmaz, 2012). 20. yüzyılın başlarında yeni dans çeşitleri ortaya çıkmış ve bunların icrasında yeni adımlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu dans türlerinden bazıları günümüze kadar ulaşmıştır. Bu dönemde tamamen profesyonelleşerek, nitelikli dansçılar ve eğitmenler sayesinde sahne gösterileri büyük önem kazanmış, akabinde bu yüzyıldaki teknolojik haberleşme araçlarının da etkisiyle daha da çabuk yayılmaya devam etmiştir (Tapmaz, 2012).

2.2.3. Dansın Yararları

Dans, genellikle insanları bir araya getiren, ritim yoluyla senkronize bir şekilde gerçekleştirilen, bütünsel bir bedensel hareket koordinasyonu sağlayan, dünya çapında bir rekreasyon etkinliğidir. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinden bu yana, dans aktivitelerinin iyileştirici potansiyel etkileri olduğu kanıtlanmıştır (Hanna, 2006; Ritter ve Low, 1996). Fiziksel bir aktivite olarak, sağlıklı bir yaşam sürmeye katkı sağlamakta, insanları heyecanlandırarak ve motive ederek olumlu etkiler yaratmaktadır. Bedensel ve zihinsel bağlantıyı kavramak adına, hareketin psikoterapik yönlerinden faydalanmaktadır (Strassel ve ark., 2011).

Calica ve Lobo (2022)'nin “*Dance and Its Effect on the Mental Health of Performing Arts Students*” isimli çalışmasında; meme kanseri, obezite, osteoporoz, işitme kaybı, depresyon gibi belirli sağlık sorunları yaşayan bir grup üzerinde dans aktivitelerinin etkisi incelenmiş ve dansın; fiziksel yararlar sağlayarak insan sağlığını iyileştirmeye ve korumaya birçok yönden yardımcı olduğu, depresyon ve stres gibi psikolojik durumları en aza indirdiği sonucuna varılmıştır.

Dansın yararlarını genel olarak, fiziksel sağlık, duygusal ve psikolojik sağlık, bilişsel ve sosyal sağlık olmak üzere üç ana başlıkta inceleyebiliriz:

2.2.3.1. Dans Yoluyla Fiziksel Sağlık

- Dansın, bireylerin kendilerini ifade etmeleri için bir araç olarak kullanılmasının yanı sıra, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri de çeşitli araştırmaların odak noktası olmuştur (Adame ve ark., 2009).
- Dans, sanatsal ve ritmik hareket biçimlerinden biri olarak, iskelet ve kas sistemini güçlendiren egzersiz ve aktiviteleri kapsar. Aynı zamanda, vücudun uzay ve mekân içinde serbestçe hareket etmesine olanak tanıyarak koordinasyonu geliştiren teknik ve karmaşık bir çalışmadır (Temel ve Temel, 2016).
- Dans, bireylerin daha fazla egzersiz yapmalarına imkân tanır (Lin, 2005). Kişi ne kadar çok hareket ederse, kilo verme olasılığı o kadar yüksek olur. Kalp sağlığını iyileştirebilir ve kişiler fiziksel olarak formda kalabilir (Christensen ve ark., 2016).
- Bütünsel bir beden hareketliliğine olanak tanıyan dans, aynı zamanda dolaşım, solunum, iskelet ve kas sistemlerinin gelişimini de destekler (Aktas ve Ögce, 2005). Kardiyovasküler sağlığı, gücü, esnekliği ve dengeyi geliştirerek fiziksel sağlığa önemli ölçüde katkıda bulunur.
- Araştırmalar, dansın özellikle yaşlı yetişkinler ve kronik sağlık sorunları olan bireyler için etkili bir egzersiz şekli olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Kaltsatou ve arkadaşları tarafından yapılan randomize kontrollü bir çalışma,

geleneksel dansın kronik kalp yetmezliği yaşayan bireylerde fiziksel fonksiyon ve hayat kalitesini iyileştirdiğini göstererek dansın fiziksel aktivite ve hareketliliği sürdürmedeki rolünü vurgulamıştır (Kaltsatou ve ark., 2014).

2.2.3.2. Dans Yoluyla Duygusal ve Psikolojik Sağlık

- Dans, bireylerin duygularını ifade etme biçimlerinden biridir. Duygusal ifade, bireylerin sahip olduğu duyguları karşısındaki bireylere sözel ya da sözel olmayan yollarla aktarma sürecidir (Ata, 2023). Bu bağlamda, dans etmek, bireylerin içsel duygularını aktarabilme ve bu duygularla başa çıkma yollarından biri olarak öne çıkmaktadır.
- Tarih boyunca dans, duyguların ifade edilmesi için bir araç olarak kullanılmıştır. Dans aracılığıyla bireyler hislerini ve düşüncelerini dışa vururlar. Aynı zamanda, dansın kişinin özgürlüğüne kavuşmasına katkıda bulunan bir yöntem olduğu düşünülmektedir (Karacan, 2018).
- Müziğin temposuna uygun bir şekilde gerçekleştirilen dans, duyguların fiziksel olarak ifade edilmesiyle ruhsal rahatlama sağlar (Gençel, 2006).
- Araştırmalar, duyguları ifade etmenin psikolojik esenlik üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir (Özgönül ve Ümmet, 2020).
- Ruh sağlığı uzmanları dansı, daha geleneksel terapötik yaklaşımlara ek olarak bir ruh sağlığı müdahalesi ve sosyal reçete müdahalesi olarak da açıklamaktadırlar (Douka ve ark., 2019)
- Dansın sosyal yönleri; bağlantıları ve destek ağlarını teşvik ederek duygusal esenliğe de katkıda bulunmaktadır (Krotinger ve Loui, 2021). Wu ve arkadaşları (2023), dans hareket terapisinin duyguların sözel olmayan ifadesini kolaylaştırdığını, sağlıklı iletişimi ve duygusal dengeyi desteklediğini belirlemiştir.
- Benzer şekilde, Liu ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan sistematik bir inceleme, Latin dansı müdahalelerinin, özellikle ergenler olmak üzere katılımcılar

arasında stresin azaltılmasına, ruh halinin iyileştirilmesine ve bilişsel işlevlerin geliştirilmesine yol açtığını vurgulamıştır.

- Zihinsel olarak, depresyon ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca iyi bir dikkat dağıtıcıdır. Bir hobi olan dans, insanların travmalarının üstesinden gelmelerine yardımcı olabilmektedir (Bräuninger, 2014).
- Kas hareketleri ve çeşitli fizyolojik olaylar, bağışıklık sistemini güçlendirip sağlığı destekleyerek bireyin stres kaynaklı kronik yorgunluk, gerginlik ve diğer olumsuz durumları daha kolay atlatmasına yardımcı olur (Cevasco ve ark., 2005).
- Dans etkinliklerine katılım, anksiyete ve depresyon semptomlarının azalması, ruh halinin iyileşmesi ve öz saygının artması ile de ilişkilendirilmiştir. Bu durumlar psikolojik esenliği artırma gibi faydalar sunar (Akgün ve Öz, 2017).
- Dansın duygusal zekâ ve empati gibi becerilerin geliştirilmesinde de önemli bir rol oynadığı da belirtilmektedir (Yeniçeri ve ark., 2015).
- Dans çalışmaları, bireyde zihinsel ve ruhsal olarak cesaretin yanı sıra özgüven duygusunu da geliştirmektedir (Bişgin, 2001)
- Bilinçaltındaki gerilimin azalması konusunda da etkilidir. Bastırılmış duygu ve düşüncelerin dış vurulmasına olanak tanımaktadır (Bilge ve Ögce, 2008).

2.2.3.3. Dans Yoluyla Bilişsel ve Sosyal Sağlık

- Dansın bilişsel faydaları özellikle yaşlı yetişkinler ve nörolojik rahatsızlıklar yaşayan bireyler için geçerlidir. Dansın, bilişsel iyileşme ve işlev için gerekli olan nöroplastisiteyi desteklediği gösterilmiştir. Örneğin, Morice ve arkadaşları, dans programlarının inme geçirenlerde bilişsel-motor işlevleri ve yaşam kalitesini artırma potansiyelini vurgulamıştır (Morice ve ark., 2020).
- Ayrıca dans, sosyal sağlık için hayati önem taşıyan sosyal etkileşimi teşvik eder. Douse ve arkadaşları tarafından incelenen nesiller arası dans projesi, dans etkinliklerinin yaşlı yetişkinler arasında sosyal entegrasyonu ve duygusal refahı

artırdığını, topluluk ve aidiyetin önemini pekiştirdiğini göstermiştir (Douse ve ark., 2020).

- Dans, sosyal bir etkinlik olarak bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Sosyal etkileşim, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesini ve derinliğini artırır. Özellikle grup dansları, bireylere birlikte hareket etme ve ortak bir deneyim paylaşma fırsatı sunarak, sosyal bağlılık hissini artırır (Paliç ve ark., 2023).
- Kattenstroth ve arkadaşları, uzun yıllar dans deneyimi olan bireylerin dans etmeyenlere kıyasla daha üstün duyuşal, motor ve bilişsel performans sergilediklerini tespit ederek, düzenli dans katılımının kişisel faydalarının altını çizmiştir (Kattenstroth ve ark., 2013).
- Dans, beynin ödül merkezini uyaran müziğin faydalarını (Franco ve ark., 2014), motor, duyu ve koordinasyon işlevleriyle ilişkili beyin bölgeleriyle birleştirir (Tierney ve Kraus, 2013). Böylece insanlar dans ederken beynin farklı bölümleri birbirleriyle iletişim kurar, hafızayı, empatiyi ve duygusal zekâyı geliştirirken stres seviyelerini azaltır (Hanna, 2014).
- Fiziksel ve zihinsel sağlığı ile sosyal ilişkileri geliştirebilecek çok yönlü bir deneyim olarak, duygusal, bedensel, ruhsal ve toplumsal unsurları kapsayan bir durum olarak kabul edilebilir (Kierr, 2011).
- Sosyal yeteneklerin gelişmesi, toplumsal yalnızlık ve dışlanmanın azalması, zihinsel fonksiyonlarda gelişme gibi katkılar da sağlar (Bilge ve Ögce, 2008).
- Kişiler, dans ederek ruhsal yalnızlığını aşar. Çalışma hayatında karşılaşılan ve sosyal yaşama da yansıyan karamsar ve stresli tutumların üstesinden gelmek için sanata ve rekreatif etkinliklere gereksinim duyarlar. Dans etkinliklerine katılım dolayısıyla, farklı ortamlar edinerek, şehirler ve ülkeler arasında dostluklar kurabilmektedirler (Tercan, 2016).
- Dansın beden imajı ve benlik algısı da dâhil olmak üzere psikososyal refah üzerindeki etkisi de belgelenmiştir (örneğin: Burgess ve ark., 2006; Burkhardt ve Brennan, 2012).

- Dansın ifade ettiği anlamlar yalnızca duygular, estetik ve eğlenceden ibaret değildir. Eğer dansı bir kompozisyon şeklinde değerlendirecek, ilettilđi anlamlarla birlikte hem bireysel hem de toplumsal bir sembol olarak karşımıza çıkmaktadır (Tercan, 2016).
- Kişinin toplumsal rollerinin farkında olmasını ve bu rolleri daha rahat bir şekilde yerine getirebilmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda dans, bireyin kendi sınırlı çevresinden çıkarak farklı ortamlarda, farklı insanlarla, inançlarla ve düşüncelerle iletişim kurmasını, bu süreçte diğerk insanlardan etkilenmesini ve onlara etkide bulunmasını mümkün kılmaktadır.
- Dans, bireylerin kültürel kimliklerini ifade etme ve kültürel miraslarını yaşatma aracı olarak da işlev görmektedir. Farklı kültürlerdeki dans türleri, o kültürün değerlerini, inançlarını ve geleneklerini yansıtır (Özberk, 2023). Bu bağlamda, dans, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerinden biri olarak kültürel aidiyet hissini güçlendirir.
- Dans tamamen kendimizi nasıl gördüğümüz ve çevremizdeki dünyaya nasıl uyum sağladığımızla ilgilidir. Kim olduğumuzu ve etrafımızdaki dünyaya nasıl uyum sağladığımızı anlamamıza yardımcı olması açısından, bireysel kimlik anlamında önemi büyüktür.
- Kültürel bağlamda dans etmek, bireylerin sosyal kimliklerini pekiştirmelerine ve toplumsal normlarla etkileşimde bulunmalarına olanak tanır (İlhan ve Yemişçi, 2020).

2.2.4. Dans Terapisi

Dans, sağlık alanında çeşitli yararları olan alternatif bir tedavi yöntemi olarak da öne çıkmaktadır. Dans ve Hareket Terapisi (DHT), kişinin kendini anlaması ve anlatması amacı doğrultusunda, psikoterapinin ve modern dansın birleşimiyle ortaya çıkmış, özerk bir alandır ve bilimsel literatürde sıkça karşılaşılan bir terimdir (Alanyalı, 2005; aktaran Bilge ve Öğce, 2008). Dans etmek ve hareket etmek,

hastaların kendilerini ifade etmelerinin ve içsel benlikleriyle bağlantı kurmalarının bir yolu haline gelmiştir. Bu sayede, dansın psikolojik alanda tedavi edici etkileri keşfedilmiştir (Karacan, 2018).

Günümüz modern toplumlarında, bireylerin psikolojik problemlerini çözmelerine yardımcı olmak ve sosyal yaşama katılımlarını artırmak amacıyla dans ve hareket terapisi kullanılmaktadır. 1966 yılında “*American Dance Therapy Association (ADTA)*” nın kurulması ile dansın terapötik uygulamaları resmen organize edilip tanınan bir uygulama haline gelmiştir (Dunphy ve ark., 2014)

Dans ve terapi ilişkisi, *American Dance Therapy Association (ADTA)* tarafından maddeler halinde derlenmiştir (Kocatürk, 2005):

- Müzik her daim kişileri bir araya getiren, dans ettiren güçlü bir etki olmuştur. Yüzyıllar boyunca insanlar, müzik eşliğinde bir araya gelerek birlikte hareket etmişlerdir. Başkalarıyla dans etmek sadece eğlenceli değil, aynı zamanda daha iyi ve mutlu hissetmenin bir yoludur. Toplumsal dans olarak bilinen bu etkinlik, duygular üzerinde olumlu etkiler yaratan bir terapi biçimi haline gelmiştir.
- Dans figürleri kullanılarak yapılan terapinin kökenleri, eski çağların dini ritüellerine dayanmaktadır. Bu tür terapilerin faydalarının yaşlınsak bile ömür boyu sürdürüğüne inanılmaktadır.
- Dans terapisi yeni bir olgu değildir. İnsanlar iyileşmeye ve daha iyi hissetmeye yardımcı olmak için uzun süredir dünya genelinde şifa verici bir yöntem olarak harekete dayalı terapileri kullanmaktadır.

Bu terapi türü, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal sağlıklarını geliştirmeyi amaçlamakta ve özellikle motor becerilerin artırılması, stresin azaltılması ve genel iyilik halinin iyileştirilmesi gibi birçok fayda sağlamaktadır. Dans hareket terapisi, insanların duygularını hareket yoluyla göstermelerine olanak tanıyarak kendilerini ifade etmelerini sağlarken aynı zamanda sosyal etkileşimlerini de artırmaktadır

(Doğan ve Akel, 2021). Müzik ve ritmin önemli rol oynadığı bir alandır. Hastalara yönelik yapılan ritim çalışmalarla, kas sertliği, eklem problemleri, denge sorunları ve motivasyon eksikliği gibi rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkiler sağlamıştır (Gençel, 2006).

Bunun yanı sıra, psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Psikolojik müdahalelerle birlikte uygulandığında, bireylerin stres seviyelerini düşürmekte ve genel ruh hallerini iyileştirmektedir (Baş & Dirik, 2019). Özellikle kanser hastaları üzerinde yapılan sistematik incelemelerde, dans ve hareket terapisi gibi alternatif yöntemlerin, bireylerin psikolojik sağlıklarını ve yaşam kalitelerini artırdığı gözlenmiştir (Yastıbaş ve Dirik, 2018). Yapılan araştırmalar, bu terapinin özellikle çocuklar ve özel gereksinimleri olan bireyler için önemli faydalar sağladığını göstermiştir. Örneğin, Doğan ve Akel'in çalışmasında, disleksili çocuklarda dans hareket terapisinin motor beceriler üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Bu terapi, bireylerin hareket paternlerini geliştirmelerine ve motor becerilerini artırmalarına yardımcı olmaktadır (Doğan ve Akel, 2021). Ayrıca, hareket terapisi uygulamaları, serebral palsi gibi motor bozuklukları olan çocuklarda da fonksiyonelliği artırmak için kullanılmaktadır (Adar ve Toktaş, 2019). Bu tür uygulamalar, çocukların sosyal etkileşimlerini ve bağımsızlıklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır.

Bu yöntemin olumlu etkileri ilk defa kendisi de bir dansçı olan Maria Chace tarafından 1940'lı yıllarda kanıtlanmıştır. Maria Chace yaptığı çalışmalarda, ileri düzeyde psikolojik rahatsızlıkları olan hastalarda dans ve hareketin yerini ve faydalarını incelemiş ve hastalıkların gerilemesinde başarıya ulaşmıştır. Bu çalışmalar dansın özellikle duyguları özgürce ifade edebilmenin bir yolu olması açısından, bu tarz tedavilerde etki sağlamanın önemini vurgulamıştır. Bu çalışmalarla birlikte dansın tedavi edici etkisi kanıtlanmış ve DHT, sözlü iletişim zorluğu yaşayan kişilerin kendilerini ifade etmeleri ve başkalarıyla iletişim kurmaları için oldukça etkili bir yöntem olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Nyström ve Lauritzen, 2005).

Ülkemiz özelinde dans terapisinin kökeni araştırıldığında Altay, Kaşgar ve Kırgız türklerine kadar dayanan zamanlarda dansın bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığı görülmektedir. İslam dininin de etkilerini taşıyan ve “*Baksı*” adı verilen bu tedavi yöntemi, müzik ve dans yoluyla psikolojik iyi oluşu destekleyen bir durum olmuştur. Bu olgu sadece tıbbi bir tedavi değil aynı zamanda sosyokültürel ve spiritüel bir durum olarak da kabul edilmiştir (Yücelen, 2006; aktaran Bilge & Ögce, 2008).

Tarihsel ve kültürel bağlamda büyük bir yere sahip olan müzik, dans ve bunlarla ilgili tedaviler günümüzde halen kullanılmaya devam edilmektedir. Özellikle pentatonik müzik yapısı ve Baksı-Kam tedavi yöntemi ile gelişen ‘makam müziği ile tedavi’ yöntemleri tıp dünyasında yerini halen korumaktadır. Hastaların rahat bir pozisyonda dinlendirildiği bu tedavi seanslarında, geniş ve huzur verici bir tempo ile suyun rahatlatıcı sesi ile birlikte Ney, Rebab, Çeng, Ud ve Dombra gibi enstrümanlarla yapılan doğaçlamalarla çeşitli makam müzikleri dinletilmektedir. Bu müzik oturumları esnasında, çocukluktan yaşlılığa kadar pek çok ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkta olumlu gelişmeler ve iyileşmeler fark edilmiştir. Araştırmacılar, en az 1000 yıldır uygulanan bu kadim geleneğin geçerliliğini test etmek amacıyla çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Hastalardan veri toplamak için EGG (elektroensefalogram) ölçümleri kullanılan ve komadaki hastalara Türk müziği makamları çalınarak terapi uygulanan bir çalışmada, terapi seanslarının ardından beyin dalgalarının değiştiği ve birçok hastanın komadan uyandığı tespit edilmiştir (Yücelen, 2006; aktaran Bilge ve Ögce, 2008).

Dans terapisinin sağlık sektöründeki uygulamaları: Dans, hasta bireylerde pozitif duygular oluşturarak, iletişim becerilerini ve davranışsal ilerlemeyi desteklemektedir (Palo-Bengtsson ve ark., 1998). Günümüzde dans ve hareket terapisi, hastanelerdeki diğer tedavi yöntemlerine tamamlayıcı olarak, iyileşmenin ve psikolojik iyi olma düzeyinin yükseltilmesinin benzersiz bir yolunu sunan popüler bir seçim haline gelmiştir.

- **Çocuklar ve Dans:** Son dönemlerde kardiyovasküler hastaların çocuklarda sıkça görülmesi, hastalıkların önlenmesi için erken yaş dönemlerinde çalışmalara başlanmasını önemli hale getirmiştir. Kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski günümüzde çokça yer edinmiş hareketiz yaşam, sigara ve yanlış beslenme gibi durumlarla her geçen gün daha da artmaktadır. Bu hastalıkların önlenmesinde dans, egzersiz ve spor gibi rekretif aktiviteler büyük bir rol oynamaktadır. Bu rekreatif alışkanlıkların çocukluk dönemlerinde bireylere kazandırılması, daha sağlıklı ve esen bir hayatın ilk adımı olacaktır (Flores, 1995). Dansın çocuklar üzerindeki yararları sadece bunlarla da sınırlı değildir. Özellikle çocuklara kendini ifade etme ve topluma kazanma şansı tanıyarak psikolojik iyi oluş açısından büyük etkiler yaratmaktadır. Saldırgan ve mutsuz çocuklarda iyi bir ruh halini desteklemektedir (Leventhal, 1982). Ayrıca dans ve hareket terapisinin kanserli çocuk ve gençlerin tedavisinde de olumlu katkıları bulunmaktadır (Cohen ve Walco, 1999). Robinson ve ekibi (2003) tarafından yürütülen ve 8-10 yaş arası 61 Afrika kökenli Amerikalı kız öğrenciyi kapsayan iki haftalık bir randomize çalışma, okul dışı dans eğitimlerinin kız öğrencilerin bedensel kütle indekslerinde düşüşe ve bel ölçülerinde küçülmeye sebep olduğunu belirlemiştir. Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivitelerinde artış sağlanırken aynı zamanda evde televizyon izleme sürelerinin de azalttığı belirlemiştir. Harris'in 2007 yılında gerçekleştirdiği bir başka araştırma, Afrikalı gençlerin dans odaklı programlar sayesinde öfke, stres ve depresyon gibi ruhsal sorunlarının azaldığını ortaya koymuştur (Harris, 2007).
- **Obezite ve Dans;** Günümüz dünyasında gitgide hareketsizleşen yaşam tarzları ve yüksek oranda şeker, tuz, yağ gibi zararlı bileşenler içeren fast food sektörünün gün geçtikçe popülerleşmesiyle birlikte, çağımızın en büyük tehlikelerinden biri olan, obezite hastalığı hayatlarımızda büyük bir yer edinmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından en riskli 10 hastalıktan biri kabul edilen obezite, ülkemiz için de büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Sağlık Bakanlığı'nın açıkladığı verilere göre Türkiye'deki obezite oranları %17'ye ulaşmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2024). Her geçen gün yükselmeye devam eden bu risk, hareketliliği ve fiziksel

aktiviteleri daha da önemli hale getirmiştir. Bu bağlamda, sağlığın iyileştirilmesi için en uygun rekreatif aktivite bolca beden hareketi ve egzersiz çeşidi içeren dans olmuştur. Shimamoto ve arkadaşları 1998 yılında, dans ve obezite ilişkisini incelemiş ve yetişkin kadın hastalar üzerinde deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada hastalar iki gruba ayrılmış ve ilk gruba koşu, bisiklete binme gibi rekreatif amaçlı spor etkinlikleri yaptırılırken diğer gruba basit seviyede aerobik dans eğitimleri verilmiştir. Üç ay süren bu çalışmanın sonucunda her iki grupta da vücut kitle indeksi ve yağlanma oranlarında düşüş görülmesine karşın, dans uygulatılan grupta bu oranların daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar tarafından dansın, obezite ve kilo sorunları yaşayan bireyler için uygun bir alternatif olduğu öne sürülmüştür (Shimamoto ve ark., 1998).

- **Sosyal Fobi ve Dans:** Dans sözel iletişime gerek kalmadan, sadece hareketler ve bunların akıcı birleşimi yoluyla insanların kendisini ifade edebilmelerine olanak tanır. Dansın bu özelliği özellikle iletişim kurmakta zorlanan ve sosyal fobiye sahip birelerin kendilerini ifade edebilmesi için mükemmel bir araç olmasını sağlar. Dansın bu bağlamda bir diğer artısı da gruplar halinde yapılabilen bir rekreatif aktivite olmasıdır. Bu sayede sosyal fobi sahibi kişiler, kendilerini bir topluluğa ait hissederek sosyal ve duysal bağlarını pekiştirebilir, izoleleştirilmiş yaşantılarından koparak topluma kazandırılmaları sağlanabilir (Aktas ve Ögce, 2005).
- **Şizofreni ve Dans;** Dans, psikiyatrik rahatsızlıklar (psikoz, demans, nörotik hastalıklar) ve fiziksel rahatsızlıkların (romatoid artrit, osteoporoz, terminal dönem) tedavi edilmesinde önemli yararlar sağlamaktadır (Ziarko ve Twardowska, 2002). Bu tedavilerin başarılı olmasındaki temel etmenler, kan dolaşımının iyileşmesi ve beyne oksijen taşıyan damarların gevşemesi sayesinde kişinin sağlığını yeniden elde etmesidir (Gençel, 2006). Özellikle şizofreni ve ciddi kişilik bozukluğu yaşayan hastalar üzerine yapılmış çalışmalar, dans gibi beden hareketliliğini teşvik eden aktivitelerin hastalık üzerinde önemli bir gelişme sağladığını savunmuşlardır (Nyström ve Lauritzen, 2005).

- **Madde Bağımlılığı ve Dans:** Cevalco ve arkadaşları (2005), madde bağımlısı kadın hastalar üzerinde müzik terapisinin depresyon, stres, kaygı ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada, ayakta tedavi edilen 10 kadın hasta, altı hafta süresince haftada iki kez müzik, ritim ve hareket içeren etkinliklere katılım sağlamış ve her bir seansın öncesi ve sonrasında, hastaların kaygı ve öfke seviyeleri değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizler, müzik terapisi seanslarının madde bağımlılığı yaşayan kadınlardaki depresyon, stres, kaygı ve öfke düzeylerini azalttığını göstermiştir.

2.2.5. Latin Dansları

Salsa, merengue ve bachata gibi çeşitli stilleri kapsayan Latin dansları, yalnızca kültürel zenginlikleri nedeniyle değil aynı zamanda kapsamlı sağlık yararları nedeniyle de önemli bir tanınırlık kazanmıştır. Latin dansında müzik, hareket ve sosyal etkileşimin entegrasyonu hem fiziksel hem de zihinsel refahı destekleyen benzersiz bir ortam yaratmaktadır.

Porto Riko ve Küba gibi Latin Amerika ülkelerinden çıkıp dünyaya yayılan ve hem salon hem de halk dansları olarak yapılan tüm dans türleri latin dansları kapsamında incelenmektedir. Önde gelen Latin dansları arasında Salsa, Cha Cha Cha, Rumba, Merengue, Bachata, Tumba, Bomba, Pasodoble, Plena ve Bolero bulunmaktadır (Waxer, 2012). Bu dans çeşitlerinin her biri kendine özgü bir tarza sahiptir. Ortaya çıktıkları ülkelerin kültürünü ve geçmişini yansıtan bu danslar aynı zamanda bu bağlamda; saflık, hissetme, yönetim, direnç denetimi, enerji, kuvvet ve estetiği de sağlar (MEB, 2007).

Bu genel bakışta ele alınan dört dans stilinin (Salsa, Bachata, Cha Cha Cha ve Merengue) her biri hem dansçılar hem de izleyiciler için farklı deneyimler

sunmaktadır. Bu stilleri anlamak, Latin dansına ve onun fiziksel aktiviteyi, sosyal etkileşimi ve kültürel ifadeyi teşvik etmedeki rolüne duyulan takdiri artırabilir.

2.2.5.1. Salsa

Latin Amerika dansları arasında en popüler eşli dans çeşidi Salsa'dır. Bu dans, kalıplara sığmaz bir yapıdadır ve çoğunlukla doğaçlamaya dayanır. Temel adımları dört adımda üç vuruş içerir. Salsa, çok uluslu bir senteze sahiptir. Salsa dansında hem Latin Amerika danslarından olan Guajira, Charanga hem Küba kökenli Montonu hem de Kolombiya'dan Currulao gibi dans çeşitlerinin ezgilerini ve esintilerini bulabilirsiniz (Craine ve Mackrell, 2000). Karayipler'de, özellikle Küba'da ortaya çıkmış ve Son, Mambo ve Jazz dâhil olmak üzere çeşitli müzik tarzlarının kaynaşmasıyla gelişmiştir (Cain ve ark., 2015).

Bu dans çeşidine isim olarak verilmiş olan 'Salsa' sözcüğü, bize bu dans hakkında pek çok fikir vermektedir. Aslen birçok baharat çeşidinin birbirleriyle harmanlarak hazırlandığı bir sos anlamı taşıyan 'Salsa' kelmesi, tıpkı birçok dans ve müzik stiline birleşerek ortaya çıkardığı bu dans çeşidini özetler niteliktedir (Acosta, 2004).

Salsa dansının doğuşu, bu dans için özel olarak bestelenmiş belirli şarkı çeşitlerinin yazılması ve yayılmasıyla gerçekleşmiştir. Kökeni 'Son' ve 'Danzon' olarak adlandırılan Küban müzik çeşitlerine dayanan bu müzik çeşitlerinin geçmişi 1930'lu yıllara kadar dayanmaktadır. Salsa müzikleri başlangıç olarak İspanyol ozanlarının gitarla çaldığı ezgilerin ve Fransa'nın yöresel dans müziklerinin bir sentezi olarak ortaya çıkmıştır (Wilson, 2012). Küba ve Karayipler'de doğan bu müzik ve dans çeşitleri (Merengue, Bomba, Plena) dünyaya yaklaşık 1950'li yıllarda New York'a göçen müzisyenler sayesinde kazandırılmıştır. 1960'larda ve 1970'lerde, özellikle Latin kültürünün bir sembolü haline geldiği New York'ta popülerlik

kazanmıştır (Cain ve ark., 2015). Salsa'nın ortaya çıkışı Tito Puente ve Edi Palmieri adındaki iki müzisyen tarafından olmuştur. Bu müzisyenler Afrikan-Amerikan Jazz'ı harmanlayarak Salsa'yı yaratmışlardır (Wilson, 2012).

Salsa dansı "serbest stil" bir danstır. Dünyanın farklı bölgelerinde, farklı stillerde yapılmaktadır. Bu stilleri birbirinden ayıran etmenler, dönüş özellikleri ve ayak figürleridir. Bu stillerden Miami, New York, Los Angeles ve Küba stili en bilinenlerdir (ODTÜ, 2022; aktaran Atakan, 2022). Salsa doğaçlama ve çok merkezli (hareket vücudun herhangi bir yerinden kaynaklanabilir ve iki veya daha fazla hareketli merkez aynı anda olabilir) ve çeşitli hareket kombinasyonları olan bir dans türüdür. Salsa dansının da kendi içerisinde birçok stili vardır bu stiller adımlama, koreografi, dönüş adımları ve kıyafetleri açısından farklılık göstermektedir (Renta, 2004).

Salsa müziği, senkoplu ritimleri ve tipik olarak piriç, perküsyon ve piyano içeren canlı enstrümantasyonu ile karakterize edilir. Dans, karmaşık ayak hareketlerini, dönüşleri ve partner çalışmasını içerir, bağlantı ve doğaçlamayı vurgular (Kattenstroth ve ark., 2013). Salsa genellikle hem "on1" hem de "on2" stillerinde gerçekleştirilir, bu da adımların müzikle ilişkili zamanlamasına atıfta bulunur (Rebrikova, 2023). Günümüz Salsa müziğinde bas ritimlerle Mambo ritimlerini, Guaracha vuruşları ve Cha Cha Cha vuruşlarını New York Jazz müziğinin ezgileriyle birlikte duyarız. Aynı zamanda bu müziğin içerisinde Afrikalı kölelerin ritimlerini de duymak mümkündür (ODTÜ, 2022; aktaran Atakan, 2022).

Salsa yalnızca bir dans değil, aynı zamanda toplumu ve kültürel alışverişi teşvik eden sosyal bir olgudur. Salsa kulüpleri ve dans etkinlikleri, sosyal etkileşim ve kültürel kutlama alanları sağlayarak onu Latin Amerika ve Latin kültürünün hayati bir parçası haline getirir (Haynes, 2023).

2.2.5.2. Bachata

1960 ve 1970 yılları arasında Dominik Cumhuriyeti'nde ortaya çıkan bu dans, köken olarak Santo Domingo'nun kenar mahallelerindeki bar kültürüne dayanır. Diğer latin dans türlerine göre daha çok yakın temas içeren bu dans, günümüzde rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin sıklıkla tercih ettiği bir dans türü haline gelmiştir (Galioğlu, 2007). Başlangıçta kırsal ve işçi sınıfı topluluklarıyla ilişkilendirilmiştir. Mütevazı başlangıcından yola çıkarak, dünya çapında popüler bir dans stili haline gelmiştir (Chen, 2023).

Bachata müziği romantik sözler ve genellikle gitar, bongo davul ve marakas eşliğinde kendine özgü dört vuruşlu bir ritim içerir. Dans, yakın partner bağlantısı, kalça hareketleri ve basit ayak hareketleriyle karakterize edilir ve yeni başlayanlar için erişilebilir hale gelir (Chang ve ark., 2021). Bachata, geleneksel, modern ve şehvetli bachata dahil olmak üzere çeşitli tarzlarda gerçekleştirilebilir (Schroeder ve ark., 2017).

Dansın temel hareketleri üç ritim eşliğinde üç adım bastıktan sonra dördüncü ritimde kalça hareketi ve ayak pençesi şeklindedir. Dans sırasında dizler hafifçe bükük olmalıdır, böylelikle dans eden kişinin kalçalarını sallanabilmesi kolaylaşacaktır. Kalça hareketleri bu dansın ruhunun bir parçası olduğu için büyük önem taşır. Erkeğin liderliğinde olan bu dans türünde, erkek açık veya kapalı tutuşlarla performansa yön verir (One Dance, 2019; aktaran Atakan, 2022). Bachata dansında genelde salsa dansında olduğu gibi karmaşık dönüşler yoktur. Liderlik, çoğu sosyal danslarda da olduğu gibi, 'itme ve çekme' hareketlerinin el veya kol yardımıyla yapılır. Bachata, kültürel ifade ve sosyal bağ kurma aracı olarak da işlev görmektedir. Dans etkinlikleri ve festivaller Dominik kültürünü kutlamakta ve bireylerin dansa olan tutkularını paylaşan diğer kişilerle bağlantı kurmaları için fırsatlar sağlamaktadır (Rehfeld ve ark., 2017).

2.2.5.3. Cha Cha Cha

Cha Cha Cha dansı 1950'lerin başında Küba'lı besteci Enrique Jorrin tarafından geliştirilen ve tanıtılan Küba kökenli bir danstır. Zaten çok popüler olan Mambo ve Rumba danslarının bir sentezi olarak ortaya çıktığı için kısa zamanda ilgi toplamıştır (ODTÜ, 2014; aktaran Coşkun, 2019). Neşeli müzik türü ve basit uygulanabilirliği sebebiyle kolayca tüm dünyaya yayılmıştır. Bu dansın adı kısaltılarak günümüzde 'Cha Cha' olarak kullanılmaktadır. 1950'ler ve 1960'lardaki Latin dansı çılgınlığı sırasında Amerika Birleşik Devletleri'nde ilgi odağı olmuştur (Tao ve ark., 2021).

Cha cha cha dansı, hızlı ritimler eşliğinde, hızlı hareketlerle yapılan, dinamiklik gerektiren bir Latin dansıdır. Partnerlerin açık ve kapalı tutuşla ve arada bir miktar mesafe olacak şekilde gerçekleştirebilecekleri birçok figürleri vardır (Atakan, 2022). Cha Cha Cha, dansçılar arasında etkileşimi ve bağlantıyı teşvik eden popüler bir sosyal dansır. Genellikle dans yarışmalarında ve gösterilerinde yer alır ve balo salonu dans topluluğundaki önemi vurgulanır (Wu ve ark., 2022).

Cha cha müziği 4/4'lük bir ritme sahiptir ve iki yavaş, üç hızlı adım basılır yani müziğin dört ritminde beş adım basılır. Dakikada 128 vuruş veya 32 ölçü olarak tempo tutulan bu dans, parmak ucuna kalkmadan yapılır. Ritim ise "bir, iki, üç, dört" ya da "bir, iki cha cha cha" şeklindedir (Altay ve Bulca, 2006). Genellikle ağırlık bir ayaktan diğerine aktarılırken kalça ve pelvik bölgenin rotasyonları da adımlara eşlik eder. Hareketli temposu ve senkoplu ritimleriyle karakterize edilir. Dans, eğlenceli ve canlı bir hareket tarzı yaratan bir adımın ardından gelen kendine özgü üç adımlı bir desen içerir (Liu ve ark., 2023).

2.2.5.4. Merengue

Merengue, Dominik Cumhuriyeti'nin ulusal dansıdır ve kökleri Afrika ve Avrupa müzik geleneklerine dayanmaktadır. 19. yüzyılda popüler hale gelmiş ve o zamandan beri Dominik kültürünün bir sembolü haline gelmiştir (Liu ve ark., 2023).

Merengue'nin nasıl ortaya çıktığı ile ilgili farklı hikayeler anlatılmaktadır. Bunlardan biri, eski zamanda kölelik dönemlerindeki Afrika'lı köleler ile ilgilidir. Rivayete göre bu köleler tarlalarda çalıştıkları sırada davul ritimleri eşliğinde yürütülürlermiş. Ayaklarına zincir takılmış olan bu köleler yürürken ayaklarını sürümek zorunda kalırlarmış. Ritimle birleşen bu hareketin Merengue dansının çıkış noktası olduğu ileri sürülmektedir. Merengue'nin bir diğer çıkış hikayesi olarak anlatılan bir rivayet ise şöyledir: Dominik Cumhuriyeti'nde savaş dönemi sırasında, halk tarafından çok sevilen ve hürmet gören bir savaş kahramanı varmış. Bu kahraman uzun ve yorucu savaş döneminde büyük yaralar almış ve sakatlanmış. Yürürken ayağını sürümek zorunda kalan bu kahraman halk tarafından o kadar çok sevilirmiş ki, o kasabaya her geldiğinde onun adına şenlikler, eğlenceler düzenlenirmiş. Bu eğlenceler sırasında kahramanlarına hürmetini göstermek isteyen kasaba halkı dans ederken onun gibi ayaklarını sürüyerek dans ederlermiş. Bu dans stiline yıllar yılı aktarılacak, merengue dansı şekline dönüştüğü de düşünülmektedir (Ödemiş, 2014).

Merengue müziği, tipik olarak akordeon, saksafon ve perküsyon gibi enstrümanlarla çalınan hızlı tempolu, iki vuruşlu bir ritme sahiptir. Dans, basit yan yana hareketleri ve kalça hareketinin kullanımı ile karakterize edilir, bu da onu öğrenmesi kolay ve tüm beceri seviyelerindeki bireyler için eğlenceli hale getirir (Kattenstroth ve ark., 2013). Merengue, genellikle kutlamalarda ve sosyal toplantılarda icra edilen canlı ve şenlikli bir danstır. Dominikliler arasında topluluk duygusunu ve kültürel gururu besler ve kültürel kimliklerinin hayati bir yönü olarak kutlanır (Kattenstroth ve ark., 2010).

2.3. ESENLIK KAVRAMI

Bu bölümde, esenlik kavramı ve esenliğin alt boyutları kapsamlı bir şekilde açıklanarak, bu kavramların çalışmamızın temel odak noktaları olan rekreasyon ve dans ile nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Esenlik, bireylerin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan dengede olmalarını ifade eder ve bu durum, dans gibi fiziksel etkinlikler ve rekreasyonel aktivitelerle önemli ölçüde desteklenebilir. Dansın, bireylerin duygusal iyilik halini artıran, stres seviyelerini düşüren ve sosyal bağlantıları güçlendiren bir araç olarak nasıl kullanıldığına dair örnekler de bu bölümde ele alınmıştır.

2.3.1. Esenlik Tanımı

Tarih boyunca insanlar, tatmin edici, iyi bir yaşam arayışı içerisinde olmuşlardır. Bu arayışın sebebi uzun yıllarca araştırmacılar tarafından incelenmiş ve mutluluğun insan yaşamındaki en temel motivasyon olduğu kanısına varılmıştır (Diener, 1984; Diener ve Chan, 2011). Kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal refahını uyumlaştırıp dengeleyerek genel yaşam kalitesini artırma sürecine esenlik denir (Harari, 2002). Esenlik hali, öz saygı, öz yeterlilik, öz kararlılık, dayanıklılık, yaşam kalitesi, ruh halinin iyileştirilmesi, pozitif ruh sağlığı, yaşam memnuniyeti ve değerlilik gibi çok çeşitli kavramlarla eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir (Huppert, 2017).

Esenlik (*wellness*) kavramı, rahatsızlığın ya da hastalığın karşıtı bir terim olarak ortaya çıkmıştır (Wicklund, 1996). Bu terim sadece sakatlık veya hastalık olmama durumunu değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönleri de kapsayan genel bir iyi oluş durumunu içermektedir. (WHO, 2002). Sağlık yaklaşımını bir bütünsellikle ele almakta hem hastalığın olmamasını hem de iyi olunmasını (*wellbeing*) kapsamaktadır (VanderWeele, 2017). Esenlik durumuyla hastalığın bulunmaması arasında birçok

farklılık mevcuttur. İlk olarak, esenlik zamanla süregelen bir süreçken, hasta olmamak belirli bir durum veya dönem olarak değerlendirilebilir (Steward, 1998). İkinci olarak, hastalığın bulunmaması, kişinin herhangi bir çaba göstermeden de gerçekleştirebileceği bir durumken, esenlik aktif bir durumdur ve kişinin kararlılığı, gelişimi ve değer yargıları ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda esenlik, bireyin kişisel gelişim potansiyelini tutarlı bir şekilde gerçekleştirme ve kendisine sunulan tüm sosyal, psikolojik, kültürel, çevresel, manevi ve fiziksel kaynakları etkin bir şekilde kullanma kapasitesini ifade etmektedir (Hovsepian, 1998).

“Esenlik (*wellness*)” terimi Dunn'un 1961 yılında yayımladığı “*High Level Wellness*” adlı eseri ile literatürde ilk defa kullanılmış ve kişinin potansiyelini maksimuma çıkarmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olarak tanımlanmıştır (Haug, 1991).

Bill Hettler, esenlik kavramında önde gelen isimlerden biri olarak, esenliği kişinin daha iyi bir yaşam sürmesi için gereken seçimlerin bilincinde olduğu ve bu seçimleri hayata geçirdiği dinamik bir durum olarak açıklamıştır. Bu süreçte kişi, kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenir (Steward, 1998).

TDK'ye göre esenlik; “*esen olma durumu, sağlık, afiyet, sıhhat, selamet, hastalık karşıtı*” olarak tanımlanmaktadır. İngilizce'de “*wellness*” terimiyle ifade edilen bu kavram, Türkçe'de, fiziksel uyum, zindelik ve iyi oluş anlamlarına gelmektedir. Bu çeşitli kavramlar Türkçeye “*esenlik*” olarak çevrilmiş ve literatürde bu şekilde yer almıştır (Karagözoğlu, 2005).

Alman sağlık pedagogu Haug (1991) ise, esenliğin sağlığa yönelik uygulamalı ve pragmatik bir bakış açısını temsil ettiğini düşünmekte ve daha çok bireylerin yaşam kalitesini vurguladığını savunmaktadır.

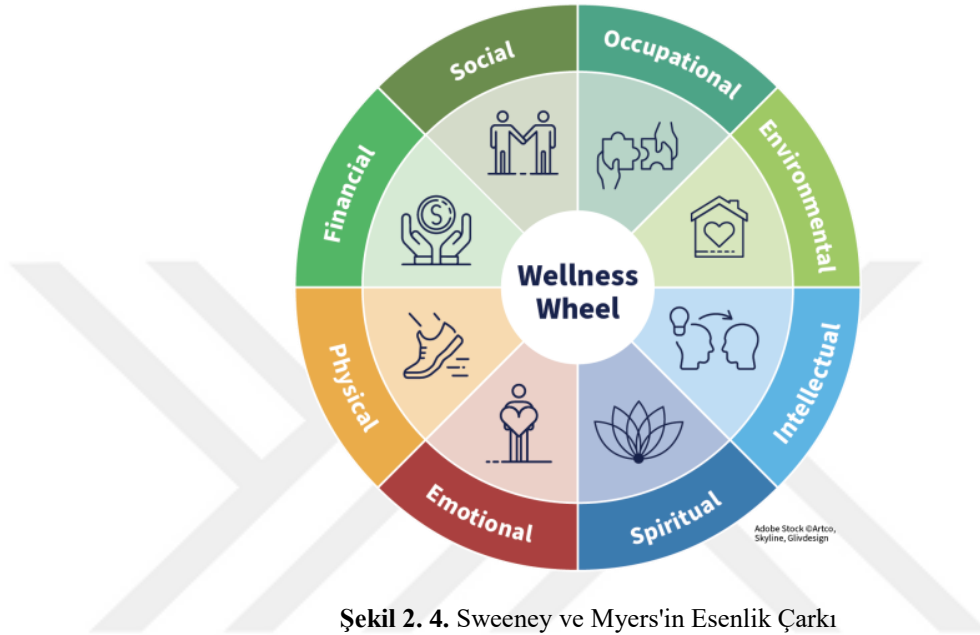
Esenlik kavramını literatürde incelediğimizde karşımıza çıkan bir diğer olgu algılanan esenliktir. Bireylerin kendi sağlık durumları hakkındaki düşünceleri, algılanan esenlik kavramını oluşturur. Bu düşünce, genel olarak kişinin sağlığına dair nesnel bir açıklamadan ziyade, kişinin kendini nasıl hissettiği (sağlıklı ya da sağlıksız) üzerine kurulu bir bakış açısını temsil eder (Tsai, 2004). Algılanan esenlik, kişinin genel sağlık düzeyini yansıtmanın yanı sıra, kişinin ihtiyaçlarını da belirgin hale getirir (Kim ve ark., 2014).

“Esenlik (iyi oluş)” kavramı pozitif psikolojinin tanımlamasındaki temel ilkelerden biridir ve pozitif psikolojinin temel belirleyeni olarak görülmektedir (Çankır ve Yener, 2017). Pozitif psikoloji genel anlamda, iyi oluşun artırılması ve kişilerin hayatlarını anlamlandırması, keyif duyması, özdeşleşmesine yönelik bir bakış açısı olarak tanımlanmıştır. Kişilerin yaşamlarında maruz kaldıkları negatif durum ve zorluklara yapıcı tarafından bakmaya yönelik görüş açısını geliştirmektedir (Çankır ve Yener, 2017). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002) esenliği, ruh sağlığını, bireylerin yaşam stresiyle başa çıkmalarını, yeteneklerinin farkında olmalarını, öğrenme, çalışma becerilerinin iyi olmasını ve topluma katkı sağlamalarını destekleyen zihinsel bir iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır.

Esenlik, bir kişinin yeteneklerini ve becerilerini tanıması, hedeflerinin olması, topluma olumlu katkılar sağlaması, anlamlı bir yaşam sürdürmesi, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmesi ve iletişimde kalması, desteklenme hissini yaşaması, iç huzur, memnuniyet, mutluluk ve neşe duygularını tatması, hayatın hem olumlu hem olumsuz yönleriyle başa çıkabilmesi, kendine güvenen ve sağlam bir birey olması, kendisi ve çevresi için sorumluluk alabilme kapasitesi olarak da ifade edilmektedir (Demirtaş ve Baytemir, 2019).

Sweeney ve Myers’in geliştirdiği, “*esenlik çarkı*” olarak bilinen modele göre, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları esas zorluk yaşamın ritmine kapılmak, temel ihtiyaç ve sorumlulukları gözden kaçırmaktır. Bu ihmal edilen görevler genellikle kısa

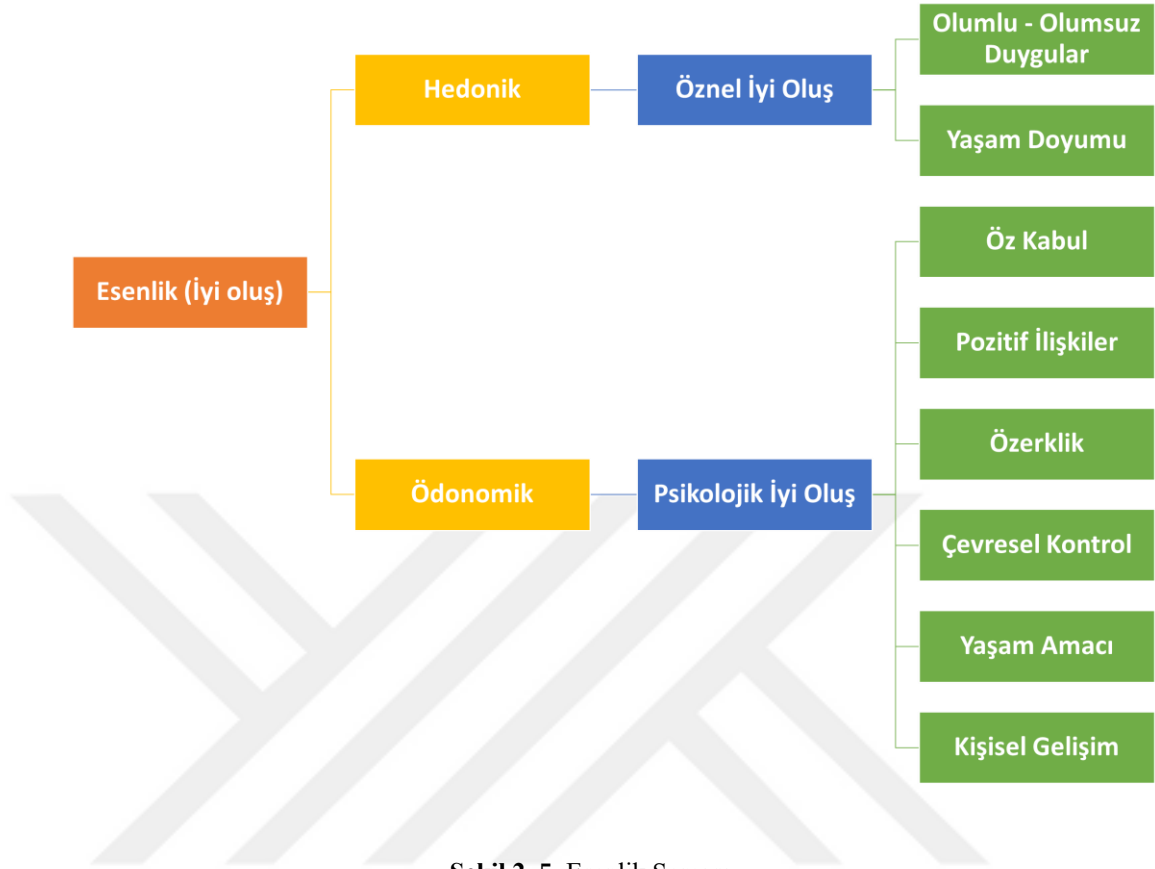
vadede sorun oluşturmazken, orta veya uzun vadede kendini belli etmektedir. Çarkın en önemli özelliği, her bireyin kendi yaşamını sistematik bir şekilde değerlendirme fırsatı sunmasıdır (Karagözoğlu, 2005).



Şekil 2. 4. Sweeney ve Myers'in Esenlik Çarkı

Esenlik, sağlığın ve ilgili alanların çeşitli yönlerini kapsayan, insanı bütün bir varlık olarak gören, genel iyilik halini, genel yaşam doyumunu ve manevi doyumunu kapsayan, geniş ve karmaşık bir kavramdır (Seligman, 2011). Bu nedenle bireylerin esen olma durumu, zihinsel ve fiziksel sağlığı, mutluluğu, yaşam doyumunu, yaşamın anlamını ve amacını, karakterini, erdemini ve güçlü sosyal bağlarını kapsayacak şekilde tanımlanmalı ve incelenmelidir (VanderWeele, 2017).

Literatürde esenlik, öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş şeklinde iki farklı kategori altında incelenmektedir (Sarı ve Çakır, 2016).



Şekil 2. 5. Esenlik Şeması

İnsan yaşamında büyüme, olgunlaşma, hedef ve kendini gerçekleştirme unsurlarını ifade eden hedonik yaklaşım, öznel iyi oluş alt başlığında incelenir (Ryan ve Deci, 2001; Lent, 2004). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayatına dair oluşturduğu değer yargıları ve verdiği önem etrafında yoğunlaşır. Kişinin olumlu duyguları yoğun bir şekilde deneyimlemesi, olumsuz duyguları ise daha az hissetmesi, bilişsel ve duygusal açıdan sağlıklı bir durumda olması ve yaşamından tatmin olması olarak da ifade edilebilir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, doyum ve mutluluk kavramlarıyla bağlantılıdır, ancak esas olarak bireylerin kendileri için oluşturdukları değerlere ve standartlara göre, mevcut yaşamlarını nasıl yönettikleri ile ilgilidir (Özen, 2010). Bireyin iyi bir ruh hali içinde olması; iş, eğlence gibi hayatın çeşitli yönlerinden duyulan memnuniyet ve tatmin olma durumu olarak incelenebilir.

Veit ve Ware'a (1983) göre öznel iyi oluş, ruh sağlığının bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş kavramını "*olumlu psikolojik işleyiş*" olarak tanımlamıştır. Bu kavramı çok katmanlı bir yapıda ele alan Ryff (1989) ise, kişinin öz-kabulü (*self-acceptance*), diğer insanlarla iyi ilişkiler kurması, bağımsızlık, çevre üzerinde uzmanlık, yaşama amacı (*purpose in life*) ve öz-gelişim ile bağlantılı olduğunu savunmuştur.

Campion ve Nurse (2007) öznel iyi oluşu, anlamlılık ve bütünlük hissi, olumlu duyguların yaşanması, zorluklardan sonra toparlanabilmek, dayanıklılık ve destekleyici bir topluluğa sahip olmak ile ilişkilendirmiştir. Busseri ve Sadava'nın (2011) tanımına göre, kişinin kendisi ve çevresi (yaşamı) hakkında olumlu değerlendirmeler yapması ve pozitif duygular taşıması durumlarını da içerdiği önemle vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Kiefer (2008) öznel iyi oluşu, kişinin bedensel, ruhsal, toplumsal ve çevresel koşulları bağlamında açıklamaktadır.

Öznel iyi oluşun alt kavramlarından biri de yaşam doyumudur. Adams-Price ve arkadaşları (2018) yaşam memnuniyetini, kişinin genel olarak hayatının gidişatından ne kadar memnun olduğuna dair verdiği yargı olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, Gökyürek (2016)' de yaşam memnuniyetini kişinin hayatının birçok yönünü kapsayacak şekilde vurgulamaktadır. Behera ve Rangaiah (2017) tarafından Odisha bölgesinde gerçekleştirilen bir araştırmada, geleneksel dans pratiğine katılımın olumlu duygular, öz saygı ve genel esenlik ile bağlantılı olduğu, ayrıca hem olumlu duyguların hem de öz saygının yaşam doyumuyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Esenlik konusunun bir diğer alt başlığı olan ökonomik, psikolojik iyi olma hali ile ilişkilendirilir. Bu kapsamda, kontrol ya da bağımsızlık hissi, anlam ve amaç duygusu, ait olma hisleri, yeterlilik, kendini kabul etme, kişisel gelişim gibi unsurlar göz önünde bulundurulmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Akova ve ark., 2019).

Bu kavram, ilk kez Bradburn tarafından 1969 yılında "*The Structure of Psychological Well-Being*" isimli eserinde dile getirilmiştir. Bu çalışmada, bireylerin kendisini nasıl değerlendirdiklerini ve yaşam kalitelerini açıklayan küçük ölçekli bir yapı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, kişinin yaşamında çeşitli olumlu etkiler yaratacak önemli bulgulara değinilmektedir (Keleş, 2017). Klinik psikologlar, uzun bir süredir esenliğin memnuniyet yönünün (pozitif duygular, olumsuz ruh halleri ya da depresyon) farklı kişisel sonuçların belirlenmesindeki önemini kabul etmektedirler (Wright ve Cropanzano, 2000).

Psikolojik iyi oluş (*wellbeing*), kişinin yaşam hedeflerinin farkında olup olmadığını, kendi potansiyelinin bilincinde olup olmadığını ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerin kalitesini belirtir. Willis ve Campbell (1992) psikolojik sağlığın, insanların kendilerinden, yaşamdaki rollerinden ve diğerleriyle olan ilişkilerinden temelde memnun hissettikleri olumlu bir ruhsal esenlik durumu olduğunu ifade etmişlerdir. Kişilerin yaşamın zorluklarıyla başa çıkma, potansiyellerini keşfetme, bilgi ve yetenek edinme, etkili öğrenme, verimli çalışma ve topluluklara etkin katkı sunma kapasitesini artıran zihinsel bir sağlık durumudur. Seçimler yapmamızı, bağlantılar kurmamızı ve çevremizdeki dünyayı şekillendirmemizi sağlayan, bireysel ve toplumsal becerilerimizi destekleyen, genel sağlık ve esenliğimizin temel bir parçasıdır (WHO, 2002).

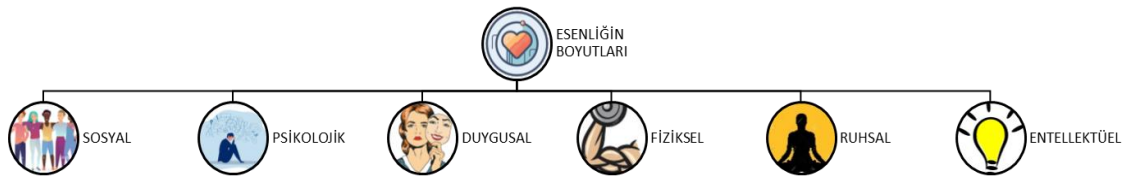
Yaşamla ilgili olumlu duyguların varlığını veya yokluğunu yansıtan bir belirti kümesi olup, kişinin işleyişinin değerlendirilmesi için kişiselleştirilmiş özel kıstasları ifade eder. Psikolojik iyi oluşun boyutları, bireylerin uyumunun içsel yansımalarıdır (Keyes, 2002). Yeteneklerimizi ve becerilerimizi tanımak, hedeflere sahip olmak, içinde yaşadığımız topluma olumlu katkılar sağlamak, anlamlı bir yaşam sürdürmek, diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmak ve iletişimde olmak, destek aldığını, iç huzurunu, memnuniyetini, mutluluğunu ve neşesini hissetmesidir. Ayrıca, yaşamın farklı yönlerini de ele almak, hayatın pozitif ve negatif yönleriyle başa çıkabilmek, kendine güvenen ve güçlü bir birey olmak hem kendisi hem de çevresindekiler için sorumluluk

alabilme kapasitesine sahip olmak olarak da kavramsallaştırılır (Demirtaş ve Baytemir, 2019).

2.3.2. Esenlik Boyutları

Dunn (1961) araştırmasında esenlik kavramını "*entegre bir metot*" şeklinde tanımlamış ve buna katkıda bulunan çok yönlü yapısına dikkat çekmiştir. Bu bağlamda, kuramcılar esenliğin "*fiziksel, psikolojik, duygusal, manevi, sosyal, mesleki, entelektüel ve çevresel*" gibi farklı boyutlarını belirlemişlerdir (Adams T. , 1995).

Adams ve arkadaşlarına göre esenlik; bireyin "*fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel*" yönlerinin entegre bir şekilde gelişmesine olanak tanıyan bir yaşam tarzı olarak ifade edilmektedir. Mevcut iyi oluş modelleriyle tutarlılık gösteren çok yönlü sistemleri gözetken, algılanan esenlik ölçeğine eklenmek üzere, her bir boyutu destekleyen deneysel kanıtlar dikkate alınarak altı farklı boyut belirlenmiştir (Adams ve ark., 1997).



Şekil 2. 6. Esenlik Boyutları

Fiziksel boyut: Fiziksel sağlık ve zindelik durumunu ifade eder. (Kattenstroth ve ark., 2013). Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak, dengeli beslenmek ve stres yönetimi tekniklerini uygulamak esenliği önemli ölçüde artırabilir (Chang ve ark., 2021). Bireyin fiziksel sağlığına dair olumlu düşünce ve beklentilerini içerir.

Mossey ve Shapiro'nun 1982 yılında yaptığı araştırma, bireylerin kendi sağlık durumlarını nasıl değerlendirdiklerinin, mortalite oranlarını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Çalışma grubu Kanadalı yetişkinler olarak seçilen bu çalışmada, katılımcıların sağlık algıları ölçülmüş, objektif sağlık durumları kaydedilmiş ve bu verilerin mortalite oranlarıyla arasındaki korelasyon ilişkisi araştırılmıştır (Mossey ve Shapiro, 1982).

Duygusal boyut: Duygusal sağlığın iyi durumda olması, duyguları kontrol edebilme, stresle baş etme ve yaşamı olumlu bir perspektiften değerlendirme yeteneğini kapsar. Ruh sağlığı ve dayanıklılık ile yakından bağlantılıdır (Rebrikova, 2023). Kişinin özgüvenini yani benlik saygısını temsil eder (Adams ve ark., 1997).

Psikolojik boyut: Kişinin olumlu bir bakış açısı olması ve hayat hakkında pozitif beklentilere sahip olması durumudur. Bu kavram, psikolojide "*iyimserlik eğilimi*" olarak bilinen tanımdan esinlenmiştir (Adams T. , 1995). Bu referansa dayanarak, psikolojik iyi oluş; bireyin, karşılaştığı tüm deneyimlerin ve durumların, kendi yararına olacak sonuçlara yol açacağına, olan inancını ifade etmektedir (Tsai, 2004).

Sosyal boyut: Destekleyici ilişkilerin ve sosyal ağların varlığı, duygusal ve psikolojik esenlik için hayati önem taşımaktadır. Sağlam sosyal bağlara sahip kişiler, genellikle daha yüksek mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine sahip olduklarını belirtmektedir (Dovidio ve ark., 2017). Sosyal bağlantılar ve ilişkiler genel iyi oluşta çok önemli bir rol oynar. Güçlü sosyal ağlar kişiye destek sağlar, aidiyet duygularını geliştirir ve yaşam memnuniyetine katkıda bulunur (Haynes, 2023). Sosyal boyut; sosyal desteğin hizmet sağlayıcı ve ihtiyaç sahibi kişi tarafından eş zamanlı sağlanması olarak tanımlanır. Kişinin ihtiyaç anında ailesinden, yakın arkadaşlarından ve sosyal çevresinden gerekli desteği alabileceğine dair algısıdır (Carter, 2004). Sosyal boyut üzerine yapılan çalışmalar sürekli olarak sosyal desteğin önemini temel etmen olarak vurgulamaktadır. Sosyal desteğin farklı tanımları yapılmış olsa da en yaygın tanımı;

bireyin çevresinden sevgi, korunma, saygı ve değer gördüğüne dair inancı ile karşılıklı iletişim ve sorumluluklar sistemine ait olma duygusu şeklinde ifade edilmiştir (Harari, 2002; Adams T., 1995).

Koenig'in 2004 yılında gerçekleştirdiği bir araştırma, sosyal boyutun zihinsel (akıl sağlığı) ve fiziksel sağlıkla olan ilişkisini inceleyen çalışmaları değerlendirmiştir. Araştırma, manevi yönü kuvvetli bireylerin daha az depresyon belirtisi gösterdiklerini, intihar eğilimlerinin daha düşük olduğunu, yaşam konusunda daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını, immün sistemlerinin daha dirençli olduğunu ve kalp hastalıklarına bağlı mortalite oranlarının daha düşük seyrettiğini ortaya koymuştur.

Ruhsal boyut: Bu boyut kendini kabul, kişisel gelişim, yaşama amacı ve özerkliği kapsar (Chen, 2023). Hayatın anlamını olumlu bir şekilde algılamak ve belli bir amaç doğrultusunda yaşamaya çalışmaktır. Depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunları, genel esenlik üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir. Ruh sağlığı kaynaklarına ve desteğine erişim, psikolojik sağlığın korunması için çok önemlidir (Rehfeld ve ark., 2017).

Entelektüel boyut: Zihinsel katılımı teşvik eden optimal düzeyde entelektüel aktiviteye sahip olmak olarak ifade edilebilir (Adams ve ark., 1997).

2.3.3. Esenlik ve Rekreasyon

Zaman, son derece önemli ve kıymetlidir; çünkü ne durdurulabilir ne geri getirilebilir ne de başka bir şeyle yeri doldurulabilir. Her geçen an, insanın hayatından bir parçanın eksilmesi anlamına gelir. Bu nedenle zaman, yaşamın kendisidir ve bireylerin yaşamlarını daha iyi hale getirebilmesi ve hayat kalitelerini artırabilmesi için zamanı verimli kullanmaları gerekir (Arslan, 2013).

Serbest zaman değerlendirmeleri, pozitif psikoloji ve iyi oluş (*wellbeing*) ile yakın ilişkiye sahiptir ve serbest zaman aktivitelerine katılmak hem bireyler hem de toplum için önemli faydalar sağlar. Mutluluk ve genel sağlık üzerinde birçok olumlu bir etkisi olan rekreatif etkinlikler; fiziksel sağlığı iyileştirir, ruhsal sağlığın korunmasına ve devamlılığına yardımcı olur, sosyal etkileşimi artırır, kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesine destek verir, yaratıcı düşünceyi teşvik eder, mutluluk düzeyini artırır, kariyer başarısını ve verimliliğini artırır. Aynı zamanda; ekonomik hareketliliği destekler, toplum dayanışmasını ve bütünleşmesini teşvik eder, demokratik bir toplumun oluşumuna zemin hazırlar, hayat kalitesini yükseltir, eğitim açısından faydalar sunar, heyecan ve macera arayışını tatmin eder, duygusal ihtiyaçları karşılar (Ardahan ve ark., 2016; Karakkk, 2014; Karakkk ve Akgül, 2016).

Son dönemlerde, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin öznel iyi oluşunu geliştirdiğine dair düşünceler rağbet görmüş ve öznel iyi oluş seviyesini arttırdığı bilimsel olarak desteklenmiştir (şen, 2022). Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi, rekreasyon uygulamalarının ana unsurudur. Bu ihtiyaçlar giderilirken, kişinin genel gelişimi de olumlu yönde etkilenir. Bireylerin rekreasyon sayesinde elde ettikleri faydalar, hayatın diğer alanlarında özgüvenlerine ve yeterliliklerine katkıda bulunur. Böylece rekreasyon, kişinin esenlik düzeyi üzerinde potansiyel bir etkiye sahiptir (Tekin A. , 2003; Tezcan, 1994).

Hızla değişen değerler, ilgi alanları ve teknoloji, insanların sosyal yaşam ihtiyaçlarının da dönüşümünü zorunlu kılmıştır. Bu dönüşüme ayak uydurmakta zorluk çeken bireyler ve toplumlar için yaşam kalitesi kavramı, giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle günümüz dünyasında hayatın bir parçası haline gelen yabancılaşma, yalnızlık, izolasyon, gürültülü ve yoğun ortamlar; stresli ve hareketsiz bir hayat tarzıyla birleşerek, giderek daha ciddi sorunlara yol açan başlıca faktörler haline gelmektedir. Bu sorunlar hızlı bir şekilde ele alınması gereken konulardır ve çözüm için gerekli kilit nokta serbest zaman aktiviteleri ve rekreasyon uygulamalarıdır (Coleman & Barries, 2000).

Lenfelder (1987), Zimmer ve Lin (1996) çalışmalarında, serbest zamanın etkin olarak değerlendirmesinin, esenlik ve mental sağlık açısından olumlu etkilerini savunmuştur (Gürsoy ve Sevin, 2021). Richards, Hardy ve Wadsworth 2003 yılında yaptıkları araştırmada, sosyal, fiziksel ve entelektüel aktivitelerin bilişsel performansta artış sağlayacağını, yaş etkisi ile gerçekleşen bilişsel gerileme düzeyini yavaşlatacağını; egzersiz ve rekreasyon aktiviteleri ile, özellikle hafıza sorunu, bunama belirtileri gösteren yaşlı bireylere olumlu katkılar sağlayacağını öne sürmüşlerdir (Richards ve ark., 2003).

Chandler, Holden ve Kolander (1992), günlük hayatın sıragelen baskısı, stres ve zorluklarından dolayı hayatın ruhsal boyutlarını ihmal eden kişilerin, serbest zamanlarını, duyarlılık kazanma ya da ruhsal yenilenme aracı olarak kullanabileceğini belirtmişlerdir. Rekreatif amaçlı etkinliklere katılım, fiziksel, bilişsel, mental ve psikolojik sağlığı ve yenilenmeyi destekleyen çok yönlü sonuçları kapsar. Serbest zaman aktiviteleri daha iyi bir ruh halini ve psikolojiyi tetiklediği için genel sağlığın üzerinde olumlu sonuçlara sebep olmaktadır. Yalnızlık duygusunu yenmek konusunda büyük etkilere sahip olmakla birlikte, sağlık üzerindeki negatif etkileri hafifletmekte ve bu sayede bireylerin genel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Coleman ve Barries, 2000).

Rekreasyon aktivitelerinin esenlik üzerindeki etkisi incelendiğinde literatürde, esenlik düzeyi ve rekreasyon aktivitelerine katılım yoluyla bu düzeylerdeki değişimleri konu alan birçok çalışmaya rastlanmıştır. Program öncesi ve sonrası esenlik düzeyini ölçen ve deneysel olarak yürütülen bu çalışmalarda rekreasyon aktiviteleri yapan bireylerin esenlik düzeylerinde anlamlı bir artış görülmektedir (Pentith ve McEvilly, 2018; Douka ve ark., 2019; Goulmaris ve ark., 2014; Kim ve ark., 2014; Gökyürek, 2016; In-Sil P. , 2017; Cruz-Ferreira ve ark., 2015; In-Sil ve ark., 2015; Özdemir ve Kılınç, 2024; Turan, 2016; Altay O. , 2019; Green, 2000; Hurtes ve ark., 2000; Allen ve ark., 2006; Björk ve ark., 2008; Steptoe ve Butler, 1996; Vella ve ark., 2015; Gagné, 2003; Reinboth ve ark., 2004; Murcia ve ark., 2007;

Vlachopoulos ve Triantafyllidou, 2008; Mavridou ve ark., 2013; Quiroga Murcia ve ark., 2010; Muro ve Artero, 2017; Conchar, 2016; Jing Xian Li ve Hong, 2009):

Tablo 2. 1. Rekreasyon Aktivitelerinin Esenlik Üzerindeki Etkileriyle İlgili Çalışmalar

Araştırmacılar	Yöntem	Örneklem	Rekreasyon Aktivitesi	Olumlu Bulgular
Pentith ve McEvilly (2018)	Yarı yapılandırılmış görüşme	8 İrlandalı dansçı	İrlanda dansı	Rekabetçi ortamlar esenlik üzerinde olumsuz etki yapabilirken, rekabet içermeyen rekreasyon aktiviteleri ile mutluluk ve iyi oluş düzeyleri yükseldi.
Douka ve Ark. (2019)	Anket	Yaşlı bireyler	Geleneksel Yunan dansı dersleri	Fiziksel uygunluk ve esenlik durumları iyileşti.
Goulmaris ve Ark. (2014)	Anket	Yaşlılar	Yunan dansı dersleri	Sosyal ilişkiler gelişti, sosyal sınırlar azaldı.
Kim ve Ark. (2014)	Anket	313 katılımcı	Dans programı	Dans pratiği ile öz yeterlilik arasında olumlu bir artış bulundu.
Gökyürek (2016)	Anket	302 katılımcı	Dans	Yaşam memnuniyeti arttı, serbest zaman tutumu iyileşti.
In-Sil (2017)	Anket	Plaza Line dansı katılımcıları	Line dansı	Yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler bulundu.

Cruz-Ferreira ve Ark. (2015)	Anket	Yaşlı kadınlar	Yaratıcı dans dersleri	Fiziksel uygunluk ve yaşam memnuniyeti arttı.
In-Sil ve Ark. (2015)	Anket	511 katılımcı	Topluluk dans programları	Esenlik ve yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler bulundu.
Özdemir ve Kılınç (2024)	Anket	410 katılımcı (123 kadın, 287 erkek)	Rekreasyon amaçlı spor	Yaşam doyumu ve rekreasyon katkı düzeyleri arasında pozitif ilişki bulundu.
Zeynel Turan (2020)	Anket	58 üniversite öğrencisi	Halk dansları dersi	Öğrencilerin dans özyeterlik algıları yüksek bulundu.
Oğuz Altay (2019)	Anket	310 kişi (136 kadın, 174 erkek)	Rekreatif amaçlı dans	Mutluluk düzeyi ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki bulundu.
Green, Kleiber ve Tarrant (2000)	Anket	Düşük gelirli ergen azınlık	Maceraya dayalı rekreasyon programı	Sosyal çevre, kişinin algıladığı ortam, kişilik özellikleri (örneğin ileriye dönük olumlu bakış açısı ve başarıyı değerli görme), davranış biçimleri (diğer insanlarla iş birliği yapabilme ve çatışmalara çözüm üretebilme yeteneği) üzerinde olumlu etkiler gözlemlendi
Hurtes, Allen, Stevens ve Lee (2000)	Anket	Genç yaş grubu	Faydasal amaçlı rekreasyon uygulamaları	Koruyucu unsurlar yakın çevreden sağlanan destekler, ilgili ve destekleyici yetişkinlerin varlığı, aidiyet duygusunun

				gelişmesi, olağandışı davranışlara karşı kontrol mekanizmaları, uzlaşmacı tutumlar, ileriye yönelik pozitif bakış açısı, başarıyı değerli görme, ekip halinde çalışma yeteneği ve anlaşmazlıkları çözme kabiliyetinde olumlu etkiler gözlemlendi.
Allen, Cox ve Cooper (2006)	Anket	Zor koşullar altında yaşayan gençler (9-12 yaş)	Faydaya yönelik yaz kampı programına katılım	Kişisel iyi olma yeteneğinde (anlayış, bağımsız davranabilme, yaratıcılık, espri anlayışı, ilişkiler kurma, girişimcilik ve değerlere uyum sağlama) bir gelişme kaydedildi.
Björk, Albin, Grahm, vd. (2008)	Anket	Scania bölgesinde yaşayan kişiler	Doğal çevrenin rekreasyonel önemi bağlamında değerlendirilmesi	Bölge sakinleri arasındaki memnuniyet düzeyinin, fiziksel aktivitelere katılımın ve obezite prevalansının öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulundu.
Steptoe ve Butler (1996)	Anket	16 yaş grubu kişiler	Rekreatif amaçlı sportif ve kuvvetlenme faaliyetleri	Psikolojik iyi oluşta iyileşmeler gözlemlendi.
Vella, Johnson, Hides, 2015	Anket	Bilgisayar oyunu oynayan oyuncular	Fiziksel uygunluğu geliştirmek için eğlence amaçlı yapılan spor ve egzersizler	Öznel iyi oluş düzeyinde önemli bir farklılık gözlemlendi.

Li ve Ark. (2009)	Anket	23 erkek, 75 kadın (toplam 98 kişi)	Tai Chi Programı	Psikolojik iyilik hali arttı, stres azaldı.
Gagne ve Ark. (2003)	Anket	Jimnastik yapan kadın sporcular	Egzersiz, psikolojik ihtiyaçları karşılama	Psikolojik ihtiyaçların karşılanması, yüksek iyilik hali sağladı.
Reinboth ve Ark. (2004)	Anket	Genç İngiliz sporcular	Egzersiz, psikolojik ihtiyaçların karşılanması	Üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması, iyilik halini artırdı.
Murcia ve Ark. (2007)	Anket	561 kişi	Egzersiz programı	Psikolojik iyilik hali arttı, katılım arttı, ilişkiler güçlendi.
Vlachopoulos ve Triantafillidou (2008)	Anket	432 katılımcı (18-64 yaş)	Egzersiz programı, duygusal etkiler	Psikolojik ihtiyaçların karşılanması, huzur, gençleşme ve bağlılık duygularını tetikledi.
Mavridou ve Ark. (2013)	Anket	236 katılımcı	Yunan Dans Programı	Özerklik ve ilişkililik arttı, öznel canlılık arttı.
Murcia ve Ark. (2010)	Anket	475 dansçı	Dans programı	Duygusal ve fiziksel faydalar, iyilik hali arttı.
Muro ve Artero (2017)	Anket	Modern dans	Dans programı	Dans yapanların yaşam kalitesi arttı, dikkat seviyeleri yükseldi.

		okulları katılımcıları		
Conchar (2016)	Anket	4 katılımcı	Bale	Kendini ifade etme, amaç ve neşe ile esenlik arttı.

2.3.4. Latin Dansları ve Esenlik

Latin dansı, yüksek derecede vücut farkındalığı, ritim ve koordinasyon gerektiren karmaşık sensörimotor aktiviteleri ile karakterizedir. Çalışmalar, Latin dansına katılan bireylerin dans etmeyenlere kıyasla üstün yürüyüş performansı ve denge yetenekleri sergilediğini göstermiştir (Liu ve ark., 2023). Bu, karmaşık hareketlere ve müzikle senkronizasyon ihtiyacına atfedilir; bunlar toplu olarak mekansal farkındalığı ve motor becerileri geliştirir. Aynı zamanda olanlaştırmış fiziksel egzersizlere pek ilgi duymayan kişiler için cazip ve keyifli bir alternatif olmaktadır. Başta alt ekstremiteler kasları ve kemikleri olmak üzere farklı vücut bölümlerinin işlevselliğini artıran ve genel sağlığa katkıda bulunan latin dansı (Kılıç ve Nalbant, 2022) üzerine yapılan kapsamlı çalışmalar karın, sırt, gluteal bölge ve üst ekstremiteler gibi çeşitli kas gruplarında artan güç ve esneklik de dâhil olmak üzere geniş kapsamlı fiziksel faydalarını ortaya koymuştur (Shi ve Cao, 2022; Li ve ark., 2022).

Latin dansının fizyolojik talepleri önemlidir, çünkü birden fazla kas grubunu harekete geçirir ve kardiyovasküler zindeliği teşvik eder ve bu da onları fiziksel aktivitenin etkili bir biçimi haline getirir (Domene ve Easton, 2014). Latin dansı, vücut esnekliğini artırarak, esnek kaslar ve geniş hareket aralıkları oluşturarak, eklem yaralanmalarını engelleyebilir (Soltero ve Larkey, 2022). Ayrıca, Latin danslarına katılımın kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir; yapılan araştırmalar, haftada en az iki kez Latin danslarına katılmanın kalp krizinden

kaynaklanan ölüm riskini %30 ila %50 oranında azalttığını ortaya koymaktadır (Aguinaga ve Marquez, 2019).

Bu çerçevede, Latin dansları, katılımı artırabilecek ve sağlık açısından olumlu sonuçlar doğurabilecek etkili bir fiziksel aktivite türü olarak öne çıkmıştır (Stambuk ve Tomicic, 2020). Latin dansı seansları sırasında harcanan enerji, geleneksel aerobik egzersizlere benzerdir ve bu da onu fiziksel aktivite seviyelerini artırmak isteyen bireyler için etkili bir alternatif haline getirir (Domene ve Easton, 2014). Latin dans öğelerini içeren popüler bir fitness programı olan Zumba, bu dans formlarıyla ilişkili sağlık yararlarına örnektir. Zumba, salsa ve reggaeton gibi çeşitli Latin ritimlerini, katılımcılar arasında içsel motivasyonu besleyen, ilgi çekici bir antrenmanda birleştirir. Zumba programlarında gözlemlenen yüksek bağlılık oranları, tutarlı katılımı teşvik eden dansın keyifli doğasıyla ilişkilendirilebilir (Chavarrias ve ark., 2021)

Latin dansının ritmik doğası hareket özgürlüğü ve yumuşak geçişler sağlar (Liu ve ark., 2022), hem fiziksel hem de zihinsel refahı kolaylaştırır (Domene ve ark., 2016). Doğru oturma ve ayakta durma duruşunu olumlu yönde etkileyebilir (Kılıç ve Nalbant, 2022). Son yıllarda potansiyel sağlık yararları açısından, giderek artan bir ilgi görmektedir. Latin dansı adımları esneklikle karakterize edilir ve dansçının vücudu müziğin ritmiyle senkronize olarak güç, hız ve vücut duruşunu artırarak insan vücudunun güzelliğini sergiler.

Latin dansının sosyal yönü de fiziksel bir aktivite olarak çekiciliğinde ve etkinliğinde önemli bir rol oynar (Widyah ve ark., 2020). Bu sosyal etkileşim, özellikle yaşlı yetişkinler için faydalıdır çünkü çalışmalar, organize Latin dans programlarının yaşlı popülasyonlar arasında fiziksel aktivite seviyelerini önemli ölçüde artırabileceğini göstermiştir (Marques ve ark., 2021). Bu programların yapılandırılmış doğası, dansın keyfiyle birleştiğinde, sürdürülebilir katılımı ve iyileştirilmiş sağlık sonuçlarını teşvik eder. (Marin ve Srayko, 2021).

Latin danslarının ruhsal sağlık alanındaki etkileri de son derece önemlidir. M¼zik ve hareketin birleşimi, duygusal ifadeyi kolaylaştırır ve stres veya kaygı ile başa çıkan bireyler için terapötik bir çıkış yolu görevi görebilir (Liu ve ark., 2023). Latin dansını içeren programların, özellikle marjinalleşmiş nüfuslar arasında öz yeterliliğı artırdığı ve fiziksel aktiviteye yönelik algılanan engelleri azalttığı kanıtlanmıştır (Romero, 2012). Bu, sağlık eşitliğini teşvik etmek ve çeşitli toplulukların faydalı fiziksel aktivitelere erişimini sağlamak için çok önemlidir. Dahası, Latin dansının uyarlanabilirliği, onu çeşitli yaş grupları ve fitness seviyeleri için uygun hale getirir. Örneğın, İspanyolca konuşan yaşlı Latinolar için tasarlanan BAILA programı, bu demografik grup arasında fiziksel aktiviteyi artırma ve sağlık sonuçlarını iyileştirme konusunda etkili olduğunu göstermiştir (Marquez ve ark., 2015). Programın, kademeli olarak farklı dans stilleri tanıtan yapısı, katılımcıların öz yeterliliklerini artırır ve fiziksel aktiviteye devam etmelerini teşvik eder.

Sonuç olarak, Latin dansları, fiziksel zindeliğı, ruh sağlığı yararlarını ve sosyal etkileşimi bir araya getirerek sağlık ve esenliğe çok yönlü bir yaklaşım sunar. Latin dansının çeşitli sağlık parametreleri üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen kanıtlar sağlamdır ve bu da onu aktif yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlayan halk sağlığı girişimlerinin değerli bir bileşeni haline getirir. Latin dansı gelişmeye ve popülerlik kazanmaya devam ettikçe, çeşitli pop¼lasyonlar arasında sağlığı iyileştirme ve toplum bağlantılarını teşvik etme aracı olarak potansiyelini tanımak önemlidir.

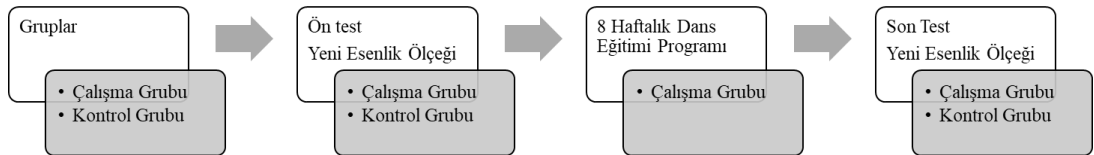
Salsa, Bachata, Cha Cha Cha ve Merengue dahil olmak üzere Latin dans etkinliklerine katılmak sağlık açısından çok sayıda fayda sağlar. Bunlar arasında; gelişmiş kardiyovasküler fitness, gelişmiş koordinasyon ve denge, artan esneklik ve stres kontrolü yer almaktadır (Krotinger ve Loui, 2021). Ek olarak, Latin dansının sosyal yönleri duygusal refahı teşvik eder ve katılımcılar arasındaki bağlantıları güçlendirir (Morice ve ark., 2020).

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, bu araçların geliştirilmesi ve verilerin analizi gibi temel konular ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Araştırma modelinin seçimi, araştırma sorularına ve hipotezlerine uygun olarak belirlenmiş, evren ve örneklem seçiminde ise temsil edici bir grup hedeflenmiştir. Veri toplama araçlarının geliştirilmesi sürecinde, güvenilirlik ve geçerlilik kriterlerine dikkat edilerek titiz bir yaklaşım benimsenmiştir. Ayrıca, toplanan verilerin analizi, kullanılan yöntemlere uygun şekilde gerçekleştirilmiş ve bulguların sağlıklı bir şekilde yorumlanabilmesi için gerekli adımlar atılmıştır.

3.1. Model



Şekil 3. 1. Çalışma Modeli

Araştırma modeli yarı deneysel olmakla birlikte örneklem; kontrol ve çalışma grubu olarak ikiye ayrılmış; her iki gruba da ön test ve son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri, dans aktivitelerine katılma durumları ve esenlik düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirildiğinden nicel yönetime dayalı bir çalışmadır.

Nicel veri toplama tekniklerinden biri olarak anket tekniği kullanılmıştır. Bu çalışmada, İlişkisel Tarama Modeli (İTM) yöntemi tercih edilmiştir. Genel Tarama Modeli (GTM) desenli çalışmalarda çok sayıda birim ya da elamandan oluşan evrenden örneklem seçimi yapılmaktadır. İTM ise seçilen örneklemde birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi, değişimin olup olmadığını ya da bunun yönünü ortaya koymaya yarayan bir yöntemdir. Ayrıca İTM ile değişkenlerin beraber değişip değişmediği ve bunun nasıl olduğu tespit edilmeye çalışılmaktadır (Bekman, 2022). İTM, desenli çalışmalar, nicel araştırma yöntemlerinden biri olup bu tür çalışmalarda bir olgu, durum ya da olay kendi koşullarında olduğu gibi betimlenir ve nedenlere ilişkin değişkenlerin etkisi, yönü ve dereceleri belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011). Bu kapsamda çalışmada rekreasyon faaliyetlerine katılan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleriyle bu öğrencilerin de yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni örneklemde yer alan öğrencilerin kişilik özellikleridir. Bağımlı değişkenler ise rekreasyon faaliyetlerine katılma durumu ve bu durumla ilişkili olarak yaşam kalitesindeki değişimdir.

Çalışma grubundaki katılımcılara salsa, bachata, cha cha cha ve merengue olmak üzere dört farklı dans türünde dersler verilmiş, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir dans çalışması uygulanmamıştır. Veriler, çalışma öncesi ve sonrasında çalışma ve kontrol gruplarına uygulanan ön test ve son test aracılığıyla toplanmıştır. Ayrıca, her iki gruba çalışma öncesi ve sonrası Yeni Esenlik Ölçeği üzerinden ön test ve son test uygulanarak ek veriler elde edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturken, örneklemini ise Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklem grubunda seçilen öğrenciler daha önce hiç dans eğitimi almamış ve tesadüfi yöntemle göre seçilmiştir. Tesadüfi örnekleme, evrendeki her birimin eşit ve bağımsız bir

seçilme olasılığına sahip olduğu bir yöntemdir ve bu özelliği sayesinde evreni temsil etme kapasitesi oldukça yüksektir. Bu yöntemle elde edilen bulgular, genellikle evrene genellenebilir. Seçim sürecinin rastlantısal gerçekleşmesi, yanlılık ve seçime bağlı örnekleme hatalarının minimum düzeyde olmasını sağlamaktadır (Baştürk & Taştepe, 2013). Araştırmanın örneklem boyutunu oluşturan öğrenciler gönüllü katılım sağlamışlardır. Evreni temsil edebilecek uygun örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla bir güç analizi gerçekleştirilmiştir. Güç analizi GPower 3.1 uygulaması kullanılarak yapılmıştır. Güç analizde %95 güven ($1-\alpha$), %80 test gücü ($1-\beta$) ve $d=0.8$ etki büyüklüğü çift kuyruklu bağımsız örnekler t testi (independent samples t test) analizine göre her bir grupta alınması gereken en düşük toplam örneklem sayısının 52 olduğu ve grupların 26'şar kişiden oluşması gerektiği belirlenmiştir. Fakat hata riskini en aza düşürmek ve güvenilirlik düzeyini yükseltmek için örneklemimiz 34 çalışma grubu ve 34 kontrol grubu olmak üzere toplam 68 kişiden oluşmasına karar verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri, özel olarak hazırlanan soru formunun çevrimiçi bir platform aracılığıyla katılımcılara sunulmasıyla toplanmıştır. Katılımcılara, araştırma sorularına yanıt vermeye başlamadan önce gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak katılım onayları alındıktan sonra araştırmaya dâhil edilmişlerdir. Katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların esenlik düzeylerini belirlemek amacıyla VanderWeele (2017) tarafından geliştirilen, Yeni Esenlik Endeksi (New Flourishing Index) olarak adlandırılan ve Alkan (2022) tarafından Türkçe Formu Geçerlilik ve Güvenirliliği yapılan Yeni Esenlik Ölçeği uygulanmıştır.

Ölçek, “Mutluluk ve yaşam doyumu”, “Zihinsel ve fiziksel sağlık”, “Yaşam amacı ve anlamı”, “Kişilik ve erdem”, “Yakın sosyal ilişkiler” ve “Finansal ve maddi durum” gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Her bir boyut altında iki madde yer almakta ve (0) ile (10) arasında değerler alan 10’lu Likert tipi bir ölçektir. Yüksek puanlar, daha yüksek bir esenlik düzeyini gösterir. Ölçeğin toplam puanı 12 ile 120 arasında değişmektedir. VanderWeele (2017), bu ölçeğin geçerli, güvenilir, kullanışlı ve hassasiyeti yüksek bir ölçüm aracı olduğunu vurgulamıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı farklı yetişkin örneklemeleri üzerinde test edilmiştir. Cronbach Alfa değerleri şu şekilde bulunmuştur: Amerika = .91, Sri Lanka = .85, Çin = .88, Kamboçya = .89 ve Meksika = .82 (VanderWeele ve ark., 2019). Ölçeğin maddeleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 3. 1. Yeni Esenlik Ölçeği

<i>Esenlik Ölçeği Maddeleri</i>		
<i>S1. Bir bütün olarak düşündüğünüzde hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?</i>	Hiç Memnun Değilim (0)	Tamamen Memnunum (10)
<i>S2. Kendinizi genellikle mutlu mu yoksa mutsuz mu hissedersiniz?</i>	Son Derece Mutsuz (0)	Son Derece Mutlu (10)
<i>S3. Bedensel / fiziki sağlığınız nasıl?</i>	Zayıf (0)	Mükemmel (10)
<i>S4. Ruhsal / Psikolojik sağlığınız nasıl?</i>	Zayıf (0)	Mükemmel (10)
<i>S5. Bir bütün olarak baktığınızda, hayatta yaptıklarınız ne kadar değerli ya da anlamlı?</i>	Hiç Değerli Değil (0)	Tamamen Değerli (10)
<i>S6. Hayattaki amacımı biliyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum (0)	Kesinlikle Katılıyorum (10)
<i>S7. Zor durumlarda ya da zorlayıcı ortamlarda bile olsa, hayatımda hep iyi olmayı- doğru olanı yapmayı seçtim.</i>	Benim İçin Doğru Değil (0)	Benim için Tamamen Doğru (10)
<i>S8. Daha sonra gelecek büyük bir mutluluk için, şu andaki küçük mutluluktan vazgeçebilirim.</i>	Benim İçin Doğru Değil (0)	Benim için Tamamen Doğru (10)
<i>S9. Arkadaşlıklarımdan ve ilişkilerimden memnunum.</i>	Kesinlikle Katılmıyorum (0)	Kesinlikle Katılıyorum (10)
<i>S10. İnsanlarla ilişkilerim, tam benim istediğim düzeyde tatminkâr.</i>	Kesinlikle Katılmıyorum (0)	Kesinlikle Katılıyorum (10)
<i>S11. Aylık giderlerinizi karşılayamamak, geçiminizi sağlayamamak sizi ne derece endişelendiriyor?</i>	Her Zaman Endişelendiriyor (0)	Hiç Endişelendirmiyor (10)

S12. Barınma, yeme içme ve sağlık konuları sizi ne derece endişelendiriyor?

Her Zaman
Endişelendiriyor
(0)

Hiç
Endişelendirmiyor
(10)

3.4. Veri Toplama Araçlarının Geliştirilmesi

Araştırmanın birinci aşamasında geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik değeri, bir ölçüm aracının tekrarlandığında tutarlı sonuçlar verme düzeyini gösterir ve farklı kişiler tarafından aynı şekilde yorumlanamayan, bu yüzden yanlış değerlendirmelere yol açabilen soruları ifade eder.

Araştırmada, Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutlarına ilişkin olarak yapılan ön test ve son test güvenirlik analizlerinde, Cronbach's alpha değerleri Tablo 3'de sunulmuştur. Güvenirlik analizi, bir anketin tüm sorularının birbirleriyle tutarlılığını ve ölçülen kavramın homojenliğini ortaya koyan bir yöntemdir. Güvenirlik analizlerinde, α değeri genellikle 0,70'in üzerinde olmalıdır (Pallant, 2020). Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının güvenirliklerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. 2. Çalışmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek ve alt boyutları	Cronbach's Alpha Ön Test	Cronbach's Alpha Sont Test	N
Esenlik Ölçeği	0,843	0,868	12
Mutluluk ve yaşam doyumu	0,871	0,876	2
Zihinsel ve fiziksel sağlık	0,711	0,895	2
Yaşam amacı ve anlamı	0,673	0,717	2
Kişilik ve erdem	0,306	0,738	2
Yakın sosyal ilişkiler	0,780	0,725	2
Finansal ve maddi durum	0,930	0,973	2

3.5. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde, her iki gruba da eğitim programı ve kullanılan ölçek hakkında ayrıntılı bilgiler sunulmuştur. Çalışma, gönüllü katılım ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra, toplanan tüm ölçekler araştırmacı tarafından incelenmiş ve düzenlenmiştir. Ayrıca, çalışma için gerekli etik onay, Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Bkz. Ek-1).

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS İstatistik 26 versiyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kategorik değişkenler, sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak değerlendirilmiş ve bu değerler Tablo 4'te sunulmuştur. Normal dağılımın kurallarına göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması gerektiği belirtilmiştir (Tabachnick ve ark., 2013). Bu kapsamda Tablo 4'deki Esenlik Ölçeği ve alt boyut puanlarının normal dağılım sergilediği görülmüştür.

Tablo 3. 3. Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Envanter ve alt boyutları	Ön Test				Son Test			
	Skewness (Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis (Basıklık)	Std. Hata	Skewness (Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis (Basıklık)	Std. Hata
Esenlik Ölçeği	-0,348	0,291	0,261	0,574	-0,135	0,291	0,401	0,574
Mutluluk ve yaşam doyumu	-0,589	0,291	0,070	0,574	-0,453	0,291	1,264	0,574
Zihinsel ve fiziksel sağlık	-0,093	0,291	-0,378	0,574	-0,242	0,291	-0,584	0,574

Yaşam amacı ve anlamı	-0,728	0,291	0,397	0,574	-0,222	0,291	0,001	0,574
Kişilik ve erdem	0,031	0,291	0,232	0,574	-0,252	0,291	-0,147	0,574
Yakın sosyal ilişkiler	-0,533	0,291	-0,601	0,574	-0,079	0,291	-0,129	0,574
Finansal ve maddi durum	0,666	0,291	-0,263	0,574	0,700	0,291	-0,181	0,574

Araştırmada analize tabi tutulacak Esenlik Ölçeği (EÖ) ile alt boyutlarının ön test ve son test sonuçları normal dağılım sergilediği için, bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem (independent Sample) T testi, bağımlı ikili grupların karşılaştırılmasında bağımlı (ilişkili) örneklem T-testi ve grup ve zaman ortak etkileşiminin analizinde tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü anova kullanılmıştır. Esenlik Ölçeği ve alt boyut puanlarının çalışma ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırılmasında bazı alt boyutlarda (yaşam amacı ve anlamı, kişilik ve erdem, yakın sosyal ilişkiler, finansal ve maddi durum) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu için, bu alt boyutların son test puanlarının karşılaştırılmasında, ön test puanlarının kontrol altında tutulması için ANCOVA analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020). Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.7. Araştırmanın Dans Eğitimi Programı

Latin dans eğitimi Trakya Üniversitesi Balkan Yerleşkesi Yüzme Havuzu binasında bulunan dans salonunda yapılmıştır. Haftada 2 gün (1 saat) olmak üzere 8 hafta 24 saat şeklinde yapılmıştır. 18.04.2024 – 18.06.2024 tarihleri arasındaki latin dans eğitimi ders yapısı ve programı aşağıdaki gibidir:

Tablo 3. 4. Latin Dansları Ders Yapısı***Latin Dansları Ders Yapısı***

<i>Isınma (10 dk)</i>	Katılımcıların kaslarını ısıtmak ve sakatlanma riskini azaltmak için temel esneme ve ısınma hareketleri.
<i>Temel Adımlar ve Teknikler (20 dakika)</i>	O hafta odaklanılan dansın temel adımlarının ve tekniklerinin öğretilmesi.
<i>Uygulama ve Pratik (20 dakika)</i>	Öğrenilen adımların müzik eşliğinde uygulanması, partnerli dans pratiği.
<i>Soğuma ve Değerlendirme (10 dakika)</i>	Dersin sonunda katılımcıların deneyimlerini paylaşmaları ve eğitmenin geri bildirimde bulunması.

Latin dans programı 8 hafta boyunca salsa, bachata, cha cha cha ve merengue dans türlerini kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. Her ders, 60 dakika sürecek ve Tablo 6'daki yapıya sahiptir.

Tablo 3. 5. Latin Dansları Eğitim Programı

<i>Haftalar</i>	<i>Dans Türleri</i>	<i>Teknik Çalışmalar</i>
1. Hafta	Merengue	- Merengue'nin kökenleri ve kültürel etkileri. - Merengue müziği ile ısınma. - Merengue'nin temel adımları (yan adımlar, vücut hareketleri). - Partnerli dans pratiği.
2. Hafta	Salsa	- Salsa'nın tarihçesi ve kültürel önemi hakkında kısa bir bilgi. - Salsa müziği eşliğinde temel ısınma hareketleri. - Salsa dansı genel vücut duruşu anlatımı, basit adım varyasyonları (temel ve yan adımlar). - Cross body lead ve varyasyonlarının gösterilmesi - Partnerli dans pratiği, temel adımların müzikle uyumu.
3. Hafta	Salsa	- Salsa müziği eşliğinde ısınma. 2. Haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı - Cross Body inside turn, outside turn, alternative turn ve varyasyonlarının gösterilmesi - Partnerli dans pratiği, gösterilen çalışmaların müzikle uyumu.
4. Hafta	Salsa	- Salsa müziği eşliğinde ısınma. 2. ve 3. Haftalarda öğrenilen hareketlerin tekrarı - Open break ve varyasyonlarının gösterilmesi

		• Partnerli dans pratiği, gösterilen çalışmaların müzikle uyumu.
5. Hafta	Salsa	• Salsa müziği eşliğinde ısınma. • 2, 3 ve 4. Haftalarda öğrenilen hareketlerin tekrarı • Koplex kol ve varsayonları ile Under arm turn ve varyasyonlarının gösterilmesi • Partnerli dans pratiği, gösterilen çalışmaların müzikle uyumu.
6. Hafta	Bachata	• Bachata'nın kökenleri ve kültürel etkileri. • Bachata müziği ile ısınma. • Bachata dansı basit adım varyasyonları (yan adımlar, ileri ve geri adımlar, vücut hareketleri). • Partnerli dans pratiği.
7. Hafta	Bachata	• Bachata müziği ile ısınma. • 6. Haftada öğrenilen hareketlerin tekrarı • Dönüş ve varyasyonlarının çalışması, kombinasyon çalışmaları • Partnerli dans pratiği, gösterilen çalışmaların müzikle uyumu.
8. Hafta	Cha Cha Cha	• Cha Cha Cha'nın tarihçesi ve gelişimi. • Cha Cha Cha müziği ile ısınma. • Cha Cha Cha dansı basit adım varyasyonları (temel adım) ve dönüş çalışmaları • Partnerli dans pratiği, gösterilen çalışmaların müzikle uyumu. • Programın genel değerlendirmesi ve katılımcıların deneyimlerini paylaşmaları.

Latin dansları programında, katılımcılara Salsa, Bachata, Cha Cha Cha ve Merengue danslarının temel seviyede eğitimi verilmiştir. Bu program, katılımcıların bu dans türlerini öğrenmelerini ve geliştirmelerini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Her hafta belirli dans türlerine odaklanarak katılımcıların teknik becerileri, ritim duyguları ve dans etme yeteneklerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda 8 haftalık çalışma programının hazırlanmasında Türkiye Dans Sporları Federasyonunun kaynaklarından yararlanılmıştır (TDSF (Türkiye Dans Sporları Federasyonu), 2024).

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde, toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular detaylı bir şekilde sunulmuş ve araştırma sürecinde ortaya çıkan sonuçlar paylaşılmıştır. Verilerin analizi, çalışmanın amaçlarına ışık tutarak, araştırma hipotezlerini doğrulayan ya da onlara karşıt bulguları ortaya koyan verilerle desteklenmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler

Katılımcıların demografik bilgilerine ait sayı ve frekans dağılımları Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Grup dağılımı açısından, katılımcıların %50’si (N=34) çalışma grubunda, diğer %50’si (N=34) ise kontrol grubunda yer almaktadır. Bu durum, çalışmanın çalışma ve kontrol grupları arasında dengeli bir şekilde tasarlandığını göstermektedir.

Cinsiyet dağılımı da aynı şekilde eşit bir yapı sergilemektedir. Katılımcıların %50’si kadın (N=34), diğer %50’si erkek (N=34) olarak belirlenmiştir. Bu, çalışmada cinsiyet faktörünün homojen bir şekilde dağıtıldığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Sayı ve Frekans Dağılımları

Değişken	Kategori	N	%
Grup	Çalışma	34	50
	Kontrol	34	50
Cinsiyet	Kadın	34	50
	Erkek	34	50

N: frekans, %: yüzde

4.2. Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Esenlik Ölçeği genel puanı, çalışma grubunda ortalama 72,3 (S.S.=16,9), kontrol grubunda ise 78,5 (S.S.=11,5) olarak bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir [t (66) = -1,777, p=0,08]. Bu sonuç, genel esenlik puanlarında gruplar arasında önemli bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Alt boyutlar açısından sonuçlar analiz edildiğinde; *mutluluk ve yaşam doyumu*, çalışma grubunda ortalama 12,7 (S.S.=3,9), kontrol grubunda ise 13,5 (S.S.=2,6) olarak bulunmuştur. Fark anlamlı değildir [t (66) = -1,074, p=0,287]. Zihinsel ve fiziksel sağlık alt boyutunda, çalışma grubunda ortalama 12,4 (S.S.=3,8), kontrol grubunda ise 12,5 (S.S.=2,8) olarak ölçülmüş ve fark anlamlı bulunmamıştır [t (66) = -0,218, p=0,828].

Yaşam amacı ve anlamı, çalışma grubunda ortalama 12,6 (S.S.=4,4), kontrol grubunda ise 14,9 (S.S.=2,9) olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [t (66) = -2,522, p=0,014]. Kontrol grubu, bu alt boyutta çalışma grubuna göre daha yüksek bir puana sahiptir. *Kişilik ve erdem*, çalışma grubunda ortalama 14,1 (S.S.=2,5), kontrol grubunda ise 16,1 (S.S.=2,2) olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [t (66) = -3,365, p=0,001]. Kontrol grubu, bu alt boyutta da çalışma grubundan daha yüksek bir ortalama puana sahiptir.

Yakın sosyal ilişkiler alt boyutunda, çalışma grubunda ortalama 12,9 (S.S.=4,1), kontrol grubunda ise 16,4 (S.S.=3,0) olarak ölçülmüştür. Bu fark, anlamlı bulunmuştur [t (66) = -4,102, p=0,001*]. Kontrol grubunun, yakın sosyal ilişkilerde belirgin şekilde daha yüksek bir puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. *Finansal ve*

maddi durum, çalışma grubunda ortalama 7,6 (S.S.=5,4), kontrol grubunda ise 5,1 (S.S.=3,0) olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(66) = 2,413$, $p = 0,019$]. Çalışma grubu, bu alt boyutta kontrol grubuna göre daha yüksek bir puana sahiptir.

Elde edilen bulgular, *Esenlik Ölçeği* genel puanında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını gösterirken, alt boyutlar açısından bazı farklılıklar bulunmaktadır. Kontrol grubu, "Yaşam amacı ve anlamı", "Kişilik ve erdem" ve "Yakın sosyal ilişkiler" alt boyutlarında çalışma grubuna kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Buna karşılık, çalışma grubu "Finansal ve maddi durum" alt boyutunda daha yüksek bir puana sahiptir.

Tablo 4. 2. Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	<i>t</i>	<i>P</i>
Esenlik Ölçeği	<i>Çalışma</i>	34	72,3	16,9	-1,777	0,08
	<i>Kontrol</i>	34	78,5	11,5		
Mutluluk ve yaşam doyumu	<i>Çalışma</i>	34	12,7	3,9	-1,074	0,287
	<i>Kontrol</i>	34	13,5	2,6		
Zihinsel ve fiziksel sağlık	<i>Çalışma</i>	34	12,4	3,8	-0,218	0,828
	<i>Kontrol</i>	34	12,5	2,8		
Yaşam amacı ve anlamı	<i>Çalışma</i>	34	12,6	4,4	-2,522	0,014*
	<i>Kontrol</i>	34	14,9	2,9		
Kişilik ve erdem	<i>Çalışma</i>	34	14,1	2,5	-3,365	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	16,1	2,2		
Yakın sosyal ilişkiler	<i>Çalışma</i>	34	12,9	4,1	-4,102	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	16,4	3,0		
Finansal ve maddi durum	<i>Çalışma</i>	34	7,6	5,4	2,413	0,019*
	<i>Kontrol</i>	34	5,1	3,0		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, *t*: Independent Sample *T* testi

4.3. Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması Tablo 4.3’de gösterilmiştir. Düzeltilmiş değerlere (ancova) dayalı olarak yapılan analiz sonuçlarına göre, öncelikle yakın sosyal ilişkiler hariç tüm ölçek ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişimin olduğu ortaya konmuştur ($p < 0,05$).

Esenlik Ölçeği genel puanı, çalışma grubunda 80,3 (S.S.=15,7), kontrol grubunda ise 74,2 (S.S.=9,5) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(66) = 1,959$, $p = 0,044$). Çalışma grubu, kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bir puana sahip olmuştur.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde; *mutluluk ve yaşam doyumu*, çalışma grubunda ortalama 14,6 (S.S.=2,9), kontrol grubunda ise 13,3 (S.S.=1,5) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(66) = 2,3$, $p = 0,025$]. Çalışma grubu, bu boyutta kontrol grubuna kıyasla daha yüksek bir puana sahiptir.

Zihinsel ve fiziksel sağlık, çalışma grubunda ortalama 13,7 (S.S.=3,2), kontrol grubunda ise 11,2 (S.S.=3,0) olarak bulunmuştur. Bu fark anlamlıdır [$t(66) = 3,37$, $p = 0,001$]. Çalışma grubundaki katılımcıların zihinsel ve fiziksel sağlık düzeyleri kontrol grubuna göre daha yüksek olarak kaydedilmiştir. *Yaşam amacı ve anlamı*, çalışma grubunda ortalama 15,28 (S.S.=3,9), kontrol grubunda ise 12,7 (S.S.=2,1) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(66) = 19,26$, $p = 0,001$]. Çalışma grubu, bu boyutta kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek bir puana sahiptir.

Kişilik ve erdem, çalışma grubunda 14,4 (S.S.=2,7), kontrol grubunda ise 16,4 (S.S.=2,3) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve kontrol grubunun çalışma grubuna göre daha yüksek puana sahip olduğunu göstermektedir [t (66) = -4,784, p = 0,001]. Yakın sosyal ilişkiler, çalışma grubunda ortalama 15,7 (S.S.=2,9), kontrol grubunda ise 14,6 (S.S.=2,2) olarak ölçülmüştür. Bu fark, istatistiksel olarak anlamlı sınırdan olup, anlamlı bulunmamıştır [t (66) = 3,744, p = 0,057].

Finansal ve maddi durum, çalışma grubunda ortalama 7,9 (S.S.=4,6), kontrol grubunda ise 4,7 (S.S.=2,6) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlıdır [t (66) = 16,56, p = 0,001]. Çalışma grubundaki katılımcılar, finansal ve maddi durum boyutunda kontrol grubuna kıyasla daha yüksek puanlara sahiptir. Son test bulguları, ölçek ve alt boyutlarında (yakın sosyal ilişkiler hariç) çalışma grubu puanlarının kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, verilen eğitimin çalışma grubunda genel esenlik duyguları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Esenlik Ölçeği	<i>Çalışma</i>	34	80,3	15,7	1,959	0,044*
	<i>Kontrol</i>	34	74,2	9,5		
Mutluluk ve yaşam doyumu	<i>Çalışma</i>	34	14,6	2,9	2,3	0,025*
	<i>Kontrol</i>	34	13,3	1,5		
Zihinsel ve fiziksel sağlık	<i>Çalışma</i>	34	13,7	3,2	3,37	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	11,2	3,0		
Yaşam amacı ve anlamı***	<i>Çalışma</i>	34	15,28	3,9	19,26	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	12,7	2,1		
Kişilik ve erdem***	<i>Çalışma</i>	34	14,4	2,7	-4,784	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	16,4	2,3		
Yakın sosyal ilişkiler***	<i>Çalışma</i>	34	15,7	2,9	3,744	0,057
	<i>Kontrol</i>	34	14,6	2,2		
Finansal ve maddi durum***	<i>Çalışma</i>	34	7,9	4,6	16,56	0,001**
	<i>Kontrol</i>	34	4,7	2,6		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi

***: Belirtilen alt boyutların ön test puanları gruplara göre farklılaştığı için, son test puanları analiz edilirken, ancova analizi ile ön test puanları kontrol edilerek düzeltilmiş puanlar elde edilmiş ve analiz bu şekilde yapılmıştır.

4.4. Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması

Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılmasına yönelik tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü anova testi sonuçları Tablo 4.4'de gösterilmiştir. Sonuçlar analiz edildiğinde, ölçüm (ön test ve son test) ve grup (çalışma ve kontrol) etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya konmuştur [$F(1,66) = 20,830, p = 0,001$].

Çalışma grubu, ön test (Ort. = 72,29, SS = 16,90) ile son test (Ort. = 80,32, SS = 15,66) arasında anlamlı bir artış göstermiştir. Bu bulgu, çalışma grubunda esenlik düzeyinin verilen eğitim ya da müdahaleden sonra olumlu yönde geliştiğine işaret etmektedir. Buna karşılık, kontrol grubu ön test (Ort. = 78,53, SS = 11,53) ve son test (Ort. = 74,18, SS = 9,47) puanları arasında bir düşüş gözlemlenmektedir. Bu durum, kontrol grubunda herhangi bir müdahalenin olmaması nedeniyle esenlik düzeyinin zamanla azaldığını göstermektedir.

Mutluluk ve Yaşam Doyumu alt boyutu sonuçları analiz edildiğinde, ölçüm (ön test ve son test) ve grup (çalışma ve kontrol) etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p = 0,001$). Çalışma grubunun ön test (Ort. = 12,7, SS = 3,9) ve son test (Ort. = 14,6, SS = 2,9) puanları arasında anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, verilen eğitim ya da müdahalenin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 13,5, SS = 2,6) ve son test (Ort. = 13,3, SS = 1,5) arasında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir, bu da müdahale eksikliği nedeniyle grubun bu boyutta bir gelişim göstermediğini düşündürmektedir.

Zihinsel ve Fiziksel Sağlık alt boyutuna bakıldığında, ölçüm ve grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,001$). Çalışma grubunda ön

test (Ort. = 12,4, SS = 3,8) ve son test (Ort. = 13,7, SS = 3,2) puanları arasında anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Bu bulgu, müdahalenin zihinsel ve fiziksel sağlık düzeyinde olumlu bir değişime yol açtığını ortaya koymaktadır. Kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 12,5, SS = 2,8) ve son test (Ort. = 11,2, SS = 3,0) puanları arasında bir azalma gözlenmiştir, bu da müdahale olmamasının bu boyut üzerindeki olumsuz etkilerini yansıtmaktadır.

Yaşam Amacı ve Anlamı alt boyutunda da analiz sonuçları, ölçüm ve grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($p = 0,001$). Çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,6, SS = 4,4) ve son test (Ort. = 14,6, SS = 3,9) arasında anlamlı bir artış bulunmuştur. Bu durum, verilen müdahalenin yaşam amacı ve anlamı üzerinde olumlu bir etki yarattığını işaret etmektedir. Kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 14,9, SS = 2,9) ve son test (Ort. = 13,4, SS = 2,1) arasında bir düşüş gözlemlenmiştir, bu da müdahale eksikliğinin yaşam amacı ve anlamında gerilemeye neden olabileceğini düşündürmektedir.

Kişilik ve Erdem alt boyutunda ise ölçüm ve grup etkileşimi anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,129$). Çalışma grubunda ön test (Ort. = 14,1, SS = 2,5) ve son test (Ort. = 14,0, SS = 2,7) arasında anlamlı bir değişim görülmemiştir. Kontrol grubunda da ön test (Ort. = 16,1, SS = 2,2) ve son test (Ort. = 16,9, SS = 2,3) puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, kişilik ve erdem alt boyutunda hem müdahale hem de zaman faktörlerinin belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Yakın Sosyal İlişkiler alt boyutuna baktığımızda, ölçüm ve grup etkileşiminin anlamlı olduğu görülmektedir ($p = 0,001$). Çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,9, SS = 4,1) ve son test (Ort. = 14,9, SS = 2,9) arasında anlamlı bir artış bulunmuştur. Bu, müdahalenin yakın sosyal ilişkiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 16,4, SS = 3,0) ve son test (Ort. = 15,4, SS = 2,2)

arasında bir düşüş gözlenmiştir, bu da müdahale olmamasının bu boyut üzerindeki etkilerini yansıtmaktadır.

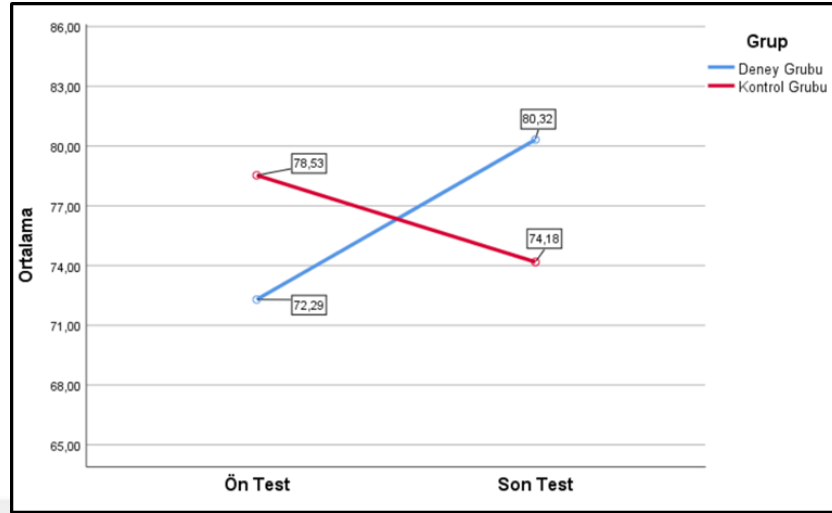
Finansal ve Maddi Durum alt boyutunda da, ölçüm ve grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p = 0,048$). Çalışma grubunda ön test (Ort. = 7,6, SS = 5,4) ve son test (Ort. = 8,5, SS = 4,6) arasında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu, verilen müdahalenin finansal ve maddi durum algısında olumlu bir değişime yol açtığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 5,1, SS = 3,0) ve son test (Ort. = 4,1, SS = 2,6) puanları arasında bir azalma görülmüştür, bu da müdahale eksikliğinin bu boyutta olumsuz bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 4. 4. Esenlik Ölçeği ve Alt boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	Ön Test		Son Test		t	Grup içi p	Gruplar arası p
		Ort.	S.S.	Ort.	S.S.			
Esenlik Ölçeği	Çalışma	72,3	16,9	80,3	15,7	-3,093	0,004**	0,001**
	Kontrol	78,5	11,5	74,2	9,5	5,52	0,001**	
Mutluluk ve yaşam Doyumu	Çalışma	12,7	3,9	14,6	2,9	-3,511	0,001**	0,001**
	Kontrol	13,5	2,6	13,3	1,5	0,849	0,402	
Zihinsel ve fiziksel Sağlık	Çalışma	12,4	3,8	13,7	3,2	-2,181	0,036*	0,001**
	Kontrol	12,5	2,8	11,2	3,0	4,952	0,001**	
Yaşam amacı ve Anlamı	Çalışma	12,6	4,4	14,6	3,9	-3,209	0,003**	0,001**
	Kontrol	14,9	2,9	13,4	2,1	5,684	0,001**	
Kişilik ve erdem	Çalışma	14,1	2,5	14,0	2,7	0,319	0,752	0,129
	Kontrol	16,1	2,2	16,9	2,3	-2,614	0,013*	
Yakın sosyal ilişkiler	Çalışma	12,9	4,1	14,9	2,9	-3,486	0,001**	0,001**
	Kontrol	16,4	3,0	15,4	2,2	2,788	0,009**	
Finansal ve maddi Durum	Çalışma	7,6	5,4	8,5	4,6	-0,992	0,328	0,048*
	Kontrol	5,1	3,0	4,1	2,6	4,033	0,001**	

Ort.: Ortalama, S.S.: standart sapa, **: $p < 0,01$

Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması Şekil 4.1’de gösterilmiştir.



Şekil 4. 1. Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması

4.5. Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test

Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 78,9 (S.S. = 15,0), kontrol grubunda ise 79,1 (S.S. = 9,7) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = -0,054$, $p = 0,957$].

Mutluluk ve yaşam doyumu, çalışma grubunda ortalama 14,2 (S.S. = 3,1), kontrol grubunda ise 13,4 (S.S. = 2,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = 0,93$, $p = 0,359$]. *Zihinsel ve fiziksel sağlık*, çalışma grubunda ortalama 14,1 (S.S. = 3,5), kontrol grubunda ise 12,2 (S.S. = 2,5) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = 1,812$, $p = 0,079$].

Yaşam amacı ve anlamı, çalışma grubunda ortalama 13,9 (S.S. = 3,7), kontrol grubunda ise 15,9 (S.S. = 2,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [t (32) = -1,81, p = 0,08]. *Kişilik ve erdem*, çalışma grubunda ortalama 15,3 (S.S. = 2,3), kontrol grubunda ise 16,5 (S.S. = 2,1) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [t (32) = -1,545, p = 0,132].

Yakın sosyal ilişkiler, çalışma grubunda ortalama 13,5 (S.S. = 4,4), kontrol grubunda ise 16,5 (S.S. = 3,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlıdır [t (32) = -2,23, p = 0,033]. Bu sonuç, kontrol grubundaki kadınların, çalışma grubundaki kadınlara göre yakın sosyal ilişkilerde daha güçlü bir esenlik algısına sahip olabileceğini göstermektedir. Finansal ve maddi durum, çalışma grubunda ortalama 7,8 (S.S. = 6,1), kontrol grubunda ise 4,7 (S.S. = 3,2) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [t (32) = 1,878, p = 0,07].

Tablo 4. 5. Kadın Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Esenlik Ölçeği	Çalışma	17	78,9	15,0	-0,054	0,957
	Kontrol	17	79,1	9,7		
Mutluluk ve yaşam doyumu	Çalışma	17	14,2	3,1	0,93	0,359
	Kontrol	17	13,4	2,4		
Zihinsel ve fiziksel sağlık	Çalışma	17	14,1	3,5	1,812	0,079
	Kontrol	17	12,2	2,5		
Yaşam amacı ve anlamı	Çalışma	17	13,9	3,7	-1,81	0,08
	Kontrol	17	15,9	2,4		
Kişilik ve erdem	Çalışma	17	15,3	2,3	-1,545	0,132
	Kontrol	17	16,5	2,1		
Yakın sosyal ilişkiler	Çalışma	17	13,5	4,4	-2,23	0,033*
	Kontrol	17	16,5	3,4		
Finansal ve maddi durum	Çalışma	17	7,8	6,1	1,878	0,07
	Kontrol	17	4,7	3,2		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi

4.6. Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Kadın Katılımcıların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 83,2 (S.S. = 14,4), kontrol grubunda ise 74,8 (S.S. = 7,6) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 2,139, p = 0,04$].

Mutluluk ve yaşam doyumu boyutunda, çalışma grubunda ortalama 15,0 (S.S. = 2,3), kontrol grubunda ise 13,4 (S.S. = 1,3) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 2,615, p = 0,013$]. *Zihinsel ve fiziksel sağlık* boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 14,7 (S.S. = 2,8), kontrol grubunun ise 11,1 (S.S. = 2,5) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 3,925, p = 0,001$].

Yaşam amacı ve anlamı boyutunda, çalışma grubunda ortalama 15,4 (S.S. = 3,8), kontrol grubunda ise 14,1 (S.S. = 2,0) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = 1,308, p = 0,2$]. *Kişilik ve erdem* boyutunda, çalışma grubunda ortalama 14,1 (S.S. = 2,9), kontrol grubunda ise 16,4 (S.S. = 2,2) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = -2,599, p = 0,014$].

Yakın sosyal ilişkiler boyutunda, çalışma grubunda ortalama 15,74 (S.S. = 3,2), kontrol grubunda ise 15,14 (S.S. = 2,3) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = -0,808, p = 0,452$]. *Finansal ve maddi durum* boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 8,9 (S.S. = 4,9), kontrol grubunun ise 4,0 (S.S. = 2,5) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 3,663, p = 0,001$].

Sonuç olarak, Esenlik Ölçeği toplam puanı, Mutluluk ve yaşam doyumu, Zihinsel ve fiziksel sağlık ve Finansal ve maddi durum boyutlarında çalışma grubundaki kadınların kontrol grubundaki kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, çalışma grubuna verilen eğitimin esenlik algısını artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle zihinsel ve fiziksel sağlık ile finansal ve maddi durum boyutlarında gözlenen anlamlı artışlar, bu eğitimin bireylerin yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, Kişilik ve erdem boyutunda kontrol grubunun daha yüksek puan alması, bu alandaki farkın eğitimden bağımsız başka faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4. 6. Kadın Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Esenlik Ölçeği	Çalışma	17	83,2	14,4	2,139	0,04*
	Kontrol	17	74,8	7,6		
Mutluluk ve yaşam doyumu	Çalışma	17	15,0	2,3	2,615	0,013*
	Kontrol	17	13,4	1,3		
Zihinsel ve fiziksel sağlık	Çalışma	17	14,7	2,8	3,925	0,001**
	Kontrol	17	11,1	2,5		
Yaşam amacı ve anlamı	Çalışma	17	15,4	3,8	1,308	0,2
	Kontrol	17	14,1	2,0		
Kişilik ve erdem	Çalışma	17	14,1	2,9	-2,599	0,014*
	Kontrol	17	16,4	2,2		
Yakın sosyal ilişkiler**	Çalışma	17	15,74	3,2	-0,808	0,452
	Kontrol	17	15,14	2,3		
Finansal ve maddi durum	Çalışma	17	8,9	4,9	3,663	0,001**
	Kontrol	17	4,0	2,5		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi

** : Belirtilen alt boyutta kadınların ön test puanları gruplara göre farklılaştığı için, son test puanları analiz edilirken, ancova analizi ile ön test puanları kontrol edilerek düzeltilmiş puanlar elde edilmiş ve analiz bu şekilde yapılmıştır.

4.7. Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve Alt Boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü anova testi sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 78,88 (S.S. = 15,03), son test ortalama puanı ise 83,24 (S.S. = 14,43) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 79,12 (S.S. = 9,73), son test ortalama puanı ise 74,76 (S.S. = 7,63) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F = 3,533$, $p = 0,069$). Bu durum, grupların Esenlik Ölçeği puanlarındaki değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Ancak, çalışma grubunda gözlemlenen artış eğilimi, eğitim programının esenlik algısını artırıcı potansiyeline işaret edebilir.

Mutluluk ve Yaşam Doyumu alt boyutu analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 14,24 (S.S. = 3,09), son test ortalama puanı ise 15,00 (S.S. = 2,26) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun hem ön test hem de son test ortalama puanı 13,35 (S.S. = 2,40 ve 1,27) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,371$). Her ne kadar sonuç anlamlı olmasa da, çalışma grubunda yer alan kadın katılımcıların son test puanlarının ön test puanlarından daha yüksek olduğu, yani verilen eğitim sonrası puanlarda bir artış olduğu görülmektedir. *Zihinsel ve Fiziksel Sağlık* alt boyutu analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 14,06 (S.S. = 3,47), son test ortalama puanı ise 14,71 (S.S. = 2,78) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 12,18 (S.S. = 2,51), son test ortalama puanı ise 11,12 (S.S. = 2,55) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,152$). Bu alt boyutta da, her ne kadar sonuç anlamlı olmasa da, çalışma grubu puanlarının arttığı görülmektedir.

Yaşam Amacı ve Anlamı alt boyutu analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 13,94 (S.S. = 3,70), son test ortalama puanı ise 15,41 (S.S. = 3,79) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 15,88 (S.S. = 2,42), son test ortalama puanı ise 14,06 (S.S. = 1,95) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmuştur ($p = 0,007$). Bu durum, çalışma grubunun yaşam amacı ve anlamı boyutundaki puanlarının kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde iyileştiğini göstermektedir.

Kişilik ve Erdem alt boyutunda, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 15,29 (S.S. = 2,34), son test ortalama puanı ise 14,12 (S.S. = 2,93) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 16,47 (S.S. = 2,10), son test ortalama puanı ise 16,41 (S.S. = 2,15) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,224$). Bu durum, kişilik ve erdem boyutundaki değişimlerin gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir. *Yakın Sosyal İlişkiler* alt boyutu analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 13,53 (S.S. = 4,42), son test ortalama puanı ise 15,06 (S.S. = 3,15) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 16,53 (S.S. = 3,36), son test ortalama puanı ise 15,82 (S.S. = 2,30) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmuştur ($p = 0,037$). Bu durum, çalışma grubunun yakın sosyal ilişkiler boyutundaki puanlarının kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde iyileştiğini göstermektedir.

Finansal ve Maddi Durum alt boyutu analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 7,82 (S.S. = 6,07), son test ortalama puanı ise 8,94 (S.S. = 4,94) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 4,71 (S.S. = 3,16), son test ortalama puanı ise 4,00 (S.S. = 2,55) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,311$). Bu alt boyutta da, her ne kadar sonuç anlamlı olmasa da, çalışma grubu puanlarının arttığı görülmektedir.

Tablo 4. 7. Kadınların Esenlik Ölçeği ve alt boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	Ön Test		Son Test		t	Grup içi p	Gruplar arası p
		Ort.	S.S.	Ort.	S.S.			
Esenlik Ölçeği	Çalışma	78,88	15,03	83,24	14,43	-0,965	0,349	0,069
	Kontrol	79,12	9,73	74,76	7,63	4,16	0,001	
Mutluluk ve yaşam	Çalışma	14,24	3,09	15,00	2,26	-0,994	0,335	0,371
Doyumu	Kontrol	13,35	2,40	13,35	1,27	0	1	
Zihinsel ve fiziksel	Çalışma	14,06	3,47	14,71	2,78	-0,582	0,568	0,152
Sağlık	Kontrol	12,18	2,51	11,12	2,55	3,139	0,006	
Yaşam amacı ve	Çalışma	13,94	3,70	15,41	3,79	-1,386	0,185	0,007**
Anlamı	Kontrol	15,88	2,42	14,06	1,95	4,615	0	
Kişilik ve erdem	Çalışma	15,29	2,34	14,12	2,93	1,406	0,179	0,224
	Kontrol	16,47	2,10	16,41	2,15	0,174	0,864	
Yakın sosyal ilişkiler	Çalışma	13,53	4,42	15,06	3,15	-1,838	0,085	0,037*
	Kontrol	16,53	3,36	15,82	2,30	1,167	0,26	
Finansal ve maddi	Çalışma	7,82	6,07	8,94	4,94	-0,643	0,529	0,311
Durum	Kontrol	4,71	3,16	4,00	2,55	2,073	0,055	

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: standart sapma

Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması Şekil 4.2’de gösterilmiştir.



Şekil 4. 2. Kadınların Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

4.8. Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmiştir. Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 65,7 (S.S. = 16,5), kontrol grubunda ise 77,9 (S.S. = 13,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = -2,379$, $p = 0,023$].

Mutluluk ve yaşam doyumu boyutunda, çalışma grubu ortalama 11,1 (S.S. = 4,0), kontrol grubu ise 13,7 (S.S. = 2,8) puan almıştır. Bu fark anlamlıdır [$t(32) = -2,192$, $p = 0,036$]. *Zihinsel ve fiziksel sağlık* boyutunda, çalışma grubu ortalama 10,6 (S.S. = 3,4), kontrol grubu ise 12,9 (S.S. = 3,0) puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlılık sınırında bulunmuş ancak anlamlı olmamıştır [$t(32) = -2,012$, $p = 0,053$].

Yaşam amacı ve anlamı boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 11,4 (S.S. = 4,7), kontrol grubunun ise 13,9 (S.S. = 3,1) olarak ölçülmüştür. Bu fark anlamlılık sınırında bulunmuş ancak anlamlı değildir [$t(32) = -1,904$, $p = 0,066$]. *Kişilik ve erdem* boyutunda, çalışma grubu ortalama 13,0 (S.S. = 2,1), kontrol grubu ise 15,6 (S.S. = 2,3) puan almıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = -3,519$, $p = 0,001$].

Yakın sosyal ilişkiler boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 12,2 (S.S. = 3,9), kontrol grubunun ise 16,4 (S.S. = 2,6) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = -3,68$, $p = 0,001$]. *Finansal ve maddi durum* boyutunda, çalışma grubu ortalama 7,4 (S.S. = 4,9), kontrol grubu ise 5,4 (S.S. = 2,8) puan almıştır. Bu fark anlamlı değildir [$t(32) = 1,466$, $p = 0,152$].

Sonuç olarak, Esenlik Ölçeği toplam puanı, Mutluluk ve yaşam doyumu, Kişilik ve erdem ve Yakın sosyal ilişkiler boyutlarında kontrol grubu, çalışma grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır. Bu durum, kontrol grubundaki erkek katılımcıların bu alanlarda daha yüksek esenlik algısına sahip olabileceğini göstermektedir.

Tablo 4. 8. Erkek Katılımcıların Ön Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Esenlik Ölçeği	Çalışma	17	65,7	16,5	-2,379	0,023*
	Kontrol	17	77,9	13,4		
Mutluluk ve yaşam doyumu	Çalışma	17	11,1	4,0	-2,192	0,036*
	Kontrol	17	13,7	2,8		
Zihinsel ve fiziksel sağlık	Çalışma	17	10,6	3,4	-2,012	0,053
	Kontrol	17	12,9	3,0		
Yaşam amacı ve anlamı	Çalışma	17	11,4	4,7	-1,904	0,066
	Kontrol	17	13,9	3,1		
Kişilik ve erdem	Çalışma	17	13,0	2,1	-3,519	0,001**
	Kontrol	17	15,6	2,3		
Yakın sosyal ilişkiler	Çalışma	17	12,2	3,9	-3,68	0,001**
	Kontrol	17	16,4	2,6		
Finansal ve maddi durum	Çalışma	17	7,4	4,9	1,466	0,152
	Kontrol	17	5,4	2,8		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi

4.9. Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği ve Alt Boyut Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Erkek Katılımcıların Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyut son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.9’de gösterilmiştir.

Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 82,4 (S.S. = 16,7), kontrol grubunda ise 68,6 (S.S. = 11,2) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 24,810$, $p = 0,001$].

Mutluluk ve yaşam doyumu boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 14,9 (S.S. = 3,5), kontrol grubunun ise 12,48 (S.S. = 1,8) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 12,15, p = 0,001$]. *Zihinsel ve fiziksel sağlık* boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 13,7 (S.S. = 3,4), kontrol grubunun ise 10,27 (S.S. = 3,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 22,029, p = 0,001$].

Yaşam amacı ve anlamı boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 14,7 (S.S. = 4,1), kontrol grubunun ise 11,77 (S.S. = 2,0) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 21,282, p = 0,001$]. *Kişilik ve erdem* boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 14,57 (S.S. = 2,5), kontrol grubunun ise 16,54 (S.S. = 2,3) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 5,29, p = 0,028$].

Yakın sosyal ilişkiler boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 15,7 (S.S. = 2,8), kontrol grubunun ise 14,12 (S.S. = 2,2) olarak ölçülmüştür. Ancak bu fark anlamlı değildir [$t(32) = 3,399, p = 0,075$]. *Finansal ve maddi durum* boyutunda, çalışma grubunun ortalama puanı 8,1 (S.S. = 4,3), kontrol grubunun ise 4,2 (S.S. = 2,7) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = 3,157, p = 0,003$].

Sonuç olarak, *Esenlik Ölçeği* toplam puanı ile *Mutluluk ve yaşam doyumu*, *Zihinsel ve fiziksel sağlık*, *Yaşam amacı ve anlamı* ve *Finansal ve maddi durum* boyutlarında çalışma grubunun kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, çalışma grubuna verilen eğitimin erkek katılımcıların *eslenlik algısını* ve *yaşam kalitesini* artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, *Kişilik ve erdem* boyutunda kontrol grubunun daha yüksek puan alması, bu alanda eğitimin etkisinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4. 9. Erkek Katılımcıların Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	N	Ort.	S.S.	t	P
Esenlik Ölçeği**	Çalışma	17	82,4	16,7	24,810	0,001**
	Kontrol	17	68,6	11,2		
Mutluluk ve yaşam doyumu**	Çalışma	17	14,9	3,5	12,15	0,001**
	Kontrol	17	12,48	1,8		
Zihinsel ve fiziksel sağlık**	Çalışma	17	13,7	3,4	22,029	0,001**
	Kontrol	17	10,27	3,4		
Yaşam amacı ve anlamı	Çalışma	17	14,7	4,1	21,282	0,001**
	Kontrol	17	11,77	2,0		
Kişilik ve erdem	Çalışma	17	14,57	2,5	5,29	0,028*
	Kontrol	17	16,54	2,3		
Yakın sosyal ilişkiler**	Çalışma	17	15,7	2,8	3,399	0,075
	Kontrol	17	14,12	2,2		
Finansal ve maddi durum	Çalışma	17	8,1	4,3	3,157	0,003**
	Kontrol	17	4,2	2,7		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi

** : Belirtilen alt boyutta erkeklerin ön test puanları gruplara göre farklılaştığı için, son test puanları analiz edilirken, ancova analizi ile ön test puanları kontrol edilerek düzeltilmiş puanlar elde edilmiş ve analiz bu şekilde yapılmıştır.

4.10. Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutları Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılmasına yönelik tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü anova testi sonuçları Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, çalışma grubunun ön test ortalama puanı 65,71 (S.S. = 16,46), son test ortalama puanı ise 77,41 (S.S. = 16,71) olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ortalama puanı 77,94 (S.S. = 13,37), son test ortalama puanı ise 73,59 (S.S. = 11,22) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki fark ve ölçüm zamanının etkisi anlamlı bulunmuştur ($F = 35,726$, $p = 0,001$). Bu sonuç, çalışma grubunda son testte ölçülen puanların, ön testteki puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiğini, kontrol grubunda ise böyle bir artışın gözlemlenmediğini ortaya

koymaktadır. Çalışma grubundaki anlamlı artış, verilen eğitimin erkek katılımcıların esenlik algısını önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir.

Çalışma grubunda *mutluluk ve yaşam doyumu* alt boyutunda son test ortalama puanı ($14,18 \pm 3,47$), ön test ortalama puanına ($11,12 \pm 4,00$) göre anlamlı bir artış göstermiştir ($p = 0,001$). Bu durum, verilen eğitimin katılımcıların mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Kontrol grubunda ise bu alt boyutta herhangi bir anlamlı değişiklik gözlenmemiştir.

Zihinsel ve Fiziksel Sağlık alt boyutu çalışma grubunun ön test ortalama puanı $10,65 (\pm 3,43)$ iken, son testte bu puan $12,71'e (\pm 3,37)$ yükselmiş ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p = 0,001$).

Kontrol grubunda ise puanlar arasında düşüş gözlenmiş, ancak anlamlı bir artış gözlemlenmemiştir. Çalışma grubundaki artış, eğitimin zihinsel ve fiziksel sağlık algısını güçlendirdiğini göstermektedir.

Çalışma grubunun yaşam amacı ve anlamı alt boyutundaki son test puanları ($13,82 \pm 4,05$), ön test puanlarına ($11,35 \pm 4,69$) göre anlamlı bir şekilde artmıştır ($p = 0,001$).

Kontrol grubunda ise bu alt boyutta puanlarda azalma gözlenmiş ve aradaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuç, eğitimin yaşam amacı ve anlam algısını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Kişilik ve Erdem alt boyutunda çalışma grubunun son test puanlarında ($13,82 \pm 2,51$) bir artış gözlemlense de, bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,300$). Kontrol grubunda ise tam tersi bir şekilde puanlarda artış gözlenmiştir.

Yakın Sosyal İlişkiler alt boyutunda çalışma grubunun ön test puanı 12,18 ($\pm 3,86$) iken, son test puanı 14,82'ye ($\pm 2,79$) yükselmiş ve bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,001$).

Kontrol grubunda ise son test puanlarında anlamlı bir artış gözlenmemiştir. Bu durum, eğitimin yakın sosyal ilişkiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Çalışma grubunun *finansal ve maddi durum* alt boyutundaki son test puanlarında ($8,06 \pm 4,26$), ön test puanlarına ($7,41 \pm 4,87$) göre anlamlı bir artış gözlenmiştir ($p = 0,003$). Kontrol grubunda ise bu boyutta bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, eğitimin katılımcıların finansal durum algısına katkı sağladığını göstermektedir.

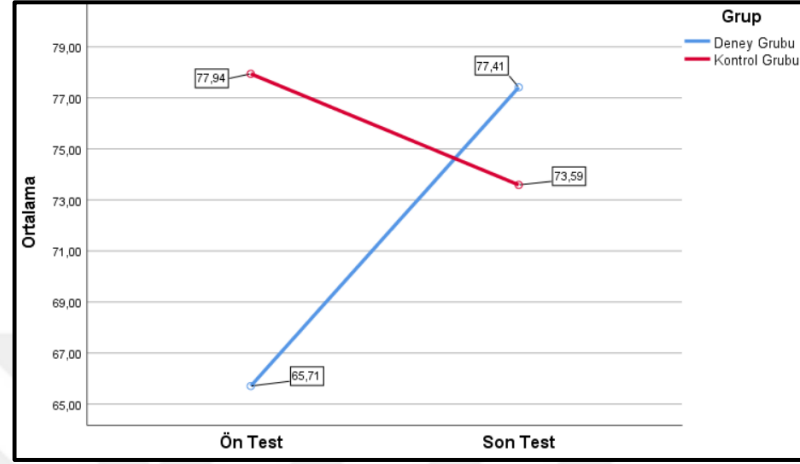
Genel olarak, çalışma grubundaki anlamlı artışlar, uygulanan eğitimin esenlik düzeyi ve alt boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğunu kanıtlamaktadır.

Tablo 4. 10. Erkeklerin Esenlik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Gruplara Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Grup	Ön Test		Son Test		t	Grup içi p	Gruplar arası p
		Ort.	S.S.	Ort.	S.S.			
Esenlik Ölçeği	Çalışma	65,71	16,46	77,41	16,71	-4,882	0,001**	0,001**
	Kontrol	77,94	13,37	73,59	11,22	3,59	0,002**	
Mutluluk ve yaşam doyumu	Çalışma	11,12	4,00	14,18	3,47	-4,478	0,001**	0,001**
	Kontrol	13,71	2,78	13,24	1,75	1,074	0,299	
Zihinsel ve fiziksel sağlık	Çalışma	10,65	3,43	12,71	3,37	-3,822	0,002**	0,001**
	Kontrol	12,88	3,04	11,24	3,44	3,846	0,001**	
Yaşam amacı ve anlamı	Çalışma	11,35	4,69	13,82	4,05	-3,917	0,001**	0,001**
	Kontrol	13,94	3,07	12,65	2,00	3,395	0,004**	
Kişilik ve erdem	Çalışma	13,00	2,09	13,82	2,51	-1,248	0,23	0,300
	Kontrol	15,65	2,29	17,29	2,34	-3,926	0,001**	
Yakın sosyal ilişkiler	Çalışma	12,18	3,86	14,82	2,79	-3,057	0,008**	0,001**
	Kontrol	16,35	2,64	15,00	2,15	3,159	0,006**	
Finansal ve maddi durum	Çalışma	7,41	4,87	8,06	4,26	-1,335	0,201	0,003**
	Kontrol	5,41	2,81	4,18	2,74	3,656	0,002**	

**.: $p < 0,01$, Ort.: Ortalama, S.S.: standart sapma

Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması Şekil 4.3’de gösterilmiştir.



Şekil 4. 3. Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Rekreasyon kavramı ve rekreatif etkinliklere duyulan ihtiyaç, artan iş yükü, kentselleşmenin olumsuz etkileri, maddi sıkıntılar gibi birçok sebepten dolayı günden güne önem kazanmaktadır. Yapılan araştırmalar, rekreasyonel aktivitelerin insanlara fiziksel, sosyal, psikolojik ve ruhsal açıdan pek çok olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada daha önce Latin dans eğitimi almamış, 34 katılımcı çalışma grubu ve 34 katılımcı kontrol grubu belirlenmiştir. Araştırmacı tarafından yürütülen 8 haftalık uygulama süresi boyunca, çalışma grubunda bulunan katılımcılara, haftada 2 saat Latin dansları eğitimi verilmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise bu süre zarfında hiçbir eğitim verilmemiştir. Araştırmanın her iki grubuna da uygulamanın öncesi ve sonrasında Esenlik Ölçeği (EÖ) uygulanmıştır. Bu bölümde, rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan ve katılmayan katılımcıların esenlik düzeyine ve esenlik boyutlarına ilişkin toplam puanları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar hem literatürle karşılaştırılarak tartışılmış hem de araştırma sürecinin genel bulguları ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcıların esenlik düzeyindeki farklılıklar, demografik değişkenlere göre analiz edilerek, bu değişkenlerin dans faaliyetlerine katılım ve esenlik üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur. Ayrıca, literatürdeki benzer çalışmalarla kıyaslamalar yapılarak, araştırmanın bulguları geniş bir perspektifte değerlendirilmiştir.

Latin dansları sosyal bir dans türü olarak çoğunlukla eşli şekilde yapılmaktadır. Bu sebeple çalışmada cinsiyet dağılımı eşit bir yapıda tutulup,

katılımcıların %50'si kadın (N=34), %50'si erkek (N=34) olarak belirlenmiştir. Bu, cinsiyetin homojen dağıldığını gösterilmektedir.

Kadın katılımcıların çalışma ve kontrol gruplarına ait ön test puanlarının karşılaştırılmasında; Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 78,9 (S.S. = 15,0), kontrol grubunda ise 79,1 (S.S. = 9,7) olarak ölçülmüştür. Elde edilen bulgular, genel Esenlik Ölçeği toplam puanları bakımından her iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir [$t(32) = -0,054$, $p = 0,957$]. Bu durum, katılımcıların genel esenlik algılarının bağımsız bir şekilde benzer seviyelerde olduğunu ortaya koymaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde yakın sosyal ilişkiler alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda, çalışma grubu ve kontrol grubu arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte, alt boyutların detaylı incelenmesi sonucunda, “Yakın sosyal ilişkiler” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlemlenmiştir [$t(32) = -2,23$, $p = 0,033$]. Kontrol grubundaki kadın katılımcıların çalışma grubuna kıyasla daha güçlü bir yakın sosyal ilişkiler esenlik algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu; kontrol grubundaki katılımcıların çalışma grubundaki kadınlara göre yakın sosyal ilişkilerde daha güçlü bir esenlik algısına sahip olabileceğini, yaşam deneyimlerinin ve sosyal çevrelerinin çalışma grubundan farklı olabileceğini işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, sosyal ilişkilerin esenlik algısı üzerindeki belirleyici etkisine dair literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamış, sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltabileceğini ve bireylerin esenlik halini destekleyebileceğini öne sürmüş ve sosyal bağların esenlik üzerindeki önemini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Uchino (2006) da sosyal bağların bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve genel esenlik algılarını nasıl desteklediğini göstermiş ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerinin hem ruhsal hem de fiziksel sağlık açısından önemli olduğunu vurgulamıştır.

Erkek katılımcıların esenlik algıları çalışma ve kontrol grupları arasında karşılaştırılmıştır. Erkek katılımcılarda; Esenlik Ölçeği toplam puanı, çalışma grubunda ortalama 65,7 (S.S. = 16,5), kontrol grubunda ise 77,9 (S.S. = 13,4) olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(32) = -2,379$, $p = 0,023$]. Kontrol grubundaki erkeklerin genel esenlik algısının daha yüksek olması, bu grubun daha olumlu yaşam deneyimleri veya daha destekleyici sosyal çevrelere sahip olabileceğini göstermektedir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, kontrol grubundaki erkeklerin “Mutluluk ve yaşam doyumu”, “Kişilik ve erdem” ve “Yakın sosyal ilişkiler” boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, mutluluk ve yaşam doyumunun, bireysel kişisel gelişim ve sosyal bağların esenlik üzerindeki etkisini desteklemektedir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalar bu bulguları destekler niteliktedir. Diener ve Seligman (2002), bireylerin mutluluğunu ve yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden birinin sosyal ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal bağları kuvvetli bireylerin esenlik algısının daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, Keyes ve arkadaşlarının (2002) araştırması, sosyal ve psikolojik esenliğin bireylerin genel yaşam kalitesi üzerindeki belirleyici rolünü incelemiş ve bu iki boyutun esenliğin önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bulgular, özellikle kontrol grubundaki erkeklerin, sosyal destek ve yaşam doyumu gibi faktörlerde öne çıktığını ve bu faktörlerin esenlik algısını anlamlı derecede etkilediğini göstermektedir. Çalışma grubundaki erkeklerde daha düşük esenlik algısı, farklı sosyoekonomik faktörlerden ya da yaşam şartlarından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışma ve kontrol gruplarının ön test puanlarının karşılaştırılmasında, gruplar arasındaki farkın, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir [$t(66) = -1,777$, $p = 0,08$]. Bu sonuç, genel olarak esenlik puanlarında kontrol ve çalışma gruplarının arasında önemli bir fark olmadığını, birbirlerinden ayrılmadıklarını ortaya

koymaktadır. Ön test sonuçları, her iki grup arasında da birbirine oldukça yakındır. Ancak çalışma ve kontrol gruplarına 8 haftalık süreçten sonra yapılan son test puanlarını gruplara göre karşılaştırdığımızda ise Esenlik Ölçeği genel puanı, çalışma grubunda 80,3 (S.S.=15,7) düzeyine yükselirken, kontrol grubunda 74,2 (S.S.=9,5) düzeyine gerilemiştir. Bu fark bize dans dersi verilmemiş olan kontrol grubunun esenlik düzeyinin zaman içerisinde azaldığını göstermektedir. Çalışma grubu, kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bir puana sahip olmuştur. Kontrol grubundaki düşüşten kaynaklı olarak, verilen dans derslerinin yalnızca esenlik düzeyini arttırmakla kalmayıp, aynı zamanda esenlik seviyesini koruma işlevi de gördüğü söylenebilir.

Esenlik çok boyutlu ve çok yönlü bir kavramdır. Sadece tek bir kavram olarak değil, alt boyutlarının bir araya getirdiği ve etkilediği bir durum olarak incelenmelidir. Çalışma ve kontrol gruplarının ön test ve son test sonuçlarının alt boyutlar açısından karşılaştırılması, genel esenliği ve bunun artmasındaki ana sebepleri anlamamız için önemli olacaktır.

Çalışma grubunun Esenlik Ölçeği (EÖ) ve alt boyutlarına ait ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, bazı boyutlarda anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Öte yandan, kontrol grubunun esenlik düzeyinde belirli boyutlarda azalmalar görülmüştür.

Mutluluk ve yaşam doyumu boyutundan bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,7, SS = 3,9) ve son test (Ort. = 14,6, SS = 2,9) puanları arasında anlamlı bir artış bulunurken ($t = -3,511$, $p = 0,001$), kontrol grubunda, ön test (Ort. = 13,5, SS = 2,6) ve son test (Ort. = 13,3, SS = 1,5) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0,849$, $p = 0,402$). Sonuçlar, mutluluk ve yaşam doyumunun çalışma grubunda arttığını, kontrol grubunda ise azaldığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin mutluluk ve iyi oluş düzeylerinin artmasında, yaşamdan keyif alma ve

tatmin sağlamada dansın hem iyileştirici hem de koruyucu bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

İlgili alanyazının incelenmesi, mutluluk ve yaşam doyumu boyutunda elde ettiğimiz bulgularla paralel birçok çalışmaya işaret etmektedir. Bu çalışmalar, dansın mutluluğu ve yaşam memnuniyetini artırabileceğini ve sürdürebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle spor, serbest zaman etkinlikleri ve sosyal etkileşimler gibi rekreasyonel uğraşların, sürekli artan mutluluk, yaşam memnuniyeti ve genel öznel iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduğunu vurgulamaktadır (An ve ark., 2020; Pi ve ark., 2022; Yoon ve ark., 2020). Hem geleneksel dans (Zajenkowski ve ark., 2015) hem de dans terapisi (Karel ve Simbolon, 2022) katılımlarının, olumlu duyguları, mutluluk hissini ve esenliği artırma potansiyeline sahip olduğu gösterilmiştir (Hasnain ve ark., 2014; Fathy ve Abdelfatah, 2022; Iqbal ve ark., 2021; Parveen ve ark., 2016). Bu faaliyetler, özellikle fiziksel egzersiz, gelişmiş fiziksel işlevsellik, canlılık ve genel sağlık gibi unsurlar üzerinden daha yüksek bir yaşam kalitesi ile de ilişkilidir (Pi ve ark., 2022; McCoy ve ark., 2020).

Yaman'ın (2016) rekreatif etkinliklerin bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu yönündeki tespitlerini desteklemektedir. Özellikle dans faaliyetlerinin sosyal tatmin ve duygusal rahatlama sağladığı gözlemlenmiş olup, bu bulgu Yaman'ın sonuçlarıyla uyum içindedir. Bu, bireylerin dans gibi sosyal etkinliklerle esenlik düzeylerini artırabileceklerini ve daha yüksek bir yaşam kalitesine ulaşabileceklerini belirtmektedir.

Benzer şekilde, Lee ve arkadaşlarının 2021 yılında gerçekleştirdikleri araştırma da bulgularımızla tutarlıdır. Güney Kore'de 256 kadın yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma, geleneksel Kore dansının mutlulukla olumlu bir ilişki içinde olduğunu, özellikle dansın yaşam tarzına merkeziliği ve davranışsal tutarlılığının, mutluluğu artıran önemli faktörler arasında yer aldığını tespit etmiştir.

Araştırmalar, anlam, amaç ve tatmin duygusu sağlayan rekreasyonel faaliyetlerin, mutluluk ve yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerinin daha da güçlendirebileceğini ifade etmektedir (Park ve ark., 2010). Buna ek olarak, mutluluk, yaşam memnuniyeti ve rekreasyonel katılım arasındaki ilişkinin çift yönlü olabileceği, yani her bir faktörün diğerini etkileyebileceği de vurgulanmaktadır (An ve ark., 2020; Maher ve ark., 2015). Dansın fiziksel ve sosyal yönleri, bu boyutta belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu perspektifte, dans ve benzeri etkinliklerin, katılımcıların esenlik düzeyleri üzerindeki pozitif etkileri bir kez daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Zihinsel ve fiziksel sağlık boyutundan bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,4, SS = 3,8) ve son test (Ort. = 13,7, SS = 3,2) puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanırken ($t = -2,181$, $p = 0,036$), kontrol grubunda ise ön test (Ort. = 12,5, SS = 2,8) ve son test (Ort. = 11,2, SS = 3,0) puanları arasında anlamlı bir azalma görülmüştür ($t = 4,952$, $p = 0,001$). Çalışmamızda, rekreatif dans faaliyetlerinin hareketliliği artırarak ve durağan yaşam tarzını değiştirerek özellikle zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu katkılar sağladığını belirtmiştik. Bu boyutta, çalışma grubunda iyileşme görülürken kontrol grubunda azalma olması bize bu tarz etkinliklerde bulunmayan bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlık riskinin her geçen gün daha da arttığını göstermektedir. Rekreatif etkinliklerin sadece olağan durumu iyileştirmek için değil, olası risklerinde ortadan kaldırılması açısından da büyük önem taşıdığını kanıtlamaktadır.

Rekreasyonel faaliyetlerin esenlik üzerindeki faydaları hem zihinsel hem de fiziksel sağlık boyutlarını kapsar; stresin azaltılmasını, duygusal dengeyi ve sosyal bağlantıların güçlenmesini teşvik ederek bireylerin genel esenliğini artırabilirler (Zhou ve ark., 2022; Souza, 2024).

Merom ve arkadaşları (2016), rekreatif dansın yaşlı bireylerin fiziksel ve bilişsel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmanın bulguları, dansın denge, güç ve bilişsel işlevleri iyileştirdiğini ve düzenli dans yapan bireylerin diğer fiziksel

aktivitelerde bulunanlara göre daha düşük demans riski taşıdığını ortaya koymaktadır. Rekreatif dansın, bireylerin genel esenliklerini artırmada etkili bir araç olabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular Keogh ve arkadaşları'nın 2009 yılında yaptıkları sistematik derlemeyle de paralellik göstermektedir.

Araştırmalar, çalışmamızla uyumlu olarak, dansın yalnızca fiziksel aktivite sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim sunarak bireylerin bilişsel sağlığını korumada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Çalışmalarda, dansın fiziksel, zihinsel ve sosyal esenlik üzerinde önemli bir iyileştirici etkisi olduğunu ortaya koyarken, bizim çalışmamız da benzer şekilde dansın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu bulgular, dansın yalnızca fiziksel sağlık üzerindeki etkileriyle değil, aynı zamanda zihinsel ve bilişsel iyileşme sağlama kapasitesiyle de bireylerin genel esenliğini güçlendiren güçlü bir etkinlik olduğunu göstermektedir.

Yaşam amacı ve anlamı boyutundan bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,6, SS = 4,4) ile son test (Ort. = 14,6, SS = 3,9) arasında anlamlı bir fark bulunurken ($t = -3,209$, $p = 0,003$), kontrol grubunda ön test (Ort. = 14,9, SS = 2,9) ve son test (Ort. = 13,4, SS = 2,1) arasında anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir ($t = 5,684$, $p = 0,001$). Bu durum bize rekreatif amaçlı dans faaliyetlerinin bireylerin hayat algılarını ve hayata yükledikleri anlamları olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Kişilerin ne yapması gerektiğini, hedeflerini bilmesi ve bu hedefler doğrultusunda hareket etmesini kolaylaştırmaktadır. Kontrol grubunda bu boyutta görülen düşüş bireylerin serbest zaman değerlendirmesinden uzak kaldıklarında yaşamlarını amaçlandırmak ve anlamlandırmak konusunda bir zorlanma yaşadıklarını göstermektedir.

Bulgular, dansın yaşam amacı ve anlamı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Çeşitli çalışmalar incelendiğinde, dans etkinliklerine katılmanın yaşamı anlamlandırmak ve amaçlandırmak üzerinde olumlu etkiler sağladığını

bulmuştur. Örneğin, Chappell ve arkadaşları (2021) dansın yaşamı güzelleştirerek, yaşamda bir amaç sağlayarak ya da bir anlam yaratma alanı olarak, katılımcıların esenlik düzeylerini arttırdığını belirlemiştir. Kieft (2014) ve Chen (2023) de, herhangi bir dans formunun bireyin kendisiyle ve yaşamla bağlantı kurmasına yardımcı olabileceğini ve herhangi bir biçiminin benlikle ve sayısız biçimiyle yaşamla yeniden bağlantı kurmak, minnettarlık, yaratıcılık, anlam ve önem bulmak için kullanılabileceğini savunmuştur.

Shang ve Chun'nun belirttiği üzere (2014), kişinin kişisel değerleri ve yaşam hedefleriyle uyumlu olan serbest zaman etkinlikleri, daha derin bir amaç ve tatmin duygusunu teşvik ederek psikolojik esenliğin artmasına yol açabilir ve rekreasyon faaliyetlerinin esenlik üzerindeki faydaları, faaliyetler anlamlı olarak algılandığında ve kişinin yaşam amacıyla uyumlu olduğunda daha belirgin olabilir. Benzer şekilde, Barcaccia ve arkadaşları (2023), yaşam amacının ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceğini ve genel gelişime katkı sağlayabileceğini belirtmiş, bunun da rekreasyonel katılımın refah üzerindeki olumlu etkilerini artırabileceğini savunmuştur.

Sonuç olarak, mevcut kanıtlar dansın yaşam amacı ve anlamı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Dans, bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve genel iyilik hallerini artırarak yaşamlarına anlam ve amaç katabilmektedir. Katılımcılar, dans etkinliklerine katılmanın kendilerinde mutluluk, yaşam doyumu ve genel iyilik hali artışı sağladığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, mevcut literatürle uyumlu olup, dansın yaşamın anlamı ve amacı üzerindeki olumlu rolünü desteklemektedir.

Kişilik ve erdem boyutundan bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 14,1, SS = 2,5) ve son test (Ort. = 14,0, SS = 2,7) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($t = 0,319$, $p = 0,752$), kontrol grubunda ön test (Ort. = 16,1, SS = 2,2) ve son test (Ort. = 16,9, SS = 2,3) puanları arasında anlamlı bir artış bulunmuştur ($t = -2,614$, $p = 0,013$) ve bu artış olumlu bir değişime işaret etmektedir.

Ancak bu bulgu, Connolly ve Redding (2010) tarafından yapılan ve dansın fiziksel uygunluk, benlik saygısı ve sosyal becerileri gibi kişilik özelliklerini geliştirdiğini gösteren çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir. Nitekim, Bergsma ve Ardelt'te (2012); merak, cesaret ve merhamet gibi belirli kişilik özellikleri ve erdemleri hem mutluluk hem de bilgelik edinimi ile ilişkilendirilmiş ve bu faktörlerin rekreasyonel uğraşlar yoluyla esenliğe katkıda bulunabileceğini savunmuşlardır. Jafari (2020) ve Jrist ve arkadaşları (2024) ise rekreasyonel faaliyetlerin esenlik üzerindeki faydalarının, daha yüksek düzeyde öz-şefkat, sağduyu ya da aşkınlık gibi belirli kişilik özelliklerine sahip bireylerde daha belirgin olduğunu belirtmişlerdir.

Bu boyutta, çalışma grubunda gözlemlenen düşüşün, son testin final dönemi sırasında uygulanmış olmasının bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Üniversite hayatındaki akademik stres, sınav kaygıları ve yüksek başarı beklentileri, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür olumsuz etkiler, öğrencilerin kişisel gelişimini engelleyebilmekte ve psikolojik iyi oluşlarına zarar verebilmektedir. Özellikle akademik stres, öğrencilerin özsaygısını ve kendilerine olan güvenlerini zayıflatırken (Alamanda ve Yakaiah, 2023); sınav hazırlık sürecindeki başarısızlık korkusu, yoğun çalışma temposu ve akranlarla uyum sağlama çabası, öğrencilerin faaliyetlere katılımını engelleyebilmekte ve özsaygı seviyelerinde azalmaya yol açabilmektedir (Sandu ve ark., 2021). Bu durum, öğrencilerin kendine güvenlerini kaybetmelerine ve sosyal ilişkilerinde olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Ayrıca, sürekli başarıya odaklanmak ve mükemmeliyetçi davranışlar sergilemek, stresin arttığı dönemlerde içsel çatışmalara ve duygusal tükenmişliğe yol açtığı da bilinmektedir.

Yakın sosyal ilişkiler boyutunda bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 12,9, SS = 4,1) ve son test (Ort. = 14,9, SS = 2,9) puanları arasında anlamlı bir artış görüldü (t = -3,486, p = 0,001), kontrol grubunda, ön test (Ort. = 16,4, SS = 3,0) ve son test (Ort. = 15,4, SS = 2,2) arasında anlamlı bir azalma kaydedilmiştir (t = 2,788, p = 0,009). Dans faaliyetleri gruplar halinde yapılan rekreatif amaçlı uygulamalardır.

Bu durum bireylerin sosyal ve toplumsal etkileşimlerini arttırmaktadır. Sonuçlarda göstermektedir ki bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini iyileştirmede, sosyal etkileşimlerde ve bireylerin topluma kazandırılmalarında dans faaliyetlerine katılmak bir köprü vazifesi görmektedir.

Zafeiroudi (2023)'nin de ifade ettiği gibi; dans, insanlar arasındaki sosyal ilişkileri düzenleyen bilişsel ve davranışsal süreçleri etkileyerek sosyal sağlığı teşvik edebilme özelliğine sahiptir. Aynı zamanda, sosyal destek için etkili bir araç ve sağlıklı sosyal bağlantılar için hayati bir ağıdır. Bireysel rekreasyonun yanı sıra psikolojik ve sosyal katkıları da olan rekreasyonel etkinlikler, üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişilik geliştirmelerinde ve olumlu sosyal ilişkiler kurmalarında son derece önemlidir (Kozak ve Doğantan, 2016).

Humphries ve arkadaşlarının 2022'de yaptıkları çalışmaya göre; dans, beden-zihin-toplum bağlantısı sağlayabilir ve benlik saygısında artışa, olumsuz duygulanımda azalmaya ve sosyal bağlantıda kazanımlara yol açabilir (Humphries ve ark., 2023). Aynı zamanda rekreatif etkinliklerinin yarattığı bu sosyal etkileşimlerin, bireylerin aidiyet duygusunu, gelişmiş psikolojik iyi oluşla ilişkili olan özerklik algısını, öz yeterliliğini de teşvik edebileceğini vurgulayan çalışmalar da mevcuttur (Örneğin: Leversen ve ark., 2012; Nemček ve ark., 2019).

Rekreatif faaliyetlerin yalnızlık duygusunu azaltıcı etkileri, Siyahtaş ve Donuk'un tarafından da 2021 yılında yaptıkları çalışmada açıkça ortaya konulmuştur. Araştırma, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının yalnızlık düzeylerini azalttığını ve sosyal doyumu artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, rekreatif dans faaliyetlerinin bireylerin yalnızlık hissini azaltarak onların esenlik düzeylerini artırabileceğini işaret etmektedir. Çalışmamızda da gözlemlendiği üzere, grup içinde gerçekleştirilen dans etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmekte ve genel yaşam tatminini artırmaktadır (Siyahtaş ve Donuk, 2021).

Özet olarak, bulgular, dans da dahil olmak üzere rekreasyonel faaliyetlerin, farklı yaş grupları ve popülasyonlar arasında faydalar sağlayarak sosyal sağlığı, sosyal davranışı, sosyal bağlantıyı, sosyal entegrasyonu, sosyal bağları ve sosyal katılımı teşvik edebileceğini göstermektedir. Bu faaliyetlerin sosyal faydaları bilişsel, davranışsal ve nörohormonal mekanizmalar aracılığıyla kolaylaştırılmaktadır.

Finansal ve maddi durum boyutundan bakıldığında; çalışma grubunda ön test (Ort. = 7,6, SS = 5,4) ile son test (Ort. = 8,5, SS = 4,6) arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($t = -0,992$, $p = 0,328$), kontrol grubunda, ön test (Ort. = 5,1, SS = 3,0) ve son test (Ort. = 4,1, SS = 2,6) puanları arasında anlamlı bir azalma gözlenmiştir ($t = 4,033$, $p = 0,001$). Ölçeğimizde bulunan ve bu boyutu ölçmek için kullanılan maddelerde daha çok kişilerin kira, barınma gibi ihtiyaçları karşılamaya yönelik kaygıları ve artan hayat pahalılığı ile zorlaşan koşullara nasıl yaklaştığı ölçülmek istenmiştir. Kontrol grubunda görülen azalma, bize insanların bu gibi finansal ve maddi zorluklarla başa çıkmasında rekreatif etkinliklerin olumlu bir bakış açısı yarattığını göstermektedir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, daha yüksek yaşam memnuniyeti ve öznel refah ile ilişkilidir ve bu da finansal karar verme sürecini ve maddi sonuçları olumlu yönde etkileyebilir (Brown ve Gathergood, 2020)

Barton ve arkadaşları (2016) ve Gladwell ve arkadaşları (2013) benzer şekilde rekreasyon aktivitelerine katılımın; stres azaltma, motivasyon artışı ve iş-yaşam dengesi sağlayarak bireylerin finansal durumlarına katkı sağlaması yönüne vurgu yaparken, Cerin ve arkadaşları (2019), bu aktivitelere katılımın oluşturabileceği dolaylı sonuçlara değinmiş ve sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde önemli rol oynadığını belirterek, sağlık harcamalarını azalttığını göstermiştir.

Ayrıca, Lechner (2009) ve Downward (2007) gibi araştırmacılar, bireysel serbest zaman spor katılımının uzun vadeli işgücü piyasası değişkenleri, sağlık ve öznel refah göstergeleri üzerindeki etkilerini analiz ederek, bireylerin gelir düzeylerini ve istihdam olanaklarını artırdığını gözlemlemiştir.

Sonuç olarak, çeşitli çalışmalar rekreasyon aktivitelerinin bireylerin finansal ve maddi durumlarına olumlu katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Rekreasyon, bireylerin iş performansı, sağlık harcamaları, stres yönetimi ve gelir düzeyi gibi alanlarda olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Bu nedenle, rekreasyon temelli müdahalelerin bireylerin finansal ve maddi esenliklerini iyileştirmede önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Çalışma grubundaki katılımcıların kadın katılımcıların Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının çalışma ve kontrol gruplarında karşılaştırılmasıyla eğitim programının esenlik üzerindeki etkisinin analizinde, esenlik puanlarında gözlemlenen artış eğilimi, verilen eğitimin esenlik algısını artırma potansiyeline işaret etmektedir. Ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($F = 3,533$, $p = 0,069$). Bununla birlikte, çalışma grubundaki puanların artış eğilimi dikkat çekicidir. Bu bulgu, rekreatif dans faaliyetlerinin kadın katılımcıların genel esenlik algısı üzerindeki olumlu etkilerini gözler önüne sermektedir. Bu durum, eğitim programının kadın katılımcılar üzerindeki etkisinin daha uzun vadede veya farklı boyutlarda belirginleşebileceğini düşündürmektedir. Çalışma grubunda esenlik düzeyinin verilen eğitim ya da müdahaleden sonra olumlu yönde geliştiği, kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale olmaması nedeniyle esenlik düzeyinin zamanla azaldığı tespit edilmiştir. Kontrol grubunun esenlik puanlarındaki bu düşüş, eğitim programına dâhil olmaması nedeniyle yaşam kalitelerini destekleyici bir etkenin eksikliğini hissedebileceklerini, esenlik algısında zamanla doğal bir azalma olabileceğini veya bu grubun program dışı koşullardan etkilenmiş olabileceğini göstermektedir. Benzer çalışmalar, destekleyici müdahale programlarından mahrum kalan bireylerde zaman içinde esenlik düzeylerinde düşüşler yaşanabileceğini ortaya koymuştur (Diener ve ark., 1999)

Alt boyutlar bazında incelendiğinde, bazı alt boyutlarda anlamlı değişiklikler olduğunu saptanmıştır. Çalışma grubundaki kadınların son testte, özellikle zihinsel ve fiziksel sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu, finansal ve maddi durum boyutlarında

kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Alt boyutlar üzerine yapılan analizler, özellikle zihinsel ve fiziksel sağlık, mutluluk, yaşam doyumu ile finansal ve maddi durum algısı gibi önemli alanlarda anlamlı iyileşmeler olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, dansın yalnızca bir fiziksel aktivite olmadığını, aynı zamanda bireylerin psikososyal iyilik hallerini de destekleyen etkili bir aracı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, rekreatif dans faaliyetlerinin zihinsel ve fiziksel sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu gibi unsurları geliştirerek, kadınların esenlik algısını artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Rekreatif dansın etkili olduğu belirlenen alanların başında zihinsel ve fiziksel sağlık yer almaktadır. Literatürde de bu bulguya paralel çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Keogh ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışma, dansın bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin ötesinde, duygusal ve zihinsel esenliği destekleyici etkiler gösterdiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Quiroga Murcia ve arkadaşları (2010) dansın mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmiş ve bu etkilerin bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Finansal ve maddi durum algısındaki iyileşmeler ise, dans faaliyetlerinin bireylerin ekonomik koşullarını değil, bu koşullara yönelik algılarını öncelikle etkilediğini düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin sosyalleşme, kendine olan güven ve yaşamdan aldıkları tatmini artırıcı etkilerle açıklanabilir. Kenny ve Faunce (2014) tarafından yapılan bir çalışma, dansın bireylerin toplumsal bağlantılarını ve öz-değer algısını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları, rekreatif dansın kadınların esenlik algısını iyileştirmek için etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Literatürdeki benzer çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Rekreatif dansın, bireylerin fiziksel aktivite yoluyla endorfin salınımını artırarak mutluluk ve yaşam doyumunu desteklediği (Moura ve ark., 2020) ve sosyal

bağılıkların gelişimini teşvikiyle esenlik algısına olumlu katkılar sunduğu (Quiroga Murcia ve ark., 2010) belirtilmektedir. Ayrıca, dansın psikolojik faydaları üzerine yapılan bir çalışma, bu tür aktivitelerin bireylerin stres seviyelerini azalttığı ve zihinsel esenliklerini desteklediğini göstermiştir (Koch ve ark., 2014). Benzer müdahale programlarının esenlik üzerindeki etkileri incelendiğinde, programların süresi, içeriği ve katılımcıların demografik özelliklerinin sonuçlar üzerinde belirleyici olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008; Keyes C. L., 2006)

Benzer şekilde, çalışmanın bulguları; verilen eğitimin erkek katılımcıların esenlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisi de olduğunu göstermiştir. Erkeklerin Esenlik Ölçeği (EÖ) ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması, çalışma grubunda önemli bir artışın meydana geldiğini ortaya koyarken, kontrol grubunda böyle bir artışın gözlemlenmediğini göstermiştir. Özellikle çalışma grubunun ön test ortalama puanının (65,71, S.S. = 16,46), son test ortalama puanına (77,41, S.S. = 16,71) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir artış sergilediği görülmüştür. Kontrol grubunda ise ön test (77,94, S.S. = 13,37) ve son test (73,59, S.S. = 11,22) puanları arasında bir düşüş yaşandığı gözlemlenmiştir. Bu durum, verilen eğitimin erkek katılımcıların esenlik algısını önemli ölçüde iyileştirdiğini desteklemektedir.

Çalışma grubundaki erkeklerin son test puanlarında EÖ toplam puanı, mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam amacı ve anlamı gibi boyutlarda kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Özellikle psikolojik iyi oluş bazında, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinde önemli artışlar gözlemlenmiştir. Bu bulgu, Gross ve Thompson (2007) tarafından geliştirilen duygusal düzenleme kuramıyla uyumlu olup, bireylerin olumlu bir ortamda duygusal becerilerini geliştirebileceğini vurgulamaktadır.

Sosyal bağlantılar boyutunda, çalışma grubundaki erkeklerin sosyalleşme oranlarında belirgin bir artış yaşandığı gözlemlenmiştir. Bu durum, Putnam (2000) tarafından tanımlanan sosyal sermaye teorisine dayandırılarak, bireylerin sosyal

ağlarını geliştirdiğinde esenlik algılarının iyileştiğine işaret etmektedir. Ek olarak, yaşamdan tatmin boyutunda gözlemlenen artışlar, Diener ve arkadaşlarının (1999) Yaşam Tatmini Ölçeği ile elde edilen sonuçlara paralellik göstermektedir.

Tekrarlı ölçüm anova testi sonuçları ($F = 35,726$, $p = 0,001$), gruplar arasındaki farkın ve ölçüm zamanının etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, eğitim programının erkeklerin genel iyilik hali, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılıkları üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir. Bu sonuçlar, literatürde yer alan benzer çalışmaların bulgularıyla da uyumludur. Örneğin, Ryan ve Deci (2001) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı, bireylerin otonomi, yeterlilik ve bağlanma ihtiyaçlarının karşılandığı durumlarda esenliklerinin artış gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, verilen eğitimin bireylerin bu temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak esenlik algılarını iyileştirdiğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, Bornstein ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışmalar, bireylerin sosyal bağlantılarının ve olumlu deneyimlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir. Bu bağlamda, çalışma grubundaki erkeklerin yaşadığı anlamlı artış, sosyal ve duygusal boyutlarda bir iyileşme olarak yorumlanabilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, verilen eğitimin erkek katılımcıların esenlik algısını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Esenlik ölçeği ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılmasına yönelik tekrarlı ölçümler, ölçüm (ön test ve son test) ve grup (çalışma ve kontrol) etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$F(1,66) = 20,830$, $p = 0,001$]. Çalışma grubunun ön test (ort. = 72,29, SS = 16,90) ve son testleri (ort. = 80,32, SS = 15,66) arasında anlamlı bir artış görülürken, kontrol grubunda bir düşüş (ön test: ort. = 78,53, SS = 11,53; son test: Ort. = 74,18, SS = 9,47) gözlemlenmektedir. Buna karşılık, çalışma grubunda esenlik düzeyinin verilen eğitim ya da müdahaleden sonra olumlu yönde geliştiği, kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale olmaması nedeniyle esenlik düzeyinin zamanla azaldığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, gruplar arasındaki anlamlı etkileşim, çalışma grubunda gözlenen olumlu değişimlerin, verilen eğitimin veya müdahalenin etkili olduğunu ve bu etkinin kontrol grubunda görülmediğini desteklemektedir. Ayrıca kontrol grubundaki bu düşüş, çalışma grubuna yönelik müdahalenin önemini de vurgulamaktadır. Bu bulgular, uygulanan eğitimin katılımcıların esenlik düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Çalışma grubunun Esenlik Ölçeği puanlarının kontrol grubuna kıyasla daha olumlu bir yönde değiştiğini açıkça ortaya koymaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçların daha önce yapılmış çalışmalar ile örtüştüğü görülmektedir.

Esenlik çok boyutlu bir kavramdır. Tam bir iyi olma hali bu boyutların hepsinin harmanlanmasıyla mümkündür. Araştırmamız tüm bu boyutları kapsamakla birlikte, alt boyutu olan yaşam amacı, sosyal etkileşim, kişilik gelişimi, mutluluk, yaşam doyumu ve kalitesini ayrı ayrı inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar araştırmamızla benzerlik göstermekte ve araştırmacılar tarafından bu boyutlarda olumlamanın genel esenlik düzeyi için iyileştirici olduğu yorumlanmaktadır.

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal esenliklerini artırma potansiyeline sahip önemli araçlardır. Ayyıldız (2015) ve Yurcu (2019) gibi çalışmalar, rekreatif dans ve diğer fiziksel aktivitelerin, bireylerin esenlik algılarında önemli değişiklikler yarattığını göstermektedir. Yurcu (2019) çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini artırarak bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğu belirtilirken, Ayyıldız (2015), dansın özellikle rahatlama özelliğine dikkat çekerek, yüksek tatmin ve mutluluk sağlaması üzerinde durmuştur.

Rekreasyonel faaliyetlere katılım öznel iyi olma halini, duygusal iyi olma halini, psikolojik iyi olma halini ve genel yaşam memnuniyetini artırdığını kanıtlayan pek çok çalışma mevcuttur (Pi ve ark., 2022; Zhou ve ark., 2022; Aksu ve ark., 2023;

Camila, 2023). Bireylerin yaşam amacının psikolojik esenlikleri üzerindeki olumlu etkisini de inceleyen, Hill ve Turiano (2014), yaşam amacı yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik esenlik düzeylerine sahip olduğunu, bu bireylerin zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli olduğunu ve genel mutluluk seviyelerinin arttığını vurgulamıştır. Murcia ve arkadaşları (2010); Ayhan ve Yalçınkaya (2023) da dansın stres azaltma ve genel esenlik üzerindeki etkilerini vurgulayarak, duygusal sağlık üzerinde güçlü bir iyileştirici etkisi olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, rekreasyonel faaliyetlerin, bireylerin hem kişisel hem de sosyal sağlıkları üzerinde geniş bir etki alanına sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu çalışmaların ışığında, rekreasyonel faaliyetlerin, özellikle dans gibi grup etkinliklerinin, bireylerin sosyal ve psikolojik esenliklerini pekiştiren önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Tsai (2004), serbest zaman katılımının psikolojik, duygusal, sosyal, fiziksel, ruhsal, entelektüel ve genel sağlık üzerindeki etkilerini incelemiş ve serbest zaman aktivitelerinin her bir boyutla pozitif bir korelasyon taşıdığını bulmuştur. Diğer taraftan, Karkou ve Meekums (2017) tarafından yapılan bir sistematik derleme, yapılandırılmış dans programlarının, diğer fiziksel aktivitelerle kıyaslandığında, duygusal esenlik, depresyon ve sosyal biliş gibi alanlarda daha fazla fayda sağladığını ortaya koymuştur. Kuykendall ve arkadaşlarının (2015) meta-analizi, beceri gerektiren aktivitelerin bireylerde ustalık hissi yaratıp esenlik düzeylerini artırdığını ve gönüllü çalışmaların da bireylerin özerklik ve sosyal bağlantı ihtiyaçlarını karşılayarak benzer şekilde olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu bağlamda, Kozak ve Doğantan (2016) da öğrencilerin rekreasyon katılımının sosyal etkileşimlerini artırarak, esenlik düzeylerini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Vardıkları bulgulara göre; sosyal bağlantılar, bireylerin yalnızlık hissini azaltmakta ve genel mutluluk düzeylerini artırmaktadır.

Gürsoy ve Sevin (2021), serbest zaman aktivitelerinin bir yaşam biçimine dönüştürülmesinin, sürdürülebilir yüksek bir esenlik durumunu destekleyebileceğini, kişisel performansı artırabileceğini ve öğrenciler için iş-yaşam dengesi sağlamada

kritik bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır. Benzer biçimde, Doğan (2018) yaptığı araştırmada, öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları kapsayan rekreasyonel faaliyetlerden önemli düzeyde faydalandıklarını belirtmiş, ancak katılımcıların bu faaliyetlere katılım düzeylerinin yeterli olmadığını ifade etmiştir. Bu nedenle, üniversite yönetimlerinin, öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere daha aktif katılımını sağlamak amacıyla sunulan olanakları gözden geçirmesi ve artırması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamında test edilen H1, H2 ve H3 hipotezleri, elde edilen bulgular ile desteklenmiştir. Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılımın bireylerin genel esenlik düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığı ve bu etkilerin hem genel hem de alt boyutlarda belirgin bir şekilde ortaya çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, hem ilgili literatüre katkı sağlamış hem de rekreatif etkinliklerin bireysel iyilik halini artırma potansiyelini ortaya koymuştur. Fiziksel ve ruhsal sağlığın bir bütün olarak değerlendirildiği, iyi oluş halinin ise çok yönlü bir yaklaşımla ele alınarak esenlik kavramı altında birleştirildiği güncel uygulamalar giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sağlıklı olmanın yalnızca hastalığın olmamasıyla sınırlı olmadığını gösteren bu gerçek, esenlik kavramının küresel ölçekteki önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular da esenlik düzeylerinin öngörüldüğü şekilde reaktif dans dersleri aracılığıyla artırılabilirliğini ortaya koymuştur.

5.1. Öneriler

Sağlıklı yaşam, dans ve rekreasyon arasındaki ilişki çok yönlüdür ve dans fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal sağlığı geliştirmek için güçlü bir araç olarak hizmet eder. Dansla uğraşmak yalnızca fiziksel zindeliği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal dayanıklılığı ve sosyal bağlantıyı da güçlendirir. Bu nedenle, dansın sağlıklı yaşam ve rekreasyon girişimlerine dahil edilmesi, farklı popülasyonlarda sağlık sonuçlarının iyileştirilmesi için çok önemlidir.

Araştırmanın bu bölümünde araştırma elde edilen sonuçlar doğrultusunda daha sonra yapılabilecek olan çalışmalara yardımcı olması amacı ile öneriler verilmiştir.

1. Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılımın artırılması, bunun için insanların bilgilendirmesine ve teşvik edilmesi.
2. Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerinin gerçekleştirilebileceği altyapının, alanların ve ortamların oluşturulması veya çoğaltılması.
3. Üniversitelerde insanların dansa ulaşmasını, dans etmesini sağlayacak etkinliklerin, workshopların ve organizasyonların düzenlenmesi.
4. Üniversitelerde dans faaliyetlerinin bilinirliğini ve etkisini arttırmak için yerel ve uluslararası, profesyonel ya da amatör dans topluluklarının etkinliklerini organize edilmesi.
5. Çalışmanın daha geniş bir örneklem grubu ile diğer tüm illerdeki üniversiteleri kapsıyacak şekilde karşılaştırma yapılması.
6. Çalışmanın profesyonel veya amatör dans faaliyetleri içerisinde olan bireylerle uygulanıp karşılaştırma yapılması.

KAYNAKÇA / BİBLİYOGRAFYA

- Acet, M. (2015). Yaşlılık ile Birlikte Organizmada Meydana Gelen Değişimler ve Yaşlılık Egzersiz İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 301-314.
- Acosta, L. (2004). Perspectives on Salsa. *Centro Journal*, 16(2), 6-13.
- Adame, D. D., Radell, S. A., Johnson, T. C., & Cole, S. P. (1991). Physical Fitness, Body Image, and Locus of Control In College Women Dancers and Nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 91-95.
- Adams, T. (1995). The Conceptualization And Measurement Of Perceived Wellness. *PhD Thesis*. Texas: Texas University.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218.
- Adams-Price, C. E., Nadorff, D. K., Morse, L. W., Davis, K. T., & Stearns, M. A. (2018). The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *Journal of Aging and Human Development*, 242-265.
- Adar, S., & Toktaş, H. (2019). Serebral Palsi'li Çocuklarda Su İçi Egzersizler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 20(4), 282-288.
- Aguinaga, S., & Marquez, D. X. (2019). Impact of Latin Dance on Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Sedentary Behavior Among Latinos Attending an Adult Day Center. *Journal of Aging and Health*, 31(3), 397-414.

- Ağaoğlu, Y. S., & Boyacı, M. (2013). Serbest Zaman Eğitimi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 8(1), 17-23.
- Akgün, B. M., & Öz, F. (2017). The Investigation of Nurses' Burnout Levels in The Context of Emotional Habitus. *European Psychiatry*, 41(S1), 692-693.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 271-280.
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Aksoy, R., Bakış, M., & Ünveren, M. (2017). *Spor Sosyolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Aksu, H. S., Kaya, A., Bayrak, A., T. Y., & Bozoğlu, M. S. (2023). Investigation of the Relationship Between Recreational Spor Well-Being and Leisure Satisfaction of University Community Members. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 399-413.
- Aktas, G., & Ögce, F. (2005). Dance as A Therapy for Cancer Prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6(3), 408-411.
- Aktaş, G. (1999). *Temel Dans Eğitimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Aktürk, Ö. (1999). Varoluşundan Bugüne İnsanın Dansı Anlatım Aracı Olarak Kullanma Biçimi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Akyol, A., Bilgi, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Alamanda, S. R., & Yakaiah, P. (2023). How College Life Affects One's Self-esteem Using SPSS Statistics. *Journal on Innovations in Teaching and Learning*, 2(2), 2583-6188.
- Alkan, N. (2022). Yeni Esenlik Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 285-306.
- Allen, L. R., Cox, J., & Cooper, N. L. (2006). The Impact of A Summer Day Camp on The Resiliency of Disadvantaged Youths. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(1), 17-23.
- Altay, F., & Bulca, Y. (2006). *Ritim Eğitimi ve Dans*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Altay, O. (2019). Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü.
- An, H. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817.

- Ardahan, F., Turgut, T., & Kalkan, A. K. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). *Doktora Tezi*. Ankara: T.C. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon Ve Serbest Zaman Eğitimi: Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ata, S. (2023). Ebeveynlere Uygulanan Duygu ve Empati Becerileri Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi. *Spor, Eğitim ve Çocuk*, 3(3), 9-20.
- Atakan, S. (2022). Türkiye'deki Sosyal Latin Dansçıların Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ayar, H. (2021). Park Rekreasyonu Faaliyetlerine Katılımda Rekreasyon Deneyim Tercihleri, YerBağlılığı, Çevresel Tutum ve Çevre Dostu Rekreasyon Davranışları Arasındaki İlişki. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, E., Birol, S. Ş., & Temel, V. (2017). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Katılan Üniversite Personelinin İş Doyum ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(32), 78-83.
- Ayhan, C., & Yalçınkaya, N. (2023). The Effect of Recreational Step Aerobik Exercises on Perceived Stress and Happiness in Women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 495-504.

- Aytan, K. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 777-790.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi . *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., & Ersöz, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Cancellieri, U. G., & Cervin, M. (2023). Purpose in Life as an Asset For Well-Being and a Protective Factor Against Depression in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1250279.
- Barton, J., Griffin, M., & Pretty, J. (2012). Exercise, Nature and Socially Interactive Based Initiatives Improve Mood and Self-Esteem in The Clinical Population. *Perspectives in Public Health*, 132(2), 89-96.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Vize Yayıncılık.

- Bayer, M. Z. (1992). *Turizime Giriş* . İstanbul: İşletme Fakültesi.
- Bedir, F. (2016). Bos Zaman (Rekreasyon) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilme Rolünün İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship Between Emotional Maturity, Selfesteem and Life-Satisfaction: A Study on Traditional Dancers of Odisha Region. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-13.
- Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Bell, S. (2008). *Design for Outdoor Recreation*. New York: Taylor & Francis.
- Belli, E., & Gürbüz, A. (2012). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Akademik. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. Antalya.
- Bergsma, A., & Ardelt, M. (2012). Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation. *Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation*, 13, 481-499.
- Bilge, A., & Öğce, F. (2008). Dansın Beden Ve Ruh Sağlığı Açısından Önemi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 1(2), 123-134.
- Bişgin, Ş. (2001). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psiko-Sosyal Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., . . . Skärbäck, E. (2008). Recreational Values of The Natural Environment in Relation to Neighbourhood Satisfaction, Physical Activity, Obesity and Wellbeing. *Epidemiology & Community Health*, 62(4), 1-7.

Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. London: Routledge.

Board of Studies NSW (New South Wales). (2003). *Dance Years 7-10 Syllabus*. Sydney: Board of Studies NSW.

Bornstein, M., Davidson, L., Keyes, C., & Moore, K. (2003). Well-Being: Positive Development Across the Life Course. C. L. Keyes, & M. B. Waterman içinde, *Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood* (s. 477-497). East Sussex: Psychology Press.

Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.

Bräuninger, I. (2014). Dance Movement Therapy with The Elderly: An International Internet-Based Survey Undertaken with Practitioners. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(3), 138-153.

Brown, G. D., & Gathergood, J. (2020). Consumption Changes, Not Income Changes, Predict Changes in Subjective Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, 11(1), 64-73.

Bruyneel, A. V. (2019). Effects of Dance Activities on Patients with Chronic Pathologies: Scoping Review. *Heliyon*, 5(7), e02104.

- Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi (HÜTAD)*, 18(2013), 25-45.
- 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(1), 57-66.
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The Effects of Recreational Dance Interventions on the Health and Well-Being of Children and Young People: A Systematic Review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A Review of The Tripartite Structure of Subjective Well-Being: Implications for Conceptualization, Operationalization, Analysis, and Synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290-314.
- Cain, K. L., Gavand, K. A., Conway, T. L., Peck, E., Bracy, N. L., Bonilla, E., & Sallis, J. F. (2015). Physical Activity in Youth Dance Classes. *Pediatrics*, 135(6), 1066-1073.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Calica, C. A., & Lobo, J. (2022). Dance and Its Effect on the Mental Health of Performing Arts Students. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(3), 121-128.

- Camila, A. (2023). Assessing the Impact of Recreational Programs on the Well-being of Senior Citizens. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 1(1), 1-12.
- Campion, J., & Nurse, J. (2007). A Dynamic Model for Wellbeing. *Australasian Psychiatry*, 15(1), 24-28.
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*(Summer 10), 1-17.
- Cantekin, D. (2011). Dansta Kullanılan Hareketle İlgili Terimlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carter, C. S. (2004). Effects of Formal Dance Training and Education on Student Performance, Perceived Wellness and Self-Concept in High School Students. *PhD Thesis*. Florida: University of Florida .
- Cerin, E., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Barnett, D. W., Barnett, A., & (CEPA). (2017). The Neighbourhood Physical Environment and Active Travel in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(2017), 1-23.
- Cevasco, A. M., Kennedy, R., & Generally, N. R. (2005). Comparison of Movement-To-Music, Rhythm Activities, and Competitive Games On Depression, Stress, Anxiety, and Anger of Females in Substance Abuse Rehabilitation. *Journal of Music Therapy*, 42(1), 64-80.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168-175.

- Chang, J., Chen, Y., Liu, C., Yong, L., Yang, M., Zhu, W., & Yan, J. (2021). Effect of Square Dance Exercise on Older Women with Mild Mental Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-9.
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., & Smith, S. (2021). The Aesthetic, Artistic and Creative Contributions of Dance for Health and Wellbeing Across the Lifecourse: A Systematic Review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1-20.
- Chavarrias, M., Villafaina, S., Lavín-Pérez, A. M., Carlos-Vivas, J., Merellano-Navarro, E., & Pérez-Gómez, J. (2021). Zumba®, Fat Mass and Maximum Oxygen Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 105.
- Chen, Y. (2023). The Impact of Dance on Health From the Perspective of Developmental Psychology. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 2(1), 150-155.
- Christensen, J. F., Pollick, F. E., Lambrechts, A., & Gomila, A. (2016). Affective Responses To Dance. *Acta Psychologica*, 168, 91-105.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1974). Concepts of Leisure. J. Murphy içinde, *Leisure in Modern America*. New Jersey: Prentice Hall.
- Clayne, J. R., & Naylor, H. J. (1983). *Opportunities in Recreation and Leisure*. United States: VGM Career Books.
- Cohen, S. O., & Walco, G. A. (1999). Dance/Movement Therapy for Children and Adolescents with Cancer. *Cancer Pract*, 7(1), 34-42.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Coleman, R., & Barries, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu*. (M. Harmancı, Çev.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Conchar, L. (2016). Dance as a Tool for Emotional Well-Being. *Master Thesis*. Makhanda: Rhodes University, Master of Arts Counselling Psychology.
- Coşkun, Y. (2019). Dans Egzersizine Bağlı Denge ve Dikkat Özelliğinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla : Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Craine, D., & Mackrell, J. (2000). *The Oxford Dictionary of Dance*. New York: Oxford University Press.
- 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*, 37(8), 837-855.
- CSP (California State Parks). (2005). The Health and Social Benefits. *An Element of the California Outdoor Recreation Planning Program*. California. 09 28, 2024 tarihinde www.parks.ca.gov adresinden alındı
- Cushman, G., & Laidler, A. (1990). Recreation, Leisure and Social Policy. *Recreation and Tourism*.

Çakıroğlu, H. (1998). Beden Eğitimi Dersi Ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar Ve Faaliyetleri. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çankır, B., & Yener, S. (2017). *İş 'te Pozitif Davranış*. Konya: Çizgi Kitapevi.

Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri Ve Katılımlarına Engel Olan Faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 437-449.

Darendelioğlu, R. (2008). Bir Rekreatif Faaliyeti Olarak Basketbol Maçlarına Katılımı Etkileyen Faktörler (Beko Basketbol Ligi Antalya Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Daşdan, G. (2013). Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-Yeterlik Algısı Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demir, Ş., Demir, M., & Babat, D. (2012). Turizm Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Gereksinimi-Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Algılamaları. 1. *Rekreatif Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 914-928.

Demiray, U. (2006). *Genel İletişim*. Ankara: Pegem Akademi .

Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-being Contributes to Health and Longevity. *Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Doğan, F. Z., & Akel, B. S. (2021). Disleksili Çocuklarda Dans Hareket Terapisinin Praksis Üzerindeki Etkisi; Vaka Serisi Çalışması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 9(1), 41-48.
- Doğan, M. N. (2018). Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Domene, P. A., & Easton, C. (2014). Combined Triaxial Accelerometry and Heart Rate Telemetry for The Physiological Characterization of Latin Dance in Non-Professional Adults. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(1), 29-36.
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2016). Salsa Dance and Zumba Fitness: Acute Responses During Community-Based Classes. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 190-196.

- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional Dance Improves The Physical Fitness and Well-Being of The Elderly. *Frontiers in aging neuroscience*, 11(75), 1-9.
- Douse, L., Farrer, R., & Aujla, I. (2020). The Impact of an Intergenerational Dance Project on Older Adults' Social and Emotional Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2017). *The Social Psychology of Prosocial Behavior*. London: Psychology Press.
- Downward, P. (2007). Exploring the Economic Choice to Participate in Sport: Results from the 2002 General Household Survey. *International Review of Applied Economics*, 21(5), 633-653.
- Dumazedier, J. (1990). Boş Zaman ve Kültür. (E. Toptaş, Dü.) *Türk Yurdu Dergisi*, 10(38), 61-63.
- Dunphy, K., Elton, M., & Jordan, A. (2014). Exploring Dance/Movement Therapy in Post-Conflict Timor-Leste. *American Journal of Dance Therapy*, 36(2), 189-208.
- Ekal, S. K. (2010). Büyük Antakya Parkı'nın Rekreatif Talep Özelliklerinin Saptanması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Emiroğlu, A. (2003). *Antropoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınevi.

- Eren, H. (2009). İstanbul İlindeki İş Yerlerinde Yöneticilerin Rekreasyon Kavramı ve Uygulamalarına Bakış Açılarının Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri.
- Erkan, N. (2000). *Yaşamboyu Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Eroğlu, T. (2019). Dans Kavramı ve Dansın İşlevi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 7(60), 215-226.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Esen, A. (2012). Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fancourt, D. (2017). *Arts in Health Designing and Researching Interventions*. England: Oxford University Press.
- Fathy, A., & Abdelfatah, L. (2022). Subjective Well-Being Level as a Predictor of University Students' Psychological Engagement in Blended Learning. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(11), 4332-4345.
- Flores, R. (1995). Dance for Health: Improving Fitness in African American and Hispanic Adolescents. *Public Health Report*, 110(2), 189.
- Franco, F., Swaine, J. S., Israni, S., Zaborowska, K. A., Kaloko, F., Kesavarajan, I., & Majek, J. A. (2014). Affect-Matching Music Improves Cognitive Performance in Adults and Young Children for Both Positive and Negative Emotions. *Psychology of Music*, 42(6), 869-887.

- Gagné, M. (2003). Jimnastikçilerin Motivasyonu ve Refahında Özerklik Desteği ve İhtiyaç Tatmini. *Uygulamalı spor psikolojisi dergisi*, 15(4), 372-390.
- Galioğlu, A. (2007). İzmir'deki Latin Dans Kursları ve Dans Pratiğinin İçerdiği Cinsellik. *Yüksek Lisans Tezi*,. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle Tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706.
- Genti, M. (2008). The effect of interventional programs of Greek traditional dances and aerobic fitness on cardiorespiratory endurance and psychological mood of adult women. *Master Thesis*. Komotini, Greece: Democritus University of Thrace.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The Great Outdoors: How A Green Exercise Environment Can Benefit All. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(2013), 1-7.
- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships Between Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being in Recreational Dance Activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277-284.
- Gökçe, H. (2020). *Rekreasyon ve Yerel Yönetimler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gökdeniz, A., Hacıoğlu, N., & Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara : Detay Yayıncılık.
- Gökmen, H., Koyuncu, N., & Açıkalın, A. (1985). *Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerinin Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: MEB.

- Gökyürek, B. (2016). An Analysis of Leisure Attitudes of the Individuals Participating in Dance Activities and the Relationship between Leisure Attitude and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3285-3296.
- Green, G. T. (2000). *The Effect of An Outdoor Recreation Program on The Resilience of Low-Income, Minority Youth*. United States of America: University of Georgia.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gulam, A. (2016). Recreation - Need and Importance in Modern Society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları. *Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürsoy, Ö., & Sevin, H. D. (2021). Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(2), 5444-5479.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman & Rekreatif Yönetimi (Örnek Rekreatif Uygulamaları)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hanna, J. L. (1979). *To Dance is Human: A Theory of Nonverbal Communication*. Austin: University of Texas Press.
- Hanna, J. L. (1995). The Power of Dance: Health and Healing. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1(4), 323-331.

- Hanna, J. L. (2006). *Dancing for Health: Conquering and Preventing Stress*. California: AltaMira Press.
- Hanna, J. L. (2014). *Dancing to Learn: The Brain's Cognition, Emotion, and Movement*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Harari, M. J. (2002). A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of. *PhD Thesis*. Ohio: The University of Akron.
- Harris, D. A. (2007). Dance/Movement Therapy Approaches to Fostering Resilience and Recovery Among African Adolescent Torture Survivors. *Torture*, 17(2), 134-155.
- Hasnain, N., Wazid, S. W., & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 44-51.
- Haug, C. V. (1991). *Gesundheitsbildung im Wandel*. Klinkhardt: Bad Heilbrunn.
- Haynes, A. (2023). It doesn't feel like exercise": A Realist Process Evaluation of Factors that Support Long-Term Attendance at Dance Cassetes Designed for Healthy Ageing. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-19.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon: Rekreasyon ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482-1486.

- Hogan, C. L., Mata, J., & Carstensen., L. L. (2013). Exercise Holds Immediate Benefits for Affect and Cognition in Younger and Older Adults. *Psychology and Aging*, 28(2), 587.
- Hovsepian, B. E. (1998). The Correlations Between Wellness Scores and Burnout Scores of Twenty-Six Male High School Teachers. *PhD Thesis*. Canada: University of New Brunswick.
- Huang, C. Y. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *PhD Thesis*. University of the Incarnate Word.
- Hui, E., Chui, B. T.-k., & Woo, J. (2009). Effects of Dance on Physical and Psychological Well-Being in Older Persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), 45-50.
- Humphries, A., Rugh, R., Patrick, M., & Basso, J. C. (2023). Enhancing Mental Health and Social Connection Through an Acute Online Dance Intervention During the COVID-19 Social Isolation Crisis. *BMC Psychology*, 11(13), 5-12.
- Huppert, F. A. (2017). Challenges in Defining and Measuring Well-Being and Their Implications for Policy. *Future Directions in Well-Being: Education, Organizations and Policy*, 163-167.
- Hurtes, K. P., Allen, L. R., Stevens, B. W., & Lee, C. (2000). Benefits-Based Programming: Making an Impact on Youth. *Journal of Park & Recreation Administration*, 18(1), 34-49.
- İlhan, Ü. D., & Yemişçi, D. A. (2020). Uusal Kültür, Örgüt Kültürü ve İş Güvenliği Kültürü İlişkisi: Hofstede'nin Güç Mesafesi ve Belirsizlikten Kaçınma

Boyutları Açısından Türkiye Özelinde Bir Değerlendirme. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 27(3), 703-724.

In-Sil, P. (2017). The Relationships Among Eco-Friendly Lohas Tendency, Well-Being Tendency, Health Consciousness, and Life-Satisfaction of Line Dance Participants of Middle and Old-Aged Women. *Research in Dance and Physical Activity*, 1(1), 53-70.

In-Sil, P., Ji-Young, K., Soon-Jeong, C., & Hyun-Jung, P. (2015). The Relationship between. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 211-220.

Iqbal, N., Hassan, B., Jadoon, S., & Ehsen, N. (2021). Association of School Engagement, Well-being, Resilience, and Growth Mindset Among Adolescents in High School. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4), 631-644.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and Quality of Life In An International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

Jafari, F. (2020). The Mediating Role of Self-Compassion in Relation Between Character Strengths and Flourishing in College Students. *International Journal of Happiness and Development*, 6(1), 76-93.

Jurist, E. G. (2024). Virtue, Well-Being, and Mentalized Affectivity. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 26(3), 710.

Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Kalkan, A. (2012). Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaltsatou, A. C., Kouidi, E. I., Anifanti, M. A., Douka, S. I., & Deligiannis, A. P. (2014). Functional and Psychosocial Effects of Either A Traditional Dancing or A Formal Exercising Training Program in Patients with Chronic Heart Failure: A Comparative Randomized Controlled Study. *Clinical Rehabilitation*, 28(2), 128-138.
- Karacan, P. D. (2018). *Halk Oyunlarının Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Kavram, Kapsam Ve Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2022). *Rekreasyon*. Ankara: DD Yayınları.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Rekreasyon, Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Yenel, İ., & Akgül, B. (2017). *Rekreasyon Liderliği*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karel, V. S., & Simbolon, B. R. (2022). Dance Therapy as an Alternative treatment for People with Eating Addiction in the Era of COVID-19. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 7-9.
- Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six Months of Dance Intervention Enhances Postural, Sensorimotor, and Cognitive Performance in Elderly Without Affecting Cardio-Respiratory Functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(5).
- Kattenstroth, J. C., Kolankowska, I., Kalisch, T., & Dinse, H. R. (2010). Superior Sensory, Motor, and Cognitive Performance in Elderly Individuals with Multi-Year Dancing Activities. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2, 1-9.
- Kealiinohomoku, J. W. (1972). *Folk Dance in Folklore and Folklife: An Introduction*. (R. M. Dorson, Dü.) United States of America: University of Chicago Press.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı İş ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kenny, D. T., & Faunce, G. (2004). The Impact of Group Singing on Mood, Coping, and Perceived Pain in Chronic Pain Patients Attending a Multidisciplinary Pain Clinic. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 241-258.
- Keogh, J. W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17(4), 479-500.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 4(2), 207-222.

- Keyes, C. L. (2006). The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 3-11.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being; The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kiefer, R. A. (2008). An Integrative Review of The Concept of Well-Being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- Kieft, E. (2014). Dance as a Moving Spirituality: A Case Study of Movement Medicine. *Dance, Movement & Spiritualities*, 1(1), 21-41.
- Kierr, S. (2011). Is Dance/Movement Therapy Relevant to the Process of Achieving a Healthy Sexuality? *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 42-56.
- Kılbaş, K. (2024). *Rekreasyon Serbest Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon*. Adana: Anaca Yayınları.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, M., & Nalbant, S. S. (2022). The Effect of Latin Dance on Dynamic Balance. *Gait & Posture*, 92, 264-270.
- Kim, O. N., Oh, J. W., Kim, Y. S., Kim, H. W., Lee, M. Y., & Ha, S. H. (2014). Impacts of Perceived Health Status and Self-Efficiency in Hospital Nurses on Their Health Promoting Behaviors. *Advanced in Information Sciences and Service Sci-ences*, 6(1), 139-144.

- Kocatürk, S. (2005). Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Koç, Y. (2006). İmrahor Vadisi'nin Rekreasyon Potansiyelinin Saptanması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Koçkar, M. T. (1998). *Çağlar Boyunca İletişim Sanatı Olarak Dans ve Halk Dansları*. İstanbul: Bağırhan Yayınevi.
- Koenig, H. G. (2004). Spirituality, Wellness, and Quality of Life. *Sexuality, Reproduction and Menopause*, 2(2), 76-82.
- Kozak, M. A., & Doğan, E. (2016). An Assessment of Students' Recreation Participation. *US-China Education Review*, 6(8), 467-480.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Missouri: The CV Mosby.
- Krotinger, A., & Loui, P. (2021). Rhythm and Groove as Cognitive Mechanisms of Dance Intervention in Parkinson's Disease. *PloS one*, 16(5).
- Krotinger, A., & Loui, P. (2021). Rhythm and Groove as Cognitive Mechanisms of Dance Intervention in Parkinson's Disease. *PloS One*, 16(5), e0249933.

- Kuşat, M. (2022). Boş Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Rekreasyon Yönetimi Becerileri İle İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.
- Law, M. R., & Morris, J. K. (1998). Why is Mortality Higher in Poorer Areas and in More Northern Areas of England and Wales? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 52(6), 344-352.
- Lechner, M. (2009). Long-Run Labour Market and Health Effects of Individual Sports Activities. *Journal of Health Economics*, 28(4), 839-854.
- Lee, K. (1998). Guidelines for Creative Dance Instruction for Kindergarten. *Master Thesis*. United States of America: School of Education New York University.
- Lee, Y. J., Han, A. R., Seo, H. J., & Park, S. H. (2021). The Relationships between Recreation Specialization in Traditional Korean Dance and Happiness for Female Adults. *İlköğretim Online*, 20(3), 1305-3515.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement*. Urbana: Sagamore Publishing LLC.
- Lent, R. W. (2004). Toward A Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.

- Leventhal, M. B. (1982). Dance Therapy for The Special Child: An Integrative Treatment Model. *Master Thesis*. Florida: Florida Institute of Technology.
- Leveresen, I. D. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1588-1599.
- Li, C. L., & Wang, C. Y. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and Quality of Life Perspectives. *大專體育學刊*, 14(4), 407-418.
- Li, H., Qiu, X., Yang, Z., Zhang, Z., Wang, G., Kim, Y., & Kim, S. (2022). Effects of Cha-Cha Dance Training on the Balance Ability of the Healthy Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13535.
- Li, J. X., Xu, D. Q., & Hong, Y. (2009). Changes in Muscle Strength, Endurance, and Reaction of The Lower Extremities with Tai Chi Intervention. *Journal of Biomechanics*, 42(8), 967-971.
- Lieberman, L. (1998). Recreation and Leisure. *DB-Link*, 800, 1-8.
- Lin, C. M. (2005). Perception of Dance Instructors Regarding General Dance. *Master's Thesis*. United States of America: University of South Dakota.
- Liu, X., Soh, K. G., Dev, R., & Dev, O. (2023). Effect of Latin Dance on Physical and Mental Health: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 23(1), 1332.
- Liu, Y. T., Lin, A. C., Chen, S. F., Shih, C. J., Kuo, T. Y., Wang, F. C., . . . Lee, A. P. (2022). Superior Gait Performance and Balance Ability in Latin Dancers. *Frontiers in Medicine*, 9, 834497.

- Lomax, A., Bartenieff, I., & Paulay, F. (1968). Dance Style and Culture. *Folk Song Style and Culture*, 222-247.
- Ma, S. M., & Ma, S. C. (2014). Testing a Structural Model of Psychological Well-Being and Constraints Negotiation in Recreational Sports Participation in Individuals With Type 2 Diabetes. *Leisure Sciences*, 36(3), 268-292.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology*, 51(10), 1407.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2).
- Marin, M. P., & Srayko, N. (2021). " It's in Our Veins": Dance Schools and the Construction and Maintenance of a Latin American Identity. *Journal of Student Research*, 10(2), 2167-1907.
- Marques, I. G., Buchholz, S. W., Bustamante, E. E., & Marquez, D. X. (2021). Feasibility of A Latin Dance Program With Mhealth for Middle-Aged and Older Latinxs (Baila Tech). *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 6(1), 000143.
- Marquez, D. X., Bustamante, E. E., Aguiñaga, S., & Hernandez, R. (2015). Development, Pilot Testing, and Future Directions of A Latin Dance Program for Older Latinos. *Health Education & Behavior*, 42(5), 604-610.
- Matsouka, O., Kabitsis, C., Harahousou, Y., & Trigonis, I. (2003). Does A Three Month Exercise Programme Enhance The Subjective View of Mobility Level

Amongst Elderly Women. *Journal of Human Movement Studies*, 44(5), 373-386.

Mavridou, Z., Goulimaris, D., Filippou, F., Rokka, S., & Bebetos, E. (2013, May). Investigation of Subjective Vitality and Basic Psychological Needs in Traditional Dance Activities . *Proceedings of the 21st International Congress on Physical Education & Sport*. Komotini: Democritus University of Thrace.

McCoy, S. W., Palisano, R., Avery, L., Jeffries, L., Laforme Fiss, A., Chiarello, L., & Hanna, S. (2020). Physical, Occupational, and Speech Therapy For Children With Cerebral Palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 62(10), 140-146.

McCutchen, B. P. (2006). *Teaching Dance As Art In Education*. Unites States of America: Sheridan Books.

McGreevy-Nichols, S., Scheff, H., & Sprague, M. (2005). *Building Dances*. United States of America: Human Kinetics.

McKenzie, K., Bowes, R., & Murray, K. (2021). Effects Of Dance On Mood And Potential Of Dance As A Mental Health Intervention. *Mental Health Practice*, 24(3), 12-17.

MEB (Milli Eğitim Bakanlığı). (2006). *12. Sınıf Ritim Eğitimi ve Dans Öğretim Programı*. Ankara: MEB.

MEB (Milli Eğitim Bakanlığı). (2007). *Eğlence Hizmetleri: Klasik Danslar*. Ankara: MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemlerinin Güçlendirilmesi Projesi).

- Merom, D., Ding, D., & Stamatakis, E. (2016). Dancing Participation and Cardiovascular Disease Mortality: A Pooled Analysis of 11 Population-Based British Cohorts. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(6), 756-760.
- Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal of Yaşar University*, 8(30), 5021-5048.
- Monserud, M. A. (2023). Leisure Activities and Depressive Symptoms Among Older Men and Women in Mexico. *Journal of Aging and Health*, 35(1-2), 94-107.
- Morice, A. H., Millqvist, E., Bieksiene, K., Birring, S. S., Dicpinigaitis, P., Ribas, C. D., . . . Zacharasiewicz, A. (2020). ERS Guidelines on The Diagnosis and Treatment of Chronic Cough in Adults and Children. *European Respiratory Journal*, 55(1), 1901136.
- Morice, E., Moncharmont, J., Jenny, C., & Bruyneel, A. V. (2020). Dancing to Improve Balance Control, Cognitive-Motor Functions and Quality of Life After Stroke: A Study Protocol for A Randomised Controlled Trial. *BMJ Open*, 10(9).
- Mossey, J. M., & Shapiro, E. (1982). Self-Rated Health: A Predictor of Mortality Among the Elderly. *American Journal of Public Health*, 72(8), 800-808.
- Moura, B. A., Oliveira, A. S., Santos, J. F., & Lima, G. T. (2020). The Effects of Recreational Dance on Well-Being: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(3), 1-10.
- Murcia, J., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Measuring Self-Determination Motivation in A Physical Fitness Setting: Validation of The Behavioural

Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Breq-2) in A Spanish Sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

Muro, A., & Artero, N. (2017). Dance Practice and Well-Being Correlates in Young Women. *Women & Health*, 57(10), 1193-1203.

Musto, M. (2010). Revisiting Marx's Concept of Alienation. *Socialism and Democracy*, 24(3), 79-101.

Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.

Nemček, D., Kurková, P., & Wittmannová, J. (2019). Gender Differences in Subjective Well-Being of Healthy High-School Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(2), 161-171.

Ngamaba, K. H., Webber, M., Xanthopoulou, P., Chevalier, A., & Giacco, D. (2023). Participation in Leisure Activities and Quality of Life of People With Psychosis in England: A Multi-site Cross-Sectional Study. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 8.

Nyström, K., & Lauritzen, S. O. (2005). Expressive Bodies: Demented Persons' Communication in a Dance Therapy Context. *Health*, 9(3), 297-317.

Ödemiş, M. (2014). 12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Önmen, H. (2021). Rekreatyonel Amaçla Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Erbakan Üniversitesi.
- Öz, S. N. (2019). Dans Aktivitesi ile Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özberk, N. (2023). Hey Çoruh Kederim Derinden Derin”: Çevresel Dönüşümün Duygusal Coğrafyaları Ekopsikoloji ve Solastalji. *Kent Akademisi*, 16(2), 676-701.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., & Kürkçü, R. (2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik Ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2009), 307-323.
- Özdede, S., & Gültekin, P. (2018). Rekreatyonel Aktivitelere Katılımın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.
- Özdemir, O., & Kılınç, Z. (2024). Antalya İlinde Rekreatyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Rekreatyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(1), 1-10.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.

- Özgönül, Ö., & Ümmet, D. (2020). Ruh Sağlığı Uzmanlarının Duygu İfadesi ve Danışma Öz Yeterliklerinin İyi Oluşlarına Olan Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 70-81.
- Öztürk, Y. (2021). Boş zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1 (2).
- Paliç, G., Alkan, A., Türker, M., & Kırbaş, İ. (2023). Sosyal ve Duygusal Öğrenme Konusunda Öğretmen Görüşleri. *Journal of Academic Social Resources*, 8(55), 4090-4098.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Kullanma Kılavuzu*. (S. Balcı, & B. Ahi, Çev.) Ankara: Anı Yayınları.
- Palo-Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S. L. (1998). Social Dancing: A Way to Support Intellectual, Emotional and Motor Functions in Persons with Dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(6), 545-554.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Parveen, F., Maqbool, S., & Khan, S. M. (2016). Optimism as Predictor of Psychological Well Being Among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(66), 12-21.
- Pehlivanoglu, M. T. (1976). Rekreasyon ve Orman İçi Rekreasyon Planlaması. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 26(2), 142-170.

- Pentith, R., & McEvilly, N. (2018). Just Stretch It Out and Try to Dance': Young Irish Dancers' Views and Experiences of Pain and Injury. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education*, 10, 12-25.
- Perrin, P., Deviterne, D., Hugel, F., & Perrot, C. (2002). Judo, Better Than Dance, Develops Sensorimotor Adaptabilities Involved In Balance Control. *Gait and Posture*, 15(2), 187-194.
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon Schuster.
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An Exploration of the Perceived Benefits of Dancing on Well-Being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). Exercise and Well-Being During COVID 19 : Time to Boost Your Immunity. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 18(12), 1195-1200.
- Ravelin, T., Kylmä, J., & Korhonen, T. (2006). Dance In Mental Health Nursing: A Hybrid Concept Analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(3), 307-317.
- Rebrikova, T. (2023). The Impact of Ballroom Dancing on The Level of Physical Health of The Individua. *Polonia University Scientific Journal*, 59(4), 243-249.

- Rehfeld, K., Müller, P., Aye, N., Schmicker, M., Dordevic, M., Kaufmann, J., . . . Müller, N. G. (2017). Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 1-9.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and The Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Renta, P. (2004). Salsa Dance: Latino/a History in Motion. *Centro Journal*, 16(2), 138-157.
- Richards, M., Hardy, R., & Wadsworth, M. E. (2003). Does Active Leisure Protect Cognition? Evidence from A National Birth Cohort. *Social Science & Medicine*, 56(4), 785-792.
- Ritter, M., & Low, K. G. (1996). Effects Of Dance/Movement Therapy: A Meta-Analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260.
- Robinson, T. N., Killen, J. D., Kraemer, H. C., Wilson, D. M., Matheson, D. M., Haskell, W. L., & ... Varady, A. (2003). Dance and Reducing Television Viewing to Prevent Weight Gain in African-American Girls. *Ethnicity & Disease*, 13(1), 65-77.
- Romero, A. J. (2012). A Pilot Test of The Latin Active Hip Hop Intervention to Increase Physical Activity Among Low-Income Mexican-American Adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 26(4), 208-211.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sağlam, Ş. (2024). Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Öz-Güven İlişkisi: Okçular Tekkesi Üzeri Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: T. C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sandu, M., Călin, M. F., & Mogos, N. (2021). The Relationship Between Cognitive Maladaptive Schemes and Self-Esteem in Adolescents. *Technium Social Sciences Journal*, 17(2021), 259-267.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Schroeder, K., Ratcliffe, S. J., Perez, A., Earley, D., Bowman, C., & Lipman, T. H. (2017). Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity. *Journal of Pediatric Nursing*, 37, 29-34.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Simon and Schuster.

- Sevil, T., Şimşek, Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 14.
- Sevin, H. D., & Barakazı, E. (2018). Boş Zaman, Sağlık, Esenlik (Wellness) ve Yaşam Kalitesi. B. Gülcan, G. S. Arı, H. D. Sevin, & E. Barakazı (Dü) içinde, *Prof. Dr. Erkan Öngel'e Armağan Çok Disiplinli Çalışmalar*.
- Shang, M., & Chun, S. (2014). Testing a Structural Model of Psychological Well-Being and Constraints Negotiation in Recreational Sports Participation in Individuals with Type 2 Diabetes. *Leisure Sciences*, 36(3), 268-292.
- Shi, X., & Cao, J. (2022). Functional Training Rehabilitation in a Latin Dance Injury. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(5), 543-545.
- Shimamoto, H., Adachi, Y., Takahashi, M., & Tanaka, K. (1998). Low Impact Aerobic Dance as A Useful Exercise Mode for Reducing Body Mass in Mildly Obese Middle-Aged Women. *Applied Human Science*, 17(3), 107-114.
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., & Filippou, D. A. (2015). Dance Contribution In Health Promotion. *Journal Of Physical Education And Sport*, 15(3), 484.
- Siyahtaş, A., & Donuk, B. (2021). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Sjögren, K., & Stjernberg, L. (2010). A Gender Perspective on Factors That Influence Outdoor Recreational Physical Activity Among The Elderly. *BMC Geriatrics*, 10, 1-9.

- Sjögren, K., Hansson, E. E., & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and Factors That Influence Outdoor Recreational Physical Activity From a Gender Perspective. *BMC Public Health*, 11, 1-9.
- Slavson, S. R. (1948). *Recreation and the Total Personality*. New York: Association Press.
- Souza, N. (2024). Role of Recreational Facilities in Community Well-Being in India. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(1), 46-56.
- Štambuk, A., & Tomičić, V. (2020). Experiences of Older People with Dancing as a Form of Physical Activity. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 22(4), 1255-1281.
- Stebbins, R. A. (1999). Serious Leisure, Leisure Education, and Wayward Youth. *Conference on Leisure Education and Youth at Risk*. Monterrey: Mexico: Universidad Mexicana del Noreste.
- Stebbins, R. A. (2017). *The Idea of Leisure: First Principles*. London: Routledge.
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports Participation and Emotional Wellbeing in Adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Steward, J. L. (1998). Reliability and Ty of the Testwell: Wellness Inventory High School Edition. *PhD Thesis*. United States of America: Middle Tennessee State University.
- Steward, J. L. (1998). Reliability and Ty of the Testwell: Wellness Inventory High School Edition. *Doktora Tezi*. United States of America: Middle Tennessee State University.

- Strassel, J. K., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J., & Vrijhoef, H. J. (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 17(3), 50-59.
- Suwarti, S., Sety, F. P., Rahardjo, P., & Nuraeni, N. (2022). Enhancing Students' Well-being: do Gender and Interpersonal Communication Matter? *Journal of Learning Theory and Methodology*, 3(3), 102-108.
- Şen, M. B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeylerinin Rekreatif Aktivitelere Katılma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tanır, Z. (2009). İstanbul İli Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman. *Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tao, D., Supriya, R., Gao, Y., Li, F., Liang, W., Jiao, J., . . . Baker, J. S. (2021). Dementia and Dance: Medication or Movement? *Physical Activity and Health*, 5(1), 250-254.
- Tapmaz, Ç. (2012). Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11 Yaş Gurubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşkın, A. K. (2018). Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Ritim Yeteneği Ve Çeviklik Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi*. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TDK (Türk Dil Kurumu). (2024). *Genel Açıklamalı Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı

TDSF (Türkiye Dans Sporları Federasyonu). (2024). Dans Sporu. 09 09, 2024 tarihinde <https://www.tdsf.org.tr> adresinden alındı

Tekin, A. (2003). Bir Rekreasyonel Aktivite Olan Doğa Yürüyüşü Programına Katılımın İşgörenlerin Uyum Düzeyine Etkisi. *Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

Tekin, A., Çalışır, M., & Tekin, G. (2017). 1. Bölüm: Rekreasyonel Spor. S. Karaküçük, S. Kaya, & B. M. Akgül içinde, *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.

Temel, S. D., & Temel, T. (2016). The Contribution of Dance Education to Physical-Mental Development, Movement Ability and Learning Processes. *Fine Arts (NWSAFA)*, 11(4), 171-180.

Tercan, C. (2016). Topluma Katılım Aracı Olarak Dans. *Yüksek Lisans Tezi*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.

- The American Association for Leisure and Recreation (AALR). (2003). *Leisure Education In the Schools*. (L. C. Pesavento, Dü.)
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243.
- Tierney, A. T., & Kraus, N. (2013). The Ability to Tap to a Beat Relates to Cognitive, Linguistic, and Perceptual Skills. *Brain and Language*, 124(3), 225-231.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
- Tohan, M. M., Ahmed, F., Juie, I. J., Kabir, A., & Rahman, M. A. (2024). Outdoor recreational activities and mental well-being of geriatric people in Bangladesh: structural equation modelling. *Discover Psychology*, 4(1), 33.
- Tokinan, B. (2008). Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Öz-yeterlik ve Dans Performansı Üzerine Etkileri. *Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tokinan, B. Ö., & Bilen, S. (2010). Development of a Questionnaire for the Evaluation of Self-Efficacy related to Body Language and Dance. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 43(2), 75-88.
- Toprak, N., & Selvi, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Dans Faaliyetlerine Katılımın İletişim Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Education and New Approaches*, 158-167.

- Torkildsen, G. (2002). *Leisure and Recreation Managements*. London and Newyork: Taylor & Francis Group.
- Tsai, C. Y. (2004). The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years. *PhD Thesis*. Texas: University of the Incarnate Word.
- Turan, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Dans Özyeterlikleri Üzerine Bir Çalışma. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi, Yaz(16)*, 33-46.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2024). Sağlık için Obezite ile Mücadele. 10 12, 2024 tarihinde <https://www.saglik.gov.tr> adresinden alındı
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23(2)*, 248-252.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi, 22(2)*, 69-83.
- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine, 29(4)*, 377-387.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the Promotion of Human Flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114(31)*, 8148-8156.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of, 2(4)*, 44-48.

- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 51(2), 730-742.
- Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2015). Indicators of Wellbeing In Recreational Video Game Players. *Proceedings of The Annual Meeting of The Australian Special Interest Group for Computer Human Interaction*, 613-617.
- Veyis, S. (1971). *Etnoloji Sözlüğü*. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih, Coğrafya Fakültesi Yayınları.
- Vlachopoulos, S., & Triantafyllidou, O. (2008). The Contribution of Psychological Need Satisfaction to The Prediction of Exercise-Induced Feeling States. *Hellenic Journal of Physical Education and Sport Science*, 28(4), 10-31.
- Waxer, L. A. (2012). *The City of Musical Memory: Salsa, Record Grooves and Popular Culture in Cali, Colombia*. Colombia: Wesleyan University Press.
- Westheimer, O., McRae, C., Henschcliff, C., Fesharaki, A., Glazman, S., Ene, H., & Bodis-Wollner, I. (2015). Dance for PD: A Preliminary Investigation of Effects on Motor Function and Quality of Life Among Persons with Parkinson's Disease. *Journal of Neural Transmission*, 122, 1263-1270.
- WHO (World Health Organization). (2002). *Prevention and Promotion in Mental Health*. Geneva: Mental Health: Evidence and Research Department of Mental Health and Substance Dependence World Health Organization.
- Wicklund, K. J. (1996). Singer's Health Issues The Efficacy of A Wellness Model for Singers. *PhD Thesis*. Chicago: Northwestern University.

- Widyah, N., Jajang, S., & Bird, S. P. (2020). The Effect of Zumba and High Impact Aerobic. *International Conference on Research and Academic Community Services* (s. 165-168). Atlantis Press.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Wilson, J. J., Trott, M., Tully, M. A., Lindsay, R. K., Fossey, M., Godier-McBard, L., . . . Smith, L. (2023). Mental Health and Recreational Angling in UK Adult Males: A Cross-Sectional Study. *Epidemiologia*, 4(3), 198-308.
- Wilson, K. (2012). The Space of Salsa: Theory and Implications of A Global Dance Phenomenon. *From Conflict to Recognition*, 205-217.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological Well-Being and Job Satisfaction As Predictors of Job Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94.
- Wu, C. C., Xiong, H. Y., Zheng, J. J., & Wang, X. Q. (2022). Dance Movement Therapy for Neurodegenerative Diseases: A Systematic Review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 1-21.
- Wu, V. X., Yap, X. Y., Tam, W. S., Goh, J., Mok, W. Y., & Ramazanu, S. (2023). Qualitative Inquiry of a Community Dance Program for Older Adults in Singapore. *Nursing & Health Sciences*, 25(3), 341-353.
- Wuest, D., & Bucher, C. A. (1995). *Foundations of Physical*. Missouri: Mosby Yearbook.

- Yağmur, Y., & İçigen, E. T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci Ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(2), 227-242.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C., & Soyer, F. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Rekreasyonel Fayda Algısı Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *ERPA International Congresses on Education*, (s. 395). Sakarya.
- Yaman, B., Akgül, B. M., Karaman, M., Ayyıldız, T., & Karaküçük, S. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 474-487.
- Yanık, E. (2010). Dans ve İletişim. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yastıbaşı, C., & Dirik, G. (2018). Cancer and Mindfulness Based Intervention Programs: Systematic Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 10(3), 375-393.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 239-252.
- Yeniçeri, E. N., Yıldız, E., Seydaoğulları, A., Güleç, S., Çetin, E. S., & Baldemir, E. (2015). Relation of Emotional Intelligence and Emphaty Among Medical Students in Muğla Sıtkı Koçman University. *Turkish Journal of Family Practice*, 19(2), 99-107.

- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10.
- Yoon, H., Lee, W. S., Kim, K. B., & Moon, J. (2020). Effects of Leisure Participation on Life Satisfaction in Older Korean Adults: A Panel Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4402.
- Yurcu, G. (2019). Turizm Öğrencilerinin Sportif Rekreatif Faaliyet Katılım ve Wellness Algılamalarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 177-191.
- Zafeiroudi, A. (2023). Dance and Psychological Health: Effect of Dance Participation on Social Development. *Journal of Social Science Studies*, 10(2), 90-100.
- Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Kołata, D. (2015). Let's Dance – Feel Better! Mood Changes Following Dancing in Different Situations. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 640-646.
- Zhang, C., Qing, N., & Zhang, S. (2021). The Impact of Leisure Activities on the Mental Health of Older Adults: The Mediating Effect of Social Support and Perceived Stress. *Journal of Healthcare Engineering*, 1.
- Zhou, W., Cai, J., & Chen, K. (2022). Connecting Recreational Service to Visitor's Well-Being: A Case Study in Qianjiangyuan National Park. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11366.
- Ziarko, B., & Twardowska, M. (2002). Dance Therapy in The Treatment of Psychiatric and Somatic Disorders. *Wiadomosci Lekarskie*, 472-477.

Zorba, E. (2002). Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi ve Beklentiler. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Panel Kitabı*, 185-194. Antalya.



EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Formu



