



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA, ÖZ-YETERLİK VE BAŞARI ALGISI; DANS ETKİNLİĞİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Yüksek Lisans Tezi

Ömer Faruk TOPALOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İzmir
2021

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA, ÖZ-YETERLİK
VE BAŞARI ALGISI; DANS ETKİNLİĞİ ÜZERİNE
BİR ÇALIŞMA**

Ömer Faruk TOPALOĞLU

Danışman
Doç. Dr. Melih BALYAN

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

Ülkemiz içerisinde neredeyse dansın her türünün eğitimi verilmekte ve günden güne bu etkinliklere teşvik ve rağbet artmaktadır. Çalışmamda incelemiş olduğum hiphopın, dans alanı dışında daha çok kültürel boyutunda, grafiti ve rap alanında çalışmalar yapıldığını ve bu çalışmaların nitel boyutta kaldığını gözlemlemekteyim. Ülkemizde dansın ileriye taşınması açısından, dansa yeni başlamış ya da halihazırda bunu profesyonel olarak yapan dansçıların kendilerini fiziksel olarak tanımlamaları, dansta geliştirdikleri özyeterlikleri ve başarıya dönük algılarının araştırılması önemlidir. Buradan yola çıkarak konusunu oluşturduğum tez çalışmamızın dansçılara ve dansçı adaylarına katkıda bulunacağına, dans üzerine çalışmalar yapacak yeni araştırmacılara ışık tutacağına inanıyorum.

İzmir, 18.08.2021

Ömer Faruk TOPALOĞLU

Özet

Kendini Fiziksel Tanımlama, Öz-Yeterlik ve Başarı Algısı; Dans Etkinliği

Üzerine Bir Çalışma

Amaç: Bu araştırmada amaç, üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilere düzenli olarak gerçekleştirilecek, hiphop stili dans etkinlikleri sonucunda kendilerini fiziksel algılamaları, öz-yeterlik ve başarı algıları yapılarının birbirleri ile olan etkileşiminin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini İzmir ili oluştururken, örneklemi İzmir ilindeki üniversitelerde öğrenim gören daha önce düzenli olarak hiphop stili dans etkinliklerine katılmamış, 60 kadın öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla “Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi(PSDQ)”, “Dans Öz-yeterlik Ölçeği”, “Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu(BAE-Y)” ölçekleri kullanılmaktadır. Ölçüm araçları ile ilgili gerekli izinler ölçek sahiplerinden elektronik posta aracılığıyla edinilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların kendini fiziksel tanımlama ölçeği ile ilgili ön test ve son test sonuçları incelendiğinde; görünüm, genel fiziksel yeterlilik ve kendine güven alt boyutlarında uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık belirlenirken spor yeteneği alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Katılımcıların başarı algılarının incelenmesinde ise uygulama öncesi ve sonrasında görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. İki alt boyutta da uygulama sonrasındaki ortalama puanları yükselmiştir. Katılımcıların dans özyeterliklerinin incelenmesinde ise uygulama öncesi ve uygulama sonrasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Sonuç: Düzenli olarak yapılan hiphop dans etkinliklerinin, çalışmalara katılan üniversite öğrencilerinin görünüm, fiziksel yeterlik, kendine güven, dans özyeterlik ve başarı hedef yönelimlerini olumlu olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler; Hip-hop, Dans Öz-Yeterlik, Başarı Algısı, Fiziksel Algılama

Abstract

Physical Self-Perception, Self Efficacy and Perception of Success : A Study on Dance Activity

The Purpose: The aim of this research, as a result of hip-hop style dance activities, which will be held regularly for female students studying at the university, is to examine the interaction of physical self perception, self efficacy and perception of success structures with each other.

Materials and Methods: While the city of Izmir constituted the universe of the research, sample of this consists of 60 female students who are studying at universities in Izmir and has not regularly participated in hip-hop style dance activities before. In order to collect data of participants in the research, “Marsh Physical Self-Description Questionnaire”, “Dance Self-Efficacy”, “The Adult’s Version of the Perception of Success” were used.

Evidences: When the pre-test and post-test results of the participants' physical self-description questionnaire were examined, a significant difference was determined before and after the exercise in the sub-dimensions that appearance, global physical self-concept and self-confidence, on the other hand, no significant difference was determined in the sport competence sub-dimension. In the examination of the participants' perceptions of success, significant differences were determined in the sub-dimensions of task orientation and ego orientation before and after the exercise. The average scores after the exercise increased in both sub-dimensions. In the examination of the participants' dance self-efficacy, significant differences were determined before and after the exercise.

Result: It has been concluded that regular hip-hop dance activities positively affect the appearance, physical adequacy, self-confidence, dance self-efficacy and achievement goal orientations of university students participating in the practices.

Keywords: Hiphop, Dance Self-Efficacy, Perception of Success, Physical Perception

İçindekiler

Özet.....	III
Abstract.....	IV
İçindekiler	V
Tablolar Dizini.....	VII
Kısaltma Listesi	VIII
1. Giriş	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
2. Genel Bilgiler	6
2.1. Dans Tanımı.....	6
2.1.1. Dans Tarihi	7
2.1.2. Dans Türleri.....	8
2.1.2.1. Hiphop ve Gelişimi.....	9
2.1.3. Dansın Faydaları	10
2.2. Kendini Fiziksel Tanımlama	11
2.2.1. Spor Yeteneği.....	12
2.2.2. Görünüm.....	12
2.2.3. Genel Fiziksel Yeterlik.....	12
2.2.4 Kendine Güven	12
2.3. Özyeterlik.....	13
2.4. Başarı Algısı.....	14
2.4.1 Görev Yönelimi.....	14
2.4.2 Ego Yönelimi	15
3. Gereç ve Yöntem	16
3.1. Araştırmanın Modeli	16
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	17
3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci.....	17
3.4. Veri Toplanmasında Kullanılan Araçlar	18
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	18
3.4.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	18

3.4.3. Dans Özyeterlik Ölçeği.	19
3.4.4. Başarı Algısı Envanteri - Yetişkin Versiyonu.....	19
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	19
3.5. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri.....	20
4. Bulgular.....	20
5. Tartışma ve Sonuç.....	28
6. Öneriler	32
Kaynaklar	33
Ekler	42
Teşekkür	50
Özgeçmiş	51



Tablolar Dizini

Tablo 1. Dansın Çeşitleri.....	8
Tablo 2. Kadın Üniversite Öğrencileri ile İlgili Betimsel İstatistikler	17
Tablo 3. Kadın Öğrencilerinin Kendini Fiziksel Tanımlama, Başarı Algıları ve Dans Özyeterlik Düzeylerinin İlk Ölçüm ve Son Ölçüm Sonuçları	22
Tablo 4. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Düzenli Spor Yapan veya Yapmayan Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi	23
Tablo 5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Lisanslı Sporcu Olma veya Olamama Durumuna Göre Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi	24
Tablo 6. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Aktif dansa katılım olması veya Olamaması durumuna göre Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi	26
Tablo 7. Başarı Algısı Envanterinin Düzenli Spor Yapan-Yapmayan, Lisanslı Sporcu Olup-Olmama ve Aktif Dansa Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi	27
Tablo 8. Dans Öz Yeterlilik Envanterinin Düzenli Spor Yapan-Yapmayan, Lisanslı Sporcu Olup-Olmama ve Aktif Dansa Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi	28

Kısaltma Listesi

F	: F Değeri
P	: Anlamlılık Değeri
N	: Örnekleme Sayısı
Art. Ort.	: Aritmetik Ortalama
Ss	: Standart Sapma
T	: t Değeri
B	: Standardize Edilmemiş Beta Katsayısı
B	: Standardize Edilmiş Beta Katsayısı
R ²	: Belirtme Katsayısı
R	: Korelasyon Katsayısı
PSPP	: Physical Self-Perception Profile
PSDQ	: Physical Self Description Questionnaire

1. GİRİŞ

1.1.Problemin Tanımı

İnsanoğlu, varlığının oluşumundan beri hayatta kalabilmek, yaşamını sürdürebilmek ve daha iyi yaşayabilmek için değişik faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu faaliyetler ister istemli ister istemsiz olsun hayatın doğasında gelişir ve yaşamımızın bir parçası olurlar. Psikomotor davranışlarımızın en temelinde yer alan hareket etme özelliğimiz beraberinde birçok oyun ve hareket grubunun oluşmasına neden olmuştur. Oyun, kültürlerin hepsinden eskidir. Bunun dışında kültürün yaratımında katkısı bulunur. Ritüeller ve mitos, iş, dil ve din vs. gibi oluşumlar oyunların etkisi ile çıkmıştır. Kesin ve net bir amaç taşıyan oyunların her birinde başlangıç noktası ve bir sonu vardır (Barın, 1999: 3). Geçmişten günümüze her kültürde kendine önemli bir yer bulan dans, var olduğu kültürün özelliklerini üzerinde taşımış ve toplum için sözsüz bir iletişim şekli olarak kullanılmıştır (Board of Student 2003: 16) ve birbirinden ayrı kültüre sahip insanlara göre, farklı anlamlar taşımaktadır (McGreevy vd., 2005: 16). Üzerine birçok farklı tanım yapılmış dans, Örnek'e göre (1973: 92) *“kişinin, tinsel durumunu birtakım gövdesel devinimlerle açığa vurmasıdır”*. Turan'a göre dansın tanımı ise(2016:34) , *“bireyin duygu ve düşüncelerini yetkin bir biçimde dile getirip, toplumla iletişim kurabilmesini kolaylaştıran, çoğunlukla kültürün etkilediği, estetik ve sanatsal değerlerin ön planda olduğu, sözsüz, fiziksel, duygusal ve sembolik bir ritüeli olan, ritmik özelliğe sahip insan davranışdır.”* Bu tanımlardan da anlaşılabileceği gibi dans insanın gelişimi ve yaşamı açısından vazgeçilmez bir durumdur. Kronolojik açıdan baktığımız bu süreçte dans ve sahip olduğu işlevler gelişmiş, kendi içerisinde çeşitlenmiş, dansın eğitim süreçlerindeki rolü giderek büyük bir değer elde etmiş ve büyük oranda toplum yapısına katkıda bulunduğu ortaya çıkmıştır.

Dünyanın çoğu ülkesinde, dans üzerine yapılan eğitimler, en alt kademedan başlayarak en üste kadar eğitimin her kurumunda yer almış ve dans eğitiminde yeni metotlar denenmeye başlanmıştır (Aktaş, 1999).

Dansın; birey ve toplum üzerindeki psikolojik, fiziksel ve sosyolojik etkileri yurt içerisinde ve yurt dışında bir çok çalışma ile açıklanmaya çalışılmıştır (Coşkun, 2019; Fırat, 2018; Ergun, 2017; Sezince, 2018; Kurt, 2016; Erdur, 2016; Ambegaonkar ve ark., 2018; Bannon ve Sanderson, 2000; Cook,2005; Wheeler

1996; Bajek ve ark.,2015; Green, 1999; Lobo ve Winsler, 2006; Sheila,2008; Linda, 1993; Pietraroia,2011). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, dans etkinliklerinin insanların özgüvenlerini artırdığı, iletişim becerilerini geliştirdiği, yaratıcılık ve problem çözme becerilerini geliştirdiği, estetik kazandırdığı, sağlık anlamında da bireylere olumlu katkıları olduğu söylenebilir. Fakat bu çalışmaların deneysel boyutta olmadığı söylenebilir. Dans etkinliklerinin kendinin fiziksel tanımlama, dans öz-yeterlik ve başarı algılarının ayrı ayrı ele alınarak bir arada olduğu araştırmaların kısıtlılığı dikkat çekmektedir.

Kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerini birçok faktör olduğu düşünülebilir. Fakat en önemlisi bireyin kendi ile ilgili değerlendirmeleridir. Bireyin kendisi hakkında değerlendirmeleri, davranış ve güdülerimizin tanımlayıcısı olması ve kişinin tutumunu açıklamada önemli etkiye sahip olması sebebiyle benlik üzerine araştırmalar yapılmaktadır (Aşçı, 2004). *“Benlik saygısı, bireyin kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendisinden hoşnut olmasıdır”* (Eisenberg ve Delaney, 1998). Spor alanında yapılan çalışmalarda, kendine güven ile fiziksel aktivite ortamındaki güdüsöl yönelimler (Fox, 1997; Marsh ve diğ., 1994) ve fiziksel aktivite davranışı (Welk ve Eklund, 2003) arasında ilişki bulunmuştur. Fox (2000) da bireylerin yüksek düzeyde kendine güven duygusunun onların seçimleri, sabrı, başarısı ve sağlık ile ilişkili davranışları konusunda büyük oranda pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerin kendilerine verdikleri değerlerin yanında, psikolojik olarak benlik ve öz-yeterliklerini de etkileyen faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Şahin, Yetim ve Çelik, 2012). Bir diğör psikolojik yapı da öz-yeterliktir.

Öz-yeterlik kavramını alan yazına kazandırmış olan Bandura (1994), “kişinin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı” şeklinde açıklamaktadır. Buna göre birey bir işte gerekli olan beceri ve kabiliyete sahip olmasına karşın, o işin üstesinden gelebileceğine dair sahip olduğu yeterlik inancı düşük seviyede ise, onun o işte başarısız olabileceği göze çarpmaktadır(akt. İkiz ve Yörük, 2013). Öz-yeterlik, kişinin ön göremediği zor durumların üstesinden gelme durumunda ne seviyede başarılı olabileceğine dair kendisiyle ilgili yaptığı yargılarıdır (Senemoğlu, 2009). Yapılan araştırma sonucunda, ülkemizde kullanılan öz-yeterlik ölçekleri çoğunlukla akademik başarı, fiziksel duygusal davranışlar ve algılar konusundaki alanlara

yönelmiş bir biçimde olduğu görülmektedir(Turan, 2016). Erişilebildiği ölçüde alan yazın taraması yapıldığında, Türkiye’de dans öz-yeterliğin üzerine ortaya konan çalışmaların (Tokinan, 2008; Tokinan ve Bilen, 2010; Daşdan, 2013), farklı alanlar üzerinde yapılan öz-yeterlik çalışmaları karşısında yok denecek kadar az sayıda olması bu konudaki çalışmamızı değerli kılmaktadır.

Öz-yeterlik kavramı ile ilgili yapılar arasında dikkat çeken bireyin başarı güdülenmesi düzeyleridir. Kazanma duygusunu tatmak ve üst düzey sporcu olmak her spor branşında olduğu kadar dans branşında da önemlidir. Bu başarı hissinin sporcunun hedef yönelimlerini belirleyebilecek etkide olduğu söylenebilir. Spor psikolojisine dahil birçok başarı motivasyonu perspektifi temelde bilişsel yargılama, yetenek ve yeterlik algısı kavramlarına yoğunlaşmaktadır. Bu bilişsel öğeler üzerinde duran Duda ve Nicholls(1992) hedef yönelimi üzerine araştırmalar yaparak, görev yönelimli ve ego yönelimli olarak iki boyutlu hedef yönelimi olduğunu ortaya koymuşlardır(Toros, 2005). Bu iki yönelim bireylerin yetenek seviyeleriyle bağlantılıdır(Toros ve Yetim, 2000). Görev yönelimli hedeflere sahip olan bireyin yeni beceriler öğrenmeye ve sıkı çalışmaya odaklandığı görülürken (Toros, 2001) ego yönelimli hedeflere sahip olanlar başarının kaynağını bir yarışmada daha az çaba sarfederek rakibine üstünlük sağlamak olarak görmektedirler(Toros, 2002).

Kendini fiziksel algılama, öz-yeterlik ve başarı algısının birbiri içerisinde etkileşim halinde bulunduğu gibi daha önce yapılan çalışmalardan farklı olarak dans branşında da bu özellikler büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışmamızda dans eden bireyler üzerinde bu özellikleri belirleyerek, değişimleri ve gelişimleri tespit etmeyi planlamaktayız. Çalışmamızın içeriğindeki üç farklı yapının inceleneceği düşünüldüğünde geniş kapsamlı ve alanında özgün bir çalışma olacağı söylenebilir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı düzenli olarak gerçekleştirilen hiphop dans etkinliklerinin üniversite okuyan kadın öğrencilerinin kendini fiziksel tanımlama, dans öz-yeterlik ve başarı algıları üzerindeki etkilerini incelemektir.

1.3.Araştırmanın Hipotezleri

H₀: Düzenli olarak gerçekleştirilen dans etkinlikleri, öğrencilerin dans özyeterlik düzeylerini olumlu yönde geliştirir.

H₁: Düzenli olarak gerçekleştirilen dans etkinlikleri, öğrencilerin başarı hedef yönelimlerini olumlu olarak etkiler.

H₂: Düzenli olarak gerçekleştirilen dans etkinlikleri, öğrencilerin kendini fiziksel tanımlama düzeylerini olumlu olarak etkiler.

H₃: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri düzenli spor yapma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₄: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₅: Kendini Fiziksel Tanımlama düzeyleri aktif olarak dans etkinliklerine katılma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₆: Başarı Algısı Yönelimleri alt boyutu olan görev-ego yönelim düzeyleri düzenli spor yapma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₇: Başarı Algısı Yönelimleri alt boyutu olan görev-ego yönelim düzeyleri lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₈: Başarı Algısı Yönelimleri alt boyutu olan görev-ego yönelim düzeyleri aktif olarak dans etkinliklerine katılma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₉: Dans Özyeterlik Düzeyleri düzenli spor yapma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₁₀: Dans Özyeterlik Düzeyleri lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir.

H₁₁: Dans Özyeterlik Düzeyleri aktif olarak dans etkinliklerine katılma değişkenine göre farklılık göstermektedir.

1.4Araştırmanın Varsayımları

1.4.1.Bu araştırmaya uygun olarak belirlenen örneklem grubunun evreni temsil edebileceği,

1.4.2.Dans etkinliklerinin süresinin uygun olduğu,

1.4.3.Kullanılan ölçeklerin araştırmamızın konusu için gerekli ölçekler olduğu,

1.4.4.Verilerimizin analizi için yapılmış istatistik ve analiz tekniklerinin araştırmamıza uygun olduğu kabul edilmiştir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Dans Tanımı

Dans tanımına net bir cevap bulma konusu birçok sanatçı ve bilim insanı tarafından dansın değeri, özelliği ve kapsamına dahil olan konular açıklanmaya çalışılmıştır.

Aktaş(1999)'a göre dans insanın hislerini ve düşündüklerini aktarabilmesi ve toplumda karşılık görerek onunla iletişim kurabilmesi için anlamlı hareketlerle, ortaya koyduğu estetik ve ritmik nitelikleri barındıran bir yaratıcılığın ürünü olan hem fiziki hem de duygusal bir davranıştır. Dans “*bilme yoludur; dünyayı anlama ve iletişim kurma yoludur*” (Stinson, 1991’den aktaran: Tokinan, 2008).

Daşdan(2013) “Amerikan Dans Terapi Birliği” nin tanımına vurgu yapmıştır Buna göre dans; bireyin aklıyla bedeni arasındaki ilişkiyi anlamak ve kişiyi içinde bulunduğu sosyal, duygusal ve fiziksel buhranlardan korumak için hareketin psikolojik açıdan tedavi edici özelliğiyle kullanılmasıdır.

Hanna(1999)’a göre dansın ana unsuru harekettir. Hareketler basit ve sıradan olmasının yanı sıra kültürel açıdan spesifik özellik taşıyabilirler. Kişinin dansa bakışı veya performansı ait olduğu kültürden ve kişinin öz yaratım yeteneğinden etkilenir. Aldemir(2010) bireyin içinde bulunduğu kültürün değerlerini kavrayıp onu başka kültürlerle tanıtmayı, aynı zamanda diğer kültürlerle hoşgörü göstermesine yardımcı olması sebebiyle dansın toplumsal bir eğitim görevi olduğunu ortaya koymuştur.

Sanatsal açıdan bakıldığında dansın en eski sanat türü(Özarıslan, 2003) ve insan vücudunun adeta bir müzik aleti gibi kullanılarak icra edilen tek sanat alanı olduğu söylenebilir(Cantekin, 2011).

“*Dans, bireyin duygu ve düşüncelerini yetkin bir biçimde dile getirip, toplumla iletişim kurabilmesini kolaylaştıran, çoğunlukla kültürün etkilediği, estetik ve sanatsal değerlerin ön planda olduğu, ritmik özelliğe sahip, sözsüz, fiziksel, duygusal ve sembolik bir ritüeli olan, ritmik özelliğe sahip insan davranışıdır*” Turan(2014)

2.1.1.Dansın Tarihi

Dansın geçmişine baktığımızda kesin bir tarih ve yer söylemek zor olsa da mağara resimlerinin yorumlanması bize oldukça eski bir zaman diliminde ortaya çıktığı mesajını vermektedir(Eroğlu,1999). İlk insanların danstan bihaber olmalarına karşın resimlerdeki adım biçimleri ve eşlik ezgileri binlerce yıldır bilinmektedir(Özkan,2006). Geçmiş 14.yy'a kadar uzanan dans kelimesinin Eski Fransızca'daki dancier kelimesinden türediği tahmin edilmektedir. Kökü kesin bir şekilde belli olmayan dans kelimesi sanat ve halklar üzerine, Fransız kültürünün yoğun etkileriyle İspanya'dan Rusya'ya kadar genişçe bir kitleye yayılım göstermiştir(Kurtişoğlu ve Altuğ, 2009)

Tarihte bazı imparatorluklar (Mısır,Roma ve Bizans) adımlarını ve vücut hareketlerini belirli kurallar çerçevesine dahil etmiştir. Ortaçağ süresince gelişimine devam eden dans, dinsel özelliklerinden ayrılarak sahne gösterisi haline bürünmüştür. 16.yy Avrupa'sında bazı bestekarlar yalnızca dans performansları için müziklerini icra etmişlerdir. 19.yy'da modası geçmeye başlayan dans stilleri evrilmiş ve genellikle saray soylularının balo gecelerinde tercih edilen geleneksel danslar yerini uluslararası danslara (samba,cha cha vs.) bırakmıştır(Ayyıldız, 2015:19-20). Binlerce yıl geçmiş olsa da dans varlığını korumuş, devamlı olarak gelişmiş ve toplumlarda hayatın bir parçası olmuştur(Kültürel Bellek, 2012).

Dünya'nın her yerinde olduğu gibi Türklerde de dansın ilk teması din aracılığıyla olmuştur ve ondan beslenilmiştir. Şamanların kötü ruhları uzaklaştırmak için yaptıkları danslar yaşanan olayları ve savaşları temsil eder. Şaman inancına bağlı olarak bir ateş yakılıp etrafında gerçekleştirilen bu ritüele günümüz Anadolu topraklarının bazı kesimlerinde Türkmenler içerisinde karşılaşılmaktadır.(Kültürel Bellek, 2012)

Dans evrildiği süreç boyunca yaşadığı toplum ve kültür çatısı altında sözsüz bir iletişim şekli olarak kullanılmış (Board of Studies, 2003, s:16-17-18) ve her kültürün birbirinden ayrı olması neticesinde farklı anlamlar ve mesajlar doğurmuştur(McGreevy ve Diğerleri, 2005, s:16).

2.1.2. Dansın Türleri

Tablo 1: Dansın Çeşitleri

Halk Dansları
Jazz Dans
Klasik Bale
Modern Dans
Salon Dansları
Uluslararası Latin Cha Cha Cha, Samba, Rhumba, Paso Doble, Jive
Uluslararası
Standart Vals, Tango, Viyana Valsi, Foxtrot, Quick-step
Serbest Stil Break Dans, Boogie, Capoeira, Country, Charleston Disco, Hip
Hop, Oryantal, Rap, Reggae, Rock'n Roll, Sirtaki, Twist
Amerikan
Rhythm
Cha Cha Cha, Rhumba, Swing, Mambo, Bolero
Amerikan Smooth Vals, Viyana Valsi, Tango, Foxtrot
Arjantin Tango
Flamenko
Geleneksel Latin
Dansları Salsa, Merengue, Cha Cha Cha, Mambo, Bolero, Rhumba, Conga, Samba, Son
Kulüp Latin
Dansları Salsa, Merengue, La Rueda, Klüp Cha Cha Cha, Rhumba, Bachata, Cumbia
Tap Dans

“Dans Çeşitleri ” , <http://www.izmirdans.com/dans-cesitleri.html>(20.05.2015).

2.1.2.1. Hiphop ve Gelişimi

Hiphop sadece danstan ibaret değildir içerisinde kostüm, aksesuarlar, grafiti, rapçiler, müzik yapma sanatı ve dansı barındıran başlı başına bir kültürdür. Hiphop müzikle başlamıştır. Sokaklarda ortaya çıkmış olan bu müzik tarzı hiçbir maddi gelir beklemezsizin insanlara mesajlar verip kültürün yayılmasını sağlamıştır. Önceleri radyo kanalında başlayıp daha sonra gece kulüpleri vasıtasıyla genç kitleleri kendisine çeken hiphop, Brooklyn’de mahalle aralarından çıkıp tüm şehre yayılmıştır(Forman,2004)

Dans olarak hiphop Amerika’da varoş kesimlerde yaşayan siyahilerin yaşadıkları zor hayat koşullarının üzerlerine yüklediği baskılarını uzaklaştırıp azaltmak(Wright,2004) ve bu sıkıntıları sözlü ya da sözsüz olarak anlatabilecekleri bir ortam yaratmak amacıyla 1970’lerde varolmaya başlamış ve hızla yayılarak evrenselleşmiştir(Brunson,2011). Bu kendini açıklama çabası dört farklı şekilde eyleme geçmiş ve bunların her biri Hiphop kültürünün temel basamaklarını, elementlerini meydana getirmiştir. Elementlerin orijinal halini bozmamak maksadıyla İngilizce isimlerini söylemek uygundur:” *MCing(rap)*, *DJing(müzik yapma)*, *writing(grafiti sanatı)* ve *breaking(ve diğer sokak dansı stilleri)*“(Alim 2008: 2).

Heat(2006)’e göre Hiphopın kronolojisi onu inceleyen bireyin bakış açısına göre farklılaşan, fazlaca göreceli bir zaman çizelgesi olarak düşünülebilir. Hiphopı siyahilerin kültür hareketi şeklinde değerlendirdiğimizde, izi 1920’li yıllarda gerçekleşen Harlem Rönesansı’na kadar gideceği, ekonomik açıdan onu bir ürün gibi ele alırsakta 1979 senesinde çıkan “Rapper’s Delight” şarkısını ilk Hiphop parçası olarak kabul göreceği söylenebilir(Heat, 2006).

Hiphop doğduğu yıllarda kendisine has hareketleriyle incelenmiş ve üç ana dans şekliyle varolmuştur; “dağınık parti”, “soultrain(ruh treni/ruh geçidi)” ve “circle(çember). Bunlardan dağınık parti, kişinin yalnız başına veya partneriyle özgür bir biçimde yaptıkları danstır. İkincisi olan soultrain dansı, iki gruba ayrılan dansçıların birbirlerine bakacak biçimde sıraya geçerek bir yol, geçit oluşturdukları, geçit girişi hangi tarafta başlarsa oradaki iki dansçının diğer dansçıların arasındaki

geçitten müzikle beraber dans edip geçerek sıranın bittiği yere tekrardan yerleşmeleri şeklinde tanımlanabilir. Son olarak circle ise dansın olduğu mekanda dans eden kişilerin bir daire oluşturduğu ve bir veya birden farklı dansçının grubun merkezine geçerek dans tarzını ve o an ki duygu düşüncelerini hareketleriyle anlatması şeklinde açıklanmıştır(Gürmen, 2017).

2.1.3. Dansın Faydaları

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, dans etkinliklerinin insanların özgüvenlerinin arttırdığı, iletişim becerilerini geliştirdiği, yaratıcılık ve problem çözme becerilerini geliştirdiği, estetik kazandırdığı, sağlık anlamında da bireylere olumlu katkıları olduğu söylenebilir.

Dansa fiziksel açıdan baktığımızda içimizdeki enerji akışını açığa çıkarmamızı sağlar (Akgül, 2006). Sportif bir aktivite olarak baktığımızda dansın insanların sağlığına olumlu getirileri olduğu kabul edilmekte, bireyi heyecana sürüklemek ve motivasyonel olarak iyileştirme potansiyelini barındırdığı bilinmektedir. Bununla birlikte yarışma dışı bireyin kendisi için yaptığı dans çalışmaları hissiyatın gelişmesi, zihnin rahatlaması, sağlıklı bir bedene sahip olunması gibi insan yaşamının kalitesini artıracak etkilere de sahiptir (Aldemir,2010).

Bedeninin bilinmeyen yönlerini açığa çıkarmış birey mekanda kullandığı alanın her bir noktasının farkında olarak, ciddi bir sıkı düzen süreci çerçevesinde lazım olan güç, esneklik, koordinasyon yetilerinin gelişimine katkıda bulunacak hareketleri ritimle beraber düzenli bir şekilde uyguladığı zaman, yöneldiği dans tarzı ne olursa olsun bu süreci atlattıktan sonra bedeninin genel fiziksel yeterliliğin artması kaçınılmaz bir gerçektir (Esen, 2012, s:6-8).

2.2. Kendini Fiziksel Tanımlama

Neredeyse her toplumda insan bedeni, birey için sadece bir beden değil ondan daha fazla anlam ifade etmektedir. Aslan(2004)'e göre kendini fiziksel tanımlama kişinin kendine ait bedeni ile ilgili tecrübeleri, davranışları ve duygularını içinde barındırmaktadır.

En sade anlatımla bireyin vücudunu algılama şekli olan (Hill,2002) kendini fiziksel tanımlama algısı, bireyin vücudunun görünümünü, bedeninin işlevlerini, ruhani ve fiziksel birleşimini nasıl algıladığını göstermektedir(Sertöz, 2004:2).

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 görülmektedir (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.

Fox(1990) fiziksel benliği, kişinin psikomotor kapsamında kendini algılıyor olması ve değerlendirmesi şeklinde tanımlamaktadır. Sonstroem ve Potts(1996)'a göre ise kuvvet, atletik beceri gibi özele indirgenmiş kişinin sahip olduğu kişilik niteliklerine ait algı bütünlüğüdür. Fiziksel algılama, kendine güven ve benliğin önemli bir unsurudur. Fiziki açıdan kendisinin yeterli olduğuna inanan ya da başka insanlar tarafınca da öyle algılanan kişinin kendi bedenini beğeniyor oluşunun yanısıra, algılanan fiziki yeterliliğin yüksek düzeyde devam etmesi neticesinde öz saygı

seviyesi gibi benliğin ana yapı taşlarının da üst seviyede olması beklenen bir vaziyettir(Emin ve Baştuğ, 2008)

Shalverson'ın modelini temel alan Fox ve Marsh, ondan farklı olarak fiziksel benliğin daha karmaşık düzeyde olduğunu ifade etmiş ve yapısını yenilemişlerdir. Fox'un üç basamaktan oluşan hiyerarşik yapıdaki modelinde, en üst basamakta genel benlik saygısı bulunmaktadır. Bir alt tabakada ise fiziksel öz değeri yer almakta ve sportif yeterlik, fiziksel güç, vücut çekiciliği ve fiziksel kondüsyon şeklinde 4 alt boyutu içinde barındırmaktadır(Gill ve Williams, 2008). Aşçı(2004)'nın ifade ettiği şekilde Fox'a göre benlik algısının geniş yelpazesi içinde kendine yer bulan fiziksel benlik algısı bilim insanlarının ilgi odağı olmuştur. Zamanla daha fazla önem kazanan ve araştırma yapan bilim insanları tarafından sık sık kullanılan fiziksel benlik algısı, geniş yelpazeli ve hiyerarşik benlik algısının antrenmanlara dahil olmasından etkilenen önem açısından en üstte bulunan basamağı olduğu kabul edilmektedir. Fox fiziksel benlik algısının, kişinin psikomotor çerçevede kendini algılayıp yorumlaması şeklinde tanımlamaktadır(Akt. Aşçı, 2004)

Marsh Fox'tan farklı bir yöntem olarak fiziksel benlik kavramını onbir alt boyuta ayırarak açıklamıştır. Bunlardan 4 tanesi spor kabiliyeti, görünüm, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven çalışmamızda alt boyut olarak kullanılmaktadır

2.2.1. Spor Yeteneği: Sportif kabiliyet algılarını, sportif becerilerini hızlıca öğrenme yeteneği ve spor ortamlarındaki güveni içinde bulundurmaktadır(Gill ve Williams, 2008, s.88).

2.2.2. Görünüm: Bireyin fiziksel olarak kendisini değerlendirip kendisi hakkında nasıl bir yargıya ulaştığıyla ilgilidir. Fiziki görünümün, kişi öz saygısında önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir(Fox,1997).

2.2.3. Genel Fiziksel Yeterlik: Hiyerarşik düzende genel olarak yeterlik-yapısı içerisinde büyük bir alana sahip olan fiziksel yeterlik (Fox ve Corbin, 1989), bireyin fiziksel benliği ile alakalı haz duyma, doyuma ulaşma, mutlu olma ve güven duygusu geliştirme gibi yaşadığı hisleri anlatmaktadır.

2.2.4. Kendine Güven: Netz(2007)'e göre kendine güven, bireyin kendini algılamasının tüm yönleriyle değerlendirilmesine ve yeteneklerine inanmasına yardımcı olan evrensel kavramlar olarak nitelendirilmektedir.

2.3. Özyeterlik

Sosyal biliş kuramcılarından Bandura, özyeterlik tanımını yapan ilk bilim insanıdır. Bu kuram bireylerin toplum içindeki diğer bireyleri gözlem, taklit etme ya da model alma yöntemleriyle nasıl yeni bir öğrenme gerçekleştirdiklerini odak noktalarına alırlar(Arıç; 2005,146). Kuramın temsilcileri kişinin gözlem tekniği ile öğrenme gerçekleştirebileceklerini ifade etmektedirler. Elde edilen bilgi ve davranış anlık olarak ortaya çıkar veya sonrasında görülebilir veyahutta hiç görülmeyebilir.

Bandura(1977)'a göre kişinin davranışlarını düzenleyip kontrol altına alma sürecinde görev alan birincil mekanizmalardan biri de kendi öz-yeterlik düzeyleriyle alakalı algılarıdır. Öz-yeterlik; bireyin etrafında gerçekleşen olaylar üzerinde etkisini gösterebilecek şekilde bir edimi başlatarak sonucuna kadar devam ettirebileceğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır(Bandura,1998)

Öz yeterlik; kişinin karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebileceğine olan inancıdır. Kişinin yapabileceği hedef performansı ile kendi sınırları arasında karşılaştırma yaparak ortaya çıkan durum doğrultusunda harekete geçmesidir(Korkmaz;2002,209). Bandura(1977) güçlü bir öz yeterlik inancının bireylerin karşılaştıkları zorluklara ne kadar süre gayret gösterip dayanabileceklerini ve güç durumlara düştüklerinde kendilerini hangi yollarla tekrardan motive edebileceklerini belirlemelerinde destek olduğunu açıklamıştır.

Sağlam bir yeterlilik inancına sahip kişi dahil olduğu işleri başarıyla halletmekte ve sosyal açıdan kişisel iyilik halini destekler. Kendi kapasitelerine büyük ölçüde güvenen kişiler, zor olan bir görevi “başarılabılır” şeklinde ele alırken, kapasitelerine ve yeteneklerine güvenmeyen kişiler, bu tarz bir görevi “tehlike teşkil eden veya tehditvari” şeklinde ele alır ve kaçınma eğilimine yönelirler(Onursal ve ark.;2006). İnsanlar bir görevle alakalı gereken yeterliliğe sahip olabileceklerine inandıkları zaman, bu göreve kalıcı ve güçlü bir ilgiyle yaklaşır, kendilerine koydukları hedeflere sıkıca bağlanırlar. Başarısızlık ile yüz yüze gelseler dahi, hedeflerinden vazgeçmeden çabalamaya devam ederler(Bandura, 1994).

2.4. Başarı Algısı

Bireyin kendisini ayrı bir birey olarak tanıtmaya gayreti ve tecrübeleri onun benliğini oluşturur ve bu, bireyi birey yapan sadece kendisine özgü tutum, duygu ve aksiyonların tamamının örgütlü bütünlüğünü aktarmaktadır(Yörükoğlu,1989). Öner (1987)'e göre benlik, bireyin kendisini nasıl gördüğünü ve kendisine ne kadar değer verdiğini açıklamaktadır. Bireyin kendisini algılama esnasında ortaya gerçek benlik, birçok duyguyla yoğrulmaktadır. Yaşadığı tecrübeler sonrasında kişi, kendisine değer verme duygusuna katkıda bulunmaktadır(Öner,1987).

Bilinç dediğimiz yapıda ortaya çıkan intibaların, anlamsal açıdan neler aktardığını, öncesinde ortaya koyduğumuz hedeflerimiz bize göstermektedir. Kendimizi başarılı olarak görmemiz amaçlarımıza ulaşma durumunda ortaya çıktığını düşünebiliriz.(Nicholls ve ark., 1992). Duda ve Nicholls(1992); Nicholls ve ark.(1989) iki tane ayrı başarı olgusunun olduğunu ortaya koymuştur; görev ve ego yönelimli hedefler.

Spor yapan bireyler başarı kazanmak amacıyla çok emek vermeli ve yapabildikleri en üst düzey performansı yansıtmalıdır. Görev yönelimi ağır basan sporcu bireyler, yeteneklerinin güçlü olduklarına inandıklarını ve spor içerisinde bulunmaktan keyif aldıklarını açıklamaktadırlar(Stephens ve Bredilmer, 1995). Hedef yöneliminin ikinci boyutu olan ego yöneliminde ise sporcuların sahip olduğu başarı duyguları başkalarına karşı üstün geldiğinde ortaya çıkar. Burada spor yapan birey sadece kendisini en üst düzeyde olduğunu görmek istemektedir(Karabulut, 2010).

2.4.1. Görev Yönelimi

Kişisel yeteneklerini ve görevini daha iyi hale getirmeye çalışan bireylerde görev hedefinin yoğun olduğu görülür. Bu nedenle becerilerine yenilerini eklemek amacıyla daha fazla efor gösterirler ve kişisel değerlendirmelerini önemserler. Bu bireyler öznel nedenlerden oluşabilecek durumların başarıyı etkilemesinin çok küçük bir ihtimal olduğunu savunurlar. Aksine bireysel hataların beceri gelişimine yön verdiği ifade edilir (Daşdan, 2006). Görev yönelimi yüksek olan bireylerin odak noktası farklı şeyler öğrenmek ve elde edilen kazanımlarda kişisel gelişim ve görevin gerekli parçalarını tamamlamaktır. Bunların zıttına baktığımızda ise diğer bireylere

karşı üstünlük sağlamaya uğraşan ego yönelimi yüksek bireyler onlardan kaynak olarak faydalanmaya çalışmaktadır (Daşdan, 2006).

Becerilerin ustaca kullanılabilir hale gelmesi ve yeterliliğin sağlanması görev yönelimli olmanın hedefi olmaktadır. Performansını en üst seviyeye çıkarmak ve disiplinli olmak başarıyı hedefleyen sporcular için çok önemlidir. Rekabetin gelişime katkı sağlayacağını düşünen görev yönelimli bireyler daha başarılı rakiplerin olmasını gelişim yolu olarak görmektedirler (Yılmaz, 2002). Bilgi ve beceri bakımından gelişime önem veren yüksek görev yönelimli bireyler gelişimden mutlu olurlar ve zor görevleri tercih ederler. Yarışma esnasında olduğu kadar antrenman zamanlarında bile performanslarının sınırlarını zorlamaya çalışırlar. Spor içerisinde yer yer bireyler bulundukları kulüplerde görevlerine sorumluluk bilinciyle yaklaşmaktadırlar. Örneğin, bir spor kulübünde kişisel performanslarını artırmaya çalışan oyuncular birbirlerinin gelişimlerine ve eksiklerini tamamlamaya yardımcı oluyorlar ise bu kulübün görev yönelimine sahip bir dönem içinde olduğundan söz edilebilir (Yılmaz, 2002)

2.4.2. Ego Yönelimi

En iyisi olma arzusunu taşıyan ego yönelimli kişilerin doğal amacı diğerlerinin önünde olmaktır. Görev yönelimine sahip bireylerin diğerleriyle kendini karşılaştırmadan, önceki çalışmalarına dayanarak yeni çalışmalarında daha odaklı ve sağlam bir disiplin ile hareket ettiklerini görmek mümkündür. Ego yönelimli olanlarda ise başkalarıyla kendini karşılaştırma söz konusu olduğundan dışarıdan gelen etkilere göre hedefler değişebilir. Bu kişiler kolayca vazgeçip daha kolay hedeflere yönelirler. (Daşdan 2006).

Ego yönelimine sahip bireylerin içinde olduğu yer kişinin kendi tanıtımını yapması bakımından önemlidir. Ego hedefi baskın kişilere göre bir yeteneğin kabul edilmesi diğerlerinin yetenekleriyle karşılaştırılmasıyla meydana gelebilir. Ancak görev yönelimli insanlar ego yönelimlilere karşılaştırıldığında kendilerini bir adım önde görmektedirler. Bunun yanında ego yönelimli bireyler becerinin sergilenmesi ve yargılanması noktasında güç kullanımının önemli olduğunu benimsemektedirler. Bu bireylerde esas olan az enerji harcayıp potansiyel becerinin ortaya çıkarılmasıdır. Yani kişi yeterince çalışmaması sonucu başarısızlık yaşasa da bu başarısızlığın

üstünü örtebilir. Esasen tehdit olarak görülen şeyler gösterilen performansların çoğunda başarısızlığa uğranılacağına düşünülmesidir. Bu baskı altında gösterilecek olan performans bakımından eksik kalacaktır. Bu nedenle ego yönelimi benimsenirken performans başarılı olsa da olmasa da yeterli gelmeyecektir (Duda and Hall, 2001). Eşit düzeyde yapılan bir kıyaslamada sporcular kendisiyle aynı seviyede veya daha düşük seviyeye sahip olan kişileri rakibi olarak seçer ve davranışını ona göre hazırlar. Bunun amacı sporcunun kendi düzeyi ve performans seviyesinin belirlenmesidir. Böylelikle sporcu fiziksel ve sosyal açıdan gelişim düzeyinin farkına varıp kendisi hakkında çıkarımlar yapar. Performansa dönük kıyaslamalar bilgi kazanımı amacıyla yapılsa bile sürekliliği sağlamayabilir. Öncelikle sporcunun antrenörü, sonra da kendisi ile ilgili yapılan araştırmalar sporcunun yetenek ve performansı hakkında bilgi verebilmektedir. Tüm bunların sonucunda aynı seviyedeki karşılaştırmalarda beceri ve yetenek gelişimlerinin daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Ego yönelimli bireyler üstün olma hissini yanında aşağılık hissinden kaçma amacı ile hareket ettiklerinden dolayı aynı seviyede kıyaslamalar yapmak yerine düşük veya yüksek seviyeli kıyaslamaları tercih ederler (Yılmaz, 2002). Bireyin ilgilendiği branş ile ilgili çok başarılı olması, üstün olma hissini yaşamak için faydalı bulunurken, spor faaliyetlerinin gelişimine pek katkıda bulunamamaktadır. Düzeylerin kıyaslanması sonucu ortaya çıkan bazı bulgular, grupların içinde var olan ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Fakat takımlarının başarılı olmasına ve maksimum potansiyelini ortaya çıkarmaya çabalayan bireylere göre çoğunlukla alışık olunmayan bir çalışmadır (Yılmaz, 2002).

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 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ön test-son test yarı deneysel model kullanılmıştır. (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma uygulaması İzmir ilinde üniversite okuyan daha önce düzenli dans etkinliğine katılmamış 60 kadın katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Katılımcılar ortalama 19.81 yaş, 161.96 boy ve 55.45 kiloya sahiptiler. Katılımcılar yaş 2.20, boy 19.87 ve kilo olarak 7.82 standart sapma göstermişlerdir. Aynı zamanda ne kadar düzenli spor yaptıkları, lisanslı sporcu olup olmadıkları ve aktif dansa katılım gösterip göstermediklerinin durumu Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kadın Üniversite Öğrencileri ile İlgili Betimsel İstatistikler

	Yanıt	N	%
Düzenli Spor Yapma	Evet	19	31.7
	Hayır	41	68.3
Aktif Dansa Katılım	Evet	32	53.3
	Hayır	28	46.7
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	Evet	17	28.3
	Hayır	43	71.7

Çalışmaya katılım gösteren kişilerin 19’u (%31.7) düzenli spor yapma alışkanlıkları varken, 41’i (%68.3) bu alışkanlığa sahip değildi. Altmış katılımcıdan aktif dansa katılım oranı 32 (%53.3) kişi iken 28 kişi (%46.7) aktif olarak katılmamıştır. Katılımcıların %71.7’si herhangi bir spor branşında lisansına sahip değilken %28.3’ü herhangi bir spor branşında lisansa sahipti.

3.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ VE SÜRECİ

Katılımcılara dans etkinlikleri ile ilgili eğitim-öğretim başlamadan ön test kısmında; Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği, Dans Öz-yeterlik Ölçeği ve Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu uygulanmıştır. Bu uygulamadan sonra; katılımcılara sekiz hafta boyunca haftada iki gün hiphop dans etkinliği ile ilgili eğitim verilmiştir. Bu eğitim sonrası son test uygulanarak katılımcıların; kendini fiziksel tanımlama, dans öz yeterlilik ve başarı algıları test edilmiştir.

3.4. VERİ TOPLANMASINDA KULLANILAN ARAÇLAR

Veri toplanmasında kullanılan araçlar 4 bölümden oluşmaktadır. İlk olarak katılımcılar kişisel bilgi formunu doldurmuştur. Daha sonra sırasıyla Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği, Dans Öz-yeterlik Ölçeği ve Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu olan anketler kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversitede okuyan öğrencilere ait demografik bilgilerin (Cinsiyet, yaş, boy, kilo, düzenli olarak spor yapma durumu, herhangi bir branşta lisanslı sporcu olup olmadığı) yer aldığı form katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

3.4.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

Araştırmada Marsh ve diğ. (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan “Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (PSDQ)”nin kendine güven (Self-esteem), genel fiziksel yeterlik (General physical self-concept), görünüm (Appearance) ve spor yeteneği (Sports competence) alt boyutları kullanılmıştır. Bu araştırmada sporcuların başarı hedefi yönelimi tarafından etkilenebileceği düşünüldüğü için bu alt ölçekler incelenmiştir. PSDQ’ nin 9 alt boyutunda (kuvvet, vücut yağ, fiziksel aktivite, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, görünüm, sağlık ve sportif yeteneği) bireyin kendini tanımlamasını ve değerlendirmesini içeren ve ayrıca bireyin genel fiziksel yeterlik ve kendine güven kavramlarını da değerlendiren, toplam 70 maddeden oluşmaktadır. PSDQ’de yer alan bu maddeler “Tamamen Doğru” ile “Tamamen Yanlış” arasında değişen 6’lı ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Türkçe’ye uyarlanan PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha .87 ve .98 arasında değişmektedir (Aşçı, 2000). Bu çalışmada, PSDQ ölçeğinin iç tutarlık katsayılarının kendine güven için .78, genel fiziksel yeterlik için .84, ve spor yeteneği için .79 olduğu görülmüştür.

3.4.3. Dans Öz-yeterlik Ölçeği

Dans öz-yeterlik ölçeğinin Türk dilinde geliştirilme çalışması Turan (2016) tarafından öz-yeterlik çerçevesindeki literatür göz önünde bulundurularak dans branşına özgü çerçevede gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik ve geçerlik analizleri sonucunda 16 maddeden oluştuğu belirlenen ölçek tek faktörlü yapıda işlev göstermektedir. Dans öz-yeterlik boyutu, bireylerin ritim, bedensel farkındalık, esneklik, çeviklik ve koordinasyon gibi dans ile ilgili becerileri açısından kendilerine olan inançlarını ifade etmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireylerin öz-yeterlik puanları artmaktadır. 5’li likert tipine sahip ölçeğin içerisinde yer alan ifadeler ‘Hiç=1, Oldukça Çok=5’ arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 16’dır. Ölçek içerisinde 2 adet ters puanlanan madde bulunmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda elde edilen KMO katsayısı 89 ve güvenirlik analizleri sonucunda elde Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

3.4.4. Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu

Roberts, Treasure ve Balague tarafından geliştirilen (Robert ve ark.; 1998) Türkçe uyarlaması Kazak Çetinkalp (2007) tarafından gerçekleştirilen Başarı Algısı Envanteri’nin Yetişkin Versiyonu – BAE-Y “Kesinlikle Katılıyorum (5)’dan, Kesinlikle Katılmıyorum (1)’a doğru değişen 5’li likert tipinde bir ölçektir. Toplamda 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Görev yönelim ve ego yönelim. Ölçeğin yapı geçerliliğini kontrol etmek için kullanılan temel bileşenler faktör analizi sonucunda her iki alt ölçeğin toplam varyansın %60.72’sini açıkladığı belirtilmiştir. Cronbach alpha değerleri, görev yönelimi alt ölçeği için 0.87 ve ego yönelimi alt ölçeği için ise 0.85 olarak bulunmuştur.

3.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2020- 2021 yılı ile sınırlıdır.

Bu araştırma İzmir ilinde üniversitede okuyan daha önce düzenli dans etkinliğine katılmamış 60 kadın katılımcı ile sınırlıdır.

3.6.VERİLERİN ANALİZİ VE DEĞERLENDİRME TEKNİKLERİ

Elde edilen veriler SPSS istatistik (IBM SPSS Windows için İstatistik, Versiyon 25.0. Armonk, NY: IBM) programına işlenerek veriler analiz edilmiştir. Normal dağılım için Kolmogorov-Smirnov verileri incelenmiştir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı bulunmuştur ($p>0.05$). Bu sebeple eşleştirilmiş t-testi (paired t-test) uygulanmıştır. Düzenli spor yapma, aktif dansa katılım ve lisanslı sporcu olma durumlarının ön test ve son testte gruplar arası farklılığın olup olmadığını elde edebilmek için bağımsız gruplar t testi (independent-samples t-test) analizi uygulanmıştır. Buradan elde edilen verilerin etki büyüklükleri ise, Cohen's *d* etki büyüklüğü formülü ile hesaplanarak elde edilmiştir. Cohen's *d* sonuçlarına göre; 0 ile 0.2 arasında etkisi yok, 0.2 ile 0.5 arasında küçük etki, 0.5 ile 0.8 arasında orta etki ve >0.8 'de ise; geniş etkiye sahip olarak kategorize edilmiştir (Cohen J.,2013).

4. BULGULAR

Katılımcıların başarı algı ölçeğinde düzenli dans uygulaması öncesi verdiği toplam puan 51.49'dur. Uygulama sonrası bu değer 51.31'e düşmüştür. Aralarında 0.17'lik fark oluşmuştur fakat anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Fakat alt boyutlar incelendiğinde her iki alt boyutta da anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Kendini fiziksel tanımlama ölçeğinde bulunan alt boyutlarından biri olan görünüm için katılımcılar düzenli dans uygulaması öncesi toplam 26.79 puan elde edilmiştir. Uygulama sonrası ise 27.18 puana çıkmıştır. Aralarında 0.38 puan fark oluşmuştur, aynı zamanda 5.59 ve 5.61 puan standart sapma puanı elde edilmiştir ($p<0.05$). Kendini fiziksel tanımlama ölçeğinde bulunan alt boyutlarından biri olan spor yeteneği için katılımcılar düzenli dans uygulaması öncesi toplam 21.6 puan elde edilmiştir. Uygulama sonrası ise 21.98 puana çıkmıştır. Ölçümler arasında 0.37 puan fark oluşmuştur, aynı zamanda 6.53 ve 6.49 standart sapma puanı elde edilmiştir ($p<0.05$). Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ise, katılımcılar düzenli dans uygulaması öncesi toplam 26.48 puan elde edilmiştir. Uygulama sonrası ise 27.00

puana çıkmıştır. Ölçümler arasında 0.51 puan fark oluşmuştur. Standard sapma değerleri ise; ölçüm öncesi ve sonrası toplam puanlar için sırasıyla; 6.64 ve 6.68'dir ($p<0.05$). Kendine güven alt boyutunda ise, katılımcılar düzenli dans uygulaması öncesi toplam 36.38 puan elde edilmiştir. Uygulama sonrası ise 37.68 puana çıkmıştır. Ölçümler arasında 1.3 toplam puan farkı oluşmuştur. Standard sapma değerleri ise; ölçüm öncesi ve sonrası toplam puanlar için sırasıyla; 5.39 ve 5.17'dir ($p<0.05$). Başarı algısı envanterinde iki alt boyut bulunmaktadır. Görev yönelimi alt boyutu için, katılımcılardan test öncesi toplam 28.11, test sonrası ise 28.93 toplam puan elde edilmiştir. Toplam puanlar arası fark 0.81'dir. Standart sapma değerleri sırasıyla 2.65 ve 2.07'dir ($p<0.05$). Ego yönelimi alt boyutunda ise, uygulama öncesi ve sonrası sırasıyla; 23.12 ve 22.38 toplam puanları elde edilmiştir. Aralarında 0.73 puan fark oluşmuştur. Standart sapma değerleri sırasıyla 5.26 ve 5.66'dir ($p<0.05$). Dans öz yeterlilik envanterinde ise, uygulama öncesi toplam 49.18 puan ve test sonrası 51.41 puan elde edilmiştir. Aralarında 2.23 toplam puan farklılığı bulunmuştur. Standart sapma değerleri sırasıyla; 5.43 ve 4.5'tir ($p<0.05$). Katılımcılar kendini fiziksel tanımlama anketinden bulunan spor yeteneği alt boyutunda uygulama öncesi ve sonrası anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Çalışmaya ait aritmetik ortalama bulguları ve sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3: Kadın Öğrencilerinin Kendini Fiziksel Tanımlama, Başarı algıları ve Dans Özyeterlik Düzeylerinin İlk Ölçüm ve Son Ölçüm Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	Ort. Fark	p	EB (Cohen's d)
		$\bar{X} \pm SS.$ (n=60)	$\bar{X} \pm SS.$ (n=60)			
Kendini Fiziksel Tanımlama	Görünüm	4.54±0.93	4.53±0.93	0.06	0.02	0.28
	Spor Yeteneği	3.6±1.08	3.66±1.08	0.06	0.09	0.22
	Genel Fiziksel Yeterlilik	4.41±1.10	4.5±1.11	0.08	<0.01	0.48
	Kendine Güven	4.54±0.67	4.71±0.64	0.16	<0.01	1.08
	Görev Yönelimi	4.68±0.44	4.82±0.34	0.13	<0.01	0.66
Başarı Algısı	Ego Yönelimi	3.85±0.87	3.73±0.94	0.12	0.012	0.33
Dans-Öz yeterlilik	N/A*	4.09±0.45	4.28±0.37	0.18	<0.01	1.14

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, Ort.Fark: Ortalamalar arası fark, EB: Etki büyüklüğü, N/A: Yok.

Kendini fiziksel tanımlama ölçeğinden elde edilen veriler incelendiğinde, görünüm alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Bulunan anlamlı farkı etkin büyüklüğü 0.28 ile küçük bir etki büyüklüğüne sahiptir. Spor yeteneği alt boyutunda ise; benzer durum söz konusudur. Etki büyüklüğü 0.22 olarak bulunmuştur. Fakat spor yeteneği gelişmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ise 0.48'lik küçük etki büyüklüğüne sahip anlamlı farklılık elde edilmiştir. Kendine güven konusunda ise 1.08 büyük bir etki bulunmuştur. Bu durumda kendine güven alt boyutunda uygulamadan en çok fayda sağlandığını sonucuna varılabilir. Başarı algısı alt boyutları incelendiğinde ise, görev yönelimi konusunda orta derecede bir etki gözlemlenirken (EB = 0.66), ego yönelimi alt boyutunda ise 0.33 olarak bulunan küçük bir etki gözlemlenmiştir. Dans öz-yeterlilik envanterinden uygulama sonrası ve öncesi anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılık geniş etki büyüklüğüne sahip olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Düzenli Spor Yapan veya Yapmayan Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi

Ölçek	Test	Alt Boyut	Düzenli		$\bar{X} \pm SS.$	Bağımsız t testi (t)	p
			Spor	Yapma			
Kendini Fiziksel Tanımlama	Ön test	Görünüm	Evet	19	4.59±1.11	-0.73	0.42
			Hayır	41	4.4±0.84		
		Spor	Evet	19	3.93±1.03	-1.64	0.88
			Hayır	41	3.44±1.08		
		Genel	Evet	19	4.5±1.09	-0.4	0.7
			Hayır	41	4.37±1.12		
	Son test	Kendine	Evet	19	4.65±0.68	-0.8	0.9
			Hayır	41	4.5±0.67		
		Görünüm	Evet	19	4.72±1.07	-1.12	0.82
			Hayır	41	4.43±0.86		
		Spor	Evet	19	4.08±0.94	-2.12	0.37
			Hayır	41	3.46±1.09		
		Genel	Evet	19	4.6±1.08	-0.49	0.78
			Hayır	41	4.45±1.13		
		Kendine	Evet	19	4.84±0.7	-1.13	0.68
			Hayır	41	4.64±0.61		

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, N: Kişi sayısı.

Katılımcıların kendini fiziksel tanımlama envanterine verdiği cevaplar, düzenli spor yapan veya yapmayan gruplar arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Bu gruplar arasındaki farklılık ön test ve uygulama sonrası son test için anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$, Tablo 3).

Tablo 5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Lisanslı Sporcu Olma veya Olamama durumuna göre Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi

Ölçek	Test	Alt Boyut	Lisanslı Sporcu Olma	N	$\bar{X} \pm SS.$	Bağımsız t testi (t)	p	EB (Cohen's d)
Kendini Fiziksel Tanımlama	Ön test	Görünüm	Evet	17	4.83±0.88	-1.96	0.054	0.56
			Hayır	43	4.32±0.91			
		Spor Yeteneği	Evet	17	4.39±0.94	-3.95	<0.01	1.15
			Hayır	43	3.28±0.98			
		Genel Fiziksel Yeterlilik	Evet	17	4.91±1.02	-2.26	0.02	0.66
			Hayır	43	4.21±1.08			
	Son test	Kendine Güven	Evet	17	4.67±0.64	-0.92	0.35	0.26
			Hayır	43	4.49±0.68			
		Görünüm	Evet	17	4.86±0.89	-1.7	0.08	0.51
			Hayır	43	4.39±0.93			
		Spor Yeteneği	Evet	17	4.4±0.94	-3.65	0.01	1.06
			Hayır	43	3.37±0.99			
		Genel Fiziksel Yeterlilik	Evet	17	5.01±1.03	-2.35	0.02	0.68
			Hayır	43	4.29±1.08			
		Kendine Güven	Evet	17	4.86±0.67	-1.13	0.26	0.33
			Hayır	43	4.65±0.57			

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, N: Kişi sayısı, EB: Etki Büyüklüğü

Katılımcıların lisanslı sporcu olmam durumlarının, kendini fiziksel tanımlama envanterine göre uygulama öncesi (ön test) ve uygulama sonrası (son test) durumlarına göre incelendiğinde, spor yeteneği alt boyutu açısından lisanslı sporcu olma durumları gruplar arası fark yaratmıştır. Ön test gruplar arası farklılık; $t(58)=-3.95$, $p<0.01$, $EB=1.15$ olarak bulunmuştur. Son test gruplar arası farklılık; $t(58)=-3.65$, $p=0.01$, $EB=1.06$ olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ise uygulama öncesi ve sonrası gruplar arası farklılık sırasıyla; $t(58)=-$

2.26, $p=0.02$, $EB=0.66$, ; $t(58)=-2.35$, $p=0.02$, $EB=0.33$ olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendine güven alt boyutunda ise; uygulama öncesi ve sonrası gruplar arası farklılık sırasıyla; $t(58)=-0.92$, $p=0.35$, $EB=0.26$, ; $t(58)=-1.13$, $p=0.26$, $EB=0.33$ anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Görünüm alt boyutunda ise; uygulama öncesi ve sonrası gruplar arası farklılık sırasıyla; $t(58)=-1.96$, $p=0.054$, $EB=0.56$, ; $t(58)=-1.7$, $p=0.08$, $EB=0.51$ anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu veriler incelendiğinde lisanslı sporcu olma durumlarının Kendini fiziksel tanımlama envanterine düzenli spor yapma durumuna göre daha fazla etkisi olduğu söylenebilir. Ön testte gruplar arası anlamlı farklılık bulunan spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik durumu, uygulama sonrası son testte de anlamlı farklılığını korumuştur.



Tablo 6. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin Aktif Dansa Katılım Olması veya Olamaması Durumuna Göre Gruplar Arasındaki Durumlarının İncelenmesi

Ölçek	Test	Alt Boyut	Aktif		$\bar{X} \pm SS.$	Bağımsız t testi (t)	p
			Dansa	Katılım			
Kendini Fiziksel Tanımlama	Ön test	Görünüm	Evet	32	4.55±1.02	-0.80	0.42
			Hayır	28	4.36±0.82		
		Spor	Evet	32	3.66±1.06	-0.46	0.64
			Hayır	28	3.44±1.08		
		Genel	Evet	32	4.55±1.08	-1.03	0.3
			Hayır	28	4.25±1.13		
	Son test	Fiziksel Yeterlilik	Evet	32	4.62±0.65	-0.99	0.32
			Hayır	28	4.45±0.69		
		Kendine Güven	Evet	32	4.64±1.00	-0.97	0.33
			Hayır	28	4.40±0.85		
		Spor	Evet	32	3.77±1.04	-0.85	0.39
			Hayır	28	3.53±1.12		
		Genel	Evet	32	4.64±1.10	-1.04	0.3
			Hayır	28	4.33±1.11		
		Fiziksel Yeterlilik	Evet	32	4.76±0.64	-0.65	0.51
			Hayır	28	4.65±0.65		

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, N: Kişi sayısı.

Katılımcıların kendini fiziksel tanımlama envanterine verdiği cevaplar, aktif dansa katılımı olan ve olmayan gruplar arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Bu gruplar arasındaki farklılık ön test ve uygulama sonrası son test için anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$, Tablo 5).

Tablo 7. Başarı Algısı Envanterinin Düzenli Spor Yapan-Yapmayan, Lisanslı Sporcu Olup-Olmama ve Aktif Dansa Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Test	Durum	Yanıt	N	$\bar{X} \pm SS.$	Bağımsız t testi (t)	p
Başarı Algısı	Görev Yönelimi	Ön test	Düzenli Spor Yapma	Evet	19	4.61±0.49	-1.78	0.07
				Hayır	41	4.83±0.27		
	Ego Yönelimi			Evet	19	3.85±0.87	0.01	0.99
				Hayır	41	3.85±0.88		
	Görev Yönelimi	Son test		Evet	19	4.92±0.12	-1.66	0.1
				Hayır	41	4.77±0.4		
	Ego Yönelimi		Lisanslı Sporcu Olma	Evet	19	3.68±0.96	0.25	0.07
				Hayır	41	3.75±0.94		
	Görev Yönelimi	Ön test		Evet	17	4.79±0.23	1.07	0.28
				Hayır	43	4.83±0.38		
	Ego Yönelimi			Evet	17	3.63±1.04	1.2	0.32
				Hayır	43	3.93±0.79		
	Görev Yönelimi	Son test		Evet	17	4.79±0.23	0.39	0.69
				Hayır	43	4.83±0.38		
	Ego Yönelimi		Aktif Dansa Katılım	Evet	17	3.53±1.08	0.98	0.29
				Hayır	43	3.8±0.88		
	Görev Yönelimi	Ön test		Evet	32	4.73±0.36	-1	0.32
				Hayır	28	4.62±0.51		
	Ego Yönelimi			Evet	32	3.89±0.8	-0.351	0.72
				Hayır	28	3.81±0.96		
	Görev Yönelimi	Son test		Evet	32	4.73±0.36	-1.5	0.33
				Hayır	28	4.62±0.51		
	Ego Yönelimi			Evet	32	3.8±0.85	-0.62	0.53
				Hayır	28	3.64±1.04		

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, N: Kişi sayısı.

Katılımcıların başarı algısı envanterine verdiği cevaplar, düzenli spor yapıp yapmama, lisanslı sporcu olma ve aktif dansa katılım durumlarına göre gruplar arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Bu gruplar arasındaki farklılık ön test ve uygulama sonrası son test için anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$, Tablo 6).

Tablo 8. Dans Öz Yeterlilik Envanterinin Düzenli Spor Yapan-Yapmayan, Lisanslı

Ölçek	Test	Durum	Yanıt N	$\bar{X} \pm SS.$	Bağımsız <i>t</i> testi (t)	<i>p</i>	
Dans Öz Yeterlilik	Ön test	Düzenli Spor Yapma	Evet 19	4.11±0.42	-0.13	0.89	
			Hayır 41	4.09±0.47			
	Son test		Evet 19	4.29±0.38	-0.18	0.85	
			Hayır 41	4.27±0.37			
	Ön test	Lisanslı Sporcu Olma	Evet 17	4.05±0.44	0.48	0.63	
			Hayır 43	4.11±0.46			
	Son Test		Evet 17	4.24±0.37	0.51	0.61	
			Hayır 43	4.3±0.37			
	Ön test	Aktif Dansa Katılım	Evet 32	4.19±0.48	-1.79	0.07	
			Hayır 28	3.98±0.39			
			Son Test	Evet 32	4.35±0.37	-1.16	0.1
				Hayır 28	3.19±0.36		

Sporcu Olup-Olmama ve Aktif Dansa Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi

Sporcu Olup-Olmama ve Aktif Dansa Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi

$\bar{X}$: Ortalama, SS.:Standart Sapma, N: Kişi sayısı.

Katılımcıların dans öz yeterlilik envanterine verdiği cevaplar, düzenli spor yapıp yapmama, lisanslı sporcu olma ve aktif dansa katılım durumlarına göre gruplar arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Bu gruplar arasındaki farklılık ön test ve uygulama sonrası son test için anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$, Tablo7).

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı; düzenli olarak gerçekleştirilen hiphop dans etkinliklerinin üniversite okuyan kadın öğrencilerinin kendini fiziksel tanımlama, dans öz-yeterlik ve başarı algıları üzerindeki etkilerini incelemektir. Dans etkinliklerinin birey üzerindeki etkilerini ortaya konması ve farklı yoğunluktaki dans aktivitelerinin kendini fiziksel algılama, dans özyeterlik ve başarı hedef yönelimleri açısından nasıl etkileşim içerisinde olduğu belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla

gerçekleştirilen çalışmada üniversitede okuyan 60 kadın öğrenci çalışmaya katılmıştır. 60 kadın adaya ön testler uygulanmış, ardından 8 hafta boyunca haftada ikişer saat süreli hiphop dans çeşidine yönelik dans eğitimi verilmiştir. Bu eğitimden sonra son testler uygulanmıştır.

Öntest ve son testte 3 farklı anket formunun gönüllülük esasına dayanılarak tamamlanması sağlanmıştır. Tamamlanan anket formları istatistik programına yüklenerek, analize hazır hale getirilmiştir.

Katılımcıların kendini fiziksel tanımlama ölçeği ile ilgili ön test ve son test sonuçları incelendiğinde ölçeğin incelenen alt boyutlarından olan görünüm, spor yeteneği, fiziksel yeterlilik ve kendine güven alt boyutlarında uygulama sonrasında puan ortamlarında artışlar olduğu belirlenmiştir. Görünüm, genel fiziksel yeterlilik ve kendine güven alt boyutlarında uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık belirlenirken spor yeteneği alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Etki büyüklükleri incelendiğinde kendine güven alt boyutunun (1.08) en çok gelişim sağladığı sonucuna varılabilir. Baştuğ ve arkadaşlarının (2011) düzenli olarak egzersiz yapmamış kadınlara yönelik gerçekleştikleri çalışmalarında; aerobik dans branşında 8 hafta eğitim verilmiştir. Çalışmanın sonucunda görünüm ve kendine güven alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Köksal ve arkadaşlarının 2006 yılında

üniversite öğrencileri ile ilgili gerçekleştikleri çalışmada; 8 hafta boyunca step ve aerobik egzersizleri yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; fiziksel benlik algısının spor yeteneği, esneklik, koordinasyon ve görünüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Daley ve Buchanan(1999) 5 hafta boyunca ergen kadınlar üzerine yaptıkları çalışmada, deney grubuna aerobik dans çalışması kontrol grubuna ise fiziksel eğitim uygulamışlardır. Bu süreç sonrası aerobik dans eğitimi alan grupta fiziksel özdeğer, sportif yeterlik, vücut çekiciliği, kondisyon yeterliği ve kuvvet yeterliği alt boyutlarında anlamlı düzeyde gelişimler görülmüştür. Burgess ve arkadaşları(2005) gerçekleştirdikleri çalışmada 13-14 yaşındaki kız öğrencilere 6 haftalık aerobik dans çalışmaları uygulamışlardır. Bizim çalışmamızdan farklı olarak fiziksel benlik algısının alt boyutlarından beden çekiciliği ve fiziksel öz değeri ele almışlardır. Aerobik dans çalışmaları neticesinde bu iki değerde anlamlı gelişme

görülmesine karşın, fiziksel eğitim çalışmalarında düşüş yaşanmıştır. Bu sonuçlar bizim sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir. Dansın birey üzerinde özellikle fiziksel yeterlilik boyutunda etki oluşturmalarının temelinde dansın içinde barındırdığı esneklik, güç, koordinasyon gibi biyomotor yetilerin fazlaca yer almasının etkili olduğu söylenebilir. Sportif yetenek ve güven boyutu ise dans sporunda bireyde hem bulunması hem de zaman içerisinde gelişmesini beklediğimiz boyutlardır. Birey doğru şekilde planlanmış, hayata geçirilmiş eğitim öğretim faaliyetleri içerisine girer ise bulunduğu alan ile ilgili gelişim göstermesi beklenen bir sonuçtur. Dans branşının öğretim sürecinin taksonomisinin doğru planlanması sonucunda birey hareketleri daha akıcı, daha uyumlu bir şekilde yapabilir; bu da dans eden bireyin kendine güveninin gelişimini sağlayabilir. Sportif etkinliklere katılımın beden algısını ve hoşnutluğu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Richman ve Shaffer,;2000, Nets ve ark.; 2008). Dans branşı ile ilgili deneysel yöntemin uygulandığı multidisipliner çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır.

Katılımcıların başarı algılarının incelenmesinde ise uygulama öncesi ve sonrasında görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. İki alt boyutta uygulama sonrasındaki ortalama puanları yükselmiştir. Görev yönelimi konusunda orta derece bir etki gözlemlenirken ($EB=0.66$), ego yönelimi alt boyutunda 0.33 olarak bulunan küçük bir etki gözlenmiştir. Dans branşı ile ilgili literatür incelendiğinde özellikle başarı algısının belirlenmeye çalışıldığı ve deneysel yöntemin uygulandığı çalışmaları kısıtlı olduğu söylenebilir. Bizim çalışmamızı yorumlamamız gerekirse; düzenli yapılan hip hop dans eğitimlerinin bireyin görev ve ego yönelimini olumlu yönde geliştirdiği söylenebilir. Bunun nedeni, sporun bireye kattığı disiplin, eğitim sürecindeki hedeflerin belirlenmiş olması ve organizasyonun düzenli olarak gerçekleştirilmiş olması katılımcıların görev yönelimini artırmış olabilir. Ego yönelimindeki artış ise bireyin aldığı eğitimler sebebiyle artan fiziksel kabiliyet, özgüven ve biyomotor yetilerin gelişiminden kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların dans özyeterliliklerinin incelenmesinde ise uygulama öncesi ve uygulama sonrasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Anlamlı farklılık geniş etki büyüklüğüne sahip olarak bulunmuştur. Dans özyeterlilik uygulama öncesinde

toplam 41.98 puan elde edilirken, uygulama sonrasında bu puan 51.41 puan olarak belirlenmiştir. Aralarında 2.23 toplam puan farklılığı bulunmuştur. Standart sapma değerleri sırası ile; 5.43 ve 4.5'tir. Tokinan ve Bilen (2011)'in üniversite öğrencileri ile ilgili gerçekleştirdikleri çalışmada; yaratıcı dans etkinliklerinin dansa ilişkin özyeterlik, dans performansı, özgüven ve motivasyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda 14 haftalık eğitimin öğrencilerin özgüven, dans özyeterlilikleri, beden dilini kullanma becerisi ve dans ilişkin motivasyonlarının attırdığı belirlenmiştir. Claudia ve arkadaşlarının(2018) yaptıkları çalışmalarında bir kentsel devlet ilkokulundaki ekonomik açıdan dezavantajlı olan öğrencilere 9 hafta boyunca haftada bir defa 90 dakikalık hiphop dans dersleri verilmiştir. Çalışma sonucunda özyeterlik değerlerinde anlamlı gelişmeler ortaya çıkmıştır. Prewitt ve arkadaşları(2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada parkinson hastalarına 8 hafta boyunca haftada iki defa dans dersleri verilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre ön test ve son test karşılaştırıldığında genel öz yeterlik değerleri anlamlılık göstermemiş olmasına rağmen genel öz yeterlik ve Schwab ve İngiltere aktivite günlük yaşam ölçeği arasında güçlü pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Staiano ve arkadaşları(2017) çalışmalarında 14-18 yaş kilolu ve obez ergen kızlara 12 haftalık exergaming dans çalışmaları uygulamışlardır. Çalışma sonucunda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite skoru açısından özyeterlik puanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiş fakat, fiziksel aktiviteye bağlı bir koşula göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Balyan ve arkadaşlarının 2012 yılında ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada ise örneklem grubu deney ve kontrol grubu şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Bir grup beden eğitimi ve spor derslerinin müfredatını uygularken kontrol grubu ise 10 hafta boyunca derslere ilaveten atletizm, hareket eğitimi, dans eğitimi vb. etkinliklere katılmıştır. Çalışmanın sonucunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Fakat bu çalışmada dans özyeterliliği araştırılan boyutlarda yer almamaktadır. Bizim çalışmamızdaki dans özyeterliliği düzeylerindeki artışın sebepleri; hiphop dansının özelliklerinde aranmalıdır. Hiphop dansının kendine has bir kültürünün olması, serbest stil gibi diğer dans türlerinden ayrı bir tarza sahip olması, bireye fazlasıyla özgür bir alan vermesi, spiritüel bir ortamı içinde barındırması ve kişileri bir araya getirme gücüne sahip oluşu bu dansı yapan bireylerin dans özyeterliliklerini etkiliyor olabilir.

Katılımcıların kendini fiziksel tanımlama envanteri ve lisanslı sporcu olma durumları ön test ve son test durumlarına göre incelendiğinde; spor yeteneği ve genel fiziksel yeterlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, kendine güven ve görünüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kendini fiziksel tanımlama envanterine düzenli spor yapma durumuna daha fazla etkisi olduğu söylenebilir. Bireylerin lisanslı sporcu olma durumları bu süreçte görünüm ve kendine güveni etkilememiştir. Bunun nedeni olarak hiphopın bireylere sunduğu özgürlük sebebiyle kendisini rahat bir ortamda bulan bireyin özgüveninin yüksek olması ve sahip olduğu görünümünün bir önemi olmaksızın dansa kendine yer bulabilmesi olabilir.

Çalışmamızda katılımcıların başarı algısı envanteri ve dans özyeterlik envanterine verdiği cevaplar ile düzenli spor yapma durum grupları, lisanslı sporcu olma durumları ve aktif dansa katılım grupları arasındaki ön test ve uygulama sonrası son test için anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

6.ÖNERİLER

Çalışmamızda çıkan sonuçlar neticesinde;

1. Lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin dans eğitimi alabilecekleri ortamların oluşturulması bu yaş grubunun kendine güvenini, genel fiziksel yeterliliğini ve görünümünü olumlu olarak etkileyebilir.
2. Öğrencilere sunulacak farklı dans çeşitleri bireylerin dans özyeterliğini geliştirebilir.
3. Dans etkinlikleri sayesinde bireylerin başarı hedef yönelimlerini olumlu yönde geliştirebilir.
4. Farklı dans çeşitleri, yaş grupları ile ilgili çalışmaların artırılması bu alanın daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, K.P. (2006), “Kişilerarası İletişimde Dans Ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmenler ve Bir Alan Araştırması”, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Halkla İlişkiler Bilim Dalı, Konya
- Aktaş, G. (1999), “Temel Dans Eğitimi”, Ege Üniversitesi Baskı Evi, İzmir
- Aldemir, G.Y. (2010), “Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD , İstanbul
- Alim, H.S. (2008) Straight outta Compton, straight aus München: Global linguistic flows, identities, and the politics of language in a global Hip Hop nation, Routledge Taylor and Francis Group, pp.1-22.
- Ambegaonkar, J. P., Caswell, S. V. ve Cortes, N. (2018). Lower Extremity Horizontal Work, But Not Vertical Power, Predicts Balance Performance in Female Collegiate Dancers. Journal of Dance Medicine and Science, 22(2), 75-80.
- Arıcı, R. (2005). Gelisim Öğrenme. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi), 13(9), 326-329.
- Aşçı, FH. (2000) The reliability and validity of PSDQ for Turkish population, Congress Proceedings of Vith Sport Sciences Congress, ,Hacettepe University, Ankara 3-5 November, 122-123.
- Aşçı FH. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. Spor Bilimleri Dergisi, 15 (4), 233-266.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 39-48.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Ankara).
- Balyan, M., Balyan, K. Y. ve Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum,

- sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 196-201.
- Bandura, A., (1977) Self-Efficacy, Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change, Psychological Review, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. ve Ramachaudran, V. S. (1994). Encyclopedia of human behavior. New York: Academic Press, 4, 71-81.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. ve Caprara, G.V., (1999) Self Efficacy Pathways To Childhood Depression, Journal Of Personality And Social Psychology, 76(2), 258-269.
- Bannon F. ve Sanderson P. (2000) Experience Every Moment: Aesthetically significant dance education, Research in Dance Education, 1:1, 9-26, DOI: 10.1080/14647890050006550
- Barın, Nasuh (1999). Batı Dans Tarihi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları Sanat Eserleri Dizisi 247.
- Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(2), 22-27.
- Board of Studies (2003), “Dance Years 7-10 Syllabus”, Board of Studies, Sydney, Australia
- Brunson III, J.E. (2011) ‘Showing, Seeing: Hip-Hop, Visual Culture, and the Show-and-Tell Performance.’, Black History Bulletin, 74(1), pp. 6–12.
- Burgess, G., Grogan, S. ve Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. Body image, 3(1), 57-66.
- Cantekin, D. (2011). Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Cohen, J. (2013) Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences; Academic Press: New York, NY, USA.
- Cook, W. (2005). Benefits of dance education in the middle school setting. Journal of Dance Education, 5(1), 28-30.
- Coşkun Y. (2019) Dans Egzersizine Bağlı Denge, Dikkat Özelliğinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

- Daley, A. J. ve Buchanan, J. (1999). Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: Some implications for physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 196-200.
- “Dans Çeşitleri ” , <http://www.izmirdans.com/dans-cesitleri.html>(20.05.2015).
- Daşdan, E. N. (2006). *Beden Eğitimi Derslerindeki Öğrencilerin Algıladıkları Güdüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Daşdan, G. (2013). *Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-Yeterlik Algısı Üzerine Etkisi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Mersin).
- Duda, J. L. ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Duda, J.L. ve Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of Sport Psychology*. 417- 443.
- Delaney, D. J., Eisenberg, S., Ören, N. ve Takkaç, M. (1998). *Psikolojik danışma süreci*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Duda, J. L. ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Emin, K. ve Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların Kişilik Özelliklerini ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 95-101.
- Erdur D. (2016) *Sanat ve Yaşam Arasında Geçirgen Çizgide Dans Eğitimi - Kontak Doğaçlama Teknik, Yöntem ve Eğitim Yaklaşımlarının Amatör Dansçılarda Fiziksel, Sanatsal ve Psiko-Sosyal Gelişime Katkısı*, Yayınlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi
- Ergun Ö. (2017) *Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Eroğlu, T. (1999), “Halk Oyunları El Kitabı”, Mars basımevi, İstanbul
- Esen, A. (2012)., “Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri ABD , İzmir

- Fırat, N. (2018) Omurga Sorunları Yaşayan Klasik Bale Dansçılarının Manuel Terapiye Yönelik Görüşleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Fiona Bannon ve Patricia Sanderson (2000) Experience Every Moment: Aesthetically significant dance education, *Research in Dance Education*, 1:1, 9-26, DOI: 10.1080/14647890050006550
- Forman, M. (2004). That' s the joint! The hip-hop studies Reader (Edts. Murray Forman and Mark Antony Neal). New York-London: Routledge.
- Fox, K. R. ve Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Fox, K. R. (1990). The physical self-perception profile manual. North Illinois University Office of Health Promotion.
- Fox KR. (1997). The physical self and processes in self esteem development. In: Fox KR. (Eds.), *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 111-139.
- Fox, K. R. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Fox K. (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.
- Green, J. (1999). Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100. doi:10.2307/1478333
- Gill D. ve Williams L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (3.rd. ed.) Champain IL: Human Kinetics.
- Gürmen, S. (2017). Hiphop kültüründeki circle ritüelinin dansçılar üzerindeki etkisi.
- Hanna, J. L. (1999), "Partnering Dance and Education", University of Maryland, Human Kinetics
- Heath R. (2006) True Heads: Historicizing The Hip Hop "Nation" In Context', *Callaloo*, 29(3), pp.846-866.
- Hill, A. J. (2002). Developmental issues in attitudes to food and diet. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(2), 259-266.

- İkiz, F. E. ve Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 225-252.
- Karabulut, G. (2010). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Oyun Tercihlerine ve Spora Katılımlarına Göre Kaygı Düzeylerinin ve Başarı Algılarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Kazak Çetinkalp Z. ve Doğan B., (2007) “Başarı Algısı Envanterinin (yetişkin versiyonu- BAE-Y) Türk sporcuları için geçerlik ve güvenirlik çalışması ”Performans Dergisi, 13.pp.69-74.
- Kılıçarslan, E. (2006). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması:(Kdz. Ereğli Örneği) (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Korkmaz İ. (2002) “Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi”, Binnur Yeşilyaprak (Ed.) , Pegem Yay, 209, 211, 215-216, Ankara.
- Köksal, F., Koruç, Z. ve Kocaekşi, S. (2006). Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Spor Hekimliği Dergisi, 41(2), 045-051.
- Kurt F. (2016) Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60-72 Çocuklara Uygulanan Danslı Müzik Etkinliklerinin Çocukların Sosyal Becerilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Kurtişoğlu, B. ve Altuğ, S. T. (2009). Kırkpınar Güreşlerinde Çalınan Güreş Müziklerinin Melodik ve Ritmik Yönden İncelenmesi ve Uygulamalı Açıklaması. V. Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirisi, 64-70.
- Kültürel Bellek (2012). İnanç Bağlamında Dans Müzik İlişkisi–Anadoluda’ki ve Türkiye’deki Yansımaları. Türk Kültürü Araştırmaları.
- Linda J. Yoder (1993) Cooperative Learning and Dance Education, Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 64:5, 47-56, DOI: 10.1080/07303084.1993.10609977
- Lobo, Y. B., ve Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. Social development, 15(3), 501-519.

- Mark Wheeler (1996) Benefits Abound: Including Ballroom Dance in University Dance Departments, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67:2, 24-29, DOI: 10.1080/07303084.1996.10607196
- Marsh HW., Richards GE., Johnson S., Roche L. ve Tremayne P. (1994). Physical self description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270-305.
- Mary Bajek, K. Andrew, R. Richards ve James Ressler (2015) Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education, *Strategies*, 28:5, 43-45, DOI: 10.1080/08924562.2015.1066613
- McGreevy. S., Scheff H. ve Sprague M. (2005). *Building Dances*. Second Edition, Human Kinetics.
- Netz, Y. (2007). Physical activity and three dimensions of psychological functioning in advanced age: Cognition, affect, and self-perception.
- Netz Y., Zach S., Taffle J.R., Guthrie J. ve Dennerstein L. (2008) Habitual physical activity is a meaningful predictor of well-being in mid-life women, a longitudinal analysis, *Climacteric*, 11(4): 337-344.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nicholls, J.G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.31-56). Champaign, IL: Human Kinetics
- Onursal M., Moralı S. ve Başaran L., (2006) “Spor Yapan ve Yapmayan 9-14 Yaş Çocuklarda Öz Yeterlik ve Sosyal Beceri Düzeyinin Geliştirilmesi”, *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, cilt 12,sayı:4, 9, İzmir.
- Öner, U. (1987). Benlik gelişimine ilişkin kuramlar. Edt: Gönce, G., Ünlüoğlu, G., Gürkaynak, İ., Ergenlik Psikolojisi). Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti., Ankara.
- Örnek, S. Veyis (1973). *Budunbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Özarıslan, M. (2003). Dans [Dance (Anyra Peterson Royce)]. *Türkbilig*, (6), 163–172.
- Özerkan, K. N. (2004) *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. ss. 23.

- Özevin Tokinan, B. (2008). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Özkan,N. (2006).“Ritim Eğitimi ve Modern Dans”, Nobel yayıncılık, 2.Baskı, Ankara
- Pietraroia, R. (2011). The Effects of Dance Education on the Emotional Intelligence of Underserved Students. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Prewitt, C. M., Charpentier, J. C., Brosky, J. A. ve Urbscheit, N. L. (2017). Effects of dance classes on cognition, depression, and self-efficacy in Parkinson's disease. *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 126.
- Roberts G.C., Treasure D.C. ve Ballague G., (1998) “Achievement goals in sop:The development and validationof the Perception of Succes Questionar1 *Journal of*, 16.pp.337347.
- Richman E.L. ve Shaffer D.R. (2000) If You Let Me Play Sports : How Might Female Sports Partcipation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females, *Psychology of female Quarterly*, 24, 189-199.
- Senemoğlu, N. (2009) Gelişim öğrenme ve öğretim [Development, learning and teaching]. Ankara: Pegem Akademi.
- Sertöz, Ö. Ö., Mete, E. H., Noyan, A., Alper, M. ve Kapkaç, M. (2004). Meme kanserinde ameliyat tipinin beden algısı, cinsel işlevler, benlik saygısı ve eş uyumuna etkileri kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 264-275.
- Sezince M. (2018) 3-6 Yaş Çocuklarda Müzik ve Dans Eğitimin Psikolojik Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Sheila A. Ward (2008) Health and the Power of Dance, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 79:4, 33-36, DOI: 10.1080/07303084.2008.1059816
- Sonstroem, R. J. ve Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports & Exercise*.
- Staiano, A. E., Beyl, R. A., Hsia, D. S., Katzmarzyk, P. T. ve Newton Jr, R. L. (2017). Twelve weeks of dance exergaming in overweight and obese

- adolescent girls: Transfer effects on physical activity, screen time, and self-efficacy. *Journal of sport and health science*, 6(1), 4-10.
- Stephens, D.E. ve Bredemeier, B.J.L. (1995). Moral atmosphere and judgments about aggression in girls' soccer: Relationship among moral and motivation variables. *J Sport Exer Psychology*, 18, 158-173.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Toçoğlu, M. (2007). Bazı meslek gruplarında fiziksel benlik algısının incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Tokinan, B. Ö. ve Bilen, S. (2010). Self-esteem assessment form development study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4366-4369.
- Tokinan, B. Ö. ve Bilen, S. (2011). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 40(40), 363-374.
- Toros, T. ve Yetim, Ü. (2000). "Elit bayan basketbolcularda hedef yönelimi ve güdüs (motivasyonel) iklimin yaşam doyumu ile ilişkisi". *Hacettepe Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Ankara.
- Toros, T. (2001). "Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüs iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi". *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toros, T. (2002). "Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüs (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu". *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*. 13(3), pp. 24-36.
- Toros, T. (2005). "Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki". *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 16, 2, pp. 50-63.
- Turan, Z. (2016) Üniversite Öğrencilerinin Dans Özyeterlikleri Üzerine Bir Çalışma. *Yedi*, (16), 33-46.
- Turan, Z. (2014). *Beden eğitimi öğretmen adaylarında Dalcroze ve Orff öğretim yaklaşımlarının dans temelli hareket becerisi geliştirmeye etkisi*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.

- Welk G.J. ve Eklund B. (2003). Validation of the children and youth self perception profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 51-65.
- Wright, K. (2004) ‘Rise up hip hop nation: From deconstructing racial politics to building positive solutions’, *Socialism and Democracy*, 18(2), pp. 9–20. doi: 10.1080/08854300408428395.
- Yılmaz, V. (2002). Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?. *Atletizm ve Bilim*. 46 (2), 26-39.
- Yörükoğlu, A. (1989). *Gençlik Çağı* (6. Basım). İstanbul : Özgür.



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 Ömer Faruk TOPALOĞLU tarafından yürütülen "Kendini Fiziksel Tanımlama, Öz-yeterlik ve Başarı Algısı: Dans Etkinliği 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 sahipsiniz. **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: Bu araştırmanın amacı düzenli olarak gerçekleştirilen dans etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin kendini fiziksel tanımlama, öz-yeterlik ve başarı algıları üzerindeki etkilerini incelemektir.
 - Araştırmanın İçeriği: Üniversitede okuyan, dans topluluklarına gönüllü olarak katılan kadın öğrencilere 4 tane ölçüm aracı uygulanacaktır. Bunlar Kişisel Bilgi Formu, Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu, Dans Özyeterlik Ölçeği
 - Araştırmanın Nedeni: ☐ Özgün araştırma ☒ Tez çalışması
 - Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 9 ay
 - Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 50-70
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Özel Dans Salonları
 - 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:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (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

Adınız Soyadınız:.....

1. Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

2. Yaşınız :

3. Boy : Kilo:

4. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? () Hayır () Evet
Evet ise kaç yıldır yapıyorsunuz?(yıl) (ay)

5. Herhangi bir spor branşında lisanslı sporcu oldunuz mu?: () Hayır () Evet

6. Daha önce aktif ve düzenli olarak dans etkinliklerine katıldınız mı? : () Hayır () Evet

EK 3. Başarı Algısı Envanteri – Yetişkin Versiyonu

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
2. Spor yaparken, belirgin bir biçimde üstün olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
3. Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
4. Spor yaparken, çok çalıştığım/ emek verdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
5. Spor yaparken, belirgin bir biçimde kişisel gelişim gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
6. Spor yaparken, rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
7. Spor yaparken, belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
8. Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
9. Spor yaparken, kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
10. Spor yaparken, kazandığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
11. Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1
12. Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	5	4	3	2	1

EK 4. Dans Özyeterlik Ölçeği

	Hiç	Az	Orta	Çok	Oldukça Çok
1. Müzikle hareket etmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5
2. Bedenimi kullanmada becerikliyim	1	2	3	4	5
3. Duyduğum ritme uygun hareket edebilirim	1	2	3	4	5
4. Dans çalışmalarına katılmaya istekliyim	1	2	3	4	5
5. Yeni bir hareket öğrenimine açığım	1	2	3	4	5
6. Müzik kulağım iyidir	1	2	3	4	5
7. Çalınan ritmi anlayabilirim	1	2	3	4	5
8. Dans ederken kendimi özgür hissedirim	1	2	3	4	5
9. Dans ederken utanıyorum	1	2	3	4	5
10. Grup içinde dans etmekten keyif alırım	1	2	3	4	5
11. Bir dansçı gibi dans edemesem bile iyi dans edebileceğimi düşünüyorum	1	2	3	4	5
12. Dans konusunda iyi değilim	1	2	3	4	5
13. Yeni danslar öğrenmekten mutlu olurum	1	2	3	4	5
14. Arkadaşlarım dans etmemi beğenir	1	2	3	4	5
15. Dans derslerinde kendimle gurur duyarım	1	2	3	4	5
16. Beden dilimi iyi kullanıyorum	1	2	3	4	5

EK 5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler	1	2	3	4	5	6
2.Birçok spor dalında iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
3.Sporların çoğu benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6
4.İyi spor becerilerine sahibim.	1	2	3	4	5	6
5.Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	1	2	3	4	5	6
6.Sporda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
7.Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunuz.	1	2	3	4	5	6
8.Fiziksel olarak kendimden memnunuz.	1	2	3	4	5	6
9.Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunuz.	1	2	3	4	5	6
10.Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
11.Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5	6
12.Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
13.Yaşma göre çekiciyim.	1	2	3	4	5	6
14.Hoş görünen bir yüzüm var.	1	2	3	4	5	6
15.Arkadaşlarımdan çoğundan daha iyi görünümlüyüm.	1	2	3	4	5	6
16.Çirkinim.	1	2	3	4	5	6
17.İyi bir görünüme sahibim.	1	2	3	4	5	6
18.Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	1	2	3	4	5	6
19.Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	1	2	3	4	5	6
20.Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	1	2	3	4	5	6

21.Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22.Genelde başarılı değilim.	1	2	3	4	5	6
23.Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	1	2	3	4	5	6
24.Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.	1	2	3	4	5	6
25.Genelde başarısızım.	1	2	3	4	5	6
26.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	Doç. Dr. Melih BAYLAN / Spor Bilimleri Fakültesi
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Ömer Faruk TOPALOĞLU / Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Kendini Fiziksel Tanımlama Öz-Yeterlik ve Başarı Algısı: Dans Etkinliği Üzerine Bir Çalışma
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	29.07.2020
TOPLANTI / KARAR SAYISI	10 / 01
	PROTOKOL NO: 637
KARAR	Belgelerdeki başlıklar arasında tutarlılık olması, amaç ve ana kavramların tanımının gözden geçirilmesi koşuluyla OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Mehmet
Kurul Başkanı

(İmza) (plantıda bulunmadı.)
Prof. Dr. Fazlı GÖKÇEK
Kurul Üyesi

TEŞEKKÜR

Tezimin konusunu oluşturduğumuz ilk günden bitişine kadar geçirdiğim sancılı süreçlerde hiç vazgeçmeden beni cesaretlendirip motivasyonumu kaybetmemi engelleyen, bilgisini ve tecrübelerini devamlı olarak paylaşan, çok saygı duyduğum ve birlikte keyif alarak çalıştığım değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Melih BALYAN'a ve çalışmama yapmış olduğu katkılarından dolayı değerli öğretmenim Sayın Dr. Öğretim Üyesi Ayşe Meliha CANPOLAT'a teşekkürlerimi sunarım.

İlkokulda beni spora yönlendirerek bana en büyük iyiliklerden birini yapan ve en büyük başarıları birlikte kazandığımız beden eğitimi öğretmenim Sayın İbrahim KUZU'ya, lise eğitimim süresince bana bir öğretmenden fazlası olan ve daha o günlerde yüksek lisans hedefini bana aşıl原因an değerli hocam Sayın Özkan TEZCAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Verilerimin toplanmasında yardımları olan içinde yetiştiğim dans takımım Moonstar Family'e, Ege Üniversitesi, Ekonomi Üniversitesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi Hiphop Toplulukları eğitmenleri, başkanları ve üyelerine, verilerimin analizi esnasında çok yardımcı dokunan değerli araştırmacı arkadaşım Berkant ERMAN'a ve eğitim hayatımda hep yanımda ve bana destek olan tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yanımda olamasalar da her anlamda desteklerini hissettiğim canım aileme; babam Süleyman TOPALOĞLU, annem Eşe TOPALOĞLU, abim Fatih Türker TOPALOĞLU ve özellikle hayatım boyunca hep yan yana olduğum en büyük destek ve motivasyon kaynağım, ikiz kardeşim Yunus Emre TOPALOĞLU'na sonsuz teşekkürler.

İzmir, 18.08.2021

Ömer Faruk TOPALOĞLU

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ömer Faruk 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
- 2016 Uluslararası Gençlik ve Dans Festivali 'Hiphop For Life' – Üniversiteler Arası Dans Yarışması 2.'liği
- 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.’liği
- 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 Değişim Programı Amsterdam/HOLLANDA
- 2019 Hypnorhythm Dans Takımı / Uluslararası İstanbul Street Dans Karnavalı ‘Show Zone’ 1.lık
- 2019-2020 İzmir Mavişehir Tan Saętùrk Dans Akademi Eęitmenlięi

KURS VE SERTİFİKALAR

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