



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**DANŞCILARDA KENDİNİ ALGILAMA VE İYİLİK
HALİ: BAŞARI HEDEF YÖNELİMLERİ ÜZERİNE
BİR ÇALIŞMA**

Yüksek Lisans Tezi

Yunus Emre TOPALOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İzmir
2021

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**DANŞCILARDA KENDİNİ ALGILAMA VE İYİLİK
HALİ: BAŞARI HEDEF YÖNELİMLERİ ÜZERİNE
BİR ÇALIŞMA**

Yunus Emre TOPALOĞLU

Danışman(lar)
Dr. Öğretim Üyesi Ayşe Meliha CANPOLAT

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir
2021

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan :

(Danışman)

Üye :

Üye :

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

ÖNSÖZ

Ülkemizde dansa olan ilgi günümüzde eskiye oranla daha popüler bir hal almaya başlamıştır. Bu çalışmamdan öncesinde benim gözlemlediğim kadarıyla uğraşılan dans branşlarıyla ilgili antrenmanların veya eğitimlerin çoğunluğu fiziksel becerilerin gelişmesine dönük yapılmaktadır. Fakat dans çalışmalarına devam eden veya yeni başlamış bireylerin daha özelde psikolojik açıdan iyi olma durumları, fiziksel anlamda kendilerini yeterli, hazır hissetmeleri ve başarı hedeflerinin incelenerek bir çıkarım yapılması yeteneklerin tam anlamıyla ve daha hızlı gelişmesi bakımından önemlidir. Bu bağlamda, ülkemizdeki dans eğitimlerinin ve dansçıların gelişmelerine yardımcı olmak ve bu çalışmaların dans ile uğraşan bireylerin performanslarını arttırabileceğini düşünüyorum olmam tez konumun belirlenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Dansçı bireyler için sadece ortamın güzel hazırlanması ve sadece fiziksel eğitimin verilmesinin yeterli olmadığı kanaatindeyim. Bu noktada çalışmamızın ülkemizdeki dans öğretmenlerinin ve bireysel olarak çalışan dansçı bireylerin hem kendi hem de eğitim verdikleri öğrencilerin gelişimleri açısından katkı sağlayacağına inanıyorum.

İzmir, 27.09.2021

Yunus Emre TOPALOĞLU

Özet

Dansçılarda Kendini Algılama ve İyilik Hali: Başarı Hedef Yönelimleri Üzerine Bir Çalışma

Amaç: Bu çalışmada, bireysel veya grupta yarışma tecrübesi edinmiş dansçı bireylerin kendini algılama, iyilik hali ve başarı hedefi kavramlarının önemi ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmanın evreni, 18-45 yaşları arasında Türkiye’de dans eden ve dans yarışmalarına katılan sağlıklı bireyler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’de 18-45 yaşları arasında gönüllülük esasına dayanan ve rassal seçilmiş 84 Halk Oyunları, 101 Salon Dansları ve 116 Hiphop branşından olmak üzere toplam 301 dansçıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplamak amacıyla sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterleri kullanılmıştır. Pandemiden dolayı ulaşılamayan gönüllülere ise Google Form aracılığı ile online anket uygulanmıştır.

Bulgular: Sporda 2x2 Başarı Hedefi Envanteri’nin alt boyutlarını öngörme bakımından psikolojik iyi oluş ve kendini fiziksel tanımlama yapılarına yönelik gerçekleştirilen adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, ustalık-yaklaşma ve performans-kaçınmanın, kendine güven alt boyutunun en önemli belirleyicisi olduğu belirlenirken, ustalık-kaçınmanın genel fiziksel yeterlik alt boyutunu en fazla açıklayan yapı olarak bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik iyi oluş, kendilerini algılama ve başarı hedefinin alt boyutları bakımından cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç: Kendine güvenen ve yüksek psikolojik iyi oluşa sahip dansçıların daha çok ustalık-yaklaşma ve performans-kaçınmayı kullandıkları, genel fiziksel yeterliğe sahip olan dansçıların ise daha çok ustalık-kaçınmayı benimsedikleri sonucu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler; Dans, Başarı Yönelimi, İyi Oluş, Fiziksel Algılama

Abstract

Self-Perception and Well-being in Dancers : A Study on Achievement Goal on Orientations

The Purpose: In this study; self-perception, well-being and importance of achievement goal concepts of dancer individuals and the examination of relations between these notions are aimed.

Materials and Methods: Study system is determined as between the ages of 18-45, healthy dancers who dance in Turkey and attended to dance competitions. Research sample consists of between the ages of 18-45, on voluntary basis and chosen as randomly 84 Turkish Folk dancers, 101 Ballroom Dances dancers and 116 Hiphop dancers, in total 301 dancers from Turkey. In this study to collect data in order of Personal Information Form, Psychological Well-being Scale, 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport and Physical Self-Description Questionnaire are used. Online survey is applied by Google Online Form for the dancers who are not reachable due to Covid-19 pandemic.

Evidences: When the results of stepwise multiple regression analysis for psychological well-being and physical self-definition structures are examined by predicting sub-dimensions of 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport, mastery-approach and performance-avoidance, self-confidence sub-dimension was determined to be the most important determinant, on the other hand; mastery-avoidance was found to be the construct explaining the general physical competence sub-dimension the most. In addition, there was no significant difference between gender and branch variables in terms of psychological well-being, self-perception and success goal sub-dimensions.

Result: It was found that the dancers who are self-confident and have high psychological well-being use mastery-approach and performance-avoidance more, while the dancers with general physical competence embrace mastery-avoidance more.

Keywords: Dance, Succes Orientation, Well-Being, Physical Perception

İçindekiler

Önsöz.....	II
Özet.....	III
Abstract.....	IV
İçindekiler	V
Tablolar Dizini.....	VII
Şekiller Dizini	VIII
Kısaltma Listesi	IX
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Dans	5
2.1.1. Dansın Tanımı	5
2.1.2. Dansın Türleri	5
2.1.2.1. Halk Oyunları.....	5
2.1.2.2. Salon Dansları	6
2.1.2.3. Hiphop.....	6
2.2. Başarı Hedefi	7
2.2.1. Üçlü Başarı Yönelimleri	8
2.2.2. Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Yapısı	8
2.2.2.1. Ustalık-Kaçınma Hedefi	9
2.2.2.2. Ustalık-Yaklaşma Hedefi.....	9
2.2.2.3. Performans-Kaçınma Hedefi	10
2.2.2.4. Performans-Yaklaşma Hedefi.....	10
2.3. İyilik Hali	10
2.4. Kendini Fiziksel Algılama	11
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	14
3.1. Araştırmanın Modeli	14
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	14
3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci.....	14
3.4. Veri Toplanmasında Kullanılan Araçlar	14

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	14
3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	15
3.4.3. Sporda 2x2 Başarı Envanteri.....	15
3.4.4. Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği.....	15
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	16
3.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri.....	16
3.7. Araştırmanın Etik Yönü.....	17
4. BULGULAR.....	18
4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	18
4.2. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin t Testi Sonuçları.....	18
4.3. Araştırma Değişkenlerinin Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin F Testi Sonuçları.....	20
4.4. Araştırmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....	21
4.5. Başarı Hedefi Yapılarının Öngörme Bakımından Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama.....	23
5. TARTIŞMA.....	25
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
7. KAYNAKLAR.....	34
Ekler.....	43
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	43
EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....	45
EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	45
EK 4. Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri.....	46
EK 5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri.....	47
EK 6. Etik Kurul İzni.....	48
Teşekkür.....	49
Özgeçmiş.....	50

Tablolar Dizini

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	18
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu.....	18
Tablo 3. Sporda 2x2 Başarı Hedefinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu.....	19
Tablo 4. Kendini Fiziksel Tanımlama Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu	19
Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları	20
Tablo 6. Sporda 2x2 Başarı Hedef Düzeyinin Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları.....	20
Tablo 7. Kendini Fiziksel Tanımlama Düzeyinin Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları.....	21
Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş, Sporda 2x2 Başarı Hedefi ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin Korelasyon Değerleri.....	21
Tablo 9. Çalışmaya Katılan Dansçıların Yaş, Spor Yapma Yılı, Haftada Yapılan Gün ve Saatin Başarı Hedefi, Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin Korelasyon Değerleri	22
Tablo 10. Başarı Hedefi, Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin İstatistiksel Çoklu Regresyon Analizi Değerleri.....	23

Şekiller Dizini

Şekil 1. 2 x 2 Başarı Hedefi Yapısı.....	9
--	---



Kısaltma Listesi

F	: F Değeri
p	: Anlamlılık Değeri
n	: Örnekleme Sayısı
Art. Ort. / \bar{X}	: Aritmetik Ortalama
Ss	: Standart Sapma
t	: t Değeri
B	: Standardize Edilmemiş Beta Katsayısı
β	: Standardize Edilmiş Beta Katsayısı
R ²	: Belirtme Katsayısı
R	: Korelasyon Katsayısı
PSPP	: Physical Self-Perception Profile
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

İnsanoğlu varlığından bu yana yaşadığı duygu, düşünce ve hislerini bir şekilde aktarma ve paylaşma ihtiyacı hissetmiştir. Kimisi bunu sözlerle aktarabilirken kimisi de beden dilini kullanmıştır. Beden dilini kullanan bu kesim, oyun ve dans gibi duygularını gerçekçi bir şekilde gösterebileceği aktiviteler ortaya çıkarmışlardır.

Dans müzik ritmine uyularak yapılan ve görsel bir değer taşıyan düzenli hareketlerin tamamına denir (TDK, 2021). Paulson (1993) dansın tanımını iletişim kurmak için kullandığımız hareketler olarak ifade ederken, Stinson (1988) dansın dünyayı anlama ve iletişim kurma yolu anlamına geldiğini belirtmiştir. Dans kavramının iletişim aracı olarak değerlendirildiği birçok tanım olması yanında dansı kendini bilen, zarif, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine destek olan eğitim aracı olarak nitelendiren farklı tanımlamalar da yapılmıştır (Koff, 2000; Lin, 2005; Gilbert, 2005). Aktaş'a göre dans, bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etmede kullandığı ritmik ve estetik fiziksel davranışlardır. (Aktaş, 2006).

İnsanlar yaşam içerisinde karşılaştıkları bazı problemlerden ve sıkıntılardan uzaklaşmak için kendilerini fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı duruma getirmek amacıyla bu aktivitelere yönelmişlerdir. Sağlıklı duruma gelmek konusunda iyilik hali kavramı büyük önem taşımaktadır.

Myers ve arkadaşları (2000) iyilik halini optimal düzeyde sağlıklı olmaya dönük yönlendirilmiş davranışlar şeklinde tanımlamıştır. Yapılan bu tanım neticesinde iyilik halinin yaşamın bir parçası olduğu görülmektedir (Schotanus-Dijkstra ve ark., 2016). Psikolojik açıdan iyi ve mutlu olan bireyler, benliklerinin farkına daha kolay varırlar, kendi fiziksel yeterliliklerini daha iyi algırlar ve özgüvenleri yüksektir. Özgüveni yüksek olan bireylerin benlik kavramıyla çok yakın bağlantıya sahip olduğu bilinmektedir. Aydın (1996) benlik kavramını bireyin kendisine ilişkin algılarının, kişisel yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının, sosyal rollerinin kendi zihninde kavramsal ben olarak odaklaşması şeklinde ifade etmiştir. Benliğin önemli bir boyutu

da fiziksel ben ya da kendini fiziksel algılamadır. Aynı zamanda kişiliğimizin referans noktasıdır. Bireyin kendini fiziksel olarak (örneğin; kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm gibi) algılamasıdır (Özerkan, 2004). Bireyin özgüven seviyesi kendi hayatının her anını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek özgüvene sahip bireylerin düşük özgüvene sahip olan bireylere göre başarılı olma oranları daha yüksektir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre özgüveni yüksek olan çocuklar, özgüveni düşük olan çocuklarla karşılaştırıldığında, yüksek özgüvenli çocukların özgür ve yaratıcı oldukları tespit edilmiştir. Özgüveni yüksek bireyler aynı zamanda yaşama bakış açıları farklı, yaratıcı ve karşılaşılan sorunları daha kolay çözebilen, orijinal fikir üretme yetisine sahip bireyler olduğu ifade edilmektedir. (Tokinan ve Bilen, 2011).

Kendisinin fiziksel tanımlamalarını kolaylıkla yapabilen özgüveni yüksek bireyler yaşamlarında veya katıldıkları yarışmalarda kişisel performanslarını ve başarılarını en yüksek noktaya ulaştırmaya daha çok odaklanırlar. Buna bağlı olarak bireylerin kendini fiziksel algılamaları ve iyilik hallerinin diğer bir etkileşim içerisinde bulunduğu yapı da başarı hedef yönelimidir. Başarı yönelimleri hedeflere ulaşmak istediğinde ortaya çıkan bilişsel süreçleri ve eylemleri kapsamaktadır (DeShon ve Gillespie, 2005). Başarı yöneliminin öncülerinden olan Carol Dweck ve John Nicholls gibi birçok kuramcı başarı hedef yönelimini “ustalık hedefi” ve “performans hedefi” olarak iki başarı hedefi biçiminde adlandırmışlardır (Thrash ve Elliot, 2001). Daha sonra yapılan çalışmalar bu iki hedefin yaklaşma ve kaçınma olarak bölünebileceğini ortaya koymaktadır (Elliot ve McGregor 2001, Pintrich, 2000).

Ustalık-yaklaşma hedefi, görevde ustalaşma ya da gelişmeye odaklanırken, ustalık-kaçınma hedefi, görevde ustalaşmaya yakınken başarısızlığa uğramaktan kaçınmaya, bireyin becerilerini veya bilgisini kaybetmemeye çalışmasına odaklanır. (Elliot ve Thrash, 2001). Performans-kaçınma hedefi ise, grup içerisindeki bireylerden daha kötü olmamak için çalışmayı tanımlarken; performans-yaklaşma hedefi, grup içerisinde daha iyi performans gösterme olarak tanımlanmıştır (Thrash ve Elliot, 2001).

İyilik hali, kendini fiziksel algılama ve başarı hedef yönelimi birbiri içerisinde etkileşim halinde bulunduğu gibi dans eden bireylerde de bu özellikler büyük önem

taşımaktadır. Bu nedenle farklı stillerdeki dansçılar üzerinde bu özellikler irdelenerek, değişimleri ve gelişimleri tespit etmeye yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Türkiye’de 18-45 yaş grubunda bulunan, kendi dans branşıyla ilgili daha önce bireysel olarak veya takımla yarışma tecrübesi edinmiş bireylerin, kendilerini fiziksel algılama, iyilik hali durumları ve başarı hedef yönelimlerinin kendi içlerinde birbirinden ve cinsiyet, branş, spor yaşı gibi demografik özelliklerden etkilenip etkilenmediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- H₀: Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₁: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₂: Sporda 2x2 Başarı Hedefi Envanteri alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₃: Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ile branş değişkeni arasında anlamlı fark yoktur.
- H₄: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri ile branş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₅: Sporda 2x2 Başarı Hedefi Envanteri alt boyutları ile branş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₆: Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₇: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₈: Sporda 2x2 Başarı Hedefi Envanteri alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark vardır.
- H₉: Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ile Başarı Hedefleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- H₁₀: Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ile Kendini Fiziksel Tanımlama yapısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₁: Başarı Hedefleri ile Kendini Fiziksel Tanımlama yapısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1.Dans

2.1.1. Dansın Tanımı

Dans, bedeninin müzik ve ritimle birlikte uyumlu bir şekilde hareket ederek belli form oluşturmasıdır. İnsanların birbirleri ile karşılıklı olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmek, iletişim kurmak ve sosyal ortamlarda bulunmak gibi çeşitli amaçlarla ortaya çıkmıştır (Tercan, 2016). Dans, sanatın görsel yönünü meydana getirirken aynı zamanda insanın yaratıcı gücünün, beden üzerinde gösteriminin sunulmasıdır (MEB, 2006).

Dansın farklı tanımları incelendiğinde Tokinan (2008) dansı farklı kültürlerdeki bireylerin estetik, zarif ve sağlıklı olmalarını sağlayan bir fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır. Aktaş (1999)'ın dans ile ilgili yaptığı tanımına baktığımızda ise toplumda insanların kendi duygu ve düşüncelerini anlatarak iletişim kurabilmek için belirli hareket bütünlüğüyle beraber estetik ve ritmik özelliğe sahip fiziksel ve duygusal davranış sergilemesi olarak ifade etmiştir (Aktaş, 1999).

Dans kişinin hareketler ile içindeki hislerini dışa aktarması, kendini açıklama ve tanımlama sanatı olarak tanımlanmıştır. (Cantekin, 2011).

2.1.2. Dansın Türleri

2.1.2.1. Halk Oyunları

Halk oyunları tarihi dansın ortaya çıktığı zamanlar kadar eski bir geçmişe sahiptir. Her ülkenin kendi kültürlerine ait farklı dans türleri mevcuttur. Ülkemizde de farklı dans türleri içerisinde, toplumumuzun kendi kültürünü yansıtan ve yaşatan halk oyunları dansları bulunmaktadır. Halk oyunu bulunduğu toplumun ya da yörenin değerlerini yansıtan bir olayı, bir üzüntüyü, bir sevinci hissettiren müzik eşliğinde tek kişi ya da gruplar halinde oynanan bir dandır. (Örnek, 1971)

Halk oyunları 1932 yılında kurulan Halkevlerinde, düzenli, bilinçli bir şekilde çalışmaya başlanarak, ülke geneline yayılmıştır. Belirli araştırmalara bakıldığında ülkemizde halk oyunlarının içerdiği konulara, tür özelliğine, koreografik düzenlerine, dansçı sayısına, sahne düzenlerine, adım biçimlerine, çalgı özelliklerine ve adların anlamlarına göre sınıflandırmaları yapılmıştır. (Tapmaz, 2012)

2.1.2.2. Salon Dansları

Diğer ismiyle latin dansları olan salon dansları en başta Porto Riko ve Küba gibi ülkelerde yaygın olarak yapılmaya başlamış, Latin Amerika ülkelerinde doğmuş ve buradan tüm dünyaya yayılmıştır. Cha cha cha, Merengue, Salsa, Rumba, Bachata, Tumba, Bomba, Pasodoble, Plena ve Bolero başlıca latin dansları türlerini oluşturmaktadır (Waxer, 2002).

Bunun yanında bu türlerin birçoğu dünyada farklı ülkelere entegre edilerek latin dansının ana kategorilerini oluşturan Salsa, Mambo, Merengue, Rumba, Cha Cha Cha, Bachata ve Samba ortaya çıktı. Latin Amerika bölgelerinin bazıları bağımsız tarzlar oluşturdu. Bütün türlerden veya stillerin kombinasyonlarından çeşitli tarzlar ortaya çıkardılar. Örneğin, 1940'larda Amerikan salıncak ve Küba'nın birleşimiyle Mambo dansı hayatımıza dahil olmuştur (Yılmaz, 2021).

Latin dansının içindeki her stilin Türkiye'ye giriş zamanı farklı olmuştur. Fakat latin dansının dinamosu haline gelen müzik, ölçüsü ve hızıyla kişide uyandırdığı hisle dans adımlarına yön verdi. Böylelikle farklı stillerdeki latin danslarının tutkunları ve müzik konusundaki becerilerini latin dansı müziği yapmak için kullanan müzisyenler bu dans türünün Türkiye üzerinde yayılmasını sağlamışlardır (Yılmaz, 2021).

2.1.2.3. Hiphop

Hiphop dansı Amerika'nın arka mahallelerinde yaşayan siyahilerin eğlenmek, kötü hayat şartlarından kaçarak kendilerini ifade edebilecekleri kültürel bir alan yaratmak amacıyla 1970'li yıllarda ortaya çıkmıştır ve kısa sürede bütün dünyaya yayılmaya başlamıştır (Brunson, 2011).

Hiphop 1970'li yıllarda ortaya çıktığında kendisine özgü hareketleri ile incelendiğinde "dağınık parti," "soultrain" ve "circle" adıyla üç farklı ana dans şeklinde ortaya çıkmıştır. Dans şekillerinden ilki olan dağınık parti, bireylerin kendi kendilerine veya dans partnerleriyle içlerinden geldiği gibi özgürce dağınık bir şekilde dans etmelerini ifade eder. Soultrain dansı, dansçıların karşılıklı ve yüzleri birbirine bakacak şekilde bir yol oluşturdıkları ve en ön sıradaki iki dansçının müzik eşliğinde dans ederek, iki taraftaki dansçıların ortasından geçerek sıranın sonuna yerleşmeleri olarak tanımlanmaktadır. Hiphop danslarının sonuncusu olan circle ise dans ortamlarında dansçıların daire şeklini aldığı ve bir dansçının grubun ortasına girip kendini ve dansını göstermesi olarak açıklanmıştır (Gürmen, 2017).

2.2. Başarı Hedefi

Geride bıraktığımız yıllara göre günümüzde “başarı” kavramı toplumun, ailelerin ve öğretmenlerin beklentisi haline gelmiş ve bireyler üzerinde daha fazla baskı oluşturup gün geçtikçe bireyin kimlik duygusunun gelişiminde önemli bir yeri almaktadır. Başarı kavramı öznedir, herkese göre değişebilmektedir ve birey başarıyı kendine özgü bir biçimde tanımlayabilirse, ona ulaşma yollarının da daha kolay bulunabileceği düşünülmektedir. Başarı ulaşılabilir bir hedef olarak ele alındığında ise, bireylerin bu hedefleri ortaya çıkarmaya ve başarılı olmaya dönük inançları önemli bir yer tutmaktadır (Yerdelen, Aydın, Yalmanlı ve Göksu, 2014). Pintrich’e göre, bireylerin başarılı olmaya yönelik inançlarına odaklanan ve seçtikleri yolun sebepleriyle ilgilenen araştırmacılar, “Başarı Hedef Yönelimi” kavramını vurgulamaktadır (Pintrich, 2000).

Guan (2004) başarı hedefi modelini bireylerin başarı ve başarısızlığın nasıl algılandığını, neden başarmak istediklerini ve başarmak istediklerini nasıl bir davranışa dönüştürdüklerini meydana getirmeyi amaçlayan bir model olduğunu ifade etmiştir (Guan, 2004). Başarı Hedefi kuramı 1984 yılında Nicholls tarafından ortaya atılmıştır. Daha sonra bu kuramı farklı araştırmacılar çalışarak ikiye ayırmışlardır. Bunlar ustalık (görev) yönelimli ve performans (ego) yönelimli hedeflerdir. Bu şekilde yapılan değerlendirmeler sonucunda bu kuram ikili başarı hedef modeli ismini almıştır (Ames ve Archer, 1988). Xiang ve Lee, bu kuramda görevde ustalaşmayı, görev yönelimli hedef ve öğrenme hedefi gibi adlar kullanarak, öğrenme ve beceri gelişimini açıklamasını ifade etmişlerdir. Görevde ustalaşmanın beceriyi sergilemek ve daha iyi performans sergilemeye dönük hedefleri belirtmek için ise ego yönelimli hedef ismini kullanmıştır (Xiang ve Lee, 2002).

Ağbuğa, görev yönelimli hedeflere sahip kişilerin öğrenme, ilerleme ve becerilerde uzmanlaşmayı merkezlerine alarak, diğer değişkenlere karşı pozitif duygular besleme, öğrenme, yoğun çaba, ilgi gösterme ve kendi ile yarış halinde olma durumları ile ilgilendiğini belirtmiştir. Diğer yandan performans yönelimli hedeflere sahip olan kişilerin ise başkalarına karşı yeterliliğin gösterilmesi ve sosyal karşılaştırma, başarının yeteneğe bağlı olduğu, başkaları ile yarış halinde olan ve az bir çaba ile başarının sağlanabileceği inancına sahip olduğunu ifade etmiştir (Ağbuğa, 2014). 1990-2000 yılları arasında Elliot, Elliot ve Church, Elliot ve Harackiewicz “İkili

Başarı Yönelimleri” modelinin yetersiz olduğunu öne sürerek “Üçlü Başarı Yönelimleri” modelini literatüre kazandırmışlardır (Yerdelen ve Padır, 2017).

2.2.1. Üçlü Başarı Yönelimleri

İkili hedef modeli, yapılan çalışmalar sonucunda içeriğinin yeterliliğine ve yeterliğin değeri de bakılarak üçlü model olacak şekilde daha geniş hale getirilmiştir (Elliot ve Church, 1997; Elliot ve Harackiewicz, 1996). Bu kavramda yeterliğin tanımlanması geleneksel ustalık-performans ayrımını ifade ederken, yeterliğin değeri de yaklaşma ve kaçınma ayrımını yansıtmaktadır (Elliot ve McGregor, 2001; Elliot ve Thrash, 2001).

Bu hedef modelinde görev yönelimli hedefler aynı kalırken performans yönelimli hedefler değişiklik göstermektedir. Bu değişiklik iki şekilde “performans-yaklaşım hedefi” ve “performans-kaçınım hedefi” haline getirilmiştir.

Performans-yaklaşım hedefi olan bireyler daha az çaba harcayarak daha başarılı ve diğer bireylerden üstün olma istekleri taşırken, performans-kaçınma hedefli olan bireyler ise daha çok başarısız görünmekten kaçınmakta ve gerekli olan gayreti göstermemektedir (Elliot ve Harackiewicz, 1996).

2.2.2. Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Yapısı

Elliot ve McGregor (2001) üçlü başarı hedefi modeline ustalık-kaçınma ve ustalık-yaklaşma arasındaki ayrımı da dahil ederek 2x2 modelini oluşturmuşlardır. Bu modelde önceki üçlü başarı hedefi modelinden farklı olarak ustalık hedefi de ikiye ayrılmıştır. 2x2 başarı hedefleri yapı olarak, tanımlama ve değerliğin tüm kombinasyonunu; ustalık-yaklaşma hedefleri, ustalık-kaçınma hedefleri, performans-yaklaşma hedefleri ve performans-kaçınma hedeflerini içinde bulundurmaktadır (Elliot ve McGregor, 2001). Aşağıda bu hedefler açıklanmıştır.

		Tanımlama	
		Mutlak/İçsel (Ustalık)	Normatif (Performans)
Değerlik	Pozitif (Başarıya yaklaşma)	Ustalık Yaklaşma Hedefi	Performans Yaklaşma Hedefi
	Negatif (Başarısızlıktan kaçınma)	Ustalık Kaçınma Hedefi	Performans Kaçınma Hedefi

Şekil 1: 2x2 Başarı Hedefi Yapısı (Elliot, McGregor, 2001)

2.2.2.1. Ustalık-Kaçınma Hedefi

Ustalık-kaçınma hedefleri performansın hiçbir hataya yer vermemesini, önceden gösterilmiş olandan daha kötü bir performans göstermemeyi ifade eden ve modele son dahil olan boyuttur (Çepikkurt, 2011). Bireyin kazanım örüntüsüne göre, mutlak/içsel yetersizliği çerçevesinde ifade edilir, negatif değerlendirmeye alınır. Herhangi bir işi hata olmadan yapmaya çalışmak, başarısız olmaktan kaçınmak, bir şey öğrenirken unutmak, yanlış anlamak ve bireyin bedensel ve zihinsel kapasitesini korumaya çalışması bir diğer deyişle kaybetmekten kaçınması bu boyuta örnek olabilecek davranışlardandır (Elliot ve McGregor, 2001). Elliot ve Thrash ustalık-kaçınma hedefini, görevde ustalaşmaya yaklaşmışken başarısızlıktan kaçınmak veya bireyin bilgi, beceri ve yeteneklerini kaybetmemek için çaba göstermesi olarak ifade etmişlerdir (Elliot ve Thrash, 2001).

2.2.2.2. Ustalık-Yaklaşma Hedefi

Ustalık-yaklaşma hedefi herhangi bir görevi en iyi şekilde sonuca ulaştırmayı ya da daha önceki performanstan daha iyisini sergilemeyi içerir (Morris ve Kavussanu, 2008). Görevde gelişmek amacıyla çalışmak ve ustalaşmayı ifade eder (Elliot ve Thrash, 2001). Yeterlik içsel-mutlak olarak açıklanır ve pozitif olarak değerlendirilir (Elliot ve McGregor, 2001). Sporda bir tekniği devam ettirmeye ya da geliştirmeye çalışmak gibi görev veya kişi kaynaklı yeterlik kazanmaya dikkat verir. Spor ortamlarında en yararlı hedefler olarak kabul görmelerinin sebebi, kişinin yeni beceriler kazanma ve en üst performansa ulaşma çabasını ifade etmeleridir (Morris ve Kavussanu, 2008).

2.2.2.3. Performans-Kaçınma Hedefi

Performans-kaçınma hedefi, diğer insanlardan daha kötü bir performans sergilemekten kaçınmak şeklinde tanımlanmıştır (Elliot ve Thrash, 2001). Bu hedef yarışmacının rakiplerinden düşük bir derece yapmamak gibi normatif yetersizlikten kaçınmaya odaklanmasını belirtir (Morris ve Kavussanu, 2008). Elliot ve McGregor'a göre performans-kaçınma hedefinde yeterliğin tanımlanması normatif şekildedir ve negatif değerlendirmeye alınır (Elliot ve McGregor, 2001). Performans-kaçınma hedefi, bireyin yarışmayı kaybedeceği ve rakipleriyle kıyaslandığında yetersiz algılanacağı fikri oluşmaya başladığında ortaya çıkmaktadır. (Çepikkurt, 2011).

2.2.2.4. Performans-Yaklaşma Hedefi

Performans-yaklaşma hedefi, diğerlerinden daha iyi olmaya çalışmak şeklinde ifade edilmiştir (Elliot ve Thrash, 2001). Performans-yaklaşma hedefinde birey, diğer yarışmacılardan daha yüksek derece yapmaya odaklıdır ve daha iyi olmaya çalışır (Morris ve Kavussanu, 2008). Normatif yeterliğe odaklanan bu hedef pozitif olarak değerlendirmeye alınır (Elliot ve McGregor, 2001).

2.3. İyilik Hali

İnsanlar var olduğu ilk andan bu güne kadar kendini anlamaya, kendini nasıl geliştirebileceğini ve yaşamı daha iyi nasıl yaşayabileceğini bulmaya çalışmışlardır. Birçok araştırmacı tarih boyunca bu sorulara cevap bulmaya çalışmıştır. 1990'lı yıllarda iyilik hali kavramı, modern dünyanın yaşam biçimi üzerinde durarak daha sağlıklı ve iyi yaşayabilme konusunda popüler kavramlarından biri olmuştur (Duran ve Tezer, 2005). "Wellness" kelimesinin genellikle Türkçe tercümesinin "iyilik hali" şeklinde yapıldığını görmek mümkündür. Memnun yaptığı bir çalışmada "wellness" kelimesi "esenlik" olarak çevirmiştir. (Memnun, 2006). Literatürde en yaygın olarak kullanılan iyilik hali tanımı "bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği en yüksek seviyede sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur" şeklinde ifade edilmiştir. (Myers ve ark., 2000).

İnsanlar için mutluluğun ne anlama geldiği ve onları neyin mutlu ettiği eski zamanlardan beri ilgi çeken konulardan birisi olmuştur. Ryff (1989)'a göre psikolojik iyi oluş, "bireyin yaşadığı hayat endişesiyle sosyal ve kişisel ilgileri arasındaki dengeyi

kurabilecek güce sahip olmak olarak, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge” olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik iyi oluş; çok küçük bir kavram gibi görünse de, kişinin yaşamını nasıl şekillendireceği hakkında birçok bilgi içerir (Deci ve Ryan, 2008). Bu kavram, insanların sadece iyi olma durumu değildir. Kişinin kendini mutlu hissetmesi, yaşamıyla ilgili pozitif düşüncelerinin olması ve yenilikleri de içermektedir (Ryff ve ark., 1999).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin kendi potansiyellerini tanıyıp, anlayıp, gerçekleştirebildikleri oranda iyi olacaklarını öne sürmektedir. Bu konuda bilimsel çalışmalar yapan kişiler sadece iyi hissediyor olmakla mutluluğa ve iyi bir yaşama ulaşamayacağı üzerinde durmuşlardır. Sadece haz ve doyumun tanımlarının bir yaşamın iyi olarak nitelendirilebilmesi için yeterli olmayacağı belirtilmiştir. Tam manasıyla psikolojik iyi oluşun amacının, kişisel boyutta erdemin tanımlanması ve uygulanması, yapılması gereken ve yapılmaya değer şeylerin yapılması ve mutluluğun gerçek nitelikte yaşanması olduğu ifade edilmiştir (Aydın, 2010).

Ryff ve Keyes (1995)’de araştırmalarında iyi ve kaliteli bir hayatın sadece zevk ve mutluluğa bağlı olmadığını bunun yanında potansiyelinin farkına varma ve kendini geliştirme ile de alakalı olduğunu söylemiştir. Keyes ve ark. (2002) psikolojik iyi oluş kavramını, bireyin benlik algısının pozitif olması, kendisine dair olumlu veya olumsuz tüm sınırların farkında olduğunda dahi memnuniyetini devam ettirmesi, ilişkilerinde güvenli ve samimi olabilmesi, ihtiyaçlarını karşılayabilmesi adına çevresindeki koşulları ayarlayabilmesi, davranışlarını bağımsız olarak yönetebilmesi, hayatına verdiği bir anlam ve amacının olması, kendi potansiyelini bilmesi ve geliştirmeye çaba harcaması şeklinde açıklamıştır. İnsanların yaşamları boyunca mutlu olduğu kadar mutsuzluğu da tecrübe ettiği ama tüm bu mutsuzluğa rağmen kişilerin yaşadığı mutluluk düzeyleri farklı olsa da yaşamlarının göreceli olarak mutlu olduğu ifade edilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Bunun yanında, iyi oluşun konusu sadece mutlu olmak değildir, kişinin sahip olduğu gerçek potansiyeli ortaya çıkarma çabası olarak da belirtilmiştir (Ryff, 1989).

2.4. Kendini Fiziksel Algılama

Özerkan bireyin kendisini fiziksel algılamasını “kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği ve genel görünüm özellikleri açısından nasıl algıladığı ile ilgili bir kavram” şeklinde

tanımlamıştır (Özerkan, 2004). Kendini fiziksel algılama kavramının fiziksel benlik kavramı gibi karmaşık benlik kavramının boyutlarından birisi olduğu ifade edilmiştir (Toçoğlu, 2007). Bundan dolayı fiziksel benlik kavramı yerine de kullanılan kendini fiziksel algılama bazı tanımlamalarında bireyin davranış ve tutumlarının önemli belirleyicilerinden birisi olarak görölmektedir (Kılıçarslan, 2006).

Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self-Perception Profile, PSPP)” fiziksel benlik algısının çok yönlü yapısını ileri süren envanterlerden ilkidir. PSPP’nin temelde hiyerarşik ve çok yönlü fiziksel algılama modeline dayalı olarak psikomotor boyutta fiziksel algılamanın değerlendirilmesi için geliştirilmiş olduğu ifade edilmiştir (Aşçı, 2004). Fox ve Corbin’in (1989) hiyerarşik fiziksel algılama modelinde fiziksel benlik algısının alt boyutları spor yeteneği, kuvvet, fiziksel kondüsyon ve vücut çekiciliği olarak ele alınmıştır.

Marsh Fox’tan farklı olarak fiziksel benlik kavramını onbir alt boyutta incelemiştir. Bunlar, güç, vücut yağı, fiziki aktivite, sağlamlık ve fiziki uygunluk, spor kabiliyeti, koordinasyon, sağlık, görünüm, esneklik, genel fiziksel öz-değer ve genel saygı olarak adlandırılmışlardır.

Kuvvet: Algılanan gücü, kas gelişimini ve güç gerektiren durumlardaki güveni, diğer bir deyişle kişinin kendi fiziksel kapasitesine ilişkin değerlendirmesini kapsamaktadır (Williams, 2008).

Vücut Yağı: Bireyin vücut durumu ile ilgili algılarını kapsamaktadır. Bireyin vücudunun belirli bölgeleri hakkındaki düşüncelerini, kendisini zayıf veya kilolu olarak düşünmesi ve başkalarının kendisini vücut yağı açısından nasıl değerlendirebileceğine ilişkin algısını ifade eder (Gill ve Williams, 2008).

Fiziksel Aktivite: İskelet kasları ile üretilen, çoğalan enerji tüketimiyle sonuçlanan, istemli hareketler şeklinde ifade edilmiştir. Fiziksel aktivite; alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi günlük hayatın bir parçası olarak yapılan etkinlikleri kapsar. (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Dayanıklılık ve Fiziksel Uygunluk: Uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” şeklinde ifade edilmiştir. Diğer bir tanımda ise bireyin çalışma kapasitesi olarak fiziksel uygunluğu tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, bireyin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu faktörlerin bir bütün olarak

çalışmasına dayanır. Fiziksel uygunluk fiziksel dayanıklılıklarla ilgili olarak vücudun mevcut kondüsyon durumunu ve hareketlerin doğru şekilde yapılması anlamına da gelir (Zorba, 1999).

Spor Yeteneği: Bu kavram sportif yetenek algılarını, spor becerilerini öğrenme yeteneği ve sportif ortamlardaki güveni kapsamaktadır (Gill ve Williams, 2008).

Koordinasyon: Koordinasyon, karmaşık bir motor beceri olarak ele alınabilir. Bu beceriler yeni teknik ve taktiklerin geliştirilmesinde değil aynı zamanda teknik ve taktik uygulamalarda da belirleyici bir rolü üstlenir (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Sağlık: Bireylerin hastalıklar karşısındaki eğilimlerini kapsamaktadır. Yakalanılan bir hastalık karşısında vücut tepkilerinin nasıl olduğu, hastalığa yakalanma sıklığı gibi genel sağlık durumu hakkında bilgileri içermektedir. Örneğin, “Hastalıklardan dolayı yaşlılarının çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyor musun?” sorusuna verilen yanıt kişinin genel sağlık durumu hakkında bilgi verebilmektedir (Zorba, 1999)

Görünüm: Kişinin fiziksel açıdan kendini nasıl görüp değerlendirdiğiyle ilgilidir. Fiziki görünümün, bireyin öz saygısının temelini kuvvetli bir şekilde oluşturduğu ifade edilebilir (Fox, 1997).

Esneklik: Bireyin vücudunun esnekliği hakkındaki algılarını kapsamaktadır. Vücudunu eğme, bükme ve döndürme konusunda başarılı olduğunu hisseden birey için esneklik açısından kendisini iyi düzeyde algılıyor denilebilir (Zorba, 1999).

Genel Fiziksel Öz-Değer: Bu kavram bireyin fiziksel benliğiyle ilgili olarak hissettiği haz, doyum, mutluluk ve güveni kapsar. Fiziksel öz-değer, hiyerarşik genel öz-değer yapısı içinde, güçlü ve kuvvetli bir alan olduğu varsayılabilir (Fox ve Corbin, 1989).

Genel Saygı: Kişinin benliğinin genel anlamda değerlendirmesine dönük küresel kavramlar olarak ifade edilir (Zach ve Netz, 2007).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, verileri toplama yöntemi ve süreci, verileri toplama araçları, verilerin analizi ve değerlendirme teknikleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda, dans eden bireylerin iyilik hali, fiziksel algılamaları ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyeti, yaşı, dans branşları, kaç yıldır dansla uğraştıkları ve haftada kaç gün ve saat dans ettikleri bağımsız değişkeni oluştururken, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterlerinin maddelerine ait yanıtlar bağımlı değişkeni oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmanın evreni, 18-45 yaşları arasında Türkiye’de dans eden ve dans yarışmalarına katılan sağlıklı bireyler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme ise Türkiye’de 18-45 yaşları arasında gönüllülük esasına dayanan ve rassal seçilmiş 84 halk oyunları, 101 salon dansları ve 116 hiphop branşından 155’i kadın 146’sı erkek olmak üzere toplam 301 dansçıdan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Ulaşılabilen katılımcılara önce Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK 1) ve Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Bunları tamamlayan katılımcılardan sırasıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri’nin doldurulması istenmiştir. Pandemiden dolayı ulaşılamayan gönüllülere ise Google Form aracılığı ile online anket uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplanmasında Kullanılan Araçlar

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Dansçı bireylere ait demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, branş, kaç yıldır dans ile uğraşıldığı?, haftada kaç gün dansla ilgili çalışma/aktivite yapıldığı?, haftada kaç saat

çalışma yapıldığı?) belirlemek amacıyla geliştirilen bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır (EK 2).

3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Katılımcıların iyilik hali “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile değerlendirilecektir. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (Ek 3) Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş, Türkçe literatüre Telef (2013) tarafından kazandırılmış bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik bilgileri incelendiğinde, açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın % 42 olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ 7’li değerlendirme basamağına sahip olup, maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir (Telef, 2013).

3.4.3. Sporda 2x2 Başarı Envanteri

Katılımcıların başarı hedefleri Conroy ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Kazak Çetinkalp (2009) tarafından yapılan Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri (2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport) (Ek 4) ile değerlendirilecektir. Ölçek, 12 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma. Ölçek “Kesinlikle Katılıyorum (1)” dan “Kesinlikle Katılmıyorum (7)”a doğru değişen yedili likert tipindedir. Ölçeklerin uyarlanmasına ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri’ne ilişkin uyum indeksleri $X^2 / df = 128.14/43 = 2.98$, $RMSEA = 0.066$, $CFI = 0.98$, $GFI = 0.95$ ve $NNFI = 0.96$ olarak hesaplanmıştır. Ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerleri sırasıyla .94, .75, .88 ve .73’dür (Kazak Çetinkalp, 2009).

3.4.4. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ) (Ek 5) Marsh (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Aşçı (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, dokuz fiziksel benlik kavramı (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık) ve iki genel benlik kavramı bileşeni (genel fiziksel yeterlik ve kendine

güven) olmak üzere toplam 11 alt boyutu içermektedir. Bu çalışmada, ölçüm aracına ait genel fiziksel yeterlik ve kendine güven boyutları kullanılmıştır. Ölçek, altılı likert tipi ile değerlendirilmiştir (1: Tamamen yanlış ve 6: Tamamen doğru) arasında değişen altılı değerlendirme basamağına sahiptir. Türkçeye uyarlanan PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı Cronbah Alpha 0.87 ve 0.98 arasında değişmektedir (Aşçı, 2000).

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2020-2021 yılları arasında Türkiye’de dans eden ve dans yarışmalarına katılan 301 dansçı ile sınırlıdır. Bu araştırma sonuçları katılan öğrencilerin yanıtı ile sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen bulgular ise psikolojik iyi oluş ölçeği, sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Ayrıca veri toplama süreci dünyayı etkisi altına alan ‘‘Covid-19’’ pandemi döneminde gerçekleştiğinden branşlara dönük dans okullarının kapanmış olması nedeniyle anketleri dansçılara ulaştırma imkanının sağlanamaması araştırmamızın önemli bir sınırlılığını oluşturmuştur. Bu nedenle elden ulaştırılamayan anketler çevrimiçi olarak dansçılara ulaştırılmıştır.

Katılımcılardan elde edilen veriler, sadece kendilerini yansıttıklarıyla sınırlıdır.

3.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS Statistic 21 versiyon kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri ve değerlendirmeleri aşamasında betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, normalite testi) yapılmıştır. Cinsiyet arası alt ölçek puanlarındaki olası farklılıkları değerlendirmek için bağımsız t testi kullanılmıştır. Aynı zamanda, dansçıların aktif olarak yaptıkları branşlar arası farklılıkları belirlemek için ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Psikolojik iyi oluş, sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama yapıları arasındaki ilişkinin test edilmesi için Pearson Çarpım Moment Korelasyonu analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve kendini fiziksel tanımlamanın başarı hedeflerini öngörüp görmediğini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi (adımsal yöntem, stepways) gerçekleştirilmiştir.

3.7. Araştırmanın Etik Yönu

Çalışmaya başlamadan önce Ege Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan uygulamalar için belirlenen ölçekler ve envanterler için onay alınmıştır (EK 6)



4. BULGULAR

4.1.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, sporda başarı hedefleri ve kendini fiziksel tanımlama yapılarına ilişkin elde edilen puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	Değişkenler	Art. Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	6.00	.57	-.45	.26
Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri	Uсталık-Yaklaşma	6.36	.63	-.86	.09
	Uсталık-Kaçınma	4.93	1.36	-.66	-.25
	Performans-Yaklaşma	4.81	1.32	-.65	.003
	Performans-Kaçınma	4.60	1.33	-.45	-.16
Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	Genel Fiziksel Yeterlik	4.98	.70	-.86	1.87
	Kendine Güven	4.93	.63	-.59	.47

Araştırmaya katılan 155’si kadın, 146’sı erkek toplam 301 dansçının değişkenlere ilişkin puan ortalamalarının ve standart sapmalarının psikolojik iyi oluş toplam puanı için $6.00 \pm .57$, ustalık-yaklaşma için $6.36 \pm .63$, ustalık-kaçınma için 4.93 ± 1.36 , performans-yaklaşma için 4.81 ± 1.32 , performans-kaçınma için 4.60 ± 1.33 , genel fiziksel yeterlik için $4.98 \pm .70$ ve kendine güven için $4.93 \pm .63$, olduğu belirlenmiştir. Buna göre, bütün alt boyutların ortalamasının üstünde olduğu görülmektedir. Ayrıca Çarpıklık ve Basıklık puanları dikkate alındığında, veri setinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Peat ve Barton, 2005) (Tablo 1).

4.2.Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	Ss	t
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	Kadın	155	5.99	.57	-.41
		Erkek	146	6.01	.54	

Tablo 2’ de, araştırmamıza katılan 155 kadın ile 146 erkek dansçının psikolojik iyi oluş ölçęinin toplam puanın ortalama puanına ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre, psikolojik iyi oluş ölçęinin toplam puanına baktığımızda, kadın ve erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$)

Tablo 3. Sporda 2x2 Başarı Hedefinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	Ss	t
Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri	Ustalık-Yaklaşma	Kadın	155	6.37	.65	.49
		Erkek	146	6.34	.62	
	Ustalık-Kaçınma	Kadın	155	5.03	1.35	1.19
		Erkek	146	4.84	1.38	
	Performans-Yaklaşma	Kadın	155	4.78	1.27	-.36
		Erkek	146	4.84	1.37	
	Performans-Kaçınma	Kadın	155	4.60	1.26	.03
		Erkek	146	4.59	1.41	

Tablo 3’ de, araştırmamıza katılan 155 kadın ile 146 erkek dansçının sporda 2x2 başarı hedefi envanteri alt boyutlarının almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görölmektedir. Bu sonuca göre sporda 2x2 başarı hedefi alt boyutlarına baktığımızda, kadın ve erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4. Kendini Fiziksel Tanımlama Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonucu

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	Ss	t
Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	Genel Fiziksel Yeterlik	Kadın	155	4.92	.75	-1.45
		Erkek	146	5.04	.64	
	Kendine Güven	Kadın	155	4.89	.67	-1.20
		Erkek	146	4.98	.60	

Tablo 4’ de, araştırmamıza katılan 155 kadın ile 146 erkek dansçının kendini fiziksel tanımlama envanteri alt boyutlarının almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak

yapılan t testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutlarına baktığımızda, kadın ve erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

4.3.Araştırma Değişkenlerinin Branşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için F Testi Sonuçları

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Branşlar	n	x	Ss	F
Psikolojik İyi Oluş	Halk Oyunları	84	6.00	.50	1.42
	Salon Dansları	101	6.07	.60	
	Hip Hop	116	5.94	.56	

Tablo 5’de çalışmaya katılan dansçıların branşlarına göre, psikolojik iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu verilmiştir. Buna göre, toplam puanın branşlara göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6. Sporda 2x2 Başarı Hedef Düzeyinin Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Branşlar	n	x	Ss	F
Uсталık-Yaklaşma	Halk Oyunları	84	6.31	.58	.36
	Salon Dansları	101	6.39	.67	
	Hip Hop	116	6.36	.64	
Uсталık-Kaçınma	Halk Oyunları	84	5.10	1.37	.82
	Salon Dansları	101	4.89	1.43	
	Hip Hop	116	4.86	1.30	
Performans-Yaklaşma	Halk Oyunları	84	4.63	1.26	1.34
	Salon Dansları	101	4.94	1.41	
	Hip Hop	116	4.82	1.30	
Performans-Kaçınma	Halk Oyunları	84	4.67	1.36	.68
	Salon Dansları	101	4.66	1.26	
	Hip Hop	116	4.48	1.37	

Tablo 6’de çalışmaya katılan dansçıların branşlarına göre sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin alt boyutlarının puan düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu verilmiştir. Buna göre, tüm alt boyutlarının branşlara göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 7. Kendini Fiziksel Tanımlama Düzeyinin Dansçıların Branşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin F Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Branşlar	n	x	Ss	F
Genel Fiziksel Yeterlik	Halk Oyunları	84	4.97	.61	.92
	Salon Dansları	101	5.05	.72	
	Hip Hop	116	4.92	.75	
Kendine Güven	Halk Oyunları	84	4.96	.60	.24
	Salon Dansları	101	4.90	.68	
	Hip Hop	116	4.93	.62	

Tablo 7’de çalışmaya katılan dansçıların branşlarına göre kendini fiziksel tanımlama envanterinin alt boyutlarının puan düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucu verilmiştir. Buna göre, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutlarının branşlara göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.4.Araştırmadaki Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş, Sporda 2x2 Başarı Hedefi ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin Korelasyon Değerleri

ÖLÇEKLER	ALT BOYUTLAR	Psikolojik İyi Oluş	Uсталık-Yaklaşma	Uсталık-Kaçınma	Performans-Yaklaşma	Performans-Kaçınma	Genel Fiziksel Yeterlik	Kendine Güven
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	-						
Sporda 2x2 Başarı Hedefi Envanteri	Uсталık-Yaklaşma	.342**	-					
	Uсталık-Kaçınma	-.124*	.113	-				
	Performans-Yaklaşma	.075	.270**	.141*	-			
	Performans-Kaçınma	-.134*	-.065	.341**	.298**	-		
Kendini Fiziksel Tanıma Envanteri	Genel Fiziksel Yeterlik	.468**	.251**	-.171**	.076	-.107	-	
	Kendine Güven	.585**	.361**	-.109	-.005	-.201**	-.662**	-

*p<.05, **p<.01

Tablo 8.’da psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ile sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterlerinin alt boyutları arasındaki korelasyonlara

ilişkin Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayıları sunulmuştur. Buna göre, psikolojik iyi oluş toplam puanlarının, ustalık-yaklaşma ($r = .342, p < .01$) ile pozitif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, genel fiziksel yeterlik ($r = .468, p < .01$) ve kendine güven ($r = .585, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, psikolojik iyi oluş toplam puanlarının ustalık-kaçınma ($r = -.124, p < .05$) ve performans-kaçınma ($r = -.134, p < .05$) alt boyutları ile negatif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, performans-yaklaşma alt boyutu ile arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin ustalık-yaklaşma alt boyutunu incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik ($r = .251, p < .01$) ve kendine güven ($r = .361, p < .01$) alt boyutları ile arasında düşük ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin diğer alt boyutu olan ustalık-kaçınmayı incelediğimizde, kendini fiziksel tanımlama envanterinin alt boyutlarından genel fiziksel yeterlik ($r = -.171, p < .01$) ile negatif yönde düşük bir ilişki bulunurken, kendine güven alt boyutu arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Performans yaklaşma alt boyutunu incelediğimizde ise kendini fiziksel tanımlama envanterinin tüm alt boyutları ile arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin son alt boyutu olan performans-kaçınmayı incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik ile arasında bir ilişkinin olmadığı belirlenirken, kendine güven ($r = -.201, p < .01$) alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Dansçıların Yaş, Spor Yapma Yılı, Haftada Yapılan Spor Gün ve Saatin Başarı Hedefi, Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin Korelasyon Değerleri

	Psikolojik İyi Oluş	Ustalık-Yaklaşma	Ustalık-Kaçınma	Performans-Yaklaşma	Performans-Kaçınma	Genel Fiziksel Yeterlik	Kendine Güven
Yaş	.124*	-.142*	-.129*	-.082	-.012	.115*	.131*
Spor Yılı	.131*	.110	-.147*	-0.80	-.077	.037	.146*
Haftada Yapılan Spor Günü	-.003	.230**	.000	.085	-.050	-.024	.021
Haftada Yapılan Spor Saati	.042	.264**	-.088	.033	-.083	.052	.053

* $p < .05$, ** $p < .01$

Çalışmada, tablo 9'a göre 301 dansçının "yaş", "spor yılı", "haftada yapılan spor gün ve saat" değişkenleri ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı, sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterlerinin alt boyutları arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayıları sunulmuştur. Buna göre "yaş" değişkeni ile psikolojik iyi oluş ($r = -.124, p<.05$), genel fiziksel yeterlik ($r = .115, p<.05$) ve kendine güven ($r = .131, p<.05$) ortalama puanları arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki belirlenirken, ustalık-yaklaşma ($r = -.142, p<.05$) ve ustalık-kaçınma ($r = -.129, p<.05$) alt boyutları ile arasında negatif yönde ve düşük bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt boyutu ile arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Spor yılı değişkenini diğer alt boyutlar ile incelediğimizde, psikolojik iyi oluş ($r = .131, p<.05$) ve kendine güven ($r = .146, p<.05$) ortalama puanları arasında pozitif yönde düşük bir ilişki bulunurken, ustalık-kaçınma ($r = -.147, p<.05$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ile arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Haftalık yapılan spor gün ve saat değişkenlerine göre alt boyutları incelediğimizde, ustalık-yaklaşma alt boyutu ile pozitif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, diğer alt boyutlar ile arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

4.5. Başarı Hedefi Yapılarının Öngörme Bakımından Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama

Tablo 10. Başarı Hedefi, Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Fiziksel Tanımlama Yapılarına İlişkin İstatistiksel Çoklu Regresyon Analizi Değerleri

	Alt Boyutlar	B	Standart hata	β	t	R ² değişim
Ustalık-Yaklaşma	Kendine Güven	.25	.07	.25	3.74***	.13
	Psikolojik İyi Oluş	.23	.08	.20	3.02**	.03
Ustalık-Kaçınma	Genel Fiziksel Yeterlik	-.33	.11	-.17	-3.00**	.03
Performans-Kaçınma	Kendine Güven	-.42	.12	-.20	-3.54**	.04

Sporda 2x2 başarı hedefi alt boyutlarını öngörme bakımından psikolojik iyi oluş ve kendini fiziksel tanımlamalarına yönelik gerçekleştirilen adımsal çoklu regresyon

analizi sonuçları incelendiğinde (Tablo 11), kendine güven ($\beta= .25, t = 3.74, p <0.001$) ve psikolojik iyi oluş ($\beta= .20, t = 3.02, p <0.05$) alt boyutlarının ustalık-yaklaşma alt boyutuna pozitif öngörü sağladığı belirlenmiştir. Kendine güven alt boyutunun varyansın %13'ünün, açıkladığı tespit edilmiştir.

Başarı hedefinin ustalık-kaçınma boyutunu incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik ($\beta=-.17, t = -3.00, p < 0.05$) alt boyutunun negatif öngörü sağladığı görülmektedir. Performans-kaçınma alt boyutunu incelediğimizde ise, kendine güven ($\beta=-.20, t = -3.54, p <0.05$) alt boyutunun negatif öngörü sağladığı ve varyansın % 4'ünün, açıkladığı belirlenmiştir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, dans eden bireylerde kendini fiziksel algılamaları ve iyilik hallerinin başarı hedeflerini öngörüp, öngörmediğinin belirlenmesidir. Aynı zamanda dansın psikolojik sağlığa olan katkısının ortaya konması ve farklı yoğunluktaki egzersiz aktivitelerinin kendini fiziksel algılama ve iyilik halinin başarı hedefleri açısından nasıl etkileşim içerisinde olduğu belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmada 301 dans eden bireye ulaşılmıştır. 301 dansçıya kişisel bilgi formu ve çalışma değişkenleri elde etmemizi sağlayacak, 3 farklı anket formunun gönüllü esasına dayanılarak tamamlanması sağlanmıştır. Tamamlanan anket formları istatistik programına yüklenerek, analize hazır hale getirilmiştir.

İlk olarak çalışma değişkenlerini cinsiyet açısından ayrı ayrı ortalama değerleri ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra cinsiyetler açısından psikolojik iyi oluş, ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma, performans-kaçınma, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven boyutları açısından karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonuçlarına göre bütün alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017) ile Karademir, Açak (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmalarında, çalışmamıza paralel olarak, psikolojik iyi oluş toplam puanları ile cinsiyet açısından anlamlı bir sonuca ulaşmadıklarını belirtmişlerdir. Yine, benzer şekilde Güngör ve Çelik (2020) Gazi Üniversitesi spor bilimleri fakültesindeki öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında aynı sonuca ulaşmışlardır. Elde edilen sonuçlardan farklı olarak, Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır (2021) üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun aksine, Walton, Rice, Gao, Butterworth, Clements ve Purcell (2021) ulusal elit sporcular ile yaptıkları çalışmada erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Psikolojik iyi oluş kişilerin duygusal, bilişsel, fiziksel ve diğer bireylerle olumlu ilişkiler içerisinde olması gereken bir kavramdır (Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003). Diğer branşlarda cinsiyet bakımından farklı çıkmasına rağmen, dans ile uğraşan

bireylerin cinsiyet açısından anlamlı bir fark çıkmamıştır. Çalışmamızdaki bu sonuca göre cinsiyet açısından her iki grupta da ortalama değerlerin üstünde bir puan aldıkları görülmektedir. Bu da dans sporu ile uğraşan kişilerin yüksek bir duygusal, ruhsal, fiziksel ve sosyal iletişime sahip olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda, Sporda 2x2 Başarı Hedefi alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Başarı hedefinin tüm alt boyutları ile ilgili çalışmalarda elde edilen bulgulara paralel olarak, Kazak Çetinkalp (2012) ergen sporcuların başarı hedefleri ile fiziksel benlik algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadın ve erkek sporcuların ustalık-yaklaşma, performans-kaçınma ve performans-yaklaşma başarı hedeflerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Koh ve Wang (2015) ise Singapur'da düzenlenen gençlik Olimpiyatlarına katılan 101 genç sporcular ile yaptığı çalışmada sporcuların başarı hedeflerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Yine, benzer şekilde Demir, Barut (2021) 2019 Kano Türkiye şampiyonasına katılan 181 kano sporcusu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyet ile performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Elde edilen çalışmalardan farklı olarak, Wang, Pyun, Li ve Lee (2016) sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, erkek sporcuların performans-yaklaşma hedefinde daha yüksek puana sahip oldukları, kadın sporcuların ise ustalıktan-kaçınma hedefinde daha yüksek puana sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Yine benzer şekilde, Nien ve Duda (2008)'nin yaptıkları çalışmalarında erkek sporcuların performans-yaklaşma hedefinde daha yüksek, ustalık-kaçınma hedefinde daha düşük ortalamaya sahip olduğunu bulmuşlardır. Çalışmamızdaki bu sonuç hem kadın hem erkek dansçıların performanslarını en iyi şekilde sergileyerek başarıyı hedefledikleri için çalışmamızda cinsiyete göre farklılık çıkmadığı düşünülmektedir.

Dansçıların kendilerini fiziksel tanımlama düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılar açısından karşılaştırıldığında, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara paralel olarak, Ersöz, Kazak Çetinkalp ve Eklund, (2015) farklı spor dallarında 820 sporcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyet ile genel fiziksel yeterlik ve kendine güven arasında anlamlı bir fark bulamadıklarını belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada, Bayköse, Saraç ve

Yavuz (2018) takım ve bireysel 321 sporcu ile yaptıkları çalışmalarında genel fiziksel yeterlik boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir sonuca ulaşamadıklarını tespit etmişlerdir. Potard, Lancelot ve Courtois(2019) 584 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, genel fiziksel yeterlik kavramı alt boyutunun cinsiyet açısından anlamlı olmadığını bulurken, kendine güven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek kendine güven puanlarına sahip olduklarını belirtmişleridir. Elde edilen çalışmalardan farklı olarak, Campos, Marques, Silva, Martins, Simoes, Franco (2017) düzenli spor aktivitesine katılan 175 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, genel fiziksel yeterlik kavramının erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek puana sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Yine başka bir çalışmada, Lau ve meslektaşları (2004) erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel benlik kavramı puanlarına sahip olduğunu belirlemişlerdir. Genelde, güç, kuvvet, fiziksel yeterlik gibi kavramlar da kendini daha güçlü hisseden özellikle erkek bireyler, daha yüksek genel fiziksel yeterliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Smolak, 2006). Çalışmamızda farklılık elde edilmemiştir. Bu sonuca göre, dans sporu ile uğraşan kadınların en az erkek sporcular kadar kendilerini fiziksel olarak yeterli hissettiklerini ve kendine güvenlerinin yüksek olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Sporda 2x2 Başarı Hedefi, Kendini Fiziksel Tanımlama envanterlerinin dansçıların branşları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Dans branşı ile ilgilenen bütün bireylerin dans branşları arasında fark olmaksızın performanslarını en iyi şekilde sergilemeye çalışmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda farklı dans branşlarıyla ilgilenen bütün sporcuların kendine güvenlerinin ve kendini fiziksel olarak yeterli algılamalarının olumlu bir iyilik hali oluşturması, dans branşları arasında bir farkın olmadığını göstermektedir.

Çalışma değişkenleri arasındaki ilişki ve psikolojik iyi oluş, başarı hedefleri ve kendini algılama düzeyleri ile ilişkisini incelemek için korelasyon analizi ve adımsal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma, performans-kaçınma, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven, değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-kaçınma, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven ile ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçta, psikolojik iyi oluşun ustalık-yaklaşma,

ustalık-kaçınma, performans-kaçınma arasında korelasyon olduğunu ve ustalık-yaklaşma ile en yüksek korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun ustalık-yaklaşımı hedefi ile oldukça yakın bir ilişkiye sahip (Howell, 2009) olabileceğini gösteren mevcut kanıtlar ile tutarlıdır. Elde edilen sonuçlara paralel olarak, Datu, Labarda, ve Salanga (2020) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile başarı hedefinin bütün alt boyutları ile arasında korelasyon olduğunu ve ustalık-yaklaşma ile en yüksek korelasyona sahip olduğu belirtilmiştir. Yine başka bir çalışmada Kazak, Lochbaum ve Canpolat (2021) egzersiz yapan 580 genç yetişkin bireyle gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik iyi oluşun ustalık-yaklaşma alt boyutu ile düşük pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Kaplan ve Maehr (1999)'ın yaptıkları çalışmada, başarı hedeflerinin yalnızca etkili öğrenmeye katkıda bulunmadığını, aynı zamanda psikolojik iyi oluşla ilgili olan duygular ve bilişlerle bağlantılı olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmada, psikolojik iyi oluş ile genel fiziksel yeterlik ve kendine güven değişkenleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde çoğu araştırmada, fiziksel aktivite ve spor yapmanın bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur (González-Serrano, et al., 2013, Fox, 2000). Araştırmalarda aktif insanların yani haftada iki günden fazla fiziksel aktivite yapanların kendilerini fiziksel beceri, güç, genel fiziksel benlik ve kendine güven açısından spor yapamayan insanlardan daha iyi algıladıkları bulunmuştur (Moreno Murcia, et al., 2015, Escanola ve Revuelta 2009). Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, dans ile uğraşan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Çalışma bulgularımız incelendiğinde dans ile uğraşan sporcuların yüksek iyilik haline sahip olması literatürle uyumludur.

Çalışmamızda, sporda 2x2 başarı hedefi ile kendini fiziksel tanımlama yapıları arasındaki ilişki incelendiğinde, ustalık-yaklaşım ile genel fiziksel yeterlik ve kendine güven arasında pozitif düşük bir ilişki bulurken, ustalık-kaçınmada sadece genel fiziksel yeterlik ile negatif düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, elde ettiğimiz bulgulara paralel olarak, Kazak, Lochbaum ve Canpolat (2021) farklı spor merkezlerine katılan 580 genç yetişkin sporcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, bizim çalışmamızdaki benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Performans-

yaklaşma ve performans-kaçınma ile genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutlarını incelediğimizde, performans yaklaşma ile kendini fiziksel tanımlama envanterinin tüm alt boyutlar ile anlamlı bir ilişki bulunmaz iken, performans-kaçınma ile sadece kendine güven alt boyutu arasında negatif ve düşük bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Payne, Youngcourt ve Beaubien (2007) yaptıkları çalışmada benlik saygısının ustalık-yaklaşma hedefleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu belirtirken, performans hedefleriyle negatif bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada, Ferradás, Freire, Núñez, Regueiro (2020) 1028 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, performans-yaklaşma hedefleri ile benlik saygısının negatif bir ilişkiye sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda, yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş, spor yılı ve psikolojik iyi oluş ortalama puanları arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fakat, literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde, psikolojik iyi oluş ile yaş ve spor yılı arasında bir ilişkinin olmadığını belirten birçok çalışma bulunmaktadır. Karaçam ve Pulur (2016) 374 beden eğitimi öğretmeni ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Eraslan (2015) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda eğitim gören 306 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında da aynı sonuca ulaşmışlardır. Çalışmamızdaki bu sonuca göre dans sporu ile uğraşan bireylerin, spor deneyimi geliştikçe, yaş ile beraber olumlu duygusal, fiziksel ve sosyal iletişime sahip olduğu görülmektedir. Yaş ve spor yılı değişkeni ile kendine güven ve genel fiziksel yeterlik arasında ilişki incelendiğinde, yaş değişkeninin her iki alt boyut ile arasında bir ilişki bulunurken, spor yılında sadece kendine güven alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda, bizim çalışmamızı destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Hamurcu (2014) gerçekleştirdiği araştırmasında yaş ile beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Merey (2010) ve Vurgun (2010) da gerçekleştirdikleri çalışmalarında da aynı sonuca ulaşmışlardır. Bu sonuçlar, yaş ilerledikçe bireyin yaşam ve dansdaki deneyimlerinin artması, dansçıda olumlu bir kendine güven algısının oluşmasının bir sonucu olabilir.

Çalışmamızda, yaş ve spor yılı değişkenleri ile sporda 2x2 başarı hedefi arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ve başarı hedefi alt boyutları olan ustalık-yaklaşma ve ustalık-kaçınma arasında negatif yönlü düşük bir ilişki bulunurken, performans-kaçınma ve performans-yaklaşma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda, spor yılı ile sadece ustalık-kaçınma alt boyutu ile negatif yönde düşük bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde, bizim çalışmamızı destekleyen birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Kaplan ve Akyüz (2020) futbolcular ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yaş ile ustalık-kaçınma arasında anlamlı bir farklılık bulurlarken, spor deneyimi ile ustalık-kaçınma arasında da anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Çepikkurt ve Kale (2019), basketbolcular ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında spor yılı ile ustalık-kaçınma hedef yönelimi arasında negatif korelasyon bulmuştur. Yine, Kazak Çetinkalp (2009) yaptığı çalışmada, yaş ve spor yılı değişkeni ile ustalık-kaçınma alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtmiştir. Bu sonuç, yaşın ve spor yılının ilişkili olması, dansçıların performanslarının hiç hata içermemesini ve daha önce yapmış oldukları performanstan daha iyisini yapmayı hedeflediklerini göstermektedir. Haftalık yapılan spor gün ve saat değişkenlerine göre alt boyutları incelediğimizde, ustalık-yaklaşma alt boyutu ile pozitif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, diğer alt boyutlar ile arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu da beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Haftalık yapılan spor gün ve saatlerini düzenli bir şekilde ayarlayan dansçılar bir görevi en iyi şekilde sonuca ulaştırmaya çalışarak performanslarının en iyisini yapmayı hedeflemektedirler.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye genelinde halk oyunları, salon dansları ve hiphop dansı ile ilgilenen, branşı ile ilgili bireysel veya grupla yarışma tecrübesi edinmiş bireyler ile gerçekleştirilen çalışmamızın sonucunda katılımcıların kendini fiziksel algılamalarının, iyilik hallerinin ve başarı yönelimlerinin bazı alt boyutlarının demografik özelliklere göre anlamlı farklılıklarının olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmamızda kullanılan üç anketin; psikolojik iyi oluş ölçeği, sporda 2x2 başarı hedefinin alt boyutları olan ustalık-kaçınma, ustalık-yaklaşma, performans-kaçınma, performans-yaklaşma ve kendini fiziksel tanımlamanın alt boyutları olan genel fiziksel yeterlik ve kendine güvenin toplam puanına baktığımızda, kadın ve erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir.

Katılan dansçıların halk oyunları, salon dansları ve hiphop branşlarına göre psikolojik iyi oluş, sporda 2x2 başarı hedefi alt boyutları olan ustalık-kaçınma, ustalık-yaklaşma, performans-kaçınma, performans-yaklaşma ve kendini fiziksel tanımlamanın alt boyutu olan genel fiziksel yeterlik ve kendine güvenin puan düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonucuna göre, tüm alt boyutlarının branşlara göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ile sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterlerinin alt boyutları arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayılarına göre, psikolojik iyi oluş toplam puanlarının, ustalık-yaklaşma ile pozitif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutları ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, psikolojik iyi oluş toplam puanlarının ustalık-kaçınma ve performans-kaçınma alt boyutları ile negatif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, performans-yaklaşma alt boyutu ile arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin ustalık-yaklaşma alt boyutunu incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven alt boyutları ile arasında düşük ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sporda 2x2 başarı hedef envanterinin diğer alt boyutu

olan ustalık-kaçınmayı incelediğimizde, kendini fiziksel tanımlama envanterinin alt boyutlarından genel fiziksel yeterlik ile negatif yönde düşük bir ilişki bulunurken, kendine güven alt boyutu arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Performans-yaklaşma alt boyutunu incelediğimizde ise kendini fiziksel tanımlama envanterinin tüm alt boyutları ile arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Sporda 2x2 başarı hedefi envanterinin son alt boyutu olan performans-kaçınmayı incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik ile arasında bir ilişkinin olmadığı belirlenirken, kendine güven alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çalışmada 301 dansçının “yaş”, “spor yılı”, “ haftada yapılan spor gün ve saat” değişkenleri ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı, sporda 2x2 başarı hedefi ve kendini fiziksel tanımlama envanterlerinin alt boyutları arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson Çarpım Moment Korelasyon katsayılarına göre “yaş” değişkeni ile psikolojik iyi oluş, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven ortalama puanları arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki belirlenirken, ustalık-yaklaşma ve ustalık-kaçınma alt boyutları ile arasında negatif yönde ve düşük bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt boyutu ile arasında bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Spor yılı değişkenini diğer alt boyutlar ile incelediğimizde, psikolojik iyi oluş ve kendine güven ortalama puanları arasında pozitif yönde düşük bir ilişki bulunurken, ustalık-kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde düşük bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ile arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Haftalık yapılan spor gün ve saat değişkenlerine göre alt boyutları incelediğimizde, ustalık-yaklaşma alt boyutu ile pozitif yönde düşük bir ilişki belirlenirken, diğer alt boyutlar ile arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Sporda 2x2 başarı hedefi alt boyutlarını öngörme bakımından psikolojik iyi oluş ve kendini fiziksel tanımlamalarına yönelik gerçekleştirilen adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, kendine güven ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının ustalık-yaklaşma alt boyutuna pozitif öngörü sağladığı belirlenmiştir.

Başarı hedefinin ustalık-kaçınma boyutunu incelediğimizde, genel fiziksel yeterlik alt boyutunun negatif öngörü sağladığı görülmektedir. Performans-kaçınma alt boyutunu

incelediğimizde ise, kendine güven alt boyutunun negatif öngörü sağladığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlardan yola çıkarak halk oyunları, salon dansları ve hiphop dansı ile uğraşan bireylerin cinsiyet, branş, spor yılı gibi demografik özelliklerinin başarı yönelimleri, iyilik halleri ve kendini algılamaları üzerindeki durumun etkisine bakıldığında nedenlerine inilerek farklı demografik özelliklerle yapılacak benzer çalışmalar farklı sonuçlar verebilir.

Çalışmamız sadece nicel araştırma yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Daha sonra yapılacak benzer çalışmalar nitel çalışmalarla desteklenirse daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bu çalışma Türkiye genelinde yapılmış olduğundan farklı ülkelerdeki kültürler ile karşılaştırma yapılarak farklı sonuçlara ulaşılabilir.

Veri toplama sürecimiz “Covid 19” pandemi döneminde yapıldığı için gönüllü katılımcı bulunması biraz zor oldu, bu yüzden pandemi yasaklamalarının olmadığı günlerde yapılacak benzer çalışmalarda daha fazla katılımcıya ulaşılabilir.

Çalışmamız, ülkemizde yeni bir konu olması ve dans ile ilgili bu tarz çalışmaların az olması sebebiyle, bundan sonra yapılacak benzer çalışmalara ışık tutabilir.

7. KAYNAKLAR

- Ağbuğa, B. (2014). 3 x 2 Başarı Hedef Modeli Ölçeğinin Türk Lisans Öğrencileri İçin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi; 25(3), 109– 117.
- Aktaş, G. (1999). Temel dans eğitimi. İzmir: Ege Üniversitesi Baskı Evi.
- Aktaş, G. (2006). Dans'a İlk Adım, İzmir, Ün-Eğit İzmir, Ün-Eğit Yayınları.
- Ames, C. ve Archer, J. (1988). Achievement Goals in the Classroom: Student's Learning Strategies and Motivational Processes. Journal of Educational Psychology. 1988; 80, 260- 267.
- Aşçı, F. H. (2000). The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. In Congress Proceedings of Vith Sport Sciences Congress (pp. 3-5).
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences; 15 (1): 39-48.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. Eğitim Bilimleri Dergisi, 8: 41-47.
- Bayköse, N., Saraç, H. ve Yavuz, S. C. (2018). Cinsiyet ve Fiziksel Algı: Sporcularda Cinsiyet Farklılıkları Fiziksel Algı Düzeylerinin Farklı Olmasının Nedeni Olabilir mi?. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 1-9.
- Brunson, J. E. (2011). 'Showing, Seeing: Hip-Hop, Visual Culture, and the Showand-Tell Performance.', Black History Bulletin, 74(1), pp. 6–12.
- Cantekin, D. (2011). Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Church, M. A., Elliot, A. J. ve Gable, A. L. (2001) Perceptions of classroom environment, achievement goals and achievement outcomes. Journal of Educational Psychology. 93, 4354 50.
- Campos, F., Marques, M., Silva, S., Martins, F., Simões, V. ve Franco, S. (2017). Physical self-description and sport participation, by gender, of university students. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 207.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem

biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana (Danışman: Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç).

- Çepikkurt, F. ve Kale, E. K. (2019). The Relationship Between Perceptions of Winning and Achievement Goals of Female Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3S), 127-133.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J. ve Hofer, S. (2003). A 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 456-476.
- Datu, J. A. D., Labarda, C. E. ve Salanga, M. G. C. (2020). Flourishing is associated with achievement goal orientations and academic delay of gratification in a collectivist context. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1171-1182.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Demir, A., ve Barut, A. İ. (2021). Examining of Competitive Anxiety Levels and Achievement Goals of Flatwater Kayakers in Terms of Different Variables. *Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(12), 1-24.
- DeShon, R. ve Gillespie, J. (2005). A motivated action theory account of goal orientation. *The Journal of Applied Psychology*, 90(6), 1096-1127.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Duran, N. ve Tezer, E. (2005) Sanat Benlik-Kavramı Ölçeği'nin geçerliği ve güvenirliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*;3(23):47-55.
- Elliot, A. J. ve Church, M. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72, 218–232.
- Elliot, A. J. ve Harackiewicz J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A Mediation Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.

- Elliot, A. J. ve McGregor, H. A. (2001). A 2x2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80(3), 501–519.
- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 139-156.
- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2001). Delimiting and integrating the goal and motive constructs in achievement motivation. In A. Efklides, J. Kuhl, and R. Sorrentino (Eds.). *Trends and prospects in motivation research*. Amsterdam: Kluwer Academic Publishers; p:3–21.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*,4(1),1-17
- Eraslan, M. (2015). To Investigate Psychological Well Being According To Age, Gender And Sport Make Sitution Physical Education And Sports Department Students. *Journal of International Sport Sciences*, 1(1), 14-21.
- Ersöz, G., Kazak Çetinkalp, Z. ve Eklund, R. (2015). Kadın ve erkek sporcularda başarı hedeflerini öngörmede kendini fiziksel algılama ve yaşam doyumunun rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 65-76.
- Escanola, I., ve Revuelta, L. (2009). Relación entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativa, valor percibido y dificultad percibida. [Relationship between physical activity, physical self, expectation, perceived value and perceived difficulty. In Spanish.] *Acción Psicológica*, 2, 31-43.
- Ferradás, M. D. M., Freire, C., Núñez, J. C., ve Regueiro, B. (2020). The relationship between self-esteem and achievement goals in university students: The mediating and moderating role of defensive pessimism. *Sustainability*, 12(18), 7531.
- Fox, K. R. ve Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport And Exercise Psychology*. 1, 414.
- Fox, K. R. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: Biddle S, Fox K, Boutcher S. (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* Londres: Routhledge, p. 88-118

- Gill, D. ve Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (3.rd. ed.) Champaign IL: Human Kinetics.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, F. H. (1995). *Psikomotor gelişimi*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları
- Gilbert, A. G. (2005). *Dance Education in the 21st Century*, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 76(5), 26-35.
- González-Serrano, G., Hernández, E. H. ve Moreno-Murcia, J. A. (2013). *Satisfacción con la vida y ejercicio físico*. *Motricidad. European journal of human movement*, 30, 131-151.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). *Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi*. *Sportif bakış: Spor ve eğitim bilimleri dergisi*, 4(1), 44-55.
- Guan, J. (2004) *Achievement Goals among High School Students in Physical Education*. Texas University, Unpublished Doctoral Dissertation, Texas, (Supervisor:Dr. Ron E. McBride).
- Güngör, N. B. ve Çelik, O. B. (2020). *The Effect of Attitude Towards Sport of Sports Science Faculty Students on Mental Well-Being*, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 8, pp. (468-493).
- Gürmen, S. (2017). *Hiphop kültüründeki circle ritüelinin dansçılar üzerindeki etkisi*.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.).
- Howell, A. J. (2009). *Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being*. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13.
- Kaplan, E. ve Akyüz, O. (2020). *Futbolcuların Başarı Hedefleri ve Spor Karakterleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 82-90.
- Kaplan, A. ve Maehr, M. L. (1999). *Achievement goals and student well-being*. *Contemporary educational psychology*, 24(4), 330-358.
- Karaçam, A., ve Pulur, A. (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi*. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.

- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 803-816.
- Kazak etinkalp, Z. (2009). Sporda hür irade kuramı ve başarı hedefi kuramının değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kazak etinkalp, Z. (2012). Men's And Women's Achievement Goals and Self-Perception in Sport Situational Motivation. *Studia Psychologica*, 54(1).
- Kazak, Z., Lochbaum, M. ve Canpolat, A. M. (2021). Flourishing in Young Adults: The Role of Achievement Goals, Participation Motivation, and Self-Perception Levels in Physical Activity Contexts. *Sustainability*, 13(13), 7450.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kılıarslan, E. (2006). Beden eğitimi retmenleri ile diğer branşların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması:(Kdz. Ereğli rneği) (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Koff, S. R. (2000). Toward a Definition of Dance Education, *Childhood Education*. 77(1), 27-32.
- Koh, K. T. ve Wang, C. K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 91-103.
- Lau, H. C., Rogers, R. D., Haggard, P. ve Passingham, R. E. (2004). Attention to intention. *science*, 303(5661), 1208-1210.
- Lin, C. M. (2005). Perception of Dance Instructors Regarding General Dance Education Curricula in Taiwan. Doktora Tezi, The University of South Dakota. USA. UMI No: 3188198.
- Marsh, H. W. (1996). Construct validity of Physical Self-Description Questionnaire responses: Relations to external criteria. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 111-131.
- MEB. (2006). "12. Sınıf Ritim Eğitimi ve Dans ğretim Programı", Ankara

- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyeti düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Martínez, C., Huéscar, E. ve Sáenz-López, P. (2015). Conceptions of ability and self-determined motivation in young Spanish athletes. *Psychology/Psicologia Reflexão e Crítica*, 27(3), 515-521. doi: 10.1590/1678-7153.201427312
- Morris, R. L. ve Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*. 26(5), 465 – 476.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who Is Happy? Source: *Psychological Science* (C. 6).
- Myers, J., Sweeney, J. ve Witmer, M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning, *Journal of Counseling and Development*; 78/3,251-266.
- Nien, C. L. ve Duda, J. L. (2008). Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: A test of gender invariance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 352-372.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*. 91, 328-346. 178.
- Örnek, S. V. (1971). 100 soruda ilköğretimde din, büyü, sanat, efsane. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.112
- Paulson, P. (1993). New Work in Dance Education. *Arts Education Policy Review*, 95(1), 30-35. doi:10.1080/10632913.1993.9936946.
- Payne, S. C., Youngcourt, S. S. ve Beaubien, J. M. (2007). A meta-analytic examination of the goal orientation nomological net. *Journal of applied psychology*, 92(1), 128.

- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 92-104.
- Pintrich, P. R. (2000) Multiple Goals, Multiple Pathways: The Role of Goal orientation in Learning and Achievement. *Journal of Educational Psychologist*. 92(3):544- 555.
- Potard, C., Lancelot, C. ve Courtois, R. (2019). Examining relationships between sexual risk–safety behaviors and physical self-concept by gender: A cluster analytical approach. *Emerging Adulthood*, 7(1), 31-44.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages In The Study Of Psychological Well-Being*. New York: Springer Publishing Company, 247-278.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M. ve Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Smolak, L. (2006). Body Image. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girls' and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan* (pp. 69–76). Oxford University Press.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3) 219-224.
- Stinson, S. (1988). *Dance for Young Children. Finding the Magic in Movement*. Publications Department, AAHPERD, 1900 Association Drive, Reston, VA 22091.

- Tapmaz, Ç. (2012). Halk oyunları çalışmalarının İlköğretim beşinci sınıf (10-11 yaş gurubu) öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- TDK. (2021). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Tarihi: 10.04.2021, Adres: www.tdk.gov.tr
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28.
- Tercan, C. (2016). Topluma katılım aracı olarak dans (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Toçoğlu, M. (2007). Bazı meslek gruplarında fiziksel benlik algısının incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- 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.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., ve Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(1), e000984.
- Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., Li, C. ve Lee, M. S. (2016). Talent development environment and achievement goal adoption among Korean and Singaporean athletes: Does perceived competence matter?. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 496-504.
- Waxer, L. A. (2002). *The City of Musical Memory: Salsa, Record Grooves, and Popular Culture in Cali*. Columbia: Wesleyan.
- Williams, C. J. (2008). *Reassessing the Role of Anxiety in Information Seeking*. Master Thesis, University of North Texas. Available at https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc9012/m2/1/high_res_d/thesis.pdf (Accessed on 16th Jan. 2017).
- Xiang, P ve Lee, A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and students' selfreported mastery behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2002; 73, 58-65.

- Yerdelen, S., Aydın, S., Yalmanç, S. G. ve Göksu, V. (2014). Lise öğrencilerinin başarı hedef yönelimlerinin biyoloji öğrenmeye yönelik akademik motivasyonları ile ilişkisinin incelenmesi: Bir yol analizi. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Yerdelen, S. ve Padir, A. M. (2017). Öğretmenler için 3x2 başarı yönelimi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik-güvenirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 1027-1039.
- Yılmaz, Z. S. (2021). Latin Danslarının Gaziantep İl Merkezindeki Durumu ve Dans Kursları. *Yegah Müsiki Dergisi*, 4(1), 122-137.
- Zach, S., ve Netz, Y. (2007). Like mother like child: Three generations' patterns of exercise behavior, *Families, Systems, and Health*, 25, 419-434, 2007.
- Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, 1. Baskı, G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara: s. 96-97.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. (4. Baskı). Ankara: Perspektif.

Ekler

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu



EGE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ayşe Meliha CANPOLAT tarafından yürütülen "Dansçılarda Kendini Algılama ve İyilik Hali: Başarı Hedef Yönelimleri Üzerine Bir Çalışma" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Dans eden bireylerde kendini fiziksel algılamaları ve iyilik hallerinin başarı hedeflerini öngörüp, öngörmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.
- Araştırmanın İçeriği: Dansçıların İyilik hali, kendini fiziksel algılama ve başarı hedef yönelimlerini belirlemek ve aralarındaki etkileşimleri ortaya çıkarmak amacıyla, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri kullanılacaktır.
- Araştırmanın Nedeni: Özgün araştırma Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 9 ay

- e. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 300-360 dansçı
- f. Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Veriler, Türkiye genelinde yer alan dans okullarında toplanması planlanmaktadır.

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek
2. Yaşınız :
3. Branşınız : Halk Oyunları
 Salon Dansları
 Hiphop
 Diğer
4. Kaç yıldır dans ile uğraşıyorsunuz? : (yıl).....(ay)
5. Haftada kaç gün dans ile ilgili çalışma yapıyorsunuz? : (gün)
6. Haftada kaç saat dans çalışması ile uğraşıyorsunuz? :(saat).....(dakika)

EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Karasızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bazen istediğim kadar iyi performans sergileyememekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Benim için mümkün olan en iyi performansı sergilemek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Diğerlerinden daha iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Gruptaki en kötü performans sergileyenlerden biri olmaktan kaçınmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Performansımın tüm yönlerinde ustalaşmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Diğerleriyle karşılaştırıldığımda iyi performans sergiliyorum olmak, benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Hedefim, diğer kimselerden daha iyi yapmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sadece diğer sporculardan daha kötü performans sergilemekten kaçınmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle yapabildiğim kadar iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Hedefim, diğer herkesten daha kötü performans sergilemekten kaçınmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergileyemeyeceğimden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.	1	2	3	4	5	6
2. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	1	2	3	4	5	6
3. Fiziksel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4	5	6
4. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	1	2	3	4	5	6
5. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Fiziksel olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8. Genelde başarılı değilim.	1	2	3	4	5	6
9. Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5	6
10. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
12. Genel olarak, kendimle gurur duymak için birçok şeye sahibim.	1	2	3	4	5	6
13. Genelde başarısızım.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK 6. Etik Kurul İzni



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Meliha CANPOLAT / Spor Bilimleri Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Yunus Emre TOPALOĞLU / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input type="checkbox"/> Doktora Tezi <input type="checkbox"/> Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Dansçılarda Kendini Algılama ve İyilik Hali: Başarı Hedef Yönelimleri Üzerine Bir Çalışma	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	04.11.2020	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	13 / 11	PROTOKOL NO: 687
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Mehmet ERSAN
Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Hülya YILMAZ
Kurul Başkan Yardımcısı
(Toplantıda bulunmadı.)

Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Sonia AMADO
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mustafa MUTLUER
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Metin KARADAĞ
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Nadim MACİT
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

TEŞEKKÜR

Yazdığım bu tez çalışmamın başlangıcından sonuna kadar yaşadığım tüm olumsuz durumlarda desteğini hiç esirgmeden beni yüreklendirip motive eden, hoşgörüsüyle yaklaşım bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan sürecin yürütülmesinde ve tamamlanmasında çok payı olan, son olarak da bu süreçte asla pes etmememi sağlayan ve birlikte çalışmaktan çok keyif aldığım çok kıymetli ve saygıdeğer danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Ayşe Meliha CANPOLAT'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam için gerekli verileri toplayabilmem için bana destek olan başta ailemden farklı görmediğim sevgili dans takımım Moonstar Family'nin her bir üyesine, Ege Hiphop Topluluğu, Ege Üniversitesi Halk Oyunları Topluluğu ve Ege Sosyal Danslar Topluluğu'nun başkanları ve üyelerine, İzmir Tan Sağtürk Dans Akademi'den ve Okudans Dans Akademi'den sevgili eğitimci arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Fiziksel olarak yanımda bulunamaları da manevi anlamda her zaman arkamda olduğunu bildiğim canım aileme; annem Eşe TOPALOĞLU, babam Süleyman TOPALOĞLU, abim Fatih Türker TOPALOĞLU ve tabii ki hayatımın her noktasında, tüm eğitim hayatım boyunca hiç ayrılmadan hep yanımda olan ikiz kardeşim Ömer Faruk TOPALOĞLU'na sonsuz teşekkürler.

İzmir, 27.09.2021

Yunus Emre TOPALOĞLU

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Yunus Emre TOPALOĞLU

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lisans: Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2011-2017)

- 2015-2016 Güz Dönemi Erasmus+ BUDAPEŞTE

Yüksek Lisans: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı (2018-Devam Ediyor)

Yabancı Dil: İngilizce

MESLEKİ FAALİYETLER

- 2013-2015 Ege Üniversitesi Hiphop Dans Topluluğu eğitmenlik
- 2013 Moonstar Family Dans Takımı / Yetenek Sizsiniz Finalisti
- 2014 Moonstar Family Dans Takımı / Yetenek Sizsiniz Finalisti
- 31.03.2016 EGE ÜNİVERSİTESİ Özel Olimpiyatlar'da dans gösterisi
- 2015-2016-2017 Uluslararası Gençlik ve Dans Festivali 'Hiphop For Life' Dans Organizasyonu İZMİR
- 2016 Uluslararası Gençlik ve Dans Festivali 'Hiphop For Life' – Üniversiteler Arası Dans Yarışması 2.'liği İZMİR
- 2016-2017 Ege Üniversitesi Hiphop Dans Topluluğu başkanlığı
- 21.05.2017 İstanbul Final Four'da Final maçı devre arasında Hüsnü Şenlendirici ve İlhan Erşahin canlı müziği eşliğinde Dans Gösterisi (FENERBAHÇE ve OLİMPİYAKOS maçı)
- 04.10.2017 ANKARA 33. Erkekler Cumhurbaşkanlığı Kupası Final maçı devre arası Dans Gösterisi (FENERBAHÇE DOĞUŞ ve BANVİT maçı)

- 2017 Uluslararası Gençlik ve Dans Festivali ‘Hiphop For Life’ – Üniversiteler Arası Dans Yarışması 1.’liğı İZMİR
- 11.02.2017 Moonstar Family Dans Takımı / Uluslararası İstanbul Street Dans Karnavalı ‘Show Zone’ 1.lık
- 2018 Berlin Haber X Project Dance Festival Türkiye Almanya Kùltür Programı
- 2018 Culture Clash Dans Değışim Programı Amsterdam/HOLLANDA
- 2019 Hypnorhythm Dans Takımı / Uluslararası İstanbul Street Dans Karnavalı ‘Show Zone’ 1.lık
- 2019 Culture Clash Dans Değışim Programı Amsterdam/HOLLANDA
- 2019-2020 İzmir Maviřehir Tan Sađtùrk Dans Akademi’de Dans Eđitmeni

KURS VE SERTİFİKALAR

- 2012 Kişisel Gelişim – Liderlik Sertifikası
- 15.10.2014-16.10.2014 Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliğı (IAAF) CECS Çocuk Atletizmi Eğitmenliğı