

**T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REKREASYON ANABİLİM DALI  
REKREASYON PROGRAMI**

**DANS ETKİNLİKLERİNİN ÖZ-YETERLİK, ÖZGÜVEN VE  
SOSYAL BECERİYE ETKİSİ: İŞİTME ENGELLİ BİREYLER  
ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

**Müge GÖBEL**

**Danışman**

**Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

**MANİSA - 2018**

**T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REKREASYON ANABİLİM DALI  
REKREASYON PROGRAMI**


**DANS ETKİNLİKLERİNİN ÖZ-YETERLİK, ÖZGÜVEN VE  
SOSYAL BECERİYE ETKİSİ: İŞİTME ENGELLİ BİREYLER  
ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

**Müge GÖBEL**

**Danışman**

**Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

**MANİSA - 2018**

	T.C. MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu	FRYL-031
	YÜKSEK LİSANS EĞİTİMİ FORMLARI Tez Savunma Sınavı Tutanağı	Yayınlanma Tarihi	26/03/2018
		Revizyon No/Tarih	2/23/03/2018
		Sayfa	1/1

### TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 19.06.2018 tarih ve 22/Ek-18 sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9. Maddesi gereğince Enstitümüz Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Müge GÖBEL'in "Dans Etkinliklerinin Öz-Yeterlik, Özgüven ve Sosyal Beceriye Etkisi: İşitme Engelli Bireyler Üzerine Bir Çalışma" konulu tezi incelenmiş ve aday 18.07.2018 tarihinde saat 11:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 10 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI olduğuna  OY BİRLİĞİ   
DÜZELTME yapılmasına \*  OY ÇOKLUĞU   
RED edilmesine \*\*  ile karar verilmiştir.

*[Signature]*  
BAŞKAN  
Doç. Dr. Pınar GÜZEL

ÜYE  
Doç. Dr. Özge Kılıç  
*[Signature]*

ÜYE  
*[Signature]*  
Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAS

Evet Hayır

Tez, burs, ödül veya Teşvik programına (Tüba, Fullbright vb.) aday olabilir.

Tez, mutlaka basılmalıdır.

Tez, mevcut haliyle basılmalıdır.

Tez, gözden geçirildikten sonra basılmalıdır.

Tez, basımı gereksizdir.

\* Bu halde adaya 3 ay süre verilir. İkinci tez savunma sınavında da başarısız olan öğrencinin Enstitü ile ilişkisi kesilir.

\*\* Bu halde adayın Enstitü ile ilişkisi kesilir.

Hazırlayan  
Enstitü Sekreteri

Onaylayan  
Enstitü Müdürü

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Dans Etkinliklerinin Öz-Yeterlik, Özgüven ve Sosyal Beceriye Etkisi: İşitme Engelli Bireyler Üzerine Bir Çalışma” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

.../.../2018

Müge GÖBEL

İmza

## ÖZET

### **DANS ETKİNLİKLERİNİN ÖZ-YETERLİK, ÖZGÜVEN VE SOSYAL BECERİYE ETKİSİ: İŞİTME ENGELLİ BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

Yapılan çalışmada işitme engelli bireylere uygulanan bir dans etkinliğinin, bu bireylerin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle alan yazında engellilere ilişkin yapılan öz yeterlik, özgüven ve sosyal beceri araştırmaları literatür taraması yöntemiyle elde edilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında ise dans etkinliğinin etkisini ölçmek amacıyla Karşıyaka Dayanışma İşitme Engelliler Derneği'nde bir uygulama gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın örneklemi, 18 yaş ve üzerindeki 30'u deney grubu, 30'u kontrol grubu olmak üzere toplam 60 işitme engelli üniversite öğrencisinden meydana gelmiştir. Örnekleme alınan katılımcılar gönüllü örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışmada ön test-son test modeli kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Özevin-Tokinan ve Bilen (2008) tarafından geliştirilen Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-Yeterlik Ölçeği, Özevin (2006) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği ve Riggio (1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise Kolmogorov-Smirnov Testi, ile Paired Sample T Testi ve bağımsız örneklem T Testi kullanılmıştır.

Çalışma bulgularına göre deney grubunda yer alan işitme engelli bireylerin dans etkinliği öncesi ve sonrasındaki sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Dans eğitimi sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasındaki sosyal beceri, özgüven ve öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunurken ( $p<0.05$ ), çalışma sonucunda deney grubuna ilişkin sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinin pozitif yönde artış gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca engelli bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

## ABSTRACT

### **THE EFFECTS OF DANCE ACTIVITIES ON SELF-EFFICACY, SELF-ESTEEM, AND SOCIAL SKILLS: A RESEARCH ON HEARING IMPAIRED INDIVIDUALS**

The purpose of this study was to examine the effects of dance activity on self-efficacy, self-confidence, and social skills of hearing impaired individuals. For this purpose, studies related to self-efficacy, self-confidence and social skills of disabled people were obtained by literature review. In the second part of the study, an empirical study was performed in Karşıyaka Solidarity Hearing Impaired Society to measure the effects of dance activity.

The sample of the study involved a total of 60 hearing-impaired university students who aged 18 and above, consisting both 30 student for control and experimental groups. Participants were selected by voluntary sampling method. Pre-test-post test model was used in the study. Data collection tools were Self Efficacy Scale for Body Language and Dance developed by Özevin-Tokinan and Bilen (2008), Self-Esteem Scale developed by Özevin (2006) and the Social Skill Scale developed by Riggio (1986). SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data. Kolmogorov-Smirnov test, Paired sample T test, and independent sample T test were used.

According to the findings of the study, it was determined that the hearing impaired individuals in the experimental group had statistically significant differences between social skills, self-esteem and self-efficacy levels after the dance activity ( $p < 0.05$ ). While there was a significant relationship between social skills, self-esteem and self efficacy levels between the experimental group and the control group ( $p < 0.05$ ) after the dance training, it was concluded that the social skills, self-esteem and self efficacy levels related to the experimental group increased positively. It was also found that self-efficacy, self-esteem and social skills were significantly different in terms of age and gender of hearing impaired individuals ( $p < 0.05$ ).

## TEŞEKKÜR

Çalıőmamın her aşamasında bana destek olan, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren danışman hocam Sayın Doç. Dr. Pınar GÜZEL'e, Doç. Dr. Özgür Mülazımoğlu BALLI ve Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAŐ'a, çalıőmalarım sırasında manevi desteğini her zaman hissettiğim eőim Yasin ALPHAN'a ve öğrenim hayatım boyunca beni maddi ve manevi olarak destekleyen ve hep yanımda olan aileme en içten teőekkürlerimi sunarım.

**Müğe GÖBEL**

**Manisa, 2018**



## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ .....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT .....	vii
TEŞEKKÜR .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
EKLER LİSTESİ .....	xiv

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.5. Araştırmanın Sayıtları .....	4
1.6. Tanımlar .....	4

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR

2.1. İşitme Engellilik Kavramı .....	6
2.1.1. İşitme Engelliliğinin Nedenleri .....	6
2.1.2. İşitme Engelliliğinin Sınıflandırılması.....	7
2.2. Rekreasyon.....	8
2.2.1. Rekreasyon Kavramı.....	9
2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	9
2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	10
2.2.4. Terapatik Rekreasyon .....	12
2.2.5. Engellilerde Rekreasyon .....	13
2.3. Öz-Yeterlilik Kavramı .....	15
2.3.1. Öz-Yeterliliğin Etkileri .....	16
2.3.2. Öz-Yeterliliğin Türleri ve Boyutları .....	17

2.3.3. Öz-Yeterliğin Kaynakları.....	17
2.3.4. Engellilerde Öz-Yeterlik.....	20
2.4. Özgüven Kavramı .....	21
2.4.1. Özgüvenin Özellikleri .....	21
2.4.1.1. Özsaygı .....	22
2.4.2. Engellilerde Özgüven.....	22
2.5. Sosyalleşme Kavramı.....	23
2.5.1. Sosyalleşmenin Özellikleri .....	25
2.5.2. Sosyalleşme Süreci .....	26
2.5.3. Engellilerde Sosyalleşme .....	26
2.6. Dans Kavramı.....	27
2.6.1. Dansın Tarihçesi .....	28
2.6.2. Dansın Sınıflandırılması .....	29
2.6.3. Rekreasyon ve Dans.....	29
2.6.4. Engelliler ve Dans.....	30

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni.....	32
3.2. Çalışma Grubu .....	32
3.3. Deneysel Uygulama .....	33
3.4. Veri Toplama Araçları .....	34
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.4.2. Öz Yeterlilik Ölçeği.....	35
3.4.3. Özgüven Ölçeği .....	35
3.4.4. Sosyal Beceri Ölçeği.....	35
3.5. Verilerin Toplanması .....	36
3.5.1. Gerekli İzinlerin Alınması .....	36
3.5.2. Araştırma Etiği.....	36
3.5.3. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	36

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

4.1. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz yeterliklerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular.....	38
4.2. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular .....	40
4.3. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular.....	42
4.4. “İşitme engelli bireylerin cinsiyetleri ile öz yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular.....	44
4.5. “İşitme engelli bireylerin yaş düzeyleri ile öz yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular.....	45

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

5.1. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz yeterliklerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar.....	52
5.2. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar .....	53
5.3. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar.....	54
5.4. “İşitme engelli bireylerin cinsiyetleri ile öz yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar.....	55
5.5. “İşitme engelli bireylerin yaş düzeyleri ile öz yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar.....	56

## **ALTINCI BÖLÜM**

### **ÖNERİLER**

6.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler .....	58
6.2. Kurumlara İlişkin Öneriler .....	58

<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>59</b>
------------------------	-----------

<b>EKLER .....</b>	<b>67</b>
--------------------	-----------

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> İşitme Kaybının Derecesine Göre Sınıflandırılması .....	7
<b>Tablo 2.</b> Terapatik Rekreasyon ile İlgili Yaklaşımlar .....	13
<b>Tablo 3.</b> Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz Yeterlik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Normallik Sınaması.....	38
<b>Tablo 4.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz Yeterlik Ön test Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 5.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz Yeterlik Son test Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 6.</b> Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz Yeterlik Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 7.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön test Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 8.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Son test Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 9.</b> Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 10.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri Ön test Puanlarının Karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 11.</b> Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri Son test Puanlarının Karşılaştırılması .....	43
<b>Tablo 12.</b> Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması .....	44
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyete Göre İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz Yeterliklerinin Karşılaştırılması.....	44
<b>Tablo 14.</b> Yaşa Göre Bireylerin Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz Yeterliklerinin Karşılaştırılması .....	45
<b>Tablo 15.</b> Ölçek güvenilirliklerine ilişkin bulgular .....	46
<b>Tablo 16.</b> Ölçeklerin ikili karşılaştırmaları doğrultusunda Cronbach's Alpha güvenilirlik bulguları.....	46
<b>Tablo 17.</b> Özgüven ölçeğine ilişkin KMO ve Bartlett's küresellik test bulguları.....	47
<b>Tablo 18.</b> Özgüven ölçeğine ilişkin varyans bulguları .....	48
<b>Tablo 19.</b> Özgüven ölçeğinden bileşenler çıkarılması sonucu elde edilen bulgular .	49

<b>Tablo 20.</b> Özyeterlilik ölçeğine ilişkin KMO ve Bartlett's küresellik test bulguları	50
<b>Tablo 21.</b> Özyeterlilik ölçeğine ilişkin varyans bulguları .....	50
<b>Tablo 22.</b> Özyeterlilik ölçeğinden bileşenler çıkarılması sonucu elde edilen bulgular .....	51



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz-Yeterlik Kaynakları Modeli.....	18
---	----



## EKLER LİSTESİ

**EK 1:** Kişisel Bilgi Formu

**EK 2:** Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-Yeterlik Ölçeği

**EK 3:** Özgüven Değerlendirme Formu

**EK 4:** Sosyal Beceri Envanteri



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

İnsanı diğer varlıklardan ayıran en belirgin unsur sosyal olmasıdır. İnsan gözünü dünyaya açtığı ilk günden itibaren yaşadığı toplumun kültürel etkisi altındadır ve o toplumun değerlerine sahiptir. Bu değerler, insanın gelecekteki yaşamına da etki edecek faktörlerdir.

Dans, hayatın pek çok alanında bulunan ve kişinin özgüvenini arttıran, mutlu eden bir eylemdir. Dans tek başına yapılsa bile kişiye olumlu yönde etkileri olmakla birlikte psikolojik açıdan da oldukça faydası bulunmaktadır. Dans, diğer bireylerle gerçekleştirildiğinde ise, farklı toplulukların katılımlarını sağlayabilmekte ve sosyalleşmenin gerçekleşmesinde rol oynayabilmektedir. Asosyal bir hayat yaşayan kişiler için bile dans, kişiyi tekrar sosyalleşme sürecine girmesini sağlayarak kişiye özgüven depolamaktadır. Dansın sosyalleştirme özelliği sayesinde otizm ve down sendromu gibi rahatsızlıkları olan bireylerin daha fazla sosyalleşebildikleri bir hayat yaşamalarına katkı sağlanabilir.

Yapılan bir takım araştırmalar sonucunda dans etkinliklerinin bireyler üzerinde öz-yeterlilik, özgüven ve sosyal beceri üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkileri görülmüştür.

Öz-yeterlilik kişinin karşılaşılabileceği işi başarmak için gerekli olanlara sahip olmasıyla ilgilidir. Bazı araştırmacılara göre öz-yeterlilik, kişinin kendi kapasitesiyle alakalıdır. Yeterlik inancı, kişinin nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini, kendisini nasıl motive ettiğini ve davrandığını etkiler. Öz-yeterliliğin düzeyi, bireylerin sahip olunan yetenek ve bilgilerle neler yapabileceklerinin belirlenmesinde etkili olmaktadır. Örneğin az öğren veya görme engelli olan bireyler genellikle uygun yeterlilik hissini sürdürmenin zor olduğu hissini yaşamaktadırlar.

Özgüven, genel bir kişilik özelliği olup, kişinin kendisini değerli hissetmesini vurgular. Özgüven, geçici bir tutum olmamakla birlikte, bireysel durumlara özel bir tutum da değildir. Bir bireyin özgüven seviyesi tüm hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düşük özgüvene sahip bireyler, yüksek özgüvene sahip bireylere göre daha başarısız olmaktadır.

Toplumda özellikle engelli bireylerin ruhsal, fiziksel ve zihinsel bakımdan olumsuz etkilendikleri, engelli kişilerin aile ve sosyal çevreden uzaklaşma eğilimlerinin meydana gelebildiği görülmektedir. Engelliliğin sebep olduğu yetersizlik

ve beceri eksikliği, bireylerde özgüven kaybına, unutmaya, içe kapanma ve mutsuzluk hissi yaşamalarına sebep olabilmektedir.

Bireylerdeki engellilik durumu sadece kişisel yaşamı değil, toplumsal yaşamı da olumsuz şekilde etkilemektedir. Bunun sebebi, engelli bireylerin istek ve ihtiyaçlarını tek başlarına karşılama hususunda zorluk çekmeleridir. Engelli bireyler, yaşlılarına göre sosyalleşme hususunda daha yavaş gelişmekte ve sosyal çevreye uyum sağlayamayabilir.

Rekreatif etkinlikler toplumsal hayatta insanların gündelik sorunlarında ve yorucu çalışma hayatından uzaklaşabilen etkinliklerin tamamıdır. Kişi bu etkinliklere katılım sağlarken, kişisel algıları doğrultusunda kazanımlar ve tatmin elde etmektedir. Rekreatif etkinlikler arasında dans hiç şüphesiz, katılımcıların eğlenmesini, ruh hallerini ve refahlarını arttırması bakımından eğlence amaçlı bir aktivite oluşturmaktadır. Bununla birlikte dansın sağlıkla alakalı tüm fiziksel yeteneklerin ve kişisel ifadelerin geliştirilmesinde de katkısı bulunmaktadır.

Yaratıcı hareketler ışığında dans, engelli çocukların müzik etkinliklerinin önemli bir parçasıdır. Yaratıcı hareket ve dans çalışmalarında her iki yönü de yer verilmelidir. Kişilerin düzeylerine göre kurallı danslar da öğretilir. Engellilerde duygusal, ruhsal ve bilişsel benliklerin çevreyle bütünleşmesi, dans ya da hareket terapisinin amacını oluşturmaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; işitme engelli bireylerin rekreatif amaçlı dans etkinliklerinin, dansa ilişkin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerine olan etkisinin incelenmesini amaçlanmaktadır. Araştırmada işitme engelli bireylerin aldıkları dans öğretiminin, işitme engelli bireylerin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Çalışmada ayrıca dans öğretimi alan işitme engelli bireylerin cinsiyet ve yaş değişkenlerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinde anlamlı fark yaratıp yaratmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Dans, bir müzik eşliğinde ya da ritimleri hissederek, vücut hareketleriyle duyguları ifade etmeye imkân veren sanattır. Paulson, dansı, “hissetmek, anlamak ve iletişim kurmak için hareketin araç olduğu bir sanat dalı” olarak tanımlamaktadır (Paulson, 1993; Lin, 2005). Stinson dansı “bilme yolu, dünyayı anlama ve iletişim

kurma yoludur” şeklinde ifade etmektedir (Lee, 1998; Stinson, 1991; Akt, Özevin 2006). Bazı araştırmalar göre işitme engellilerde dansın motor performansı, denge ve akranları ile etkileşim arasında belirgin bir düzelme sağladığı görölmektedir (Park, 2008: 4). Boswell (1993) tarafından yürütölen çalışma da ise dans çalışmalarının katılımcı grubundaki öğrencilerin denge becerilerinin belirgin bir düzelme sağladığı zeka geriliği olan çocuklarda dengesini kontrol altına alabildiğini ve yaratıcı dans etkinliklerin sosyal hayatında olumlu gelişmelere yol açtığı görölmüştür.

İşitme engelli bireyler üzerinde dans aktivitesi ile yapılan araştırmaların yanı sıra (Surakka ve Kivela, 2008; Darrow, 2006; Kurková ve Maertın, 2014; Mauerberg-de Castro ve Moraes, 2013), denge ve motor beceriler üzerinde çalışmaların (Belgin ve Çağlar, 1995; Özer, 2001; Erden, 1995; Horvat, 1990; Yamen, 1998) ve benlik saygısı ve depresyon (Yılmaz ve Arıkan, 2008) ile ilgili araştırmaların yapılmış olduğu görölmektedir. Türkiye’de ise ulusal tez merkezinde yapılmış tezler incelendiğinde işitme engelliler üzerinde dansa ve psikolojik faydaya ilişkin tez çalışmasının olmadığı benzer şekilde ulusal düzeyde makale çalışmasına rastlanmamıştır.

Yapılan bazı araştırmalar sonucunda dans etkinliklerinin normal bireyler üzerinde öz-yeterlik (Yılmaz ve Yılmaz, 2010), özgüven (Göktaş, 2011) ve sosyal beceri (Seven, 2008) üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri görölmüştür. Bunun yanı sıra yapılan literatür incelemesi sonucunda, İşitme engelli bireyler üzerinde rekreatif amaçlı fiziksel aktivite ve dansın psiko sosyal gelişim üzerine etkisine yönelik araştırmaların çok kısıtlı olduğu görölmektedir.

Bu bağlamda yapılacak bu araştırma da işitme engelli gençler üzerinde rekreatif amaçlı dans etkinliklerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerilerine etkisinin ne olduğu belirlenecek ve ortaya çıkacak sonuçlar doğrultusunda alana model geliştirmesi bakımından katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

Çalışmanın amaçları doğrultusunda aşağdaki hipotezler sınanmıştır:

1. İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz-yeterliklerinde anlamlı fark vardır.
2. İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark vardır.
3. İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır.

4. İşitme engelli bireylerin cinsiyetleri ile öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır.

5. İşitme engelli bireylerin yaş düzeyleri ile öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır.

#### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırmanın evreni İzmir ilinin Karşıyaka ilçesindeki Dayanışma İşitme Engelliler Derneği ile sınırlı olup, çalışma grubunda yer alan işitme engelliler ise 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Diğer bir ifadeyle çalışma sonuçlarının genellenebilirliği, bu örnekleme ait özellikler ve bulgular kapsamında sınırlıdır.

#### 1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Yapılan araştırmada; çalışma grubundaki işitme engellilerin ölçme araçlarına içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır. Bunun yanı sıra araştırma örnekleminin, evreni tam olarak yansıttığı kabul edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçlarının (ölçeklerinin) ölçmek istenen değişkenleri (öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri) ölçtüğü varsayılmıştır.

#### 1.6. Tanımlar

**İşitme Engeli:** 573 sayılı MEB Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararnameye göre işitme engeli, “İşitme duyarlılığını kısmen veya tamamen yetersizliğinden dolayı konuşmayı edinmede, dili kullanmada ve iletişimde güçlük nedeni ile bireyin eğitim performansının ve sosyal uyumunun olumsuz yönde etkilenmesi durumu” şeklinde tanımlanmıştır.

**Öz-Yeterlik:** Bireylerin, belirli bir performansı sergilemeleri amacıyla gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak gerçekleştirme kapasitesine ilişkin öz yargıları olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1994: 72).

**Özgüven:** Zaman ve koşullara göre kişinin kendine veya çevresindeki değişkenlere ilişkin memnuniyet düzeyinin bir sonucu olarak, bireyin öz değerlendirmesinden doğan bir gerçektir. Özgüven, bireyin kendi becerilerine ve davranışlarına atfettiği değer olarak tanımlanmıştır (Gürpınar, 2016. 4).

**Sosyal Beceri:** Sosyal beceriler, bireylerin sosyal yeterliliklerini en açık şekilde temsil eden davranışlar olup, bu davranışlar yaşamdaki tecrübeler aracılığıyla

doğrudan öğrenilmiş veya yetişkin ve yetkin akranları model alırken veya tesadüfen gözlemlenerek sonradan kazanılmış davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Eren, 2012: 6).



## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmayla ilgili genel kavramlara yer verilmiştir.

#### 2.1. İşitme Engellilik Kavramı

İşitme engeli terimi, oldukça geniş kapsamlı bir terim olmasıyla beraber, hafif dereceden çok ileri dereceye kadar herhangi bir derecedeki işitme özrünü göstermektedir. İşitme engelliler, kendi aralarında işitmeyen ve ağır işitenler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. İşitmeyen bir birey, işitme kaybının, bir işitme cihazı vasıtasıyla ya da cihaz olmadan, yalnız işitme yoluyla ana diline ilişkin bilgileri başarılı bir şekilde işlemesini önemli derecede engellediği bireydir. Ağır işiten birey ise, genellikle bir işitme cihazı yardımıyla işitme fonksiyonunu ve dilsel bilgileri başarılı bir şekilde işlemeyebilmesine olanak verecek derecede işitme kalıntısı bulunan bireydir (Berber, 2011: 5).

İşitme duyarlılığının kişinin gelişim, uyum, özellikle iletişimdeki görevlerinin yerine getiremeyişi durumudur. Kişinin yalnız dil ve konuşma gelişimini değil, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini de etkilemektedir (Işık, 2013: 3). İşitme kaybı, yaşam kalitesinin düşmesi bakımından bir risk grubu olarak görülmektedir (Hallberg vd. 2000).

##### 2.1.1. İşitme Engelliliğin Nedenleri

İşitme kaybının hayatın üç farklı döneminde ortaya çıkabilir. Bunlar; doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrasıdır. Doğum öncesi (prenatal) dönemde, annenin hamileliği sırasında geçirilen işitme kaybı risk faktörlerini kapsar. Bu dönemdeki risk faktörleri (Sevinç vd., 2015: 1);

- Genetik yatkınlık
- Annenin, gebeliği esnasında ototoksik ilaç kullanması,
- Annenin, gebeliği esnasında kızamık, kabakulak gibi ateşli hastalıklar geçirmesi,
- Annenin, gebeliği esnasında X-Ray ışınlarına maruz kalması,
- Annenin, sistemik bir hastalığının bulunması,
- Annenin, gebeliği esnasında kaza, düşme ve buna benzer travma geçirmesi.

İşitme kaybının nedenleri ayrıntılı olarak incelendiğinde, çok uzun bir liste ortaya çıkmaktadır (Tüfekçioğlu, 1998: 111).

İşitme engeli vakalarının %95'inin doğum öncesinde, doğumda veya çocuk dili kazanmada önce, %5'inin ise çocuk dili kazandıktan sonra oluşmaktadır. İşitme engelinin diğer bir sebebi ise kalıttır. Kalıtım, üreme esnasında anne ve babada bulunan bazı özelliklerin genler vasıtasıyla genç kuşağa geçmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla anne veya babada bulunan işitme engelliliği kalıtım yolu ile bireye geçebilmektedir (Berber, 2011: 5-6).

### 2.1.2. İşitme Engelliliğinin Sınıflandırılması

Çok ileri derecede işitme kaybı olan ve işitme cihazı kullan zorunda kalanlar sağır, hafif ve orta derecede işitme kaybı olanlar ise ağır işiten olarak tanımlanmaktadır (Işık, 2013: 4).

**Tablo 1: İşitme Kaybının Derecesine Göre Sınıflandırılması**

-10-15dB	Normal işitme	İşitmede problem yoktur.
16-25dB	Minimal (çok hafif derecede işitme kaybı)	Bazı sesleri (çağlayan sesi, yaprak hışırtısı gibi) duyma ve ayırt etme güçlüğü vardır.
26-40dB	Hafif (hafif derecede işitme kaybı)	Konuşma seslerinin bazılarını duyabilme güçlüğü vardır. Fısıltı ile konuşmaları duyamaz.
41-55dB	Orta derecede işitme kaybı	Karşılıklı konuşmaları anlamda güçlük çeker.
56-70dB	Orta ileri derecede işitme kaybı	İşitme cihazı olmadan konuşmaları anlayamaz ve takip edemez.
71-90dB	İleri derecede işitme kaybı	Konuşma seslerini duyamaz. Sadece çevredeki şiddetli sesleri duyabilir.
91dB ve üzeri	Çok ileri derecede işitme kaybı	Konuşma seslerini duyamaz. Çok yüksek şiddetteki sesleri duyabilir.

Kaynak: (Işık, 2013: 4)

İşitme kaybının tanılanmasında kaybın derecesi kadar işitme kaybının nedeni olan anatomik bölgenin belirlenmesi de önemlidir. Genellikle işitme kaybının derecesi ve tipi arada verilmek suretiyle tanı konulur. İşitme engelliği genel olarak işitme kaybına göre, iletim tipi işitme kaybı, sensörinöral işitme kayıpları, mikst tip işitme kayıpları, santral işitme bozuklu ve fonksiyonel/organik olmayan işitme kayıpları olmak üzere 5 ana grupta incelenmektedir (Sevinç vd.,: 3-5).

*İletişim tipi işitme kaybı*; okul çağı çocuklarında en yaygın olarak görülen işitme kaybı şeklidir. Kulak kepçesi, dış kulak yolu, kulak zarı, orta kulan kemikçikleri

ve kaslarında meydana gelen hastalıklar iletişim tipi işitme kaybına neden olmaktadır. İletim tipi işitme kayıplarının nedenleri, dış kulak hastalıkları ve orta kulak hastalıklarıdır. Dış kulak hastalıklarına örnek olarak; doğuştan olan problemler, dış kulak yolu darlıkları, dış kulak yolu iltihapları, dış kulak yolu kiri, travmalar, tümörler sayılmaktayken; orta kulak hastalıklarına örnek olarak; doğumsal anomaliler, orta kulak enfeksiyonları, östaki tüpü hastalıkları, orta kulakta sıvı toplanması, orta kulakla kireçlenme, travmalar, tümörler şeklinde sıralanmaktadır (Berber, 2009: 6-7).

*Sensörinöral tipi işitme kaybı*; iç kulak ve iç kulaktan beyne giden sinirlerin zedelenmesi sonucu meydana gelen işitme kaybıdır. Bu tip kayıplar da konuşmayı anlama becerisi bozulmaktadır ve kayıp da daha ağır ve kalıcıdır (Işık, 2013: 5). Doğum öncesinde (genetik, hamilelikte annenin kızamıkçık geçirmesi vb.), doğum anında (travma, oksijensiz kalma, sarılık vb.) ve doğum sonrası döneminde (işitme kaybına neden olabilen ilaçların kullanımı, yüksek ateşli hastalık, enfeksiyonlar vb.) nedenleriyle işitme kaybı oluşabilmektedir (MEB, 2015: 4).

*Mikst tip işitme kayıpları*; hem iletim hem de sensörinöral tip işitme kaybının bir arada görülmesidir (MEB, 2015: 4).

*Santral işitme kaybı*; işitmenin normal olmasına rağmen, çocuğun genel olarak konuşmayı ayırt edememesi, gürültüde konuşulanı anlayamaması, dikkatini konu üzerinde yoğunlaştıramamasına neden olmaktadır. Problem beynin korteks adı verilen bölgesindedir (Berber, 2011: 7).

*Fonksiyonel/organik olmayan işitme kaybı*; bireyin herhangi bir nedenle işitme kaybı var gibi davranması ya da gerçekten işitme kaybının olduğuna inanmasıyla ortaya çıkan durumdur. İşitme organının yapısında ve işleyişinde bir bozukluk olmadığı hâlde işitme gerçekleşmez (Işık, 2013: 5).

## **2.2. Rekreasyon**

Rekreasyon genel anlamda bireylerin yeniden yaratılması ya da restore edilmesi olarak nitelendirilmektedir. Literatürde rekreasyon kavramı üzerine yapılan tanımlamalarda “oyun” ve “serbest zaman” kavramları ile benzerlik olduğu görülmektedir. Ancak bu kavramlar birbirinden farklı anlamlar taşımaktadır. Farklı toplumlar ve kültürler rekreasyona farklı anlamlar yükleyebilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 30). Bu nedenle öncelikle rekreasyonun ne olduğu ve serbest zaman kavramından nasıl ayırt edildiği açıklanmalıdır.

### **2.2.1. Rekreasyon Kavramı**

Latince “recreasyon” kelimesinden sözlüğe giren rekreasyon sözcük anlamıyla, bireyin kendi yetenek ve olanaklarıyla kendi kendini tazelemesi ya da yenilemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle yeniden canlanma, yeniden güç kazanma amacıyla belirli zaman dilimleri içerisinde gerçekleştirilen bireysel eylemdir (Akesen, 1984: 131-132).

Rekreasyon; faaliyetlere gönüllü olarak katılan bireylere, faaliyet kaynaklı doyum sağlayan değerli ve sosyal açıdan kabul edilebilir serbest zaman yaşamı olarak tanımlanmaktadır. Farklı bir tanıma göre rekreasyon; bireylerin özgür iradeleriyle katıldıkları, bireylere fiziksel, yaratıcı ve mental güç sağlayan, ilgi ve ihtiyaçların karşılandığı serbest zaman etkinlikleridir (Tekin, 2009: 53-54).

Boş zaman, insanın zorunluluklara bağlı olmadan, amaç, şart koşmadan, kişinin eğilim ve arzusu yönünde, kendi örf, adet ve geleneklere uygun tarzda başkalarıyla birlikte veya yalnız başına meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamandır. Rekreasyon diğer bir adıyla serbest zaman bireyler tarafından etkili, yaratıcı, bireysel ve sosyal amaç güdülen yapılan aklı ve vücudu yenilemek amacıyla ilgi ve gereksinimleri cevap veren etkinliklerdir. Rekreasyon, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılmasıyla monoton modern hayat ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Koçak, 2016: 5).

### **2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyon faaliyetleri, kişi ya da kişilerin sadece boş zamanlarında gerçekleştirilebildiğinden dolayı rekreasyona doğrudan etki eden faktörler; toplumlar, kişilerin davranışları ve ekonomik düzeylerdir. Bu sebepten dolayı da rekreasyonun tek ve kesin bir tanımlamasını yapmak mümkün değildir. Tanımsal bir çerçevede rekreasyon ve serbest zaman alanı çok disiplinli olduğundan dolayı, sosyal ve gelişmeye yönelik psikoloji, planlama, coğrafya, sosyoloji, antropoloji, mühendislik, peyzaj ve hareket bilimi alanları (disiplinleri) bu alanın bilimsel tetkikine katkı sağlamaktadır (Metin vd., 2013: 5025).

Oldukça fazla çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktörlere göre değişik anlayış sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşılması zordur. Fakat birçok araştırmacı

tarafından kabul edilen, rekreasyonun diğer faaliyet ve kavramlardan bahsetmek mümkündür. Bu temel özellikler şu şekilde sıralanabilmektedir (Tunçkol, 2001: 4-5):

- Rekreasyon uygulamalarının seçimi gönüllü olmalıdır.
- Uygulanacak rekreasyon faaliyetinin devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş vakitlerde yapılır.
- Her yaştan ve cinsten insanların rekreasyon faaliyetlerine katılmalarına imkan tanır.
- Rekreasyon faaliyetlerinde, seçme hakkı kişiye bırakılmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri, tüm mevsim ve iklim şartlarında, istenilen açık veya kapalı alanlarda uygulanabilmektedir. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli aktiviteleri içerir.
- Rekreasyon neşe sağlayan aktivitelerdir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon içermesi gereken faaliyetler, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı olmalıdır.
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle, organize olmuş ya da olmamış mekânlarda yapılabilmektedir.

### **2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasıyla, hangi amaç ve sebeplerle gerçekleştirildiği verisi elde edilmektedir. Rekreasyonun amaçlarının bilinmesi, yapılacak faaliyetlerin kimlere yönelik olduğunu ve hangi mekânlarda gerçekleşeceğini ortaya koymaktadır (Metin vd, 2013: 5027).

Rekreasyon faaliyetlerinin genel sınıflandırılması kapalı ve açık mekânlarda sürdürülmelerine göre ayrılırken; ayrıca katılımcı ve izleyicinin durumlarına göre aktif ve pasif şeklinde de ayrılabilir. Bununla birlikte belirtilen sınıflandırmalara göre daha sık kullanımın ayrımı; şehirsal ve kırsal şeklinde olmaktadır. Fakat şu da belirtilmeli ki, bugün açık havada yapılabilen çoğu rekreasyon faaliyeti kapalı yerlerde de gerçekleştiriliyor, aynı şekilde daha önce kapalı mekânlarda yapılmış birçok rekreasyon etkinliği artık açık mekânlarda da yapılabilmektedir. Örneğin, futbol, tenis, buz pateni vb. faaliyetler bugün kapalı alanlarda da aynı ilgiyi çekmekte, senfoni orkestrası açık alanlarda bile verilebilmektedir; hatta kumsallar ve deniz dalgaları kapalı mekânlarda yapay olarak yaratılabilmektedir. Ayrıca da, bunlar hem şehirsal alanlarda hem kırsal alanlarda yer alabildiklerinden, aslında, rekreasyon faaliyetleri arasında mekânsal açıdan kesin bir ayrım yapmak giderek güçleşmektedir (Kartal, 2015: 7).

Amaçlarına göre rekreasyon, dinlenme amaçlı, kültürel amaçlı, toplumsal amaçlı, sportif amaçlı, turizm amaçlı ve sanatsal amaçlı olarak sınıflandırılmıştır. Çeşitli kriterlere göz önünde bulundurulduğunda ise; yaş, faaliyete katılan kişi sayısı, zaman, kullanılan mekân, sosyolojik muhteva sınıflandırmalarına ulaşılması mümkündür. Ayrıca rekreasyonu özel işlerini dikkate alarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmada rekreasyon (Tunçkol, 2001: 6);

- Ticari rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon
- Estetik rekreasyon
- Fiziksel rekreasyon olarak sıralanmaktadır.

Ticari rekreasyon, insanların belirli bir ücret karşılığı katılmış oldukları rekreasyon etkinlikleridir. Sosyal rekreasyon da beşeri ilişkiler kurmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir. Öte yandan estetik rekreasyon genellikle yüksek gelir, eğitim ve kültür düzeyindeki insanların katıldıkları etkinliklerdir. Sağlık rekreasyonu, sağlığı koruyucu, tedavi edici rekreasyon etkinlikleridir. Fiziksel rekreasyon ise, kapalı ya da açık alanlarda aktif katılımı gerektiren sportif rekreasyon etkinlikleridir. Sanatsal rekreasyon, insanların sanatsal becerilerini geliştirici ve arttırıcı etkinliklerken, kültürel rekreasyon etkinlikleri katılımcıların bilgi ve becerilerini

arttırmaya yönelik yapılan rekreasyon faaliyetleridir. Turistik rekreasyon ise, diğer rekreasyon fonksiyonlarının turistik açıdan kullanılması sonucu ortaya çıkan bir rekreasyon çeşididir (Metin vd., 2013: 5028).

#### **2.2.4. Terapatik Rekreasyon**

National Therapeutic Recreation Society (NTRS-Ulusal Terapatik Rekreasyon Topluluğu) terapatik rekreasyonu “engelli hasta ve ileri yaş grubu insanların yaşam kalitelerini artırmak, eğlenmek, sağlık fonksiyon yeteneklerini artırmak ve daha bağımsız yaşamalarını sağlamak amacıyla yardımcı tedavi, eğitim ve eğlence-oyun programlarının kullanılması” şeklinde tanımlamıştır. Farklı bir yaklaşıma göre terapatik rekreasyon; motor, duygusal ve zihinsel tedavi amaçlı yapılan, gönüllülük ve anlamlılık taşıyan eğlenceli sürdürülebilir ve duygusal destek sağlama özelliklerine sahip olan faaliyetlerin uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2012: 22-23).

Terapatik rekreasyonun uygulamalarının gerçekleştirildiği alanlar ise şu şekilde sıralanabilmektedir (Özdemir, 2017):

- Hastaneler
- Huzur evleri
- Rehabilitasyon merkezleri
- Cezaevleri ve islahah evleri
- Sağlık turizm merkezleri
- Geliştirici öğrenme merkezleri
- Üniversitelerin ilgili programları
- Özel eğitim kurumları
- Psikiyatri merkezleri
- Stres bakım üniteleri

Uygulama tarzına göre terapatik rekreasyon, profesyonel uzmanlarla beraber, fiziksel, zihinsel ya da duygusal problemler yaşayan kişilere çeşitli aktiviteler yardımıyla, tıbben de onaylanmış olan tedavi amaçlı uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntemdeki amaç, kişi ya da kişilerin yaşam stiline ve kimliğinin önemli bir seviyesine, olumlu bir değişim üretme ve katmaktır. Bu çerçevede çeşitli terapatik serbest zaman aktiviteleri ile bireyin sosyal, zihinsel ve ruhsal yönden iyileşmesine,

toparlanmasına ve davranış değişimine odaklı olmaktadır. Terapatik rekreasyona yönelik yaklaşımlar Tablo 2’de görülmektedir (Koçak, 2016: 9).

**Tablo.2: Terapatik Rekreasyon ile İlgili Yaklaşımlar**

Yaklaşım	Tanım
Rekreasyon Hizmetleri Yaklaşımı	Terapik rekreasyonun temel amacı özel ihtiyaçları olan insanlara rekreasyon hizmetlerinin sunulmasıdır. Terapatik rekreasyon uzmanı, engelli insanların serbest zaman ve faydalarını tecrübe etmesini sağlama rolünü üstlenmektedir.
Terapi Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacı hastalık ve engellilik durumlarının tedavi edilmesidir. Terapatik rekreasyon iyileştirme amacına yönelik bir araç olmaktadır.
Şemsiye (Karma) Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacında iki yol bulunmaktadır. Özel ihtiyaçları olan kişilere rekreasyon hizmeti sunmak ve hastalığın etkilerinin iyileştirilmesi olarak sıralanabilen bu iki rol arasında değişim gerçekleşebilmektedir. Terapatik rekreasyon, terapatik değişimlerin yönlendirilmesinin yanı sıra eğlence de sağlayabilmektedir.
Serbest zaman Yeteneği Yaklaşımı	Sürekli devam eden süreç içerisinde nihai amaç bireylerin bağımsız serbest zaman hayat stilini oluşturabilmesini sağlamaktır. Terapatik rekreasyon uzmanı hangi aşamada çalışılacağını kişilerin ihtiyaçları ve mevcut durumları doğrultusunda seçmektedir.

Kaynak: Koçak, 2016: 9.

Rekreasyon hizmetleri yaklaşımında özel gereksinimleri bulunan bireylere terapatik rekreasyon uzmanı tarafından rekreasyon hizmeti verilmekte ve engeli bireye boş zamanlardan yararlanma olanağı sunulmaktadır. Terapi yaklaşımında özel gereksinimli bireylere rekreasyon hizmet vermek ve engelliliği tedavi etmek amaçlanmaktadır. Karma terapatik yaklaşım ise, engelli bireylere hem eğlence ve rekreasyon hizmeti vermek hem de engelliliğin neden olduğu etkileri iyileştirmek amaçındadır. Son olarak serbest zaman yeteneği yaklaşımı, terapatik rekreasyon uzmanlarının engelli bireylerin bağımsız olarak boş zamanlarındaki yaşam tarzlarını oluşturmalarına yardımcı olmalarını içermektedir.

### **2.2.5. Engellilerde Rekreasyon**

Fiziki egzersizler rekreasyonun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Engelli ya da engelsiz bireyler için, rekreasyonel etkinliklerin yapıldığı ortamlar sosyalleşme ve uyum seviyesinin gelişimini desteklemek açısından olanaklar sunar. Bu etkinliklere gerçekleştirilen düzenli katılım, uyum düzeyine de olumlu yansımaktadır. Zihinsel engelliler diğer alanlara bakıldığında spor aktivitelerinde daha başarılıdır. Sporun

benlik saygısı, kendine güven, başarı duygusunu tatma ve sosyalleşmede önemli rolü vardır (Koçak, 2016: 13).

Engelli bireylerin, normal gelişim gösteren bireylere göre fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel ve psikomotor gelişim özellikleri itibariyle sahip oldukları dezavantajların minimuma indirilmesi, sosyal uyumunun sağlanması ve fırsat eşitsizliğinin mümkün olduğunda azaltılmasında beden eğitimi ve spor faaliyetleri büyük önem taşımaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile diğer rekreatif faaliyetler, engelli bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta ve sosyal ilişkilerinin güçlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Çeşitli sportif faaliyetler, yarışmalar ve organizasyonlar sayesinde engelli bireyler Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ndeki "ait olma ve sevgi ihtiyacı"nı belli sosyal gruplara dâhil olarak, işbirliği yaparak, dostluklar edinerek tatmin edebilmektedir. Standart bir gelişim gösteren bireylerle kıyaslandığında sahip olunan dezavantajlar sportif, kültürel, ve oyun gibi faaliyetlerle en aza indirmeye başararak, hiyerarşinin beşinci seviyesine kadar ulaşabilen bireyleri bu noktada kendilerini geliştirme ihtiyacı beklemektedir. Kendini gerçekleştirmek demekteki kasıt; bir bireyin kendisini ve çevresini olduğu gibi kabul ederek, ön yargılardan uzak, sevgi ve hoşgörü dolu, doğal, demokratik, yaratıcı ve hayattan doyum alan bir yapıda olması demektir. Kendisini sosyal bir topluluğa ait hisseden, sağlam dostluklar kuran, etrafındaki insanlarca sevilen ve sayılan bireylerin kendini gerçekleştirmesinde de sporun, oyunun ve kültürel aktivitelerin katkısı göz ardı edilemeyecek bir gerçektir (Özdemir, 2017).

Duvdevany (2002) yaptığı çalışmada normal bireylerle birlikte rekreasyon aktivitelerine katılan zihinsel engelli bireylerin benlik algılarının ve uyum sağlama davranışlarının, özel rekreasyon programlarına katılan zihinsel engellilerden farklı olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan Çalışmasında benlik algısı açısından iki grup arasında farklılıklar bulunduğunu tespit etmiştir. İlk olarak entegre programlara katılan bireylerin fiziksel benlik kavramı, özel programlara katılan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. İkinci olarak, entegre programlara katılan zihinsel engelli bireylerin öz benlik anlayışlarına yönelik memnuniyetlerinin, özel programlara katılanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mactavish ve Schlelen (2004) anket ve mülakat tekniklerinin içeren karma yöntem araştırma deseni kullanarak, gelişimsel yetersizliği olan çocuklara sahip ailelerde rekreasyonunun doğasını, yararlarını ve kısıtlamalarını araştırmayı hedeflemişlerdir. Niceliksel veriler üzerinde istatistiksel analizler yapılırken, kalitatif

verilerin analizinde anahtar tema ve sabit karşılaştırmalı yöntemler kullanılmıştır. Yapılan analizler, aile ile birlikte gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin genellikle anneler ve onların çocukları olmak üzere, yüzme, yürüyüş, bisiklet sürme gibi aile aktivitelerinin kombinasyonlarını içerdiğini ortaya çıkarmıştır. Ebeveynler bu etkileşimleri aile ilişkilerini geliştirmek ve özellikle engelli çocukları, kabul ve destekleyici bir ortamda beceri ve kendini geliştirme fırsatları sağlamak için yararlı olarak görmüştür. Ayrıca aile üyelerinin programlarını koordine etme, geniş yaş ve beceri çeşitlerini karşılayacak faaliyetleri belirleme, planlama talepleri, pazarlama ve tanıtım materyallerindeki sınırlamalar gelişimsel engeli çocuğa sahip aileler tarafından belirlenen en önemli kısıtlılıklar arasında yer almıştır.

### **2.3. Öz-Yeterlik Kavramı**

Öz-yeterlik, psikoloji, akademik, spor ve sağlık gibi çeşitli alanlar üzerinde yaygın olarak çalışılan bir kavramdır. Öz-yeterlilik, “insanların davranışlarını başarılı bir şekilde gerçekleştirmekte olduklarına inanma” yeteneklerine olan algılarını içerir (Dullard, 2014: 23).

Öz yeterlik inancı, insanların motivasyon ve davranışlarının büyük bir parçasını oluşturmasıyla beraber, kişilerin yaşamlarını etkileyebilecek ve değiştirebilecek eylemleri de etkilemektedir. Bandura, öz yeterliliği “kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak ifade eder (Bandura’dan aktaran, Arseven, 2016: 67). Öz Yeterlilik Kuramının temel ilkesi, bireylerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin yüksek; yeterli olmadıklarını düşündükleri eylemleri gerçekleştirme ihtimallerinin ise düşük olduğu yönündedir (Arseven, 2016: 67).

Öz-yeterlik, bireylerin sağlık davranışları dâhil olmak üzere belirli bir davranışta başarılı olmak için gerekli becerileri yerine getirme becerilerine sahip oldukları alana özgü güven şeklinde de tanımlanabilmektedir (West and Smith, 2009:760).

Yapılan açıklamalara bakıldığında, insanların öz-yeterliliğinin genel nitelikte olmadığını, ancak belirli durumlarla ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Kişiler belirli bir alanda daha fazla yetkin olduklarını ancak başka bir alanda daha az yetkin oldukları konusunda kendilerini yargılamaktadırlar. Her birey için az çok kendine güvenin olup olmadığı belirlenebilir, ancak bu kişinin genel olarak öz-yeterliliğinin yüksek veya

düşük olduğu belirlenemez. Öz-yeterlilik duygusu evrensel değildir. Bu nedenle, öz-yeterlilik kişilik özelliği değil, geçici ve kolay etkilenme özelliğidir ve kesinlikle durum ve görev ile ilgilidir (Van der Bjiel and Shortridge- Bagget, 2001: 3).

### 2.3.1. Öz-Yeterliliğin Etkileri

İnsanlar yetenekli olduğu ve kendilerine güvendikleri görevlerle meşgul olurken, yeterli yeteneği olmadığı ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınmaktadırlar. İkincisi; öz-yeterlilik, insanların anksiyeteye yönelik ne seviyede çaba göstereceklerini ve bunu ne kadar uzun sürdürebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü; öz-yeterlilik inançları, bireylerin düşünce şekillerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Öz-yeterliliği düşük insanlar bir şeyin gözüktüğünden daha zor olduğuna inanabilir. Bu inanç biçimi öz-yeterliliği düşük bireylerde strese yol açarak, problemi çözmek için gereken vizyonda daralma gözükebilir (Aktürk ve Aylaz 2013: 177).

Öz-yeterlilik, gelecekte karşılaşılabilecek istenen ve istenmeyen olayları gerçekleştirme kabiliyetini etkilemektedir. Değerli sonuçlar üretme ve istenmeyen durumları önleme kapasiteleri, kişisel kontrolün geliştirilmesi ve uygulanması için güçlü teşvikler sağlamaktadır. Sürekli bir öz-yeterlilik duygusu, azim ve çaba ile engellerin aşılmasında deneyim gerektirir. Öz-yeterlilik, motivasyonun kendini düzenlemesinde de önemli bir rol oynar. Motivasyon bireylerde bilişsel olarak üretilmektedir. İnsanlar kendilerini motive edip eylemlerine yön vererek öngörülerini doğrultusunda tahminlerde bulunurlar. Bu doğrultuda ne yapabilecekleri veya yapamayacakları hakkında inançlar oluştururlar ve daha sonra muhtemel eylemlerin muhtemel sonuçlarını beklerler ( Hudson, 2007: 5)

Sonuç değerlendirmeleri bir kişinin başarılı bir şekilde başarılı bir görevi başardığına işaret ettiğinde, kişinin doğada benzer veya ilgili başka bir görevi yerine getirme kabiliyeti gelişecektir. Bununla birlikte, sonuç değerlendirmeleri bir kişinin başarısız bir şekilde bir görevi yerine getirdiğini gösterirse, o kişinin doğada benzer veya ilgili başka bir görevi yerine getirme güveni azalır. Ancak, öz-yeterlilik zaten yüksek olduğunda başarısızlığın öz-yeterlilik üzerinde bir etkisi olmamaktadır. Başarılı deneyimler, birinin başarılı bir şekilde bir görevi yerine getirebileceğine dair somut kanıtlar sağlar ve bu bakımdan öz-yeterlilik kaynağı dört kaynağın en güçlüsüdür (Aikhomu, 2015: 11).

Yapılan çalışmalar, sağlıkla ilgili öz-yeterlik inançlarının, sağlık sorunlarının başarılı bir şekilde yönetilmesi ve olumlu tedavi sonuçları için önemli olduğunu göstermektedir. Sağlık yönetimi becerileri bakımından öz-yeterliliğin yüksek olduğu durumlarda, bireyler tedavilerini sürdürmede azimli davranarak daha fazla çaba sarfetmekte, hedeflerini yüksek tutup, nihayetinde sağlık durumlarını yönetmede başarılı olmaktadır (West and Smith, 2009:760).

### **2.3.2. Öz-Yeterliliğin Türleri ve Boyutları**

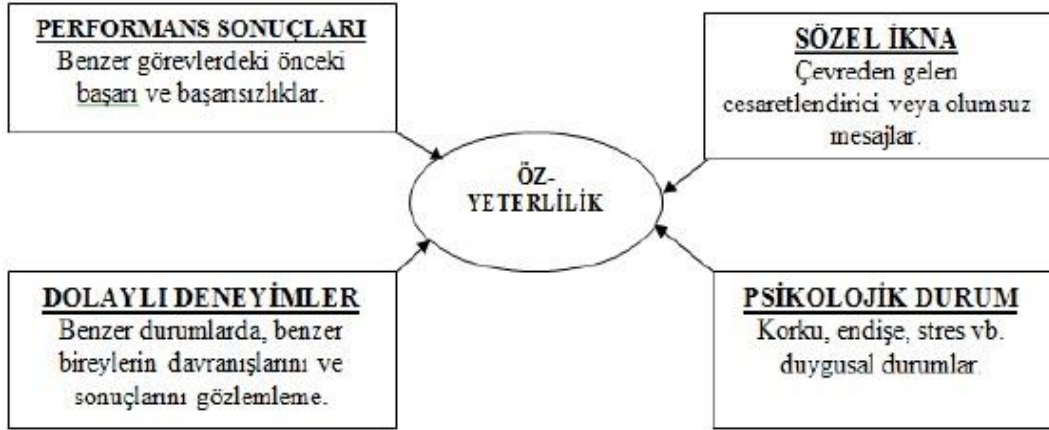
Öz-yeterlilik algısı, literatürde genel yeterlilik ya da göreve/alana-özgü yeterlilik olarak iki şekilde ele alınıp incelenmektedir. Fakat bu iki türün birbirlerinden çok da ayırt edici özellikleri olmadığı gibi iki alanın da birbirleriyle etkileşiminin olduğu görülmektedir. Göreve/alana-özgü öz-yeterlilik, akademik öz-yeterlilik, kişiler arası ilişkiler yeterliliği, matematik yeterliliği, duygusal öz-yeterlilik gibi göreve/alana özgü yani hedeflenen davranışla ilgili öz-yeterlilik olarak ele alınmaktadır. Öz-yeterlilik alanında yapılmış olan çalışmalar genellikle göreve/alana odaklanmaktadır (Kılıç, 2013: 26).

Genel öz-yeterlilik, çeşitli stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için geniş ve istikrarlı bir kişisel yeterlilik duygusunu değerlendirir ve bireyin çeşitli farklı durumlar boyunca gerçekleştirebilme yeteneğini algılamasıdır. Sağlık alanında, karmaşık bir dizi bağımlık davranışlarını (yani, diyabet yönetimi) yönetmek için algılanan yeteneği değerlendirmek için kullanılabilir. Belirli bir alanda ölçülen öz-yeterlilik, bireyin bir duruma özgü eylemleri gerçekleştirme becerisini incelemektedir. Algılanan öz-yeterlik, bağlam ve durumsal taleplere bağlıdır ve bir göreve ya da beceriyi tamamlama becerisine olan güveninin doğru bir resmini elde etmek için göreve özgü öz-yeterlik düzeylerini ölçmenin önemini vurgulamaktadır. (Dullard, 2014: 24)

### **2.3.3 Öz Yeterliliğin Kaynakları**

Öz-yeterlilik algısı dört temel kaynaktan etkilenmektedir. Bunlar performans başarıları (geçmiş deneyimler), dolaylı deneyimler, sözel ikna ve psikolojik durumdur. Performans sonuçları görevlerdeki başarı ve başarısızlıkları, sözel ikna bireyin çevresinden aldığı olumlu veya olumsuz mesajları, dolaylı deneyimler bireylerin davranışlarını ve sonuçlarını gözlemlemeyi, psikolojik durum ise korku, endişe, stres gibi duyguları temsil etmektedir (Kılıç, 2013: 23).

**Şekil 1: Öz Yeterlilik Kaynakları Modeli**



Kaynak: Bandura 1977 'den akt. Kılıç, 2013: 23.

Bandura (1997)'ya göre insanlar, dört temel iç ve dış kaynaktan deneyimledikleri bilgileri anlamlandırdıklarında öz-yeterlik inançlarını geliştirmektedirler. Öz-yeterliliğin bu dört kaynağı şu şekilde açıklanmaktadır (Gonya 2003: 21-22):

#### **a. Performans Düzeyi**

Etkin performans kazanımı, bireyin gerçek ve uygulamalı görev performansları kapsamında sahip olduğu deneyimleri kapsamaktadır. Başarılı performans kazanımı gelecekte karşılaşılabilecek görevler için daha fazla etkileşim ve daha fazla katılım bağlamında öz-yeterliliği arttırmaya yol açmaktadır.

Başarı ile sonuçlanan deneyimleri ustalık duygusu yaratarak öz-yeterliliği artırırken, arka arkaya yaşanan başarısızlıklar, özellikle öğrenme sürecinin erken aşamalarında gerçekleştiğinde, öz yeterliliği azaltmaktadır. Bir kişi güçlü bir öz-yeterlik geliştirdiğinde, karşılaştığı tek bir başarısızlığın fazla bir etkisi olmamaktadır. Başarısızlığın etkileri, öğrenme sürecindeki anlara ve deneyimlerin toplam modeline bağlıdır. Bir kişi yüksek bir öz-yeterliliğe sahip olduğunda, edindiği bir deneyimle diğeri deneyimleri de genelleme eğilimindedir. Ancak bir önceki deneyimin becerilerinin her zaman ikincisiyle alakalı olmamaktadır (Van der Bjiil and Shortridge-Bagget, 2001: 4).

#### **b. Dolaylı Deneyim**

Dolaylı deneyim, belirli bir görevi yerine getirirken yetkili diğeri kişilerin gözlemlenmesini içermektedir. Kişilerin başarılı bir şekilde performans göstermesi

gözlemcilerdeki etkinlik beklentilerini artırabilir. Bunun üzerine, gözlemciler benzer etkinliklere sahip olma yetenekleri yargırlarlar.

Örnek olarak performans gösteren kişiler, konuyla ilişkili olarak gözlemciye benzer özelliklere sahip olmalıdır. Bazı durumlarda, kişiler gözlemlenen bilgilere fazladan duyarlı davranabilmektedir. Bireylerin kendi kapasitesi ya da belirli bir davranış konusundaki belirsizlik durumunda, insanlar kendi kapasitelerini ölçebilecekleri ya da tahminde bulunabilecekleri gözlemleri temel alarak bu göstergeleri kullanmaktadırlar. Başkalarını gözlemlemek, doğrudan deneyimlerden daha zayıf bir öz-yeterlik kaynağıdır, fakat kişinin kendi öz-yeterliliğine ilişkin kararına bir katkıda bulunabilmesi bakımından önemlidir (Van der Bjiil and Shortridge- Bagget, 2001: 5).

### **c. Sözel İkna**

Sözel ikna, başkalarının bireye güven duymasını sağlayan belirli bir görevi başarılı bir şekilde yerine getirmesini sağlayan, teşvik ve olumlu desteği içermektedir. Her ne kadar sosyal ikna tek başına öz-yeterlikte devamlı artışlar sağlamada sınırlı olsa da değerlerin gerçekçi sınırlar içinde olması durumunda performansın başarılı olmasına katkıda bulunabilmektedir.

Sözel ikna, kullanımı kolay olması sebebiyle öz-etkililiğin en sık kullanılan kaynağıdır. Sağlık uzmanları, talimat, öneri ve tavsiyelerde bulunarak, kişileri zor bir görevde başarılı olabilecekleri konusunda ikna etmeye çalışmaktadırlar. Buradaki en önemli nokta, ikna eden kişinin güvenilirliği, uzmanlığı ve saygınlığıdır. İnsanları bir davranış sergileme yeteneğine sahip olduklarına ikna etmeye çalışmak kendi deneyimlerini ya da örneklerini ilgilendirmediğinden önceki iki kaynağa göre daha zayıf kalmaktadır. Ancak diğer kaynaklara yardımcı olarak kullanılabilir. Kişiler yeteneklerine inandıkları durumlarda, ikna olmaya daha olumlu bakacaklar ve kolayca pes etmeyeceklerdir (Van der Bjiil ve Shortridge- Bagget, 2001: 5).

### **d. Psikolojik Durum**

Fizyolojik durum, öz-yeterlilik yargıları üzerinde oldukça güçlü bir etkidir. Stresli durumlarda visseral uyarılma genellikle disfonksiyona karşı bir savunmasızlık olarak düşünülmektedir. Bu uyarılmayı tipik olarak, başka bir zayıflık göstergesi olarak algılanan yorgunluk takip eder. Bunun yanı sıra, uyarılma kontrollü ve düzenleyici sınırlar içerisinde arttırıldığında daha büyük başarı beklentileri oluşmaktadır.

Bireyler, kendi kapasitelerini yargılamak, fizyolojik ve duygusal durumları hakkındaki bilgileri kullanırlar. İnsan vücudu hakkındaki bilgiler, bir kişinin belirli bir davranış sergileme kabiliyetini de etkileyebilmektedir. Bireyler, kişisel eksiklik belirtileri olarak gerginlik, kaygı ve depresyon yaşamaktadırlar. Güç ve azim gerektiren aktivitelerde, yorgunluk, ağrı, hipoglisemiye düşük fiziksel etkinlik göstergeleri olarak yorumlama eğilimindedirler. Stresin öz-etkililik üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır bu sebeple kişiler genellikle olduklarından daha stresli değillerse daha başarılı olmayı beklerler. Hastaların hastalıkları hakkında ne düşündüğü ve semptomları nasıl yorumladıkları, hastalıkla başa çıkmada öz-yeterliliği etkilemektedir (Van der Bji ve Shortridge- Bagget, 2001: 5).

Yukarıda yer alan, öz-yeterliliğin dört kaynağı dışında başka kaynaklar da öz-yeterlilik üzerinde etkili olabilmektedir. Strecher (1986) ve arkadaşları, bireylerin kişilik özelliklerinin, durumlarının ve süreçlerinin, öz-yeterlilik beklentilerini etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Öz-yeterlilikle yakından ilişkili olan kontrol odağı, özsaygı, özgüven ve dayanıklılık gibi kavramlar üzerinde durmuşlardır.

#### **2.3.4. Engellilerde Öz-yeterlilik**

Öz-yeterliliğe ilişkin örgütsel yaşamında yapılan çalışmalarında bulunduğu literatürde görülmektedir. Zeng ve arkadaşları (2014) duygusal zekânın çalışma stratejileri üzerindeki etkilerini incelemişler ve genel özyeterlilik, örgütsel kimlik unsurlarının uyum sağlayıcı etkilerinin bireysel performans ve iş doyumunu artırdığını belirlemişlerdir. Dönüşümcü liderlik ve çalışanların yaratıcılıkları arasındaki ilişkide etkili olduğu savunulan yaratıcı rol kimliği, yaratıcı öz-yeterlilik ve karmaşık iş yapısı Wang ve arkadaşları (2014) tarafından ele alınmıştır. Yaratıcı öz-yeterlilik kavramı, bireylerin farklı çıktılar üretebilmelerine olan inançları olarak ifade edilmiş ve yaratıcı aktivitelerde güven, öz-yeterlilik gibi unsurların yaratıcı fikirler ortaya koymak için en önemli faktörler olduğu tespit edilmiştir.

Schwarzer ve Jerusalem tarafından geliştirilen Genel Öz-yeterlilik Ölçeği, bireylerin yeterliliklerinin ölçülmesinde birçok kültür için geniş çapta kullanımı olan ve on hassas maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Almanya, Kosta Rika ve Çinli üniversite öğrencileri üzerinde karşılaştırma yaptıkları bir çalışmaları bulunmaktadır (Schwarzer vd., 1997:69). Ölçekte güçlü ve zayıf yanların belirlenmesine ilişkin sorular bulunmaktadır. Bu sorular aracılığıyla bireylerin çözülmesi zor problemleri ile her zaman başa çıkıp çıkmadıkları, amaçlarına ne ölçüde ulaşabildikleri, bireysel

beceri ve güçlülüğün önceden tahmin edilemeyen durumları halledebilmek için yeterli olup olmadığı, zor koşullarla yüzleştiği zaman sakinliğini koruyup koruyamadığı, sorunlar karşısında birden fazla çözüm üretip üretmediği gibi hususlar sorgulanmıştır (Schwarzer ve Jerusalem, 1995: 35-37).

## **2.4. Özgüven Kavramı**

Özgüven “bireyin kendisini değerli hissetmesi” yargısıdır. Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir. Kişinin özgüven seviyesi tüm hayatını, olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Düşük özgüvene sahip insanlar yüksek özgüvene sahip olan insanlara göre başarısız olma oranları daha yüksektir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre özgüveni yüksek olan çocuklar, özgüveni düşük olan çocuklarla karşılaştırıldığında, yüksek özgüvenli çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı oldukları tespit edilmiştir. Yüksek özgüvenli kişiler aynı zamanda gerçekliğin sosyal tanımlamalarını daha az kabul etme eğilimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle uyumlu, daha esnek, yaratıcı ve problemlere karşı daha orijinal çözümler getirme yetisinde olana kadar (Tokinan ve Bilen, 2011: 365).

Öz-yeterlilik ile özgüven kavramsal olarak birbirleriyle benzer gözükse de, aslında birbirlerinden farklıdır. Özgüven genel bir kişilik özelliği olup, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir. Özgüven, iç gözlemleri yansıtan, genellikle çeşitli kişisel niteliklerin (zekâ, dürüstlük, vb.) algılanmasından elde edilen kendini değerlendirmeye dayalıyken; öz-yeterlilik ise durumsal bir algı olup, yeni bilgi ve iş deneyimleri elde edildiğinde, zamanla değişiklik gösteren dinamik bir yapıdır. Öz-yeterlilik ve özgüvenin kapsadığı alanlar, iki kavram arasındaki diğer bir farklılıktır. Özgüven kavramsal olarak bir kişinin uzun süreçte, farklı durumlar üzerindeki kendi değerlendirmelerini temsil eden ve genel bir tutum olarak ele alınıyorken, öz-yeterlilik, özgüvenin aksine bir iş veya göreve özgü olarak algılanan öz-yeterlilik inancı ile ilgilidir (Kılıç, 2013: 27).

### **2.4.1. Özgüvenin Özellikleri**

Özgüven, öz-yeterlik ve benlik saygısı kapsamında iki ana özelliği bulunmaktadır. Öz-yeterlik, Bir başarı üretim kapasitesine sahip olduğuna inanmak, motivasyon, davranış ve sosyal çevre üzerinde kontrol uygulamak bakımından özgüven içerisinde önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısı ise kişinin kendisi hakkında

genel değerlendirmesi ve mutlu olma hakkıdır. Bu bağlamda yüksek özgüven ve düşük özgüven kavramları oluşmuştur (Krintz, 2015:3).

Bazı çevreler tarafından öz-yeterlilik olarak özgüven, bireyin kişilerarası ilişkiler kurmak ya da sürdürmek için sosyal ortamlarda etkileşimde bulunma becerisine kapsamındaki güçlü bir inançtır. Düşük özgüvenli insanlar, başkalarının etkisine daha duyarlı olma eğilimindedir. Bu, bir kişinin diğerlerine göre daha düşük bir güven duygusu yarattığını ve dolayısıyla başkalarının davranışlarını toplumsal olarak kabul edilme girişimi içinde izlediğini gösterir. Özgüvenin yüksek olduğu durumlarda ise, bir kişinin doğal lider olarak ortaya çıkmasına ve diğerlerinin fikirleri üzerinde etkili olmalarına neden olabilmektedir. İyi yöneticilerin, güçlü öz-yeterliliğin bir sonucu olarak liderlik yeteneğine sahip oldukları görülmektedir (Greenacre, Tung ve Chapman, 2014: 4).

Bunun yanı sıra, birtakım benlik saygısında pozitif ve negatif kendini değerlendirme bileşenleri de bulunmaktadır. Genel olarak kendini reddetme ve kendini onaylama alt ölçekleri veya kendine karşı gelme ve kendine güven bu bileşenleri oluşturmaktadır (Owens, 1993: 228).

#### **2.4.1.1 Özsaygı**

Öz-yeterlilik ve öz güven kapsamı içerisinde yer alan en önemli kavramlardan birisi de özsaygıdır. Benlik saygısı, hem bilişsel hem de duyuşsal bileşenleri içeren, benliğin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Benlik saygısı bir benlik kavramı değişkeni olarak düşünölmektedir ancak benlik saygısının benlik hakkındaki öz-kavram ya da inançların bir değerlendirmesi olduğu anlamda benlik kavramından farklıdır. Öz saygı, Carl Rogers'ın koşulsuz benlik saygısını koşulsuz benlik olarak tanımlayan koşulsuz pozitif düşünce kavramı ile ilişkilidir. Öz saygı aynı zamanda sosyal dışlanmayı önlemek adına verilen çaba kapsamında sosyal olarak belirlenen bir değişken olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda özsaygı toplumsal alanda biliş, duyuş ve davranışları öngördüğü varsayılabılır (Hermann, 2005: 31).

#### **2.4.2. Engellilerde Özgüven**

Toplumlarda özellikle engelli bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açılardan olumsuz etkilendikleri, engelli kişilerin aile ve sosyal çevreden uzaklaşma eğilimlerinin meydana gelebildiğı görölmektedir. Engelliliğin neden olduğu

yetersizlik ve beceri eksikliği, bireylerde özgüven kaybı, utanma, içe kapanma ve mutsuzluk hissi yaşamalarına neden olabilmektedir. Literatürde engelli bireylerin özgüven düzeylerine ilişkin sınırlı sayıda çalışma olduğu tespit edilmiştir.

Ahmad ve Ganaie (2015) 100 görme engelli, 100 işitme engelli ve 100 ortopedik olarak engelli 300 orta öğretim öğrencisi ile yaptıkları çalışmada özgüven düzeylerini incelemişlerdir. Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen çocuklardan verilerin toplanması amacıyla Rekha Gupta Özgüven Envanteri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda görme engelli, işitme engelli ve ortopedik engelli orta öğretim öğrencileri arasında kendine güven konusunda önemli bir fark bulunmadığı görülmüştür. Tüm kategorilerin göreceli olarak güven eksikliği bulunduğu ve öğrencilerin amaçlarını gerçekleştirmek için planladıkları hedeflere ulaşma konusunda özgüvene sahip olmadıkları belirlenmiştir. Düşük özgüvenin karar verme sürecinde beden ve zihni felce uğrattığı ve çocukların başarılı olabilme becerisine ilişkin içsel inançtan yoksun oldukları belirtilmiş; geri çekilme, motive olamama, eleştirilere karşı aşırı hassas olma, güvensiz ve kötümser eğilime sahip olma gibi davranışlara rastlandığı öne sürülmüştür.

Keilmann, Limberger ve Mann (2007) 6-11 yaş aralığındaki işitme engelli çocuklarda psikolojik ve fiziksel iyilik durumunu belirlemeyi amaçlamışlardır. 70 erkek ve 61 kız çocuktan oluşan kohort çalışmasında tüm örneklemin işitme engelliler için özel bir okula veya normal bir okula devam ettikleri bildirilmiştir. Frankfurt Benlik Kavramı Ölçeği kullanılan çalışmanın bulgularına göre, özel okullarda öğrenim gören işitme engelli çocukların daha az özgüvene ve girişkenliğe sahip oldukları belirlenmiştir. İşitme engelli çocukların arkadaşlık kurmada daha fazla zorlandıkları ve daha fazla anksiyete ve üzüntüye sahip oldukları görülmüştür. Normal okullarda eğitim gören çocukların ise, özgüven düzeyinin daha fazla olduğu ancak üst sınıflarda iyilik durumunun daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel iyilik durumunun işitme engeli olan çocuklarda etkilenmediği görülmüştür.

## **2.5. Sosyalleşme Kavramı**

Sosyal kavramı bir kelime olarak ele alındığında Türkçede “Toplumla ilgili” veya “toplumsal” anlamlarında kullanılmaktadır. Toplum kelimesinin etimolojisi incelendiğinden, kökte “top” kelimesi ile karşılaşılmaktadır. Uygur metinlerinde “top” kelimesi “tolp / töp” olarak çgme ekte ve “tüm, hep, dolu” anlamına geldiği gibi “yuvarlak nesne, küre” manasında da kullanılmaktadır. Buradan hareketle kelimenin

kökeni incelendiğinde “dolmak, yuvarlak hale gelmek” anlamındaki “tol” sözcüğü ile bağlantı kurulabilmektedir (Dilmen ve Öğüt, 2010: 237).

Sosyal (social) kelimesine değinildiğinde aslen Fransızcadan türetildiğinden dolayı Latin kökenli dillerdeki etimolojik açılımına bakmakta fayda bulunmaktadır. Bir sıfat olarak sosyal kelimesi 14. yy. Orta dönem Fransızcasında “arkadaşlık ve hoşgörü” ile karakterize edilmiş bununla birlikte “müttefik, ortak” anlamında da kullanılmıştır. Bu kullanımıyla kelimenin kökü Latincedeki “socialis” kelimesinden gelmekte ve “birleşmiş, başkaları ile yaşam” anlamındadır. Yine Latince’den “Socius” kelimesi ile bir bağ söz konusudur. Socius ise “yoldaş, takip eden (follower)” manasına gelmektedir. Muhtemel kök “Sequi”ye işaret etmektedir. Sequi kelimesi ise Sequel kelimesine benzer bir anlamdadır ve takip etmek demektir. “Başkaları ile birlikte yaşamak ya da başkaları ile birlikte yaşamayı sevmek, arkadaşça ilişkiler içerisinde bulunmak” şeklindeki anlamsal ilk kullanım 1729’da kayıtlara geçmiştir. Bir isim olarak sosyal kelimesi ise “arkadaşça toplanma” anlamında ilk defa 1870 yılında kullanılmıştır (Dilmen ve Öğüt, 2010: 237).

İnsanı diğer varlıklardan ayıran, onu biyolojik bir organizmanın ötesinde içinde yaşadığı toplumun bir ürünü haline getiren en önemli özelliklerden biri toplumsal hayatın içerisinde yer almasıdır. Toplumsal hayat, doğduğunda hiçbir şey bilmeyen insanın, akıl ve düşünme yeteneğinin bir eseridir. Bununla beraber sürekli olarak değişim içindedir. Sosyalleşme süreci olarak tabir edilen bu değişim süreciyle beraber insanın kişilik oluşumu da gerçekleşmektedir. Böylece başlangıçta yalnızca biyolojik bir varlık olan kişi zamanla sosyal bir varlık haline gelmektedir. Sosyal bir varlık olan bireyin sosyal hayata ilişkin toplumsal normları, değerleri, inançları, alışkanlıkları, eğilimleri ve davranış modellerini benimsemesi sosyalleşme süreci dâhilinde siyaset, eğitim, ekonomi, kültür ve diğer toplumsal kurumlar aracılığıyla gerçekleşmektedir (Yılmaz, 2013: 320).

Bireylerin fiziksel yapıları ve biyolojik faktörlerinin maddi temellerini, zekâsı; içgüdülerini ise insanın manevi yapısını oluşturmaktadır. Ayrıca ailesi ve bağlı olduğu toplumdaki almış olduğu değerler de insanın manevi temelini şekillendirmektedir. Bu değerler sosyalleşme kavramının tanımlanmasında büyük bir önem teşkil etmektedir. Sosyalleşme; toplumdaki mevcut ya da beklenen rolleri yerine getirmek için gerekli olan becerilerin, bilgilerin, değerlerin, eğilimlerin ve benlik algılarının özümsemesi ve gelişimi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre sosyalleşme bir bireyin kendisi aracılığıyla kültürel tutumları, değerleri ve grubun rollerini öğrendiği ve bunun

sonucunda kendisine has bir kişilik kazandığı, toplumun bir ferdi olduğu ve sosyal etkileşim sürecinin oluştuğunu ortaya koyar (Şahan, 2007: 10-11).

### 2.5.1. Sosyalleşmenin Özellikleri

Diğer kavramlarda olduğu gibi sosyalleşme de birçok özelliğe sahiptir. Sosyalleşmenin bu özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Şahan, 2007: 14):

- Toplum için sosyalleşme, sürekliliği olan bir kavramdır. Sosyalleşme, soyut bir toplum ya da bireyin içinde bulunmaması durumunda oluşamaz. Toplumların kültür farklılığı, mutlaka belli bir yerde ve zamanda yaşamakta olan, belirli bir topluma göre sosyalleşmeyi gerekli kılmaktadır. Her birey ancak kendi içinde yaşadığı toplum içerisinde sosyalleşebilmektedir. Sosyalleşme kendi sürecini tamamlar. Bunun sebebi toplumların kendine özgü sosyalleşme süreci farklılıklar göstermektedir.

- Sosyalleşme bireyin dünyaya gelmesiyle başlar ve yaşamı boyunca devam eder. Bununla birlikte ek olarak, birey doğmadan önce de toplumsal hayat devam etmektedir.

- Sosyalleşme kesinlikle tek yönlü bir süreç olmadığından, gruba ya da topluma yeni giren üyelerin etkisiyle ilgilenmez.

- İnsanlar farklı kalıtıma sahip oldukları ve yaşamları boyunca kazanmış oldukları farklı deneyimlerden dolayı, birbirlerine göre farklılıklar göstermektedir. Bu sebepten dolayı birbirine her açıdan benzeyen iki insana rastlamanın imkânı yoktur. Buna rağmen, sosyalleşme kültür ve topluma uyum, gelişim aşamalarında benzerlikler oluşturma ve toplumsal yaşama katılma vb. konular üzerinde durur. Dolayısıyla insanların giderek yaşlarının artmasından kaynaklanabilecek kişilik değişimleri sosyalleşme tarafından ele alınmaz.

- Bireyi çevresindeki modellerin, simgelerin, beklentilerin ve duyguların öğrenilmesine yetenekliliği yönünde ele alır.

- Her bir bireyin kendine özgü bir kişilik gelişimine, ayırt edici deneyimlere, özel bir soydan gelime sahiptir fakat sosyalleşme bu özelliklerin nitelikleri üzerinde durmaz. Buna karşın sosyalleşme kişilik gelişmesinin topluma ve kültüre uyarlanması ve öğrenilmesi gibi süreçlerin benzerlikleriyle ilgilidir.

- Sosyalleşmenin incelediği nokta, insanların toplumsal yaşamın etkili ve önceli bir üye olma durumudur.

- Sosyalleşeme aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı toplumun normlarını, tutumlarını, davranış ve düşünme kalıplarını öğrenir. Konuşma dilleri, düşünce ve hareket tarzları benzerlik gösterir ve dolayısıyla bireyler arası doğabilecek çatışmalar en aza indirgenerek toplumsal uyumun sağlanmasına katkı sağlamaktadır.

### **2.5.2. Sosyalleşme Süreci**

Sosyalleşme sürecinin tanımı, bir bireyin değerlerini takdir ettiği, organizasyonel bir rol üstlendiği ve bir örgüt üyesi olarak yer almak için gerekli olan değerleri, yetenekleri, beklenen davranışları ve sosyal bilgileri takdir ettiği bir süreç şeklinde yapılmaktadır. Genel olarak, sosyalleşme, bir örgütün yeni üyelerinin yeni iş, rol, çevre ve kültüre uyum sağlaması ve bir örgütün yeni üyeleri haline gelmesi olarak kabul edilir. Dolayısıyla, sosyalleşme örgütsel kültürün bir parçası olarak sınıflandırılabilir çünkü sosyalleşme örgütsel amaçların, değerlerin, temel varsayımların ve tutumların ilk kabulünü ve örgütsel öyküleri, kahramanları, törenleri, törenleri ve kültür ağını tanımayı sağlar. Sosyalleşme süreci doğal olarak öğrenme sürecine ve adaptasyon sürecine bağlıdır (Vinson, vd., 2013: 333).

Sosyalleşme süreci doğumla başlayarak, bireyin yaşamı boyunca devam eder. Fakat ilk ve uzun süreli sosyalleşmenin olduğu önemli yıllar çocukluk ve ergenlik dönemindekilerdir. Sosyalleşme sürecinin, kültürel normlar ve bir bireyin toplumda oynayacağı rollerle ilgili olan tutumları, değerleri, bilgiyi ve davranışları ürettiği düşünülür. Sosyalleşmenin resmî ve gayri resmî kanallar ile olduğu düşünülmektedir. Okullar, çevresel yapılar ve toplum merkezli programlar resmî kanallar olarak göze çarpmaktadır. Aile, akran grupları ve kitle iletişim araçları gayri resmî sosyalleşme kanallarıdır. Her bir kişi için, bir grup sosyalleştirici kişi, bireyler üzerinde etki yapıp ve onu belli aktivitelerin içine çekerken, bazılarında da uzaklaştırır. Bir bireye tanıtılan sosyal deneyimler; tutumlar, değerler ve davranışlar şeklinde sonuçlar üretir (Şahan, 2007: 16).

### **2.5.3. Engellilerde Sosyalleşme**

Bireylerde engellilik durumu, kişisel yaşam yanı sıra toplumsal yaşamı da olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun nedeni, engelli bireylerin istek ve ihtiyaçlarını tek başına karşılama konusunda zorluk çekmeleridir. Engelli bireyler, akranlarına göre sosyalleşme konusunda daha yavaş gelişmekte ve sosyal çevreye uyum sağlayamama söz konusu olmaktadır. Bu nedenle engelli bireylerin sosyalleşmeleri için sosyal

gelişimlerini destekleyici faaliyetlere katılım sağlamaları gereklidir (Şahin, 2015: 21-22).

Antia ve arkadaşları (2011) yaptıkları 5 yıllık boylamsal çalışmada, sağır veya işitme zorluğu çeken öğrencilerin sosyal becerileri ve problem davranışlarını incelemişlerdir. Veriler, Sosyal Beceri Derecelendirme Ölçeği aracılığıyla sınıf öğretmenleri ve öğrencilerden yıllık ortalamalar halinde elde edilmiştir. Çalışma sonucunda sosyal becerilerde ve problem davranışlarında ortalama 5 yıldaki değişim anlamlı bulunmamıştır. Sosyal sonuçların en tutarlı yordayıcıları, öğrencilerin sınıf iletişimine katılım ve ders dışı etkinliklere katılımıdır.

Eriks-Brophy ve arkadaşları (2012) işitme engelli 43 yetişkin ve gencin iletişimsel becerilerini, akademik becerilerini ve sosyal becerilerini incelemişlerdir. Ayrıca 24 kişilik bir alt gruba standartlaştırılmış iletişim, akademik yetkinlik ve benlik algısı anketleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda göre çocukluk döneminde dinleme ve konuşma programlarına katılmış olan ve okul döneminde destek hizmet almaya devam eden işitme engellilerin normal okullarda ve toplum çevresinde etkin işleve sahip oldukları belirlenmiştir.

Andersson (2000) çalışmasında 7-12 yaş arasındaki bir grup (n=57) işitme bozukluğu olan çocuğun sosyal yeterlilik ve davranışsal bozukluğuna odaklanmaktadır. Sonuçlar duyma durumu, okul yerleşimi ve cinsiyetle ilişkilidir. Ebeveyn ve öğretmen anketleri sosyal yeterliliği sosyal açıdan yapılan yararlı davranışlar ve sosyal girişkenlik olmak üzere iki bakımdan ölçmektedir. Ayrıca davranışsal problemleri dışa vurma, içselleştirme ve konsantrasyon problemleri olmak üzere üç açıdan ölçülmüştür. Karşılaştırma için 214 adet normal duyan çocuk denek olarak kullanılmıştır. Bunun sonunda ebeveynleriyle daha az sosyallik gösteren işitme bozukluğu olan çocuklar haricinde iki grup arasında sadece küçük farklılıklar olduğu anlaşılmıştır. Sosyal fonksiyonlar ve işitme derecesi arasında ne okul yerleşimi (işitme bozuklu olan çocuklar için özel sınıflar gibi) ne de cinsiyet farklılığı arasında kesin bir ilişki bulunmadığı anlaşılmıştır.

## **2.6. Dans Kavramı**

Dans, “insanın ruhsal durumunu bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurması” olarak tanımlanmaktadır. Etnoloji Sözlüğü’nde bulunan bir başka tanım ise, “insanın gövdesini belirli zaman ve mekânda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması” şeklinde belirtilmektedir

(Ayyıldız, 2006: 13). Dans; insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun, meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır (Aktaş'tan aktaran, Ayyıldız, 2006: 13).

Dans, varoluşu itibariyle, insanlığın ilk dönemlerinden günümüze kadar süregelen bir eylemdir. Dans için, insanların, kendilerini anlatmada kullandıkları ilk iletişim biçimi denilebilir. Eskiden insanlar, istedikleri şeyleri, içgüdüsel olarak ve ritmik hareketlerle anlatırlardı. Bu noktadan yola çıkıldığında, “sözden önce dans vardı”, denilebilir ve “dans, insanların aralarındaki iletişimsizliğe buldukları ilk çözümdür” şeklinde yorum yapılabilir. Bu nedenle dans, insanların birbirleri arasındaki iletişimini güçlendirerek, topluma katılımını sağlamaya yarayan bir araç olmuştur. Genel bir tanımlamayla dans; “zihnin doğadaki ritimleri algılaması veya müziğin tınısını duyarak, bilincin uyarılması sonucu bedenin, zamansal ve mekânsal formlara göre hareket etmesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu hareketler, kültürel ve estetik değer taşıyan ürünler olarak, bazen de değişip yeniden anlam kazanarak günümüze kadar gelmiştir. Dans, geçmişten bugüne gelen en eski sanat dallarından biridir ve sanatın görsel yanını oluşturmaktadır. Kültür, toplum ve sanatla ilişkili olarak gelişen bir olgudur. Bir nevi toplumsal yaşayışın, çeşitli ritüellerin kısacası toplumsal kültürün bir yansımasıdır. İlerleyen zaman içerisinde dans, toplumsal kültürü yansıtan bir eğlence aracı haline gelmiştir. Bu nedenle bireylerin, dansla topluma katılımlarının sağlanması da artmıştır. İnsanlar eğlenirken, bir gruba dâhil olmanın, o grubuna katılmanın ve ait hissetmenin doyumunu daha fazla yaşamaya başlamışlardır (Tercan, 2016: 19).

### **2.6.1. Dansın Tarihçesi**

Mısır, Roma, Bizans ve Yunanlılar adımlarını ve beden hareketlerini belirli kurallara bağlamışlardır. Ortaçağ boyunca gelişmesini sürdüren dans, dinsel niteliklerinden sıyrılarak sahne gösterisi haline gelmiştir. 16.yy'da Fransa ve İtalya'da besteciler sadece dans için besteler yapmaya başlamışlardı. Eski dans tarzları 19.yy'da yeniden biçim değiştirmiş ve bu yüzyılın başlarında İngiltere'de soyluların katıldığı balolarda geleneklerine sıkı sıkıya bağlı insanlar geleneksel danslarının yerini yavaş yavaş vals, folktröt, tango, rumba, cha cha cha, swing, samba, mambo, bolero pasadoble, rock and roll gibi danslar almıştır (Ayyıldız, 2015: 19-20).

Dans kelimesinin kökü Eski Fransızcadaki “dancier”den geldiği düşünülmekte ve geçmişi 1300’lü yıllara dayanmaktadır. Kökü tam anlamıyla belli olmasa da bu kelime sanat ve toplumlar üzerinde Fransız kültürünün etkisinin gücüyle İspanya’dan, Rusya’ya oldukça geniş bir alana yayılmıştır (Yanık, 2010: 52).

Tarih boyunca sosyal gereksinimler dans formatıyla yansıtılmıştır. Bu sosyal gereksinimler öncelikle ilkel alanlarda ve ilkel kabilelerin yaptığı danslarla yansıtılmıştır. İkel danslar genellikle aynı cinsiyetten olan ve beden kontağının olmadığı şekilde yapılmıştır. Grup içinde yer alarak diğer grup elemanlarıyla kurulan sosyal ilişki, birlikte hareket etmiş olmanın verdiği aidiyet duygusu, ortak amaç doğrultusunda canlanan grup dinamiği, bireylerin haz almalarını sağlamıştır. Bunun sonucunda öz saygılarının artması, bazı psikolojik ve sosyal problemlerin önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olmuştur.

### **2.6.2. Dansın Sınıflandırılması**

Dans türleri, dini danslar, sosyal danslar ve eğlence dansları olmak üzere üç ana başlık altında sınıflandırılabilir. Dini danslar, tabiat varlıklarını taklit etmek, hastalıkları iyileştirmek ve yiyecek bulmak için kutsi varlıklara yalvarma mahiyetindeki danslardır. Sosyal danslar ise doğumları, evlenmeleri, savaşlarda kazanılan zaferleri kutlamak için yapılan danslardır. Eğlence dansları da yalnız zevki veya güzel vücut hareketlerini göstermek için yapılan danslardır. Bu danslarda amaç atletik kabiliyeti ve yorulmadan dayanma gücünü göstermektedir (Pehleven, 2010: 45).

### **2.6.3. Rekreasyon ve Dans**

Rekreatif etkinlikler toplumsal yaşamda insanların gündelik sorunlardan, yorucu çalışma hayatından kaçarak uzaklaşabildikleri etkinlikler bütünüdür. Birey bu etkinliklere katılım sağlarken, bireysel algıları doğrultusunda kazanımlar ve tatmin elde eder. Bazı bireyler sportif aktivitelerle rekreasyon kavramının içinde yer alırken, bazı bireyler aktif katılımı sanat dalları içerisinde kendisini bulmaktadır ve boş zamanlarını beklentileri doğrultusunda özgürce değerlendirmektedir. Bu aktiviteler arasında dans; bireylerin rekreatif etkinliklere katılarak kazanım elde etmeleri noktasında, rekreasyonun sosyalleşme ve eğlence özelliklerini taşıyan yegane bir faaliyetler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayyıldız, 2015: 17-18).

Dans hiç şüphesiz, katılımcıların eğlenmesini, ruh hallerini ve refahlarını arttırması bakımından eğlence amaçlı bir aktivite oluşturmaktadır. Ayrıca sağlıkla ilgili tüm fiziksel yeteneklerin ve kişisel ifadenin geliştirilmesine de katkıda bulunmaktadır. Dans gibi fiziksel aktivitelere katılmanın yararları, birçok araştırmacı ve örgüt tarafından yaygın olarak bilirse de insanların bu aktiviteye katılım oranı artmak yerine azalmaktadır (Rokka, 2015: 75).

#### **2.6.4. Engelliler ve Dans**

Dans binlerce yıldır iyileştirici bir ritüel olarak kullanılmıştır. Böylece dans, son yıllarda dans diğer bir deyişle hareket terapisinin geliştirildiği ve spesifik bir tedavi yaklaşımını izlediği iyileştirici bir yöntem olarak görülmeye başlanmıştır. Amerikan Dans Terapisi Derneği, dans (hareket) terapisini “bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonunu hızlandıran bir süreç olarak psikoterapik kullanım” olarak tanımlamaktadır. Bu bakımdan sosyal, fiziksel veya psikolojik sıkıntı içinde olan kişilerin refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir (Kiepe vd., 2012: 404).

Yaratıcı hareket ve dans engelli çocukların müzik etkinliklerinin önemli bir parçasıdır. Eğitimci uygun mekânı ve uygun müziği seçmeli, çocuklara kurdeleler, ipler, ziller, şifonlar gibi materyaller sağlamalıdır. Eğitimci zaman zaman çocuklara model olarak onların hareket etme, yeni hareketler üretme ve yaratıcılık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalıdır; zaman zaman da çocuklara kendi yaratıcılıklarını ortaya çıkarmaları için gerekli fırsatları sağlamalıdır. Yaratıcı hareket ve dans çalışmalarında her iki yönetime de yer verilmelidir. Çocukların düzeylerine göre kurallı danslar da öğretilir (Artan, 2001: 54).

Genel olarak bakıldığında duygusal, ruhsal ve bilişsel benliklerin çevre ile bütünleşmesi dans ya da hareket terapisinin amacını oluşturmaktadır. Dans ya da hareket terapisi kapsamındaki psikolojik ve fiziksel gelişmeler beş alanda ele alınabilmektedir. Bunlar (Ritter ve Low, 1996: 249):

- Daha geniş bir grup sistemi içinde yeniden birleşme ve bütünleşme
- Duygusal ifade için sözsüz yaratıcı ifade,
- Toplam öz ve beden farkındalığı ve kendini geliştirme
- Kas koordinasyonu, daha geniş hareket kabiliyeti ve gerilim salınımı,
- Rahatlama ile keyif alma.

Kiepe (2012), fiziksel ve zihinsel hastalığı olan yetişkinler için uygulanan dans (hareket) terapisi ve salon danslarının tedavi amaçlı kullanımının diğer müdahaleler açısından karşılaştırma yaparak sistematik değerlendirme ortaya koymuştur. Rastgele kontrol denemeleri araştırması için sistematik bir literatür araştırması olan değerlendirmesi içerisinde, 11 adet rastgele denemeden (ağırlıklı olarak Amerika'dan ve İskandinavya'dan) 13 adet yayımlanmış rapor sonuçları çoğunlukla küçük örnekler olarak tanımlanmıştır. Göğüs kanseri (n=2), bunama (n=1), Parkinson hastalığı (n=2), kalp yetmezliği (n=1), diyabet tip 2 (n=1), depresyon (n=3) ve fibromiyalji (n=1) araştırılmıştır. Dans (hareket) terapisinin göğüs kanseri hastalarında hayat kalitesini yükseltme, omuz hareket açıklığı ve vücut görüntüsü üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır. Depresyon hastalarındaki psikolojik sıkıntı, dans terapisi ile azaltılmıştır. Salon dansları, Parkinson hastalarındaki denge ve koordinasyonda konusunda ve kalp yetmezliği olan hastaların yaşam kalitesinde iyileştirme sağlamıştır. Dans (hareket) terapisi ve salon dansları göğüs kanseri, depresyon, Parkinson hastalığı, diyabet ve kalp yetmezliği olan hastalarda fayda sağlandığı görülmüştür.

Genel olarak literatür çalışmaları incelendiğinde, dansın engelliler üzerinde gerek öz yeterlik ve özgüven gerekse sosyal beceriler açısından olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Ancak farklı örneklemeler (işitme engelliler, görme engelliler, zihinsel engelliler gibi) üzerinde yapılacak uygulamalarda daha kapsamlı verilerin elde edilmesi mümkün olacaktır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, katılımcı profilleri, araştırma yapılan alan, araştırmacının rolü, veri toplama ve görüşme formunun hazırlanması, görüşmeler, verilerin çözümlenmesi ve geçerlik ve güvenilirlikleri ile ilgili bilgiler yer almıştır.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Çalışma deneysel tipte bir araştırma olup, ön test-son test deseninden faydalanmıştır.

Deneysel desende genellikle deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Deney grubu değerlendirilecek eğitim programının uygulandığı gruptur. Eğer denenecek program ya da işlem birden fazla ise deney grubunun sayısı da artabilir. Kontrol grubu ise, araştırmayı etkileyecek tüm özellikler açısından mümkün olduğu kadar deney grubuna benzeyen, karşılaştırma olanağı sağlayan gruptur.

Ön test-son test kontrol gruplu modelde istatistiksel analizler; her iki grupta da (deney ve kontrol) olan ön test ve son test arasındaki farklar arasındaki fark ilişkisiz “t” testi ile test edilebilir. (Ortalamalar arası farklılıkların farkı) veya önce deney ve kontrol grubunun ön test ve puanları karşılaştırılır (t testi) eğer önemli bir fark yoksa son test puanları “t” testi ile (ilişkisiz) karşılaştırılmaktadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubu, deney grubu 30 kişi ve kontrol grubu 30 kişi olmak üzere toplam 60 kişiden meydana gelmektedir. Araştırmanın örnekleme, İzmir ili Karşıyaka ilçesindeki Karşıyaka Dayanışma İşitme Engelliler Derneğinde bulunan 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmalarda en fazla tercih edilen örnekleme yöntemleri amaçlı, rastgele, gönüllü örneklemlerdir. Amaçlı örneklemler, araştırmacıların katılımcıları çalışma açısından en uygun özelliklere göre belirledikleri örnekleme türüdür. Örneğin, katılımcılar araştırılan konuya ilişkin geçmiş tecrübeleri veya bu konu hakkındaki bilgileri nedeniyle seçilebilir. Rastgele veya kartopu örnekleme seçiminde araştırmacı bir kişiden diğer katılımcıları seçmek konusunda yardım alabilir. Gönüllü

örneklerde katılımcılar çalışmaya ilan veya istek sonucu gönüllü olarak alınmaktadır. Bu ilanlarda araştırmacılar, çalışmaya dahil edilecek kişilerde aradıkları belirli özellikleri belirtebilirler (örneğin, belli bir hastalığı olan hastalar gibi) (Başkale, 2016: 26). Bu çalışmada çalışma grubuna dahil edilen işitme engelliler gönüllü örnekleme tekniği ile seçilmiştir.

Gönüllü örnekleme tekniğinin avantajları uygulanmasının basit oluşu ve uygulama maliyetinin düşük olmasıdır. Ayrıca örneklemin geri dönüş oranının doğal olarak yüksek olduğu söylenebilir. Bu yöntemde ana kütle homojen yapıdadır (tüm bireyler işitme engelli).

Çalışma grubuna dahil edilen bireylerde aranan kriterler;

- Bireyin işitme engelli olması,
- Bireyin 18 yaş ve üzerinde olması,
- Bireyin dans eğitimine ve araştırmaya gönüllü olarak katılması şeklinde sıralanmaktadır.

### **3.3. Deneysel Uygulama**

Deneysel uygulama öncesinde deney ve kontrol grubuna Karşıyaka dayanışma işitme engelliler derneği toplantı salonunda işaret dili kullanılarak işaret dili eğitmeni olan araştırmacı tarafından ön test kapsamında ölçekler uygulanmıştır. Her bir ölçeğin ilgili maddesi uzman araştırmacı tarafından işaret dili ile açıklaması yapılarak katılımcıların ölçek maddelerini kendi algılarına göre doldurmuşlardır.

Araştırmacı tarafından deney grubundaki işitme engel grubuna bulunan gençlere ilişkin 8 hafta boyunca rekreatif aktiviteler kapsamında modern dans eğitimi verilmiştir. Verilen eğitim; 2016 yılında Karşıyaka dayanışma işitme engelliler derneğinde bulunan çok amaçlı salonda, ikişer saat süreyle haftada 3 gün olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan bireylere ise, bu 8 haftalık süreçte engelli bireylerle ilgili herhangi bir aktivite uygulaması yapılmamıştır. 8 haftanın sonunda tekrar deney ve kontrol grubundaki katılımcılara son test kapsamında araştırmacı tarafından işaret dili kullanılarak ölçeklerin uygulanması sağlanmıştır. 8 hafta boyunca hiçbir katılımcı devamsızlık yapmamıştır.

Araştırmada verilen dans eğitimi, dans eğitmeni olan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Diğer yandan işitme engelli öğrencilerle iletişimin sağlanması, işaret dilini bilen ve işaret dili eğitmenliği konusunda uzman olan araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir.

Dans etkinliği, işitme engelli öğrencilere ritim ve dans eğitmeni tarafından verilen komutlar ve sayılar eşliliğinde yapılmıştır. Öncelikle gönüllü olarak katılan işitme engelli öğrencilere başlangıçta dans ritimleri ve hangi dansların yapılacağı konusunda işaret dili kullanılarak detaylı açıklamalar yapılmıştır. Daha sonra katılımcılar dansa başladığı andan itibaren ayna modeli çerçevesinde, dans hocasının karşısında verilen komutlara uyarak, dans ritimlerine uymaya çalışmışlardır. Böylece dans etmek için müziği duymanın gerekli olmadığı, dans için ritmi ruhlarında hissetmelerinin yeterli olacağı düşünülmüştür.

Duyma düzeyleri farklı olan işitme engellilerde kimisinin az duyması, kimisinin ise hiç duymaması nedeniyle homojen koşulların sağlanması amacıyla dans esnasında kulaklıkları çıkarılmış ve tüm katılımcılar eşit düzeye getirilmeye çalışılmıştır. Dans ğretiminin sayılarla gerçekleştirilmesi ve katılımcıların görsel algılarının yüksek olması doğrultusunda öğretimin hızlı bir şekilde kavrandığı grlmştr. Dans ğretiminde katılımcıların, müzik ritminin yavaş veya hızlı olup olmadığını anlamaları amacıyla müziğin çalındığı sisteme ait hoparlöre elleyerek dans hızını ölçmelerine izin verilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen sosyo demografik bilgileri içeren form ile birlikte; zevin-Tokinan ve Bilen (2008) tarafından geliştirilen Beden Dili ve Dansa İlişkin z yeterlik leği, zevin (2006) tarafından geliştirilen zgven leği ve Riggio (1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri leği kullanılmıştır. Kullanılan leklerin işitme engelli bireyler üzerinde uygulanması hususunda gerekli olan bilimsel uzman görüş alınmıştır.

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, işitme engelli bireylerin yaş ve cinsiyet özelliklerini kapsayan bir formdur. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin kullanımına, işitme engelli bireylere yönelik yapılan literatür çalışmalarının incelenmesi sonucunda karar verilmiştir. Katılımcılarının birçoğunun bekr olması, yalnızca bazı katılımcıların gelirinin bulunmaması ve eğitim düzeylerinin birbirine denk olması nedeniyle bu değişkenler araştırma dışında bırakılmıştır.

### **3.4.2. Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-Yeterlik Ölçeği**

Çalışmaya katılan tüm katılımcıların Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterliklerine ilişkin veriler “Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılacaktır. Ölçek, Özevin-Tokinan ve Bilen (2011) tarafından geliştirilmiştir. 34 maddeden oluşan ölçeğin (Özevin-Tokinan ve Bilen, 2011) Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.95’tir. Beden Dili ve Dansa İlişkin Değerlendirme Formundaki maddenin faktör yükleri 0.48 ve 0.78 arasında değer bulmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Kararsızım (4) Genellikle ve (5) Her zaman biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Bu maddeler 2, 6, 12, 16, 17, 19, 20, 23 ve 28. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 34-170 arasında değişmektedir. Düşük puanlar beden dili ve dansa ilişkin öz yeterliliğin düşük olduğunu, yüksek puanlar ise beden dili ve dansa ilişkin öz yeterliliğin yüksek olduğunu belirtmektedir.

### **3.4.3. Özgüven Ölçeği**

Araştırmada öğrencilerin özgüven düzeylerini ölçmek için Özevin (2006) tarafından geliştirilen Özgüven Değerlendirme Formu kullanılacaktır. 19 maddeden oluşan son testin tüm maddeleri tek faktörde (tek alt boyut) toplanmaktadır. Özevin (2006) tarafından yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Ölçekteki ifadeler “Hiçbir zaman doğru değil” (1) ve “Her zaman doğru” (5) arasında sıralanmıştır. Ölçekte yer alan ifadelere yönelik puanların yüksek oluşu, katılımcının özgüven düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.4.4. Sosyal Beceri Ölçeği**

Araştırmada kullanılan araç temel sosyal becerileri ölçmek amacıyla Riggio (1986) tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında gözden geçirilerek son şeklini almış olan, 14 yaş üzerindeki bireylere uygulanabilecek 90 madde ve alt ölçeklerden oluşan kendini tanımlama türündeki bir araçtır. Alt ölçekler; Duyusal anlatımcılık, Duyusal duyarlılık, Duyusal kontrol, Sosyal anlatımcılık, Sosyal duyarlılık ve Sosyal kontrol olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddelere 5’li likert tipi bir cevaplama anahtarı hazırlanmıştır. Cevaplama anahtarında en yüksek puan 5, en düşük puan ise 1’dir. Bir katılımcı, envanterin bütününden toplam puan olarak en düşük 90, en yüksek 450 puan alabilir.

Alt ölçeklerden ise en az 15 en yüksek 45 puan alınabilmektedir. Ayrıca SBE, sosyal yeterlik ya da sosyal becerilerin tümünü kapsayan genel sosyal beceri seviyesini toplam olarak hesaplamaktadır. Envanter, Yüksel (1998) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Riggio tarafından yapılan çalışmalarda SBE'nin güvenirlilik katsayısı  $r = .94$  olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenirlilik katsayıları ise  $r = .81$  ile  $r = .96$  arasında değişmektedir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

#### **3.5.1. Gerekli İzinlerin Alınması**

Araştırma grubunun gönüllü örnekleme ile seçilmiştir. İşitme engelli bireylerin araştırmaya katılımları, herhangi bir yazılı izin belgesi olmaksızın kendi özgür iradeleriyle gerçekleşmiştir. Araştırmaya katılan her bir işitme engelli bireyden, araştırmaya katılacağına dair sözlü olarak onay alınmıştır.

#### **3.5.2. Araştırma Etiği**

Araştırma etiği, en yalın haliyle bilimsel çalışmalarda etik prensiplerin uygulanmasını konu alan, etiğin bir alt dalı olarak tanımlanabilir. Yapılan araştırmada etik ilkelerden kişiye saygı, fayda, adalet, gizlilik, özerklik gibi ilkelerin tümü gözetilmiştir.

Kişiye saygı kapsamında, işitme engelli katılımcıların tümüne araştırmadan herhangi bir zarara uğramadan ayrılma olanağı verilmiş, hatta çalışmaya katılım öncesinde çalışmaya katılımı reddetme hakkı verilmiştir. Fayda ilkesi kapsamında, araştırmanın işitme engellilere sağlık açısından bir fayda sağlayacağı düşünülmüş, konu kapsamında incelenen sosyal beceri, özgüven ve öz yeterlik düzeylerinin artış göstermesi beklenmiştir. Adalet ilkesi kapsamında, örneklemin seçimi ve deneysel çalışma süresince her katılımcının eşit koşullarda öğretim görmesi sağlanmıştır. Gizlilik ilkesi kapsamında, uygulanan ölçüm araçlarına verilen cevapların katılımcı isimleri belirtilmeden ve araştırma dışındaki kimseyle paylaşılmadan yürütülmesi sağlanmıştır. Özerklik ilkesi kapsamında ise, araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmış, işitme engelli bireyler özgür iradeleri ile araştırmaya katılmayı tercih etmişlerdir.

#### **3.5.3. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan ön test ve son test uygulamalarından elde

edilen veriler SPSS 22.0 paket programında %95 güven aralığında 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov - Smirnov Testi ile belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından iki ilişkili grubun aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığının sınıanmasında Paired Sample T Testi; bağımsız iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığının sınıanmasında Independent Sample T Testi ve bağımsız ikiden fazla örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığının sınıanmasında ise One Way Anova Testi kullanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulguları, çalışmanın amaçları doğrultusunda belirlene hipotezlere göre beş bölüme ayrılmıştır. Araştırma bulgularının analizinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov analizi gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov analizine yönelik bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz-Yeterlik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Normallik Sınaması**

Değerler		Sosyal beceri	Özgüven	Öz-Yeterlik
N		60	60	60
Parametreler	$\bar{X}$	260.43	66.95	113.47
	$Ss\pm$	28.71	9.46	15.40
Kolmogorov-Smirnov Z		0.728	0.814	0.685
p		0.679	0.712	0.514

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan ölçek uygulamalarından elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır (sırasıyla  $Z=0.728;0.814$  ve  $0.685; p>0.05$ ).

Araştırma grubuna ait 60 kişilik örneklemin sosyal beceri puanlarının ortalaması  $260.43\pm 28.71$ , özgüven puanlarının ortalaması  $66.95\pm 9.46$  ve öz yeterlik puanlarının ortalaması  $113.47\pm 15.40$  olarak belirlenmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra araştırmanın hipotezlerine yönelik bulguların incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

#### **4.1. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz yeterliklerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın birinci hipotezi kapsamında, işitme engelli katılımcıların dans etkinliklerine katılımları açısından öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Kontrol ve deney gruplarının öz-yeterliğe yönelik ön test, son test ve ön test-son test karşılaştırmaları Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da yer almaktadır.

**Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz-Yeterlik Ön test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Öz yeterlik	Deney	30	95.55	10.74	2.40	-2.468	0.124
	Kontrol	30	131.20	8.69	1.94		

Tablo 4'te dans etkinlikleri öncesinde deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinlikleri öncesinde, işitme engelli bireylerin öz-yeterlik düzeyi açısından birbirine benzer öz-yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Öz-yeterlik puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik puanları  $95.55\pm 10.74$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik puanları  $131.20\pm 8.69$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri öncesinde, kontrol grubundaki işitme engellilerin deney grubundaki işitme engellilere göre daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz-Yeterlik Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Öz yeterlik	Kontrol	30	104.60	9.07	2.02	-9.516	0.000*
	Deney	30	133.55	6.53	1.46		

Tablo 5'te dans etkinlikleri sonrasında deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinlikleri sonrasında, işitme engelli bireylerin öz-yeterlik düzeyi açısından birbirinden farklı öz-yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Öz-yeterlik puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik puanları  $104.60\pm 9.07$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik puanları  $133.55\pm 6.53$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin kontrol

grubundaki işitme engellilere göre anlamlı şekilde daha yüksek öz yeterliğe sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 6. Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Öz-Yeterlik Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	Paired T testi	
						t	p
Öz yeterlik	Ön test	30	95.55	10.74	2.40	-3.450	0.003*
	Son test	30	104.60	9.07	2.02		

Tablo 6’da dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin öz-yeterlikleri arasında bir fark oluşturduğu söylenebilir.

Öz-yeterlik puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin öz-yeterlik puanları  $95.55\pm 10.74$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz yeterlik puanları  $104.60\pm 9.07$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin dans etkinlikleri öncesine göre anlamlı şekilde daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

#### **4.2. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci hipotezi kapsamında, işitme engelli katılımcıların dans etkinliklerine katılımları açısından özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Kontrol ve deney gruplarının özgüven düzeylerine yönelik ön test, son test ve ön test-son test karşılaştırmaları Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9’da yer almaktadır.

**Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön test Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek puanı	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Özgüven	Deney	30	56.05	10.67	2.38	-1.177	0.196
	Kontrol	30	71.35	6.03	1.35		

Tablo 7’de dans etkinlikleri öncesinde deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinlikleri öncesinde, işitme engelli bireylerin özgüven düzeyi açısından birbirine benzer özgüven düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Ortalama özgüven puanlarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven puanları  $56.05\pm 10.67$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin öz yeterlik puanları  $71.35\pm 6.03$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri öncesinde, kontrol grubundaki işitme engellilerin deney grubundaki işitme engellilere göre daha yüksek öz yeterliğe sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Özgüven	Deney	30	64.75	10.27	2.29	-6.149	0.000*
	Kontrol	30	72.55	5.49	1.22		

Tablo 8’de dans etkinlikleri sonrasında deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinlikleri sonrasında, işitme engelli bireylerin öz yeterlik düzeyi açısından birbirinden farklı öz yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Özgüven puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven puanları  $133.55\pm 6.53$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven puanları  $95.55\pm 10.74$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin kontrol grubundaki işitme engellilere göre anlamlı şekilde daha yüksek özgüvene sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 9. Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	Paired T testi	
						t	p
Özgüven	Ön test	30	56.05	10.67	2.38	-2.528	0.020*
	Son test	30	64.75	10.27	2.29		

Tablo 9’da dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin özgüven düzeyleri arasında bir farklılık oluşturduğu söylenebilir.

Özgüven puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven puanları  $56.05\pm 10.67$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin özgüven puanları  $64.75\pm 10.27$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin dans etkinlikleri öncesine göre anlamlı şekilde daha yüksek özgüvene sahip oldukları belirlenmiştir.

#### **4.3. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın üçüncü hipotezi kapsamında, işitme engelli katılımcıların dans etkinliklerine katılımları açısından sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Kontrol ve deney gruplarının sosyal beceri düzeylerine yönelik ön test, son test ve ön test-son test karşılaştırmaları Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12’de yer almaktadır.

**Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri Ön test Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek puanı	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Sosyal Beceri	Deney	30	242.35	14.96	3.34	-1.126	0.261
	Kontrol	30	267.80	35.81	8.00		

Tablo 10’da dans etkinlikleri öncesinde deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere

yönelik uygulanan dans etkinlikleri öncesinde, işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeyi açısından birbirine benzer sosyal beceri düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sosyal beceri puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $242.35 \pm 14.96$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $267.80 \pm 35.81$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri öncesinde, kontrol grubundaki işitme engellilerin deney grubundaki işitme engellilere göre daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Sosyal Beceri	Deney	30	256.75	24.41	5.46	-3.283	0.002*
	Kontrol	30	271.15	36.26	8.10		

Tablo 11’de dans etkinlikleri sonrasında deney ve kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinlikleri sonrasında, işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeyi açısından birbirinden farklı sosyal beceri düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sosyal beceri puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $256.75 \pm 24.41$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $271.15 \pm 36.26$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin kontrol grubundaki işitme engellilere göre anlamlı şekilde daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 12. Dans Öğretimi Uygulanan Deney Grubundaki İşitme Engelli Bireylerin Özgüven Ön Test-Son test Puanlarının Karşılaştırılması**

	Gruplar	N	X	Ss ±	Sh	Paired T testi	
						t	p
Özgüven	Ön test	30	242.35	14.96	3.34	-3.453	0.003*
	Son test	30	256.75	24.41	5.46		

Tablo 12’de dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Buna göre deney grubundaki bireylere yönelik uygulanan dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeyleri arasında bir farklılık oluşturduğu söylenebilir.

Sosyal beceri puan ortalamalarına göre deney grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $242.35\pm 14.96$  bulunurken, kontrol grubundaki işitme engelli bireylerin sosyal beceri puanları  $256.75\pm 24.41$  olarak bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle dans etkinlikleri sonrasında, deney grubundaki işitme engellilerin dans etkinlikleri öncesine göre anlamlı şekilde daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

#### 4.4. “İşitme engelli bireylerin cinsiyetleri ile öz yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezi kapsamında, işitme engelli katılımcıların cinsiyetleri açısından öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerine yönelik bulgular Tablo 13’te yer almaktadır.

**Tablo 13. Cinsiyete Göre İşitme Engelli Bireylerin Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz Yeterliklerinin Karşılaştırılması**

Ölçek puanı	Cinsiyet	N	X	Ss ±	Sh	T testi	
						t	p
Sosyal beceri	Kadın	28	264.82	31.96	6.04	-3.252	0.002*
	Erkek	32	260.97	26.05	4.60		
Özgüven	Kadın	28	70.93	8.99	1.70	-3.456	0.001*
	Erkek	32	66.97	10.14	1.76		
Öz yeterlik	Kadın	28	115.39	16.19	3.06	-2.986	0.006*
	Erkek	32	113.41	14.87	2.62		

Tablo 13 incelendiğinde sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik açısından kadın ve erkek işitme engelli bireyler arasında kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Buna göre dans etkinliklerinin kadın işitme engellilerde sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik gelişimine daha fazla katkı sağladığı söylenebilir.

Ortalama puanlar incelendiğinde dans öğretimi sonrasında, kadın işitme engellilerin sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik puanlarının ortalamaları sırasıyla

264.82±31.96, 70.93±8.99 ve 115.39±16.19 olarak belirlenmiştir. Erkek işitme engellilerin puan ortalamaları ise sırasıyla 260.97±26.05, 66.97±10.14 ve 113.41±14.87 olarak belirlenmiştir.

#### 4.5. “İşitme engelli bireylerin yaş düzeyleri ile öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci hipotezi kapsamında, işitme engelli katılımcıların yaşları açısından öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerine yönelik bulgular Tablo 14’te yer almaktadır.

**Tablo 14. Yaşa Göre Bireylerin Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması**

Değişkenler	Yaş grupları	N	$\bar{X}$	Ss ±	F	p	Fark
Sosyal beceri	1 18-25 yaş	26	267.90	28.90	1.290	0.002*	1-2
	2 26-35 yaş	21	259.68	31.98			1-3
	3 36-45 yaş	13	253.06	23.26			
	4 Toplam	60	260.43	28.71			
Özgüven	1 18-25 yaş	26	67.78	9.63	0.146	0.008*	1-3
	2 26-35 yaş	21	67.05	9.28			
	3 36-45 yaş	13	66.10	9.92			
	4 Toplam	60	66.95	9.46			
Öz yeterlik	1 18-25 yaş	26	115.64	15.57	0.158	0.010*	1-3
	2 26-35 yaş	21	115.06	15.85			
	3 36-45 yaş	13	109.65	14.85			
	4 Toplam	60	113.47	15.40			

Tablo 14’te dans etkinlikleri sonrasında sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik açısından yaşa göre işitme engelli bireyler arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bulgulara göre 18-25 yaş grubundaki bireylerin 26-35 ve 36-45 yaş grubundaki bireylere göre sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca 18-25 yaş grubundaki bireylerin özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinin 36-45 yaş grubu bireylerin özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Buna karşın 26-35 ve 36-45 yaş grubundaki bireylerin özgüven ve öz-yeterlik düzeyleri benzerlik göstermektedir. Buna göre dans etkinliklerinin 18-25 yaş grubu bireylerde sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik gelişimine daha fazla katkı sağladığı söylenebilir.

**Tablo 15. Ölçek güvenilirliklerine ilişkin bulgular**

Cronbach's Alpha	Standart değerlere dayalı Cronbach's Alpha	N
,745	,758	6

Tablo 15'e göre güvenilirlik istatistikleri Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz yeterlilik verileri arasındaki yapılan anketin güvenilirlik analizinde çıkan sonuçta Cronbach's alpha değerinin 0,745 olarak bulunduğu görülmektedir. Bu değer 0,60 ve 0,80 arasında olması nedeniyle ölçeğin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Bu nedenle yapılan anketin güvenilir bir anket olduğu %95 güvenle söylenebilir.

**Tablo 16. Ölçeklerin ikili karşılaştırmaları doğrultusunda Cronbach's Alpha güvenilirlik bulguları**

	Değer Çıkarıldığında Cronbach's Alpha
Sosyal Beceri (Ön test)	,609
Sosyal Beceri (Son test)	,752
Özgüven (Ön test)	,708
Özgüven (Son test)	,788
Öz yeterlilik (Ön test)	,660
Öz yeterlilik (Son)	,685

Tablo 16'de görüldüğü gibi Cronbach alpha değerleri incelendiğinde; Sosyal Beceri, Özgüven ve Öz yeterlilik verilerinden hangisi çıkarılırsa Cronbach's alpha değeri azalır ya da artar şeklinde bir yorum yapılmaktadır. Bu nedenle hangi değer çıkarılması gerekiyorsa, Cronbach alpha değerini arttıran değer çıkarılması gereklidir. Bu değer, Öz yeterlilik olup Cronbach's alpha değerini arttırdığı ve çıkarılabileceği anlamına gelmektedir (Cronbach's alpha=0,788). Ancak burada genel Cronbach's alpha değeri yeterince güvenilir olduğundan bu durum görmezden gelinemez. İstatistikte değerler arasında, eğer değeri belirgin bir şekilde yükselten bir durum görülüyorsa, o değer görmezden gelinerek tabloya yorumlanabilir.

Güvenirliğine bakılan verilerin geçerliliği için faktör analizinden yararlanılmıştır. Faktör analizinde 4 temel aşama vardır. Bunlar veri setinin faktör

analizi için uygunluğunun değerlendirilmesi, faktörlerin elde edilmesi, faktörlerin rotasyonu ve elde edilmesidir. Veri setinin faktör analizi için uygunluğunun değerlendirilmesi için faktör analizinde veri setlerinin uygun olup olmadığını değerlendirmek için üç yöntem kullanılır. Bunlar korelasyon matrisinin oluşturulması Barlett's ve KMO testidir. Analizde kullanılan tüm değişkenlerin korelasyon matrisinin oluşturulması, veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığını tespit edilmesi için korelasyon katsayılarının incelenmesidir. İstenen değişkenler arasında korelasyonların yüksek olması istenmektedir. Bunun nedeni, değişkenler arasındaki korelasyon ne kadar yüksek olursa, değişkenlerin ortak faktörler oluşturma olasılıklarının da o kadar yüksek olmasıdır. Barlett's testi ise, korelasyon matrisinde değişkenlerin en azından bir kısmı arasında yüksek korelasyon olup olmadığını test etmektedir. Eğer hipotez reddedilirse, değişkenler arasında yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılmaktadır ve veri setinin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçütü, gözlenen korelasyon katsayısının büyüklüğünü karşılaştıran bir ölçüttür. KMO oranının 0,5'ten büyük olması beklenir. Bu oran ne kadar büyükse, faktör analizi yapmak o kadar iyi sonuç verdiği söylenebilir.

Çalışmada kullanılan özgüven ölçeğine ilişkin KMO analiz bulguları Tablo 17'de yer almaktadır.

**Tablo 17. Özgüven ölçeğine ilişkin KMO ve Bartlett's küresellik test bulguları**

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçütü.		,739
Bartlett's Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	896,893
	Df	105
	Sig.	,000

Tablo 17'ye göre KMO değeri 0,739 ve Barlett testi  $p=0,000 < 0,05$  olduğundan dolayı faktör analizi yapılabilir.

Faktör analizi, birimlerin çok sayıdaki birbirleriyle ilişkili özellikleri arasından, birlikte ele alınabilen, birbirleriyle ilişkisiz fakat bir olayı açıklamakta yararlanılabilecek olan değişkenleri (item) bir araya toplayarak (gruplayarak) yeni bir isimle faktör olarak tanımlamayı sağlayan, yaygın kullanımı olan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Faktör analizi gözlenen ve aralarında korelasyon bulunan X veri matrisindeki p değişkenden (manifest variable) gözlenemeyen fakat değişkenlerin bir araya gelmesi ile sınıflamayı yansıtan rasgele faktörleri ortaya çıkarmayı amaçlar.

Belirlenen bu yeni latent değişkenlere faktör adı verilmektedir (Özdamar, 2013: 209-210).

Faktör analizi tablosuna geçildiğinde; bu tablo faktöriyel varyansları göstermektedir. Diğer bir deyişle her bir maddenin içinde, analiz sonucunda ortaya çıkan faktörlerin varyanslarından ne kadarının bulunduğunu göstermektedir. Asıl bileşenler (principal components) için başlangıç (initial) her zaman 1'dir. Çıkarma (extraction) bölümünde küçük olan değerler maddenin içinde, maddelerin oluşturduğu ortak varyansın çok küçük bir kısmının bulunduğunu gösterir. Büyük olan değerler ise maddenin içinde, ölçeğin içindeki maddelerin oluşturduğu varyansın büyük bir kısmını vermektedir.

Bu çalışmada kullanılan özgüven ölçeğine ilişkin faktör analizinde varyanslara ilişkin bulgular Tablo 18'de gösterilmiştir.

**Tablo 18. Özgüven ölçeğine ilişkin varyans bulguları**

Toplam Varyans Açıklaması						
Bileşenler	Toplam	% Varyansı	Kümülatif %	Toplam	% Varyansı	Kümülatif %
1	7,855	52,368	52,368	6,045	40,299	40,299
2	1,976	13,172	65,540	3,340	22,265	62,565
3	1,475	9,833	75,373	1,921	12,808	75,373
4	,858	5,721	81,093			
5	,688	4,586	85,679			
6	,535	3,568	89,247			
7	,442	2,945	92,192			
8	,361	2,405	94,597			
9	,262	1,747	96,344			
10	,185	1,234	97,578			
11	,146	,970	98,548			
12	,095	,634	99,183			
13	,050	,332	99,514			
14	,047	,310	99,824			
15	,026	,176	100,000			

Tablo 18'de görüldüğü gibi  $\lambda \geq 1$  kriterine göre bir faktör ölçeği açıklamaya yeterli görülmektedir. 2'den az faktör seçilmesi uygun değildir. Rotasyon yapıldığında; birinci faktör toplam değişkenliğin %52,368'sini, ikinci faktör %13,172'sini, üçüncü faktör %9,833'sini açıklamaktadır. Bu üç faktör toplam değişkenliği %75,373'sini açıklayabilmektedir. Çıktıda her bir faktörü oluşturan değişkenler faktörün oluşumundaki önemlerine (etkinlik) göre sıralanarak verilmiştir. Bu durumda ölçütler üç faktöre indirgenebilir.

Tablo 19'da ise Özg15 ile Özg12 bileşenlerinin birden fazla faktöre yüklenmesi nedeniyle bu faktörler çıkarılarak yeni faktör analizi bulguları elde edilmiştir.

**Tablo 19. Özgüven ölçeğinden bileşenler çıkarılması sonucu elde edilen bulgular**

	Bileşenler			
	1	2	3	4
özg6	,932			
özg11	,880			
özg4	,845	-,321		
özg10	,832			
özg7	,818			,304
özg9	,808			
özg8	,806			
özg2	,517			
özg16	-,383	,844		
özg17		,839		
özg18	-,306	,833		
özg14		,759		
özg5			,844	
özg3	,572		,656	
özg19		,368	,635	
özg13				,907

Rotasyonun (döndürülme) amacı; yorumlanabilen, anlamlı faktörler elde etmektir. Bu matris faktör analizinin nihai sonucudur. Matriste orijinal değişken ve onun faktörü arasında korelasyon görülmektedir. Bir faktör, hangi değişken ile mutlak değer ile yüksek ağırlığa sahipse, o değişken o faktör ile yakın ilişki içerisinde. Gözlem sayısı 350 ve yukarısı için faktör ağırlığı 0,35 seçildiğinden dolayı 0,35'in altındaki değerleri SPSS göstermemekte olup, 0,35'in üzerindeki verileri göstermektedir. Ancak 0,50 üzerindeki ağırlıklar da "oldukça iyi" kabul edilir. 6, 4, 11, 10, 7, 9, 8 ve 2 numaralı bileşenler birinci faktöre, 16, 17, 18 ve 14 numaralı bileşenler ikinci faktöre, 5, 3 ve 19 numaralı bileşenler üçüncü faktöre, 13 numaralı bileşen ise dördüncü faktöre yüklenmiştir.

Çalışmada kullanılan özyeterlilik ölçeğine ilişkin KMO analiz bulguları Tablo 20'de yer almaktadır.

**Tablo 20. Özyeterlilik ölçeğine ilişkin KMO ve Bartlett's küresellik test bulguları**

Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliği Ölçütü.		,648
Bartlett's Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	1400,384
	Df	171
	Sig.	,000

Tablo 17'ye göre KMO değeri 0,648 ve Barlett testi  $p=0,000<0,05$  olduğundan dolayı faktör analizi yapılabilir.

Bu çalışmada kullanılan özyeterlilik ölçeğine ilişkin faktör analizinde varyanslara ilişkin bulgular Tablo 21'de gösterilmiştir.

**Tablo 21. Özyeterlilik ölçeğine ilişkin varyans bulguları**

Bileşenler	Toplam	%-Varyansı	Kümülatif %	Toplam	%-Varyansı	Kümülatif %
1	9,115	47,972	47,972	6,722	35,379	35,379
2	3,259	17,150	65,123	3,631	19,110	54,490
3	1,686	8,873	73,996	2,659	13,997	68,487
4	1,153	6,067	80,063	2,200	11,577	80,063
5	,848	4,462	84,526			
6	,795	4,183	88,709			
7	,566	2,979	91,688			
8	,345	1,816	93,504			
9	,323	1,700	95,204			
10	,233	1,229	96,432			
11	,172	,907	97,339			
12	,154	,809	98,148			
13	,110	,581	98,729			
14	,094	,495	99,224			
15	,063	,331	99,556			
16	,040	,210	99,766			
17	,022	,116	99,881			
18	,013	,068	99,949			
19	,010	,051	100,000			

Tablo 21'de görüldüğü gibi rotasyon yapıldığında; birinci faktör toplam değişkenliğin %47,972'sini, ikinci faktör %17,150'sini, üçüncü faktör %8,873'ünü dördüncü faktör %6,67'sini açıklamaktadır. Bu dört faktör toplam değişkenliği %80,063'ünü açıklayabilmektedir. Çıktıda her bir faktörü oluşturan değişkenler faktörün oluşumundaki önemlerine (etkinlik) göre sıralanarak verilmiştir. Bu durumda ölçütler dört faktöre indirgenebilir.

**Tablo 22. Özyeterlilik ölçeğinden bileşenler çıkarılması sonucu elde edilen bulgular**

	Bileşenler			
	1	2	3	4
ö9	,871			
ö6	,851	-,339		
ö10	,840			
ö11	,821			
ö4	,791	-,310	,314	
ö12	,785	-,356	,410	
ö2	,780			
ö1	,763	-,362	,333	
ö7	,754	-,404		
ö17		,886		
ö16		,827		
ö18	-,320	,780		
ö13			,864	
ö15		,435	,828	
ö8	,489		,626	,390
ö5	,350			,714
ö3	,368		,374	,711
ö14	-,331	,424		,711
ö19		,552		,609

Tablo 22' de görüldüğü gibi. 9, 6, 11, 10, 4, 12, 1, 2 ve 7 numaralı bileşenler birinci faktöre, 17, 16 ve 18 numaralı bileşenler ikinci faktöre, 13, 15 ve 8 numaralı bileşenler üçüncü faktöre, 5, 3, 14 ve 19 numaralı bileşenler dördüncü faktöre yüklenmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde katılımcılara yöneltilen demografik özelliklere ve araştırma ölçeklerine ilişkin elde edilen verilerin analiz sonuçları verilmiş ve tartışılmıştır.

Genel olarak çalışma bulgular incelendiğinde çalışmaya ilişkin hipotezlerin tümünün kabul edilebileceği görülmektedir. Rekreatif amaçlı dans etkinliğine katılan deney grubundaki işitme engelli bireylerin kontrol grubuna göre sosyal becerileri, özgüven ve öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş, ayrıca bu farkın dans etkinliğine katılan işitme engelli bireyler lehine olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle dans etkinliğine katılan işitme engelli bireylerin sosyal becerileri, özgüven ve öz yeterlik düzeyleri pozitif yönde artış göstermiştir. Demografik değişkenler çerçevesinde işitme engelli bireylerin yaş ve cinsiyetlerine göre öz yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinin de farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular da dans etkinliklerinin farklı yaş grupları ve kadınlar-erkekler üzerinde farklı etkilerinin olabileceğini göstermiştir.

#### **5.1. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz-yeterliklerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; işitme engelli bireylerin, dans etkinliklerine katılım durumlarına göre öz-yeterliklerinde anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin öz-yeterlik düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

McRae vd. (2018) Parkinson hastalarına yönelik dans eğitiminin günlük yaşamdaki işlevi olumlu yönde etkilediğini, fonksiyonel mobilitenin ve öz-yeterliğin yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmada analizleri, yüksek düzeyde fonksiyonel hareketliliğin yaşam kalitesini etkilemesinde öz-yeterliliğin aracı rolünün bulunduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Kline (2012) Down sendromlu genç bireyler için uyarlanmış fiziksel aktivite dans programına yönelik bulguları incelediği çalışmada, Down sendromlu bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı şekilde arttığını belirlemiştir.

Ünver (2016) üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri ile oyun, dans müzik motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Kiepe vd. (2012) dansın denge ve koordinasyon ile yaşam kalitesi üzerinde etkili

olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, engelli bireylerin dolaylı olarak temel öz-yeterliklerinin gelişimine katkı sağlayabilir. Farklı bir çalışmada ise Michael, Most ve Cinamon (2013) ebeveyn desteğinin işitme engellilerde öz-yeterliği yordayan bir unsur olduğunu göstermişlerdir.

Bulguların aksine, Engel-Yeger ve Weissman (2009) işitme engelli çocukların öz-yeterliliklerine yönelik çalışmalarında kontrol ve deney grupları arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Ergun (2017) benzer şekilde sosyal Latin dansları ile ilgilenen bireylerde dansın öz-yeterlikle anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını belirlemiştir. Fiziksel etkinlikler, hareketli oyunlar ve dans aracılığıyla bireylerin ve özellikle çocukların kendilerini yeterli hissetmeleri sağlanacağı, bunun sonucunda olumlu bir benlik kavramı geliştirmelerine katkıda bulunabilecekleri ifade edilmektedir (MEB, 2007: 38).

Literatür çalışmaları incelendiğinde dans etkinlikleri ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirten daha fazla araştırmanın bulunduğu görülmüştür.

## **5.2. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; işitme engelli bireylerin, dans etkinliklerine katılım durumlarına göre özgüvenlerinde anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin özgüven düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmaya benzer şekilde Özevin-Tokinan ve Bilen (2011) yaratıcı dans aktivitelerinin özgüven, beden dili, dansa ilişkin öz yeterlik ve dans performansını anlamlı düzeyde etkilediğini belirlemiştir. Karacan ve arkadaşları (2003) kaynaştırma eğitimi alan eğitilebilir zihinsel engelli çocukların dans eğitimi ile özgüven kazanabilecekleri, daha fazla sosyalleşerek akranlarıyla daha olumlu ilişkiler geliştirebilecekleri kanısına varmışlardır. Park (2008) doktora çalışmasında gerçekleştirdiği vaka çalışmasında dans sınıflarının, özellikle işitme engeli olan bireylerin dostça bir ortam oluşturmaları açısından kullanılabilecekleri duygusal ve fiziksel çevre niteliği taşıdığını vurgulamıştır. Oluşturulan bu ortamın işitme engelli bireylerde özgüven artışı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ahmad ve Ganaie (2015) orta öğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerini araştırmışlar ve öğrencilerde güven eksikliği bulunduğunu ve öğrencilerin amaçlarını gerçekleştirmek için planladıkları hedeflere ulaşma konusunda özgüvene sahip

olmadıklarını belirlemişlerdir. Bu doğrultuda özgüven eksikliği yaşayan işitme engelli bireylerin dans aktivitelerine katılımlarını, sosyal becerilerini ve öz yeterliklerini olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Özgüven eksikliğinin telafi edilebilmesi açısından işitme engellilerde öz yeterliği artırmada işitme cihazı kullanımına ilişkin çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalarda işitme cihazı etkinliğinin öz yeterliğe de olumlu katkılar sağladığı görülmüştür (Lassaletta vd., 2006; Acar, 2011; Dullard, 2014; Ferguson, Woolley ve Munro, 2016).

Literatür çalışmaları incelendiğinde, genellikle dans etkinliklerinin özgüveni artırdığını belirten daha fazla araştırmanın bulunduğu, bunun aksini belirten çalışmaya rastlanmadığı görülmüştür.

### **5.3. “İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; işitme engelli bireylerin, dans etkinliklerine katılım durumlarına göre sosyal becerilerinde anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak dans etkinliklerinin, işitme engelli bireylerin sosyal beceri düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmaya benzer şekilde Karacan (2011) ön test-son test kullanarak dans ve ritim çalışmalarını içeren rekreatif etkinliklere katılımın eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde gelişmeler sağladığını belirlemiştir. Ergun (2017) sosyal Latin dansları ile ilgilenen bireylerin, dans etmeyen bireylere göre sosyal becerilerinin daha fazla olduğunu belirlemiştir. Alp ve Altınkaradağ (2014) okul öncesinde Orff Schulwerk ve Montessori yaklaşımı ile müzik eğitimi verilmesi aracılığıyla “kişilerarası iletişim becerileri”, “kızgınlık davranışlarını kontrol etme ve değişikliklere uyum sağlama becerileri”, “akran baskısı ile başa çıkma becerileri”, “kendini kontrol etme becerileri”, “amaç oluşturma becerileri”, “dinleme becerileri”, “görevleri tamamlama becerileri” ve “sonuçları kabul etme becerileri” sosyal becerilerinin daha fazla geliştiğini belirlemişlerdir. Türkcan (2016) dans hareket terapisi alan serebral palsili çocukların sosyal beceri düzeylerinin arttığını göstermiştir. Ayrıca çalışmamıza benzer şekilde dans hareket terapisi grubunun kontrol grubuna kıyasla farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öziskender ve Güdek (2013) müzik eğitimi ile bireyler arası iletişimin, davranış kontrolünün ve değişikliklere uyum sağlama becerilerinin olumlu ve anlamlı

biçimde geliştiğini desteklemiştir. Bu bulgulara göre engelli bireylerin, normal gelişim gösteren bireylere göre genellikle doğal olarak daha düşük sosyal beceri düzeylerine sahip olmaları nedeniyle dans ve müzik eğitimlerinin engelli bireylerde daha yaygın bir kullanıma ve daha olumlu etkilere sahip olacağı söylenebilir.

Çalışmaların aksine McCain ve Antia (2005) işitme engelliler ile farklı engellere sahip bireylerin sosyal becerileri arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Pehlevan (2010) zihinsel engelli çocuklarda Türk Halk oyunlarının sosyalleşme üzerinde etkisinin bulunmadığını belirlemiştir.

Yapılan diğer çalışmalarda Serin ve Girli (2012) zihinsel engelli ergenlerle yürüttükleri çalışmada engelli bireylerin sosyal beceri düzeylerinin ebeveyn öz yeterlilik algısı ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Çalışmalarda ayrıca dans eğitimi yanı sıra farklı tekniklerin de sosyal beceri ve öz-yeterlilik üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Popa ve Vanghelie (2015) işitme engellilerde psikoterapi tekniklerini, Akfırat (2004) yaratıcı drama yöntemini, Berber (2011) spor aktivitelerini, Avcıoğlu (2001) ilişki başlatma ve sürdürme gibi özel eğitim tekniklerini incelemiştir.

Literatür çalışmaları incelendiğinde dans etkinliklerinin sosyal beceriyi önemli düzeyde geliştirdiğine dair pek çok çalışmanın bulunduğu görülmüştür.

#### **5.4. “İşitme engelli bireylerin cinsiyetleri ile öz yeterlilik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; işitme engelli bireylerin, cinsiyetlerine göre öz-yeterlilik, özgüven ve sosyal beceriler anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak işitme engelli bireylerin cinsiyetlerine göre öz-yeterlilik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinin kadın katılımcılar lehine farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Yılmaz, Yiğit ve Kaşarcı (2012) ilköğretim öğrencilerinin öz-yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, bu farklılığın bayanlar lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Kaya (2017) sosyal Latin dansçıları ile yaptığı çalışmada cinsiyet ile dış özgüven arasında anlamlı farklılık belirlemiştir. Kadınların dış özgüven puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Acuner (2012) farklı danslar yapan bireylerin özgüven düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaştığı ve bu farklılığın bayanlar lehine olduğunu tespit etmiştir. Ancak aynı çalışmada öz-yeterliliğin cinsiyet değişkeni ile anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Ünver (2016) öz-yeterlilik ile cinsiyet arasında anlamlı

farklılık bulurken, diğer çalışmaların aksine erkeklerde öz-yeterliğin daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Literatür çalışmaları incelendiğinde işitme engelli bireylerin cinsiyetlerine göre farklılaştığı ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğu görülmüştür.

### **5.5. “İşitme engelli bireylerin yaş düzeyleri ile öz-yeterlik, özgüven ve sosyal becerileri arasında anlamlı fark vardır” Hipotezine İlişkin Sonuçlar**

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; işitme engelli bireylerin, yaşlarına göre öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceriler anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak işitme engelli bireylerin yaşlarına göre öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinin 18-25 yaş aralığındaki katılımcılar lehine farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Michael ve Zidan (2018) ise işitme engelli öğrencilerin öz yeterliklerinin yaş düzeyine göre değiştiğini belirlemişlerdir. Acuner (2012) farklı danslar yapan bireylerin yaş kategorilerine göre öz-yeterlik ve özgüven düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını belirlemiştir. 0-1 dans yaşı aralığındaki katılımcıların özgüvenlerinin, dans yaşı 1-2 ve 2 üzeri olan gruplara göre daha yüksek olduğu ilave edilmiştir. Aynı çalışmada genel öz-yeterliğin yaş değişkeni ile yüksek düzeyde, özgüvenin orta düzeyde anlamlı korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir.

Engel-Yeger ve Weissman (2009) işitme engelli çocukların motor becerilerinin düşük oluşu ile çocukların yaşları arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Theunissen vd. (2014) işitme cihazı kullanımının daha genç yaşta olan ve koklear implantları daha uzun süre kullanan bireylerde özgüvenin daha yüksek olabileceğini belirlemişlerdir. Ellington ve Lim (2013) ise yetişkinlerde işitme cihazı kullanımının estetik ve işlevsellik açısından inceledikleri çalışmalarında, 8 kişilik örneklemin 4’ünün özgüvenini yüksek düzeyde, diğer dördünün ise orta ve düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular, işitme engellilerde cihazı kullanımının olumlu etkisinin olduğunu ancak tek başına bunun yeterli olmayacağını göstermektedir. Bu nedenle işitme cihazı ve dans eğitiminin kullanımının bir arada gerçekleştirilmesi ile işitme engellilerin daha yüksek özgüvene sahip olabilecekleri gelecek çalışmalarda incelenmelidir.

Koch vd. (2015) yaş ortalaması 22 olan otizmli örneklem üzerinde yaptıkları ayna modelini kullandıkları çalışmada; dans hareketlerinin sosyal beceri, vücut ve öz-farkındalık ve psikolojik iyi oluş hali ile anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ancak

çalışmada yaş değişkeni ile sosyal beceri düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Cruz-Ferreira vd. (2015) yaratıcı dans programının, 65-80 yaş aralığındaki kadınların fiziksel sağlık ve yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirlemiştir. Bu durum, yaratıcı dansın teşvik ettiği fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin entegrasyonu ile ilişkili görülmüştür.

Çalışmamızın literatür bulguları ile karşılaştırılması sonucunda dans aktivitelerinin etkinliği açısından diğer çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir. İleride yapılacak çalışmalar için dans eğitiminin işitme engelli bireyler açısından daha geniş örneklemelere uygulanması, işitme engellilerde dans aktivitesinin alternatif yöntemlerle etkililiğinin karşılaştırılması ve dans aktivitelerinin sosyal beceri, öz-yeterlik, özgüven unsurları dışındaki değişkenlerle ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### ÖNERİLER

Elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacılara ve kurumlara şu önerilerde bulunulabilir:

#### 6.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler

Gelecekte yapılacak çalışmalarda araştırmacılara yönelik olarak işitme engelli bireyler yanı sıra görme engelli, zihinsel engelli, otizmliler ve Down sendromlu bireyler üzerinde dans etkinliklerinin etkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca işitme engelli bireylerde dans etkinliklerinin motor becerileri, denge ve problem davranışları, stres düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi önerilebilir.

Literatür çalışmalarında genellikle demografik özelliklerin yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi ve dans yaşı ve türü olarak seçildiği belirlenmiştir. Engelli bireylerle yürütülmesi planlanan gelecek çalışmalarda, katılımcıların engelliliklerine yönelik değişkenlerin seçilmesi (engel türü ve süresi), anne-babaların demografik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

#### 6.2. Kurumlara İlişkin Öneriler

Küçük yaşta işitme engelli bireylerin okuma-yazma öğrenimi öncesinde empati gelişiminin sağlanması gerektiği düşünölmektedir. Bu konuda eğitim veren kurumların müfredatlarının bu husus doğrultusunda düzenlenmesi önerilmektedir.

Türkiye genelinde işaret dili veren okulların yetersizliği nedeniyle Milli Eğitim Bakanlığının bu konuda eylem planı yapması ve pilot okullarda uygulamalar gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Acar, E. (2011). *İlköğretim Dönemi Koklear İmplantlı Çocukların Sosyal Uyum Becerilerinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Acuner, A. (2012). Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ahmad, P.A. ve Ganaie, M.Y. (2015). Self-Confidence of Physically Challenged Visually Impaired, Hearing Impaired and Orthopedically Impaired Secondary School Students of Kashmir Division. *Research on Humanities and Social Sciences*, 5(7), 112-121.
- Aikhomu, I. E. (2015). Learning Disability Status and Gender as Predictors of Self-Efficacy. Doctoral Dissertation. Walden University College of Education.
- Akbaş, A. ve Çelikkaleli, Ö. (2006). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Fen Öğretimi Öz-Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Öğrenim Türü ve Üniversitelerine Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 98-110.
- Akesen, A. (1984). Açık hava Rekreasyonunda Bazı Temel Kavramlar ve Özellikleri. *Orman Fakültesi Dergisi*, 34(1), 130-137.
- Akfirat, F.Ö. (2004). *Yaratıcı Dramanın İşitme Engellilerin Sosyal Becerilerinin Gelişimine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180-204.
- Aktürk Ü. ve Aylaz, R. (2013). Bir İlköğretim Okulundaki Öğrencilerin Öz Yeterlilik Düzeyleri, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(4), 177-183.
- Alp, S.İ. ve Altınkaradağ, A. (2014). Okul Öncesi Çocuklarda Montessori ve Orff Temelli Müzik Eğitimi Sonrası Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi. Bilimsel Araştırma Projesi, Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi, Tekirdağ.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Avcioğlu, H. (2001). İşitme engelli çocuklara sosyal becerilerin öğretilmesinde işbirlikçi öğrenme yöntemi ile sunulan öğretim programının incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ayyıldız, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 13-25.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Başkale, H. (2016). Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Belgin, E. Çağlar, A. İşitme Engelli Çocuklara Okul Öncesi Eğitimde Yaklaşım Prensipleri. Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 1996.
- Berber, R. (2011). Sporun işitme engellilerin sosyalleşmesi üzerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Berber, R. (2011). *Sporun İşitme Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Boswell, B. Effects Of Movement Sequences And Creative Dance On Balance Of Children With Mental Retardation. *Percept Mot Skills*, 77(3), 1290.
- Cruz-Ferreria, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., Fernandes, J. (2015). Creative Dance Improves Physical Fitness and Life Satisfaction in Older Women. *Research on Aging*, 37(8): 837-855.
- Darrow, A-A. (2006). *Sounds in the Silence: Research on Music and Deafness*, 5.
- Dilmen, N.E. ve Öğüt, S. (2010). Sosyalleşmenin Yeni Yüzü: Sosyal Paylaşım Ağları, *Marmara Üniversitesi Yeni Medya ve Etkileşim Konferansı Bildiri Kitapçığı*, 237-242.
- Dullard, B. (2014). *A Comparison of General and Task-Specific Measures of Self-Efficacy in Adult Hearing Aid Users*. Doctoral Dissertations. University of Connecticut Graduate School.
- Duvdevany, I. (2002). Self-Concept And Adaptive Behaviour Of People With Intellectual Disability In Integrated And Segregated Recreation Activities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(5), 419-429.
- Ellington, T. ve Lim, S. (2013). Adolescents' Aesthetic and Functional View of Hearing Aids or Cochlear Implants and Their Relationship to Self-Esteem Levels, *Fashion Practice*, 5(1), 59-80.

- Engel-Yeger, B. ve Weissman, D. (2009). A Comparison Of Motor Abilities And Perceived Self-Efficacy Between Children With Hearing Impairments And Normal Hearing Children. *Disability and Rehabilitation*, 31(5), 352-358.
- Ercan, A. (2014). *Sessizleşen Örgütlerde Öz Yeterlilik Algısının Rolü: Alanya'daki Konaklama İşletmeleri Üzerine Bir Araştırma*, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Erden, Z. (1995). İşitme Engelliler ve Sağlıklı Kişilerin Motor Fonksiyonlarının Karşılaştırılması. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Eren, S. (2012). İlköğretim Düzeyindeki İşitme Engelli Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ergun, Ö. (2017). Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlilik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Ferguson, M.A., Woolley, A. ve Munro, K.J. (2016). The Impact Of Self-Efficacy, Expectations, And Readiness On Hearing Aid Outcomes. *International Journal of Audiology*, 55, 34-41.
- Gonya, J.(2003). *Factors Influencing Maternal Self-Efficacy: A Comparison Of Hearing Mothers With Deaf Children And Hearing Mothers With Hearing Children*. Doctoral Dissertation. The Ohio State University.
- Göktaş, Z (2011). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Bilgi ve İletişim Teknolojilerine Yönelik Özgüven Algılamaları Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 1.
- Greenacre, L., Tung, N.M. & Chapman T. (2014). Self Confidence and the Ability to Influence, *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2): 169-180.
- Gürpınar, E. (2016). Relationship between Self-Confidence, Test Anxiety and Musical Skills of Candidates Attending Music Teacher Skills Test. *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 6(14), 1-16.
- Hallberg, L. R. M., Pässe, U. ve Ringdah, A. (2000). Coping With Post-Lingual Severe-Profound Hearing Impairment: A Grounded Theory Study. *British Journal of Audiology*, 2000,34: 1-9.
- Horvat, M. (1990), Hearing Impairments. (In ) ROGER C., (Ed), Physical Education and Sport For Exceptional Students, Wm.C .Brown. U.S.A.
- Hudson, W. E., (2007). *The Relationship Between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria*. Doctoral Dissertation. The Florida State University College Of Education.

- Işık, A. (2013). *İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Spor Yapan Çocukların Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Karacan, Ç., Kaba, Z., Yenigün, Ö., Aydın, M. ve Bayazıt, B. (2003). Kaynaştırma Grubu ile Eğitilebilir Zihinsel Engelli Grubun Ritm ve Dans Çalışmaları Yoluyla Beceri Düzeylerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 132-136.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(l)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kartal, M. (2015). *Gaziantep Şehrinde Rekreasyonel Faaliyetlerin Dağılışı*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kaya, C. (2017). *Sosyal Latin Dansçılarında Özgüven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, T. (2013). *Bireysel ve Kolektif Yeterlilik Süreci, Belirleyici ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi*, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Balıkesir.
- Kiepe, M.S., Stöckigt, B. ve Keil, T. (2012). Effects Of Dance Therapy And Balroom Dances On Physical And Mental İllnesses: A Systematic Review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5): 404-411.
- Kline, K.L. (2012). *Experiential Learning: Self-Efficacy of Students-Instructors in An Adapted Dance Program*. Poster session presented at IUPUI Research Day, Indianapolis, Indiana.
- Koch, S.C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., Fuchs, T. (2015). Fixing the mirrors: A Feasibility Study Of The Effects Of Dance Movement Therapy On Young Adults With Autism Spectrum Disorder. *Autism*, 19(3): 338-350.
- Koçak, E. (2016). *Zihinsel Engelli Ergenlerde Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Benlik Saygısına Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, (Özel Sayı 2), 211-223.
- Krintz, C. (2015). *Building Self Confidence*. Computer Research Association.
- Kurková, P. ve Maertın, J.J. (2014). The Benefits Of Square Dancing As A Means Of Physical Activity For Czech Dancers With Hearing Loss. *Acta Gymnica*, 44(4): 223-230.

- Lassaletta L, Alejandro Castro, Marta Bastarrica, Maria Jose de Sarria, Javier Gavila. (2006). Quality Of Life İn Postlingually Deaf Patients Following Cochlear İmplantation. *Eur Arch Otorhinolaryngol*, 263: 267-270.
- Lee, K. (1998). "Guidelines for Creative Dance Instruction for Kindergarten Children in Korea", School of Education New York University, USA. UMI No: 9908275.
- Lin, C.M. (2005). Perception Of Dance İnstructors Regarding General Dance Education Curricula İn Taiwan, USA: The University of South Dakota.
- Mactavish, J.B. ve Schleien, S.J. (2004). Re-İnjecting Spontaneity And Balance İn Family Life: Parents' Perspectives On Recreation İn Families That Include Children With Developmental Disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(2), 123-141.
- Mauerberg-de Castro, E. ve Moraes, R. (2013). Effects Of Dance On Perception Of Monotonic Rhythmical Stimuli İn Deaf Adolescents. *Motricidade*, 9(1), 69-86.
- McCain, K.G. ve Antia, S.D. (2005). Academic and Social Status of Hearing, Deaf, and Hard of Hearing Students Participating in a Co-enrolled Classroom. *Communication Disorders Quarterly*, 27(1): 20-32.
- McRae, C., Leventhal, D., Westheimer, O., Mastina, T., Utleya, J. ve Russell, D. (2018). Long-term effects of Dance for PDR on self-efficacy among persons with Parkinson's disease. *Arts & Health*, 10(1), 85-96.
- Metin, T.C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları, *Journal of Yasar University*, 30(8), 5021-5048.
- Michael, R. ve Zidan, H.M. (2018). Differences İn Self-Advocacy Among Hard Of Hearing And Typical Hearing Students. *Research in Developmental Disabilities*, 72, 118-127.
- Michael, R., Most, T. ve Cinamon, R.G. (2013). The Contribution of Perceived Parental Support to the Career Self-Efficacy of Deaf, Hard-of-Hearing, and Hearing Adolescents, *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 18(3), 329-343.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). Eğlence Hizmetleri: Sosyal Gelişim ve Duygusal Gelişim. Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Ankara.
- Owens, T. J. (1993). Accentuate the Positive-and the Negative: Rethinking the Use of Self-Esteem, Self Deprecation, and Self-Confidence. *Social Psychology Quarterly*, 56 (4): 288-299.
- Özdemir, M. (2017). Engellilerde Rekreasyon, Beden Eğitimi ve Spor. [rekreasyon.org/engellilerde-rekreasyon-beden-eğitimi-ve-spor/](http://rekreasyon.org/engellilerde-rekreasyon-beden-eğitimi-ve-spor/). (Erişim Tarihi: 21.07.2018)
- Özdemir, M. (2017). Terapatik Rekreasyon. [rekreasyon.org/terapatik-rekreasyon/](http://rekreasyon.org/terapatik-rekreasyon/). (Erişim Tarihi: 21.07.2018)

- Özer, D.S. (2001). Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor, 1. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özevin B. (2006). “Oyun, dans ve müzik” dersine ilişkin motivasyon ölçeği. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu (26-28 Nisan 2006). Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Öziskender, G. ve Güdek, B. (2013). Orff Yaklaşımı ile Yapılan Okul Öncesi Müzik Eğitiminin Öğrencilerin Sosyal Becerilerinin Gelişimine Etkileri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(3), 213-232.
- Park, Y.H. (2008). A Case Study of Effective Dance Instruction for the Deaf. Doctoral Thesis, The University of Georgia, Georgia.
- Park, Y.H. (2008). A Case Study of Effective Dance Instruction for the Deaf. Doctoral Thesis, The University of Georgia, Athens, Georgia.
- Pehlevan, Ş. (2010). *Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmelerinde Türk Halk Oyunlarının Etkisinin Araştırılması*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Popa, M. ve Vanghelie, M.L. (2015). Elements Of Experiential Psychotherapy In The Development Of The Social And Emotional Skills Of The Hearing Impaired Students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 338-342.
- Schwarzer, R., ve Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale, Measures in Health Psychology: A User’s Portfolio. *Causal and Control Beliefs*. 1, 35-37.
- Serin, G.E.Ç. ve Girli, A. (2012). Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeyleri ve Davranış Problemleri İle Ebeveynlerinin Genel Öz Yeterlilik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 69-80.
- Sevinç, Ş., Aslan, F. ve Özkan, B. (2015). *İşitme Engelliler İçin Öğretmen Kılavuz Kitabı*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Stinson, S.W. (1991). Reflections on Teacher Education in Dance. *Design for Arts in Education*, 92(3): 23-30.
- Strecher, V., De Vellis, B.M., Becker, M.H., & Rosenstock, I.M. (1986). The Role Of Self-Efficacy In Achieving Health Behavior Change. *Health Education Quarterly*, 13: 73-91.
- Surakka, A. ve Kivela, T. (2008). Motivating Visually Impaired And Deaf-Blind People To Perform Regular Physical Exercises. *British Journal Of Visual Impairment*, 26(3), 255-268.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.

- Şahin A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3): 20-28.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Telef, B.B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Tercan, C. (2016). *Topluma Katılım Aracı Olarak Dans*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Theunissen, S.C.P.M., Briaire, J.J., Soede, W., Kouwenberg, M. ve Frijns, J.H.M. (2014). Self-Esteem in Hearing-Impaired Children: The Influence of Communication, Education, and Audiological Characteristics. *PLoS ONE* 9(4): e94521. doi:10.1371/journal.pone.0094521
- Tokinan, Özevin, B. ve Bilen, S. (2011). Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Öz yeterlilik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40), 363-374.
- Tunçkol, H.M. (2001). *Selçuk Üniversitesindeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Tüfekçioğlu, Ü. (1998). *İşitme Engelliler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Ünver, D. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik İnançları İle Müzik, Dans ve Oyun Derslerine İlişkin Motivasyonlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Van der Bjiel, J. J. and Shortridge-Baggett, L.M. (2001). Self-Efficacy: Theory And Measurement. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 15 (13): 189-207.
- West, R. L. and Smith, S. L. (2009). Development Of A Hearing Aid Self-Efficacy Questionnaire. *International Journal of Audiology*, 46:759-771.
- Yamen, G. (1998). *6-10 Yaş Arası Çok Derecede İşitme Engelli Çocukların Algı, Bellek ve Küçük Kas Motor Gelişimlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yanık, E. (2010). *Dans ve İletişim*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Yılmaz, F. ve Arıkan, D. (2008). İşitme Engelli Adölesanların Benlik Kavramı ve Depresyon Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 11(4): 67-75.

Yılmaz, G., Yılmaz, B. ve Türk, N. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz-yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(2): 85-90.

Yılmaz, N. (2013). Sosyalleşme Sürecinin Siyasallaşma Boyutu, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 9(19), 319-332.

Zeng, Y., Chen, X. ve Chen, Y. (2014). Impact of Emotional Intelligence on Emotional Labor Strategy: the Mediating Effects of General Self-Efficacy and Organizational Identification. *International Conference on Computer Science and Service System (CSSS 2014)*, 207-210.



## **EKLER**

### **EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

#### **1. Yaşınız**

18-25     26-35     36-45

#### **2. Cinsiyetiniz**

Kadın     Erkek



## EK-2 BEDEN DİLİ ve DANS İLİŞKİN ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Değerli Öğrenci,

Bu değerlendirme formu bir araştırmada kullanılmak üzere “beden dili ve dans” ile ilgili mevcut öz yeterlilik algınızı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Her bir ifade için uygun gördüğünüz seçeneği aşağıdaki örnekte olduğu gibi (x) koyarak işaretleyiniz. Olması gereken yerine, gerçekte nasıl hissettiğiniz veya davrandığınızla ilgili ifadeleri işaretlemeniz araştırmanın geçerliği açısından Önem taşımaktadır. Bu ölçek bilimsel bir çalışmada kullanılacağından tüm ifadeleri değerlendirmeniz önemlidir.

BEDEN DİLİ VE DANS İLİŞKİN ÖZYETERLİLİK DEĞERLENDİRME FORMU	Hiçbir zaman	Nadiren	Kararsızım	Genellikle	Her zaman
1. Duygularımı beden diliyle ifade edebilirim.					
2. Dans ederken utanıyorum.					
3. Yanlış hareket etme korkusu olmadan özgürce dans edebilirim.					
4. Grup içinde dans etmekten zevk alırım.					
5. Grubun solist dansçıya ihtiyacı olduğunda solist ben olabilirim.					
6. Dans ederken insanların bana bakmasından rahatsız olurum.					
7. Öğretmen olduğumda öğrencilerimi rahatlıkla dans çalışmalarına yönlendirebilirim.					
8. Öğretmen olduğumda öğrencilerim için rahatlıkla dans koreografileri hazırlayabilirim.					
9. Öğrencilerimi, beden dili ile kendilerini ifade etmeleri konusunda yönlendirebilirim.					
10. Öğrencilerimle dans çalışırken onları rahatlıkla yaratıcı sürece doğru yönlendirebilirim.					
11. Bir dansçı gibi dans edemesem bile iyi dans edebileceğimi düşünüyorum.					
12. Dans konusunda iyi değilim.					
13. Hazırladığım dansı sergilemekten çok mutlu olurum.					
14. Yerli danslar öğrenmekten mutlu olurum.					
15. Grupça bir dans koreografisi oluştururken yeni fikirler üretebilirim.					
16. Yeni bir dans figürü bulmam istense başaramam.					
17. Dans ederken kendimi rahatsız hissederim.					
18. Arkadaşlarım dans etmemi beğenir.					
19. Dans dersini benim yönetmem istense başaramayacağımı düşünüyorum.					
20. Dans dersinde arkadaşlarımdan daha çok zorlanırım.					
21. Danstaki gelişimimden memnunum.					
22. Beden diliyle kendimi ifade etme konusundaki gelişimimden memnunum.					
23.					
24. Dansla ilgili çalışmalar yapmaktan rahatsız olurum.					
25. Öğrenilmesi zor bir dansı öğrenmek istemem.					
26. Özgürce dans etme çalışması yapılırken özgün hareketler bulabilirim.					
27. Dans konusunda yaratıcıyım.					
28. Dans etmeye İlk başladığım zamanlara göre beden dilimi çok daha iyi kullanıyorum.					

29. Dans etmeye başladığım ilk zamanlara göre kendimi dans ile çok daha iyi ifade edebiliyorum.					
30. Bir okul şarkısına dans figürü bulmam istense başarısız olurum.					
31. Soyut bir resimden algıladıklarımı dansa dönüştürmem İstense bunu rahatlıkla yapabilirim.					
32. Vücudumun her bir ögesini rahatça ve çekinmeden kullanabileceğimi düşünüyorum.					
33. Bir şiir ya da öyküyü rahatlıkla dansa dönüştürebilirim.					
34. Dans derslerinde kendimle gurur duyarım.					
35. Dans derslerinde girişimci olduğumu düşünüyorum.					
36. Hazırladığımız dans gösterilerini sahnelemekten gurur duyarım.					



### EK-3. ÖZGÜVEN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form sizin mevcut özgüven seviyenizi belirlemeye yöneliktir. Bütün ifadeleri anlamanız ve dürüstçe cevaplandırmanız önemlidir. Olması gerekeni değil, şu anda nasıl hissettiğinizi ifade eden seçeneği işaretleyiniz. Bu form bilimsel bir çalışmada kullanılacağından tüm ifadeleri değerlendirmeniz önem taşımaktadır.

Katılımınızdan dolayı teşekkürler.  
Müge GÖBEL

İfadeler	Hiçbir zaman doğru değil	Ender olarak doğru	Zaman zaman doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
1. Mutlu, rahat bir insanım.					
2. Çevremdekilerden daha iyi olduğumu kanıtlamak zorunda değilim.					
3. İnsanların bana ilgi göstermesine ihtiyacım yok.					
4. Kendimi seviyorum.					
5. Bazı şeyleri daha iyi yapabiliyorlar, ya da daha çok paralan var ya da benden daha popülerler diye insanların benden daha üstün olduklarını düşünmüyorum.					
6. Tanımadığım insanların olduğu ortamlarda yabancılık hissetmem.					
7. Çevremdekilerin fikirlerinden ya da tavırlarından incinmem.					
8. Açık ve dürüstüm, insanların gerçek kişiliğimi görmesinden rahatsız olmam.					
9. Arkadaş canlısıyım, düşünceliyim ve çevremdekilere karşı cömertim.					
10. Kendi sorunlarım ve hatalarım için başkalarını suçlamam.					
11. Utanmadan hatalarımı ve kusurlarımı kabul ederim.					
12. Arkadaşlarım ya da başkaları beni eleştirdiğinde kendimi yenik hissetmem.					
13. Sosyal ortamlarda her zaman söyleyecek bir şeyim vardır.					
14. Dokunduğum her şeyi mahvediyorum.					
15. Sevilmeyi ve saygı duyulmayı hak ediyorum.					
16. Kendim gibi olduğum zaman başkalarının benden hoşlanmayacağını düşünüyorum.					
17. Başka biri beni önerene kadar iyi bir iş bulamam.					
18. Arkadaşlarım tarafından reddedilmekten korkuyorum.					
19. Çevremdekiler kadar başarılı olamazsam bu benim beceriksiz olduğumu gösterir.					

#### EK-4. SOSYAL BECERİ ENVANTERİ

Bu envanter sizin, sosyal beceri düzeyinizin belirlenmesi amacıyla verilmektedir. Envanterde 90 cümle vardır. Bu cümlelerin her birini dikkatle okuduktan sonra her cümlenin karşısında verilmiş olan 5 (beş) rakamdan yalnızca birini daire içine alarak o cümlenin size uygunluk derecesini belirtiniz. Bu rakamlardan;

1. İlgili cümlenin size hiç uymadığını **Hiç benim gibi değil**
2. İlgili cümlenin size pek uymadığını **Biraz benim gibi**
3. İlgili cümlenin size biraz uyduğunu **Benim gibi**
4. İlgili cümlenin size oldukça uyduğunu **Oldukça benim gibi**
5. İlgili cümlenin size tamamen uyduğunu **Tamamen benim gibi belirtmektedir.**

Aşağıdaki maddeleri okuyarak size uygun olup olmama derecesine göre maddelerinden birisini işaretleyiniz.

	İFADELER	Hiç benim gibi değil	Biraz benim gibi	Benim gibi	Oldukça benim gibi	Tamamen benim gibi
1	Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.					
2	İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım.					
3	Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.					
4	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten					
5	Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.					
6	Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat					
7	Pek çok İnsandan daha hızlı konuşurum.					
8	Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.					
9	Komik bir hikâye anlattığımda ya da saka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.					
10	İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.					
11	Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.					
12	Bir grup arkadaşımınla birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü					
13	Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz etme eğilimim vardır.					
14	Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğunda bunu hemen fark					
15	İnsanlar sıkıldığımı yüz ifademden hemen anlarlar.					
16	Sosyal olmaktan hoşlanırım.					
17						
18	Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.					
19	Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.					
20	İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.					
21	Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.					
22	Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.					
23	Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.					
24	Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.					
25	Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.					

26	Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca					
27	Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.					
28	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.					
29	Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe					
30	Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.					
31	Sık sık yüksek sesle gülerim.					
32	Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim					
33	Arkadaşlarım beni güldürmeye ve gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.					
34	Kendimi yabancılara tanıtırken ilk adımı genellikle ben atarım.					
35	Bazen başkalarının bana söylediklerini çok kişisel olarak alıyorum.					
36	Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım şeyleri seçmekte güçlük					
37	Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.					
38	Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak					
39	Duyularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.					
40	Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.					
41	Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla					
42	Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.					
43	Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.					
44	Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.					
45	Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.					
46	Bir hikâye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok alkol					
47	Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından					
48	Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.					
49	Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.					
50	Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.					
51	Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi grupta adapte					
52	Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.					
53	Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.					
54	Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.					
55	Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.					
56	Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.					
57	Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde					
58	Toplantılarda çok çeşitli insanlarla konuşmaktan hoşlanırım.					
59	Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok					
60	Birçok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış gibi					
61	Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.					
62	Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.					
63	Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.					
64	Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.					
65	Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.					
66	Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız oldukları ara sıra					
67	İlgi odağı olmaktan nefret ederim.					

68	Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup					
69	Güçlü bir duygumu pek saklayamam.					
70	Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk					
71	Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.					
72	Bir yabancı ile konuşmaya baslarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.					
73	Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.					
74	Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.					
75	Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi					
76	Tanımadığım bilileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün					
77	Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz					
78	Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.					
79	Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.					
80	Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.					
81	Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman					
82	Arkadaşların bir araya geldiği toplantılarda toplantının yıldızı olma					
83	Başkalarının üzerinde bıraktığı etki ile genellikle meşgul olurum.					
84	Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.					
85	Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.					
86	Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman sakinleştirmem için beni					
87	Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi					
88	Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.					
89	Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum					
90	Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.					