

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN DANS ÖZYETERLİĞİ VE
SAĞLIKLİ YAŞAM BİÇİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Ali İhsan AKSU

Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

Tez No: 2021-012

Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRENCİLERİNİN DANS ÖZYETERLİĞİ VE SAĞLIKLI
YAŞAM BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hazırlayan
Ali İhsan AKSU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

AFYONKARAHİSAR

2021

KABUL VE ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor **Anabilim Dalı'nda** Ali İhsan AKSU tarafından hazırlanan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasındaki İlişki başlıklı tez çalışması Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca 22/01/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **oy birliği** ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Yücel OCAK

Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Doç. Dr. Özkan IŞIK
Balıkesir Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun

..... / / tarih ve

..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Esmâ KOZAN

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı
- beyan ederim.**

--- / --- / 2021

Ali İhsan AKSU

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasındaki İlişki

Bu araştırmada, müfredat kapsamında zorunlu ya da seçmeli ders olarak ritim eğitimi ve dans dersi eğitimi alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, bölüm ve sınıf) göre dans özyeterlik ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllülük esasıyla seçilmiş 123'ü kadın, 211'i erkek olmak üzere toplam 334 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Şimdiki araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, "Dans Özyeterlik Ölçeği" ve "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özellikleri betimleyici istatistikler olarak gösterilmiştir, iki grup arasında anlamlı farkın belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki grup arasındaki farkın aydınlatılması için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Post-Hoc test, değişkenler arası ilişkileri belirlemede ise Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=.05$ olarak esas alınmıştır. Araştırma sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bunun yanı sıra katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından yalnızca fiziksel aktivite alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup diğer alt boyutlarda, bölüm ve sınıf değişkenlerinde bir farklılığa rastlanılmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin dans özyeterlikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor, dans özyeterlik, davranış, öğrenci, sağlıklı yaşam biçimi.

SUMMARY

School of Physical Education and Sports Dance Self-Efficacy of Students and The Relationship Between Healthy Life Styles

In this study, it was aimed to examine the relationship between dance self-efficacy and healthy lifestyle behaviors according to some variables (gender, department and grade) of the School of Physical Education and Sports students who took rhythm training and dance lessons as compulsory or elective courses within the curriculum. The sample of the study consisted of a total of 334 students, 123 women and 211 men selected on a voluntary basis and studying at Afyon Kocatepe University School of Physical Education and Sports in the 2019-2020 academic year. In the research, the relational scanning model was used. In the current study, the Personal Information Form, the "Self-Efficacy Scale forancers" and the "Healthy Lifestyle Behaviors Scale II" was used as a data collection tool. the demographic characteristics of the participants was presented as descriptive statistics. The independent samples t-test was used to determine the differences between variables for two groups. The one-way ANOVA was used to identify the differences between variables for more than two groups. In addition, Bonferroni Post-Hoc test as one of the multiple comparison tests to determine the source of the difference as a result of the ANOVA and the Pearson correlation analysis were used to determine the relationships between variables. The level of significance was taken as $\alpha = .05$. As a result of the study, significant differences were found in the dance self-efficacy scores of the School of Physical Education and Sports students in terms of gender, department and grade variables. In addition, in terms of healthy lifestyle behaviors of the participants, a significant difference was found only in the physical activity sub-dimension according to the gender variable and no difference was found in the other sub-dimensions, department and class variables. It was also noted that there is a moderately significant positive correlation between students' dance self-efficacy and healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Physical Education and Sports, dance self-efficacy, behavior, student, healthy lifestyle.

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana destek olan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP ve Prof. Dr. Yücel OCAK'a, çalışmamın her bölümünün düzenlenmesinde ve şekillenmesinde büyük emeği geçen Öğr. Gör. Dr. Didem Gülçin KAYA'ya sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalışmam boyunca yardımlarını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Arş.Gör. Halime DİNÇ ve mesai arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırma süresinde destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan annem babam ve kardeşlerime, çok sevdiğim oğlum Ata AKSU, kızım Ela AKSU ve tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli eşim Emel AKSU'ya sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Ali İhsan AKSU

Afyonkarahisar

2020

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
KABUL VE ONAY	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ÇİZELGELER DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Alt Problemler	3
1. 2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Sağlık	5
1.7.1. Sağlıkın Korunması.....	6
1.7.1.1. Birincil Koruma	7
1.7.1.2. İkincil Koruma	8
1.7.1.3. Üçüncül Koruma	10
1.8. Stres Yönetimi.....	10
1.8.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	12
1.8.1.1. Problem Merkezli Yaklaşımlar	12
1.8.1.2. Duygu Merkezli Yaklaşımlar	12
1.9. Dans Kavramı.....	13
1.10. Özyeterlik Kavramı.....	14
1.10.1. Dans Özyeterlik.....	16
1.11. Spor Bilimleri Fakültesi Müfredatındaki Dansa ilişkin Dersler	17
2. MATERYAL VE METOT	19
2.1. Araştırma Modeli	19
2.2. Evren ve Örneklem	19
2.3. Verilerin Toplanması	20

2.3.1. Veri Toplama Aracı.....	20
2.3.1.1. Dans Özyeterlik Ölçeği.....	20
2.3.1.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	21
2.4. Verilerin Analizi	21
3. BULGULAR	23
4. TARTIŞMA	31
4.1. BESYO Öğrencilerinin Dans Özyeterliğine İlişkin Bulgularının Değerlendirilmesi.....	31
4.2. BESYO Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına İlişkin Bulgularının Değerlendirilmesi.....	32
4.3. BESYO Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgularının Değerlendirilmesi	33
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
6. KAYNAKLAR	36
EKLER.....	41
Ek 1. Etik Kurul Kararı	41
Ek 2. Araştırmada Kullanılacak Ölçeklere İlişkin Alınan İzinler	42
Ek 3. Dans Özyeterlik Ölçeği.....	43
Ek 4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II.....	44
ÖZGEÇMİŞ.....	47

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

vb.: ve benzeri

vd.: ve diğerleri

ÇİZELGELER DİZİNİ

	SAYFA
Çizelge 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	19
Çizelge 3.1: Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	23
Çizelge 3.2: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	24
Çizelge 3.3: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları	24
Çizelge 3.4: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırma Sonuçları	25
Çizelge 3.5: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	26
Çizelge 3.6: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Çizelge 3.7: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Çizelge 3.8: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları	29

1. GİRİŞ

İlkel çağlardan bugüne insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından fizyolojik ve güvenlik olmak üzere iki temel etken ortaya çıkmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar; temelde var olan yeme, içme, tuvalet ihtiyacını giderme olarak kabul görürken; güvenlik ihtiyacı genellikle barınma alanı olarak belirtilmektedir. Bu kapsamda, Maslow'un hiyerarşisinin ele alındığı dikkat çekmektedir (Dereli, 1995; Yağbasan ve Şener, 2019). Bir başka yönden savaşlar, geçim derdi, doğum, ölüm gibi hayattan kesitleri yansıtan durumlarda duyuşsal özelliklerini yansıtmak için insanların sesler, ritimler ve hareketlerden yararlandıkları da bilinmektedir. Koçkar (1998) da ilkel insanların anlamlandıramadığı, mana veremediği olay, olgu, nesne ya da güçlükleri açıklamak için danstan yararlandığını bildirmiştir. Moderniteyle birlikte dünya her ne kadar değişse de yaşamdan tat alma duyguları, ruhsal dinginlik ve sağlıklı yaşama yönelme için hala sonuç odaklı olarak dansın bir araç olarak kullanıldığı ifade edilebilir. Dolayısıyla gelecek nesile yön verecek olan “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin müfredat kapsamında almış oldukları dans derslerinin özyeterlik ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yansımakta mıdır?” sorusu bir problem olarak gündeme gelmektedir.

Özyeterlik, 1960'lı yıllarda Albert Bandura savunuculuğunda öne sürülen sosyal öğrenme kuramı ile ortaya konulmuştur (Tanık, 2016). Kuram çerçevesinde Bandura (1977) özyeterliği insanın ihtiyaç duyduğu, güdülendiği durumları davranışa dönüştürmesindeki inancı olarak ifade etmektedir. Ayrıca bu kavramın geçmişten bugüne gelişmiş ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden ortaokul öğrencilerine, sınıf öğretmenlerinden matematik öğretmenlerine, dans özyeterliğinden bilgi okuryazarlığına kadar birçok farklı alanda araştırmalara konu olduğu da görülmektedir (Acar ve Gülnar, 2018; Gökyer ve Karakaya-Cirit, 2018; Gökyer ve Bakcak, 2018; Kaya, 2020). Alanyazından elde edilen bilgiler kapsamında ise dans özyeterliği bireyin dansa yönelik figür, hareket ya da tutumunun performansla dönüştürülme sürecindeki inancı olarak tanımlanabilir. Kişi bu inançla, hayatının bir parçasını oluşturan sağlık için hareket edebilir, ruhsal ve sosyal açıdan kendini geliştirebilir. Dolayısıyla davranışlar ve alışkanlıkların biçimlendirilmesi ile birlikte kişi hem eğlenebilir hem de kaliteli bir yaşam sürebilir. Bu bağlamda hayatta

kalabilmek adına en temel ihtiyaç olan sağlık ile dans özyeterliği arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Peki sözü edilen anlayış ile ortaya çıkan sağlık kavramı nedir ya da nasıl tanımlanmaktadır? Herkes tarafından bilinen ve kabul edilen sağlık kavramı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir problem durumunun var olmamasından ziyade fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal açıdan kişinin iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2014). Bir bütün olarak vurgulanmak istenen bu kavramda yer alan iyilik durumunun ise wellness, dans, fiziki etkinliklerle oluşturulabileceği ve sağlık için spor yapmanın bir amaç haline gelmesi önem arz etmektedir. Dishman (1982) çalışmasında, sağlık ve spor arasındaki ilişkiyi ifade etmek için kalp krizi, depresyon gibi birçok hastalığın fiziksel aktiviteler sayesinde önlendiğini ya da belirtilerin ertelendiğini ifade eden bilgilere yer vermiştir. Nitekim bir zorunluluk olmadan eğlenerek, fiziksel ve sosyal açıdan gelişerek sağlıklı olmanın da mümkün olabileceği görülmektedir. Bunun yanı sıra insanların zihinsel gelişimle daha verimli hale gelebildiği, performansının arttığı ya da ruhsal açıdan pozitif anlamda geliştiğine yönelik çalışma sonuçları da kaydedilmektedir. Ayrıca Hergüner ve Son (2019) da bu konuda spordan uzaklaşan, hareketsiz yaşam süren bireylerin sosyal medyaya yönelerek sağlık açısından risk altında olduklarını belirtmiştir. Bu anlamda da yaşamın bir parçası olan spor ve sağlığın iç içe geçmesi ile olumlu sonuçlar doğurduğu bir gerçektir.

Dolayısıyla bu araştırmada, geleceğe yön verecek Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Besyo Öğrencilerinin dans özyeterlik düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Besyo Öğrencilerinin bölüm değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Besyo Öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Besyo Öğrencilerinin sınıf değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Besyo Öğrencilerinin bölüm değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Besyo Öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Besyo Öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Besyo Öğrencilerinin bölüm değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Besyo Öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Besyo Öğrencilerinin sınıf değişkenine göre dans özyeterlik düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Hipotezleri

1. BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğine ilişkin bulguların değerlendirilmesi
 - a. BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğine ilişkin bulgular cinsiyete göre farklılık gösterir.
 - b. BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğine ilişkin bulgular sınıf düzeyine göre farklılık gösterir.
 - c. BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğine ilişkin bulgular bölümlere göre farklılık gösterir.
2. BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulguların değerlendirilmesi

- a. BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular cinsiyete göre farklılık gösterir.
 - b. BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular sınıf düzeyine göre farklılık gösterir.
 - c. BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular bölümlere göre farklılık gösterir.
3. BESYO öğrencilerinin dans özyeterliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, müfredat kapsamında yer alan zorunlu ve seçmeli dans derslerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf ve bölüm) göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmada dans derslerinin öğrencinin bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine etkisinin cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenleri açısından incelenmesi hedeflenmektedir. Birey ya da bireyler yaşam biçimi davranışları boyutunda sağlıklı olduğunda gelişimin her açıdan daha olumlu olacağı düşünülmektedir. Dans derslerinin bireylerin bilişsel açıdan rahatlamasını, sosyalleşmesini ve yeteneklerini geliştirdiği düşünülürse alınan eğitimin nitelikli olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada, öğrencilerin 12 haftalık Ritim Eğitimi ve Dans derslerine katıldıkları varsayılmaktadır.
2. Öğrencilerin, anket sorularına verdikleri cevapların doğru olduğu düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2019-2020 yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve Ritim Eğitimi ve Dans dersi alan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada toplanan veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Dans Özyeterlik Ölçeği” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” ile sınırlıdır.
3. Demografik özellikler cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenleri ile sınırlıdır.

1.7. Sağlık

Sağlık; toplumların hayatlarını sürdürebilmelerinde önemli yere sahip evrensel nitelikteki kavramlardan birisidir. Sağlığa kavramsal açıdan bakıldığında çeşitli yönleriyle ele alınmış tanımlamalar belirtilmektedir. Bu durum kavramın karmaşıklığını ve anlaşılmasının güçlüğü göstermektedir. Günümüzde yaşanan gerek artan teknolojik gelişmeler gerekse de bilgi dünyasındaki gelişmeler insan hayatına yönelik birçok alanı etkilediği gibi sağlık alanını da etkilemiştir. Bu bakımdan sağlık, günümüze kadar olan dönemde birtakım varyasyona uğramış günümüzde ise daha karmaşık ve idare etmesi zor bir veri haline gelmiştir.

Genel anlamda bakıldığında sağlıklı toplumun temeli, sıhhatli bireylerdir. Bireylerin sahip olduğu mühim şeylerden biri refah ve mutluluklarının ön şartı olan sağlıktır (Bodur, 1991). Sağlıklı bir toplum oluşturma gayesine yönelen bilinçli ve insana önem veren tüm ülkelerde, sağlık bölümüne çok büyük mevduatlar yapılmakta ve sağlık hizmetlerine ülke gelirlerinden ciddi paylar ayrılmaktadır (Sarvan, 1995). Öte yandan sağlık, devletlerin gelişmişlik düzeyi açısından bir belirtidir. Buna ek olarak sağlık, toplumların yaşam düzeylerinin yükseltilmesi anlamında bir yatırım sektörü olmasının yanı sıra ülke ekonomisinin mühim bir parçası ve büyük bir hizmet alanı olarak da görülmektedir (Kılıç ve Öztürk, 2006). Bundan dolayı sağlık sorunlarını belli düzeyde çözüme kavuşturmuş olan ülkeler ekonomik, politik ve toplumsal yapılarında da sağlıklı olmaktadır. Dolayısıyla sağlık ve sağlık hizmetlerinin birey ve toplum yaşamında mühim bir yeri vardır (Ağırbaş, 2016).

Sağlık; içerik açısından incelendiğinde yaygın ve çok yönlü bir kavramdır. Sağlık kavramı evrensel olmasına karşın anlamı kişiden kişiye, toplumdan topluma fark göstermektedir. Kültürel ve çevresel değişkenlikler gösteren sağlık olgusu nedeniyle, bir ülkede sağlıklı kabul edilen bir kişi, başka bir ülke koşulları ve değerlendirmeleri sonucunda sağlıklı bulunabilmektedir (Okay, 2009). Çoğu toplumda sıhhatli olmak demek hastalık veya şikâyetin bulunmaması manasına gelmektedir (Temizkan ve Çiçek, 2015). Bu konuda gündeme subjektif ve objektif sağlık kavramları gelmektedir. Subjektif sağlık Mutlu ve Işık (2012) tarafından bireyin kendisini sağlık ve rahatsızlık açısından iyi hissetmesi ve kavraması hali olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle kişinin kendisini fiziki, mental ve sosyal olarak nasıl duyumsadığı ve bunu kavrama durumudur. Bu koşulların mevcudiyeti ve kavrama şekli bireyden bireye toplumdan topluma farklılık gösterebilir. Objektif sağlık ise Birol (2004) tarafından hem doktorun muayenesine hem de teşhis testleri neticelerine göre belirlenen ya da ortaya çıkan bir hastalığın olmaması durumu biçiminde belirtilmiştir.

Cirhinlioğlu (2010) ise sağlığa ayrı bir yaklaşımda bulunarak kavramı 3 başlık altında ele almıştır. Buna göre:

- Negatif anlamda sağlık, bir rahatsızlığın olmaması durumunu,
- Fonksiyonel anlamda sağlık, günlük etkinliklerini yerine getirebilme durumunu,
- Pozitif anlamda sağlık, sıhhatli ve iyi bir durumda olma halini ifade etmektedir.

Tanımlardan hareketle şu anlamlar çıkarılabilir. Sağlık ile ilgili tanımlar doğrultusunda sağlığın, insan vücudunda rahatsızlığın olmayışı ile kalmayıp bir bütün olarak incelendiğinde insanın sosyal açıdan değerlendirildiği bir olgu olduğu mevcudiyetine ulaşılmaktadır. Ayrıca kişilerin sağlık algısında yaşanan kültür de etkili olmaktadır. Sadece bireyin kendini öznel olarak sağlıklı algılaması değil aynı zamanda nesnel açıdan da sıhhatli olması bir kişiye sağlıklı diyebilmenin ön koşuludur.

1.7.1. Sağlığın Korunması

Koruma, istenmeyen bir hadisenin ortaya çıkmasına mâni olmak için planlama yapmak ve harekete geçmek anlamına gelir. Sağlığın korunması; hastalıkların

ilerlemesini önlemeyi ve/veya yaralanmalardan kaçınmayı amaçlamaktadır (Mckenzie ve Seabert, 2012). Sağlığın korunması ve hastalığın engellenmesi kavramları çoğunlukla birbiri yerine kullanılmaktadır. Sağlığın korunması tıp disiplini tarafından desteklenen rahatsızlığa odaklanan bir durumu aksetmektedir. Sağlığın korunması etkinlikleri hastalığı ya da rahatsızlığı önlemeye yöneliktir. Bu amaca ait etkinlikler toplumdaki tüm bireylerden ziyade risk altındaki kişiler içindir. Dolayısıyla sağlığın korunmasının temel hedefi hastalık risklerini azaltarak bireylerin sağlık vaziyetlerinin korunmasıdır (Maville ve Huerta, 2013). Sağlığın korunması; hastalığın ve engelliliğin tesirini ortadan kaldırmayı veya bunların tesirini en aza indirmeyi, bunlar olası değilse hastalık ve engelliliğin ilerlemesini geciktirmeyi hedefleyen etkinliklerdir (Porta, 2008). Genel bir ifadeyle sağlığın korunması; bireylerin sağlık durumunun korunmasına, hastalık ve yaralanma risklerinin engellenmesine özgü yapılan uygulamalardır.

Bu husus ile ilgili genel kabul görmüş olan Leavell ve Clark (1965) tarafından yapılan klasmandır. Buna göre sağlığın korunması üç seviyede incelenmektedir;

1.7.1.1. Birincil Koruma

Birincil koruma, hastalığa yakalanmayı önleme evresidir (Buettner ve Muller, 2015). Kişiyi hastalıklardan korumak için alınan tüm tedbirlerdir. Aşılama suretiyle bulaşıcı hastalıklara karşı korunmak temsili olarak verilebilir. Bu koruma; yeterli ve dengeli beslenme ile hastalıklardan korunma noktasında mühim rol oynar (Fişek, 1983). Hastalıkların türemesini engelleyen, sıhhat vaziyetini koruyan veya yükselten davranış ve uygulamalardır (Akgül, 2008). Hastalığa maruz kalma (Buettner ve Muller, 2015) ve hastalığın türeme olasılığına mâni olma (Wills ve Jackson, 2014), belirli nedenleri ve risk faktörlerini denetim altında tutarak hastalığın görülme sıklığını azaltma (Bonita vd., 2000), bir risk faktörüne müdahalede bulunarak ilerlemekte olan bir sonucu durdurma (Carneiro ve Howard, 2011), hastalığın rastgele bir şekilde ortaya çıkmasını durdurma (Mckenzie ve Seabert, 2012), eğitim ya da koruma suretiyle hastalığa neden olabilecek davranışları değiştirme birincil korumanın hedeflerindedir. Örneğin; solunum sistemi hastalıkları, sigarayı bırakarak ve/veya kamusal alanlarda sigara içilmesini sınırlayıcı devlet aranjmanlarıyla azaltılabilir (Wills ve Jackson, 2014).

Görüldüğü gibi kişiler hastalanmadan önce kişisel, toplumsal ya da yasal müdahaleler yardımıyla sağlığın korunması gerçekleştirilebilir.

Birincil koruma çalışmaları, riski düşürmek için yüksek risk altındaki bireylere yöneltilmelidir (Bonita vd., 2000). Riskler üzerinde bilgi verilmesi halinde, bireyler alkol alımlarını azaltmak üzere davranış değişikliğine gitmektedir. Tutumların değiştirilebilmesi ara sıra da mevzuatta değişiklikler yapmakla mümkündür (Carneiro ve Howard, 2011). Bu yüzden birincil koruma, bireylerin sağlık davranışlarını ve yaşam biçimlerini değiştirmeyi hedefleyen sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesi programlarına odaklanmaktadır. Diğer taraftan bazı kronik hastalıklar, bireyler ayırımına varmadan ve/veya taramalarla tanımadan daha önce de ilerleyebilmektedir. Bu tür vaziyetlerde ise erken tıbbi müdahalelerle ölüm ya da hastalığın daha kötüye gitmesi önlenmektedir (Mckenzie ve Seabert, 2012).

Birincil koruma kapsamında kişi, aile ve toplumun hastalık risklerini azaltmak için tutumlarını değiştirmeye, sağlıklı yaşam şeklini geliştirmeye ve koruyucu hizmetlerden faydalanmaya yönelik etkinlikler yapılmaktadır (Akgül, 2008). Çevresel riskleri azaltma, beslenme halini iyileştirme, bulaşıcı hastalıklara karşı bağışıklık kazandırma, hijyen eğitimi, su kaynaklarını iyi duruma getirme gibi kişisel ve toplumsal gayretiyle hastalığın görülme sıklığını azaltma birincil koruma kapsamında yapılan etkinliklerdendir (Porta, 2008). Ayrıca birincil koruma seviyesinde yapılabilecek faaliyetlere “sağlık eğitimi, olumlu bir çevre, yeterli ve dengeli beslenme, aile planlaması, bağışıklama, besin öğelerine ulaşım, kaza ve kanser yapıcı maddelerden korunma, vektör kontrolü, genetik hastalıkları ve doğumsal şekil bozukluklarını engelleme, bazı önlemlerle yoksulluğu giderme” gibi faaliyetler örnek olarak gösterilmektedir (Dirican ve Bilgel, 1993). Özetle hastalıklar ve yaralanmalar birincil koruma sayesinde engellenmeye çalışılsa da bireylerin hastalıklara yakalanma ve yaralanma gibi sağlık durumlarını tamamen engellemek olası değildir. Bu durumda ikincil korumanın önemi ortaya çıkmaktadır.

1.7.1.2. İkincil Koruma

İkincil koruma, hastalığın henüz klinik olmayan basamağında gerçekleştirilmektedir (Buettner ve Muller, 2015). Kişinin, bulgular ortaya çıkmadan önce ya da hastalığının

hafif olduğu zamanda tedavi edilmesidir. Hastalığın daha da kötüye gitmemesi için bireyin korunmasıdır (Fişek, 1983). İkincil koruma; hem bireyler hem de toplum açısından hastalığı kontrol altına almak ve hastalığa tabi oluşabilecek yetersizlikleri en aza indirmek için erken tanı koymayı ve hızlı müdahale etmeye yönelik bir dizi önlemdir (Porta, 2008). İkincil koruma, hastalığın erken tanı ve tedavisi yoluyla ilerlemesinin engellenmesi çalışmalarıdır (Mckenzie ve Seabert, 2012; Carneiro ve Howard, 2011; Wills ve Jackson, 2014). Erken tanı ve etkili müdahale için bireylere ve nüfusa uygulanabilir önlemleri içermektedir (Bonita vd., 2000).

İkincil korumanın amaçları “hastalığın rastlanma sıklığını azaltma (Akgül, 2008; Bonita vd., 2000), rahatsızlık ortaya çıktıktan sonra klinik safhayı önleme veya hastalığın hızını azaltma (Buettner ve Muller, 2015), erken tanı ve tedavi gayesiyle hastalığın daha önemli sonuçlarını azaltma” olarak ele alınmaktadır (Bonita vd., 2000). Hastalığın teşhis edilmesinde tarama sistemleriyle netice belirlendikten ve hastalık belirgin hale geldikten sonra ikincil koruma, elverişli sağaltım ve müdahaleler sunarak hastalığın hızını azaltmayı amaçlamaktadır. Örneğin; diyabetik hastada, insülin kullanılması ya da diyet uygulaması yoluyla kan glikoz düzeyleri başarıyla düzenlenirse, böbrek hastalığı ve göz tansiyonu gibi denetimi yapılamayan diyabet komplikasyonların önüne geçilebilir (Carneiro ve Howard, 2011). Kırk beş yaşın üzerindeki bireyler için tarama işlemleri veya alışa gelen kan şekeri testi ile rahatsızlıklara erken müdahale edilebilir (Wills ve Jackson, 2014). Görüldüğü gibi ikincil korumada tarama önemlidir. Bunlardan hareketle ikincil koruma için şu tanım yapılabilir; bireyin hasta olması halinde bu hastalığının daha da ilerlememesi ve hastalığının etkilerini en az seviyeye indirmek için yapılan tanı ve tedavidir.

Bu istikamette ikincil koruma, erken teşhisle hastalığın ilerlemesini engelleyen uygulamalar ile hastalık oluşmuşsa bireyin sahip olduğu fonksiyonların yeniden kazandırılmasını kapsamaktadır (Akgül, 2008). İkincil koruma seviyesindeki önlemler “erken tanı, elverişli tedavi, engelliliği azaltma, zamansız ölümleri ve komplikasyonları önleme” gibi faaliyetlerdir (Dirican ve Bilgel, 1993).

1.7.1.3. Üçüncül Koruma

Üçüncül koruma, rahatsızlığın klinik safhasıdır (Buettner ve Muller, 2015). Üçüncül koruma genel itibariyle tedaviyi, bir engellilik hali olan kişinin tekardan eğitilmesi ve rehabilite edilmesi olarak tanımlanır. Hastalığın, hastalığa tabi rahatsızlık ve/veya bağımlılığın türemesinden sonra koruyucu önlemler uygulanır (Mckenzie ve Seabert, 2012). Daha önce hasta olan kişilerin hastalığının yinelememesi ve bunun herhangi bir engellilik vaziyetini ortaya çıkarmaması için verilen önlemlerdir (Fişek, 1983). Üçüncül koruma, uzun vadeli hastalık ve engelliliğin tesirini ortadan kaldırarak yumuşatma (Porta, 2008), hastalığın ya da sonuçlarının ilerlemesini engellemek ya da en aza indirme (Buettner ve Muller, 2015), rahatsızlığın ilerlemesini, yetersizliği ve engelleri azaltma, kötü sağlıktan kaynaklanan ıstırabı en az düzeye indirme ve hastaların tedavi edilemeyen şartlara uyum sağlama (Bonita vd., 2000), hastanın fonksiyonunu, uzun ömürlülüğünü ve hayat kalitesini iyileştirme gibi önlemleri içeren hedefleri bulunmaktadır (Wills ve Jackson, 2014). Bu koruma düzeyi, daha çok rehabilite edici görevler üzerinde durmakta bu kapsamda kişilere hastalık veya engelliliğin ortaya çıkardığı etkileri azaltma ve bireyin içinde bulunduğu hastalık/engellilik vaziyetine uyum sağlamasına ve yeniden hastalığının ortaya çıkmamasına ayrı yeten bunun daha kötü neticelere neden olmamasına yönelik yapılmaktadır.

“Medikal ve sosyal rehabilitasyon” üçüncül koruma düzeyindeki etkinliklerdir (Dirican ve Bilgel, 1993). Üçüncül koruma, kanserin daha fazla yayılmasına mâni olmak ve iyileştirmek için yapılan kemoterapi veya radyoterapiyi içerir (Carneiro ve Howard, 2011).

1.8. Stres Yönetimi

Lazarus ve Folkman tarafından belirlenen stres yönetimi; stresin neden olduğu duygusal gerilimi hafifletmek, ortadan kaldırmak veya ona dayanmak için geliştirilen zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Bu süreç, davranış değişiklikleri, yeni alışkanlıklar ve bakış açısındaki değişiklikler gibi tüm çabaları içerir. Tüm bu değişiklikler, bireysel zihinsel ve fiziksel sağlığın korunması ve organizasyon

düzeyinde optimum işlevselliğin sürdürülmesi anlamına gelir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak ve eski enerjiyi geri kazanmak için stresle etkin bir şekilde mücadele edilmelidir. Stresli çoğu insan kendi duyguları, düşünceleri, vizyonları ve bireysel özellikleri nedeniyle stres yaşar. Stres yönetimi, ruhsal ve fizyolojik sağlığın korunması ve yaşamın her alanında etkin ve verimli yaşamak için önemlidir. Yüksek verimlilikle çalışmak için stresten kaçınmak yerine, bununla başa çıkmak için kaynaklara başvurmak daha kolaydır. Stres yönetimi, mutlak stresten kaçınmakla ilgili değildir, aynı zamanda onunla başa çıkma sürecini de içerir. (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Stres yönetiminin amaçları kısa, orta ve uzun süreli olarak sınıflandırılabilir:

Kısa Süreli Amaçlar;

- Stresin sebep ve sonuç ilişkisi içinde tanınması, öğrenilmesi
- Stresle başa çıkma yollarının öğrenilmesi (Sümer, 2008).

Orta Süreli Amaçlar;

- Stresin sebeplerini öğrenerek farkındalık yaratmak
- Strese karşı koruyucu etkili bir yaşam tarzı geliştirmek ve pozitif stresörleri fark etmek
- Stresin tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmek (Sümer, 2008).

Uzun Süreli Amaçlar;

- Doyumlu ve rahat bir yaşam
- Sağlıklı ve sistemli bir yaşam
- Etkili, yararlı, randımanlı bir yaşam elde etmektir (Sümer, 2008).

Stresi yönetmek için çeşitli yaklaşımlar vardır. Stres yönetiminde genelde problem odaklı ve duygu odaklı iki strateji bulunmaktadır. Problem odaklı stres yönetimi kişiye özel olarak; rol müzakeresi, zaman yönetimi ve rehberlik alma, örgütsel olarak; işin yeniden düzenlenmesi, belirsizliğin ortadan kaldırılması, motivasyon, esnek çalışma saatleri ve iş güvenliği olarak açıklanabilir. Duygu odaklı stres yönetimi kişiye özel olarak; spor, gevşeme teknikleri, sosyallik, klinik danışmanlık, örgütsel olarak; yardım programları, ücretli izin, örgütsel destek, spor fırsatları olarak ifade edilebilir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

1.8.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres yönetimi programlarının amacı, bireye stres oluşturan unsurları ve bu unsurlara verdiği tepkileri tanıtmak, sorunların doğru teşhis edilmesine yardımcı olmak, stresörlere yönlendirmek, zihinsel ve fizyolojik hasara karşı korunma yöntemlerini öğretmek ve geliştirmektir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Vücutta stres ile oluşan “alarm tepkisi” nin neden olduğu tüm istenmeyen etkilerin aksine “gevşeme tepkisi” tarafından sağlanmaktadır. Bir uzman yardımı ile kolaylıkla öğrenilebilir birçok stres giderici sistem vardır. Bu teknikler kategorize edilebilir:

1.8.1.1. Problem Merkezli Yaklaşımlar

Bu yaklaşımlar, problemi belirleyerek, alternatif çözümler bularak ve beklentileri azaltarak stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Depresyon seviyesi düşük kişilerin bu teknikleri kullanmalarının daha kolay olduğu görülmektedir. Probleme dayalı yaklaşımları kullanan kişilerde stresli bir durum öncesi ve sonrası depresyon seviyesi düşüktür. Problem odaklı yaklaşımı kullananlar arasında stres ve depresyon arasında bir bağlantı olduğu görülmektedir.

Bu yöntemleri izleyen kişilerin strese bağlı tepkiler geliştirme ve depresyonla mücadele etme becerilerinin arttığı görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 1998). Problem çözme yaklaşımlarında genel olarak zihinsel yöntemler kullanılır.

1.8.1.2. Duygu Merkezli Yaklaşımlar

Bireyler, olumsuz duyguların etkisi altındayken, sorunlarını çözmeyi zorlaştırmaktan korumak için duygu merkezli yöntemler kullanılır. Bu yöntemler kontrol edilme zorluğu olan stresörler karşısında yardımcı araçlardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda davranışsal düzenleme ve zihinsel teknikler kullanılmaktadır. Olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan yöntemler iki başlık altında toplanabilir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Bunlar:

a. Kognitif teknikler: Başa çıkma, doku sistemlerinin çeşitli yıkımlarını ortadan kaldıran fizyolojik tepkileri ve insanın zihinsel bütünlüğüne zarar vermeyi önlemek için bilişsel ve davranışsal eylemleri içerir. Bunlar, olumlu düşünme, tutum geliştirme, zihinsel düzenleme ile görsel imge tekniklerinin kazanılması olarak sıralanabilir.

b. Davranışçı teknikler: Davranışsal yaklaşıma dayalı tekniklerle stresle iki şekilde başa çıkmaya yardımcı olur. Bu tekniklerden bazıları, stresin niteliğini ve miktarını azaltmak için tasarlanmıştır. Fizyolojik kontrol, egzersiz ve beslenmede öğretilen teknikler, stresin fiziksel etkilerini azaltmayı amaçlamıştır. Bu konuda yapılabilecekler; kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi, zaman ayarlama tekniklerinin uygulanması, doğru davranışların geliştirilmesi, fizyolojik kontrol (nefes eğitimi ve gevşeme cevabı geliştirilmesi) olarak sıralanabilir. (Baltaş ve Baltaş, 1998).

1.9. Dans Kavramı

Dans, “İnsanın içsel durumunu bir takım psikomotor hareketlerle ifade etmesini açığa çıkarması” olarak tanımlanırken (Emiroğlu ve Aydın, 2003), Etnoloji Sözlüğü’nde “İnsanın gövdesini belirli zaman ve yerde kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması” şeklinde açıklanmıştır. Aktaş (1999)’e göre dans; Kişisel duygu ve düşünceleri iletmek ve toplumla bağlantı kurmak için anlam içeren hareketler bütünüdür, meydana getirdiği estetik ve ritmik bir özelliğe sahip bir hayal gücünün sonucu olan fiziksel ve duygusal 14 davranışı kapsar. Hugel ve diğerlerine göre ise insan motor davranışlarının özel bir ifadesidir (Hugel ve vd., 1999). Dans, hareket yoluyla kişinin iç dünyasını dışa yansıtması kendini açıklama ve anlaşılabilir sanatıdır (Cantekin, 2011). Ayrıca, insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Bu önem, bireylerin boş zamanlarında dansın zevkli bir unsurdan ziyade bir iletişim biçimidir. İnsanlığın varoluşundan beri duygularını, düşüncelerini, deneyimlerini ve bilgilerini dansla aktarmış, dansı bir iletişim aracı olarak kullanmışlardır (Yanık, 2010). Belirli bir döneme ve belirli bir insan topluluğuna dair dansın kaynağı ile ilgili kesin bilgiler yoktur (Taşkiran, 2008). İlk insan nasıl dans edileceğini bilmesede, bazı ayak sesleri ve eşlik eden ezgiler bin yıldan fazla bir süredir bilinmektedir (Özkan, 2006). Ek olarak doğduğu günden beri insanoğlunun her döneminin bir dans stiliyle sembolize edildiği de bilinmektedir (Taşkiran, 2008). Bu açıdan dans, toplumları ifade

etmenin bir aracıdır ve ilk insandan bu yana biçim ve öznellik açısından çeşitli değişikliğe uğramıştır (Turan, 2001).

1.10. Özyeterlik Kavramı

Bandura'ya göre özyeterlik, bir kişinin belirli bir performans düzeyine ulaşmak için gerekli etkinlikleri organize etme ve gerçekleştirme yeteneklerinin öz değerlendirmesidir (Lee, 2005). Özetle ifade etmek gerekirse, özyeterlik, bir kişinin yapabileceklerine olan inancıdır. Özyeterlik genellikle özel bir alan için kullanılır ve bu, bireyin yapabileceği diğer alanlara olan inancından biraz farklıdır. Örneğin, bir 1. sınıf öğrencisi matematik problemlerini çözmede basit dört işlemle ilgili yüksek verimliliğe sahip olabilir, ancak karmaşık problemleri çözmede kendiliğinden yetersiz kalabilir.

Özyeterlik kavramı çeşitli kaynaklardan incelendiğinde kavram ile ilgili şunlar söylenebilir:

1. Özyeterlik, gözlenen, algılanan bir beceri değildir. Bazı durumlarda kişinin becerileri ile “ne yapabilirim” sorusuna verdiği yanıt ile ilgili hissettiği içsel inançtır (Snyder ve Lopez, 2002). Özyeterlik bir tür beceri algısı da değildir (Donald, 2003).
2. Özyeterlik, özel performans, kapasite hakkındaki inançlarla ilgili değildir. Ancak, kişinin durumlarla başa çıkma ve onları değiştirme konusundaki becerilerini ve yeteneklerini koordine etmek için neler yapabileceğine dair bir inançtır (Snyder ve Lopez, 2002).
3. Özyeterlik, bir tür yetenek değildir (Donald, 2003). Yetenekler, insanların dünya hakkında ne bildiği, dünyada neyi nasıl yapılacağını bildikleridir. Yetenek, bilişsel yapıların, yani kişisel kapasitenin kapsamını ve kalitesini içerir. Özyeterlik inancı, kişinin kendine duyduğu inançlardır ve bir kişinin becerilerini belirli alan ve durumlarda test ederek neler yapabileceğini gösterir. Özyeterliği ifade etmek için kelime, "bu işi başarabilir miyim?" sorusuyla başlayan cümlelerdir (Donald, 2003). Özyeterliği yüksek kişiler zorluklarla karşılaştıklarında, bunu bir çıkış yolu değil, üstesinden gelinmesi gereken bir görev olarak görürler (Hazır-Bıkmaz, 2004). Özyeterliği düşük öğrenciler ise öğrenme durumundan ve sorumluluk almaktan çekinirler (Schunk, 2000).

4. Özyeterlik inancı, davranış hakkında kolay bir kestirim aracı değildir ve özyeterlik inançları, nedensel özellikler değildir. Nedensel özellikler, olaylarla tanımlanır. Oysa öz yeterlilik inancında vurgulanan kişinin ne yapabileceğinin kapasitesidir (Snyder ve Lopez, 2002).
5. Özyeterlik inancı, bir hedefe ulaşmak için yapılan davranışın gayesi de değildir. Çünkü bir gaye, büyük olasılıkla yapılabilecek hedefler için söylenir (Snyder ve Lopez, 2002).
6. Özyeterlik, öz saygı kavramı ile aynı anlamda değildir. Öz saygı kavramı, kendi kendimiz üzerindeki inanç ve nasıl hissettiklerimizle ilgilidir (Snyder ve Lopez, 2002).
7. Özyeterlik, bir motivasyon (isteklendirme) değildir (Snyder ve Lopez, 2002). Ancak motivasyonu artırıcı bir faktördür.
8. Özyeterlik inancı, beklenen sonuçlarla ilgili değildir. Bir davranışın sonucuna ilişkin inanç, özel bir durumda, özel bir sonuca yol açan özel bir davranıştır (Snyder ve Lopez, 2002).
9. Bir özyeterlik inancı, sonucun ortaya çıktığı davranışın icra edilmesidir (Snyder ve Lopez, 2002).
10. Özyeterlik, bireysel bir özellik değildir yani genetik bir özellik değildir (Snyder ve Lopez, 2002).
11. Özyeterlik, öz kavramı (self-concept) ile aynı şey değildir. Öz kavramı bir kişinin kendisine ait kişiliği ve yetenekleri ile ilgili olarak özelliklerine karşı algısını (olumlu ya da olumsuz) ifade eder ve öz kavramı, öz saygıyı ve özyeterliği de içine alan bir kavramdır (Lee, 2005).
12. Özyeterlik, bir kişinin "kendine güveni" dir. Benlik kavramı kişinin kendi duygularını içerir. Özyeterlik ve benlik kavramı arasındaki belirgin fark, esas olarak insanların kendilerine sorduğu soruların niteliğinden kaynaklıdır. Özyeterlik, daha çok –e bilmek eylemi ile başlayan yargıları ifade eder. Örneğin, çok iyi araba kullanabilir miyim? Bu problemi çözebilir miyim? gibi. Oysa öz kavramı “olmak” ve “hissetmek” eylemi ile başlayan yargıları ifade eder. Örneğin, Kimim ben? Kendimi seviyor muyum?, Bir yazar olarak ben kendim hakkında ne hissediyorum? gibi. Öz kavramı, öz saygı olarak da kabul edilir ancak özyeterlik daha çok “güven” kavramı ile ilişkilidir (Schunk ve Frank, 2002).

1.10.1. Dans Özyeterlik

İkel danslar genellikle aynı cinsiyetten olan ve fiziksel etkileşim olmadığı şekilde yapılmış, grup içinde yer alarak diğer grup elemanlarıyla kurulan sosyal ilişkiyle ve ortak amaç doğrultusunda ortaya çıkan grup dinamikleri, bireylerin keyif almalarını sağlamıştır. Sonuç olarak, benlik saygısındaki artış, bazı psikolojik ve sosyal sorunları önlemeye veya azaltmaya yardımcı olur (Özdemir, 2007).

Dans anlık bir faktör değildir. Kültür, onu yaratan en önemli faktördür. Dans kültür ile şekillenir, ancak aynı zamanda şekillendiği kültürün taşıyıcısıdır. Nesilden nesile aktarılan mesajlarla kültürün devamlılığını teşvik eder (Yanık, 2010). Bu açıdan bakıldığında halk oyunları, insanlara kendilerini, kültürlerini ve deneyimlerini anlatmanın etkili ve estetik bir yoludur. Türk halk oyunları, dansın evrimsel sürecini de yansıtır. Halk dansları, ritüelleri ve yaşamı ifade etmenin harika bir yoludur. (Bozkurt, 2010). Çubukçu ve Girmen (2007)'e göre "Özyeterliğe olan inanç, bir bireyin ulaşmak istediği hedefleri etkin bir şekilde belirler. Özyeterlik, bireylerin potansiyel durumlarla başa çıkmak için gerekli eylemi ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin bireysel yargılarla ilgilidir. Bireylerin kendi yeteneklerine inançları , bilgi ve becerileriyle neler yapabileceklerine göre biçimlenmektedir". Güvenç (2010)'e göre ise, "Özyeterlik algısı "yapabilirim" olarak ifade edilebilecek yeterlilik ve kapasitelerle ilgilidir. Özyeterlik algısının ise "bunu yapabilirim" şeklinde, bireyin alana özel yargılarını içerdiği söylenebilir".

Özyeterlik, Bandura'nın (1977) davranışta etkili olduğuna inandığı ve sosyal öğrenme kuramında vurguladığı önemli kavramlardan biridir. Bandura (1986), "Özyeterlik, bir bireyin belirli bir performans için gerekli etkinlikleri organize etme ve bunu başarılı bir şekilde yapma yeteneğine sahip olduğu inancına özyeterlik denir" (Özgen ve Bindak, 2011). Yıldırım ve İlhan'a göre (2010), Özyeterlik yetenek sahibi olmakla ilgili değildir, kişinin kendi kaynaklarına inanmasıdır. Bir durumun üstesinden gelebilecek kadar yetkin, ancak kişisel etkinliği düşük olan bir kişi bu yetenekleri etkinleştiremeyecektir. Özyeterlik kavramı, eylem planlama, farkındalık yaratma ve gerekli becerileri organize etme gibi unsurların yanı sıra zorluklardan elde edilecek faydaların gözden geçirilmesinden kaynaklanan motivasyon düzeyini de içermektedir.

Özyeterlik kavramını literatüre kazandıran Bandura (1994), "bireyin belli bir performansı göstermek ve başarılı bir şekilde gerekli etkinlikleri düzenlemek için kendine ilişkin yargısı" olarak tanımlamıştır. Bu bakımdan bir kişinin bir iş için gerekli becerilere sahip olduğu, ancak becerilerinin düşük olduğu ve yapabileceğini düşündüğü, bu işte başarısız olabileceğini düşündüğü unutulmamalıdır (İkiz ve Yörük, 2013).

Özyeterlik, insanların gelecekte karşılaşılabilecekleri zor durumlarla nasıl yüzleşebileceklerine dair yargı ve kendine inanmasıdır (Senemoğlu, 2009).

Araştırmalar sonucunda ülkemizde kullanılan özyeterlik ölçeklerinin genel olarak akademik performans, fiziksel davranış, duygusal ve performansa yönelik olduğu görülmektedir.

Erişilebildiği ölçüde literatür tarandığında, Türkiye’de dans özyeterlik ile ilgili yapılmış çalışmaların (Tokinan, 2008; Tokinan ve Bilen, 2010; Daşdan, 2013), diğer alanlardaki öz yeterlik çalışmalarına göre neredeyse yok denecek kadar az olması bu konuyu araştırmaya değer kılmaktadır.

1.11. Spor Bilimleri Fakültesi Müfredatındaki Dansa ilişkin Dersler

Günümüzde dansa olan ilginin arttığı, dans, ifade ve performans beklentilerinin çoğaldığı, çeşitli yöntem ve tekniklerle dans becerilerinin geliştiği ve çalışmaların bu yönde yoğunlaştığı gözlemlenmiştir.

Başlangıçtan günümüze uzanan tarihsel süreçte dans ve işlevleri geliştirilmiş ve çeşitli sınıflandırmalar yaşanmış, dansın eğitimdeki rolü değerlendirilmiş, sosyal yapıdaki avantajları büyük ölçüde ortaya çıkarılmıştır. Danstaki gelişmeler ve işlevsel zenginleştirme, bu alandaki araştırmacıları bu sanat dalını belirli bir standarda oturtmaya zorlamıştır. Dünyanın farklı ülkelerinde ilkokuldan üniversiteye kadar tüm eğitim kurumlarında dansla ilgili eğitim başlatılmış ve dans öğretimi için farklı yöntemler geliştirilmiştir (Aktaş, 1999).

Dans, beden eğitimi müfredatında halk oyunları, yaratıcı dans, sosyal dans, hareket eğitimi, ritim eğitimi gibi pek çok biçimde görülmektedir. Beden eğitimi derslerinde öğretilen hareket çeşitlerinin yanı sıra, hareket etmenin farklı bir yoludur. Dans

eğitiminin eğitim programlarına dahil edilmesi, çocuklara gelişimlerine uygun dans deneyimleri kazanma fırsatı vermek demektir (Purcell, 1994).

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, birçok unsurdan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tamamı veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; bir değişiklik varsa nasıl olduğu tespit edilmeye çalışılır. (Karasar, 2009).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden, ritim eğitimi ve dans dersi alan, gönüllük esasıyla seçilmiş 123 kadın ve 211 erkek toplam 334 öğrenci oluşturmaktadır.

Çizelge 2.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	123	36,8
	Erkek	211	63,2
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	47,3
	Antrenörlük Eğitimi	107	32,0
	Rekreasyon	69	20,7
Sınıf	1. Sınıf	109	32,6
	2. Sınıf	83	24,9
	3. Sınıf	77	23,1
	4. Sınıf	65	19,5

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde;

- Katılımcıların %36,8'inin kadın ve %63,2'sinin erkek olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların öğrenim gördüğü bölümler incelendiğinde, %47,3'ünün Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, %32'sinin Antrenörlük Eğitimi bölümü ve %20,7'sinin Rekreasyon bölümü öğrencisi olduğu bulunmuştur.
- Son olarak, Katılımcıların sınıfları incelendiğinde, %32,6'sının 1. sınıf, %24,9'unun 2. sınıf, % 23,1'inin 3. sınıf ve %19,5'inin 4. sınıf olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada, öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin dans özyeterliliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek için ise Turan (2016) tarafından geliştirilen “Dans Özyeterlik Ölçeği” ve Walker vd., (1996) tarafından geliştirilen, Bahar vd., (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve geçerlik güvenirliği yapılan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” kullanılmıştır.

Ayrıca Ritim Eğitimi ve Dans dersi alan öğrenciler 12 hafta boyunca gözlem formu ile değerlendirilmiş olup derse katılmayan öğrenciler için ders dışı çalışmalar devam etmiştir. Bu kapsamda sürekliliği sağlayan, gönüllü öğrencilerin verileri yordanmaya çalışılmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Aracı

2.3.1.1. Dans Özyeterlik Ölçeği

Turan (2016) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçek, 16 maddeden oluşmakta, 9. ve 12. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek, “Oldukça Çok (5), Çok (4), Orta (3), Az (2), Hiç (1)” şeklinde puanlanmaktadır. Orijinal ölçek için Cronbach's alpha değeri 0,94 olarak bildirilmiştir. Bu araştırma için Cronbach's Alpha değeri ise 0,93 olarak hesaplanmıştır.

2.3.1.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin ilk versiyonu Walker (1987) tarafından 48 madde ve 6 boyut şeklinde geliştirilmiştir. Alt boyutlar, soru sayıları ve Cronbach Alpha katsayıları; kendini gerçekleştirme (13 madde-0,94), sağlık sorumluluğu (10 madde-0,81), egzersiz (5 madde-0,80), beslenme (6 madde-0,75), kişilerarası destek (7 madde-0,80), stres yönetimi (7 madde-0,70) şeklindedir. Ayrıca ölçeğin genel Alpha katsayısı ise 0,92 olarak bildirilmiştir.

Ölçek, 1996 yılında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak revize edilmiştir. Yenilenen ölçek, 52 madde ve manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Manevi gelişim boyutu (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), kişilerarası ilişkiler boyutu (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49), beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50) boyutu, fiziksel aktivite boyutu (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), sağlık sorumluluğu boyutu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51) ve stres yönetimi boyutu (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) maddelerini kapsamaktadır. Ek olarak ölçeğin ilk versiyonunda yer alan kişilerarası destek alt faktörü, kişilerarası ilişkiler, egzersiz, fiziksel aktivite, kendini gerçekleştirme alt faktörü ise manevi gelişim olarak yeniden adlandırılmıştır. Bahar vd., (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerliği ve güvenilirliği yapılan ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Bunun yanı sıra tüm maddeler olumlu olup derecelendirme 4'lü likert şeklindedir. Bunlar; Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak belirtilmiştir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208'dir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,94 olarak kaydedilmiştir. Bu araştırmada toplam ölçek puanına ilişkin Cronbach's Alpha değeri 0,92; alt boyutlarda ise sırasıyla sağlık sorumluluğu 0,80, fiziksel aktivite 0,81, beslenme 0,72, manevi gelişim 0,77, kişilerarası 0,74 ve stres yönetimi 0,67 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 24 kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans,

ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Post-Hoc test kullanılmıştır. Ayrıca, değişkenler arası ilişkileri belirlemede Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularını sırası ile yanıtlayacak şekilde bulguların sunumuna yer verilmiştir.

Çizelge 3.1: Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Dans Özyeterlik	16	-,340	-,100	,93	3,56 \pm 0,77
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt	Sağlık Sorumluluğu	,179	,051	,80	2,40 \pm 0,52
	Fiziksel Aktivite	,078	-,162	,81	2,66 \pm 0,58
	Beslenme	,377	,219	,72	2,37 \pm 0,50
	Manevi Gelişim	-,271	-,216	,77	3,07 \pm 0,46
	Kişilerarası İlişkiler	,036	-,482	,74	2,96 \pm 0,45
	Stres Yönetimi	,253	,193	,67	2,61 \pm 0,47
	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	52	,103	,104	,92

\bar{X} :Ortalama; SS: Standart Sapma N=334

Çizelge 3.1. incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013). Bu kapsamda, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirliğin yeterli düzeyde sağlandığı ifade edilebilir. Ayrıca, araştırmada Dans özyeterlik algısı için ortalama değer 3,56 ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği alt boyutlarının ortalamalarının 2,37 –

3,07 arasında değiştiği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğine ait toplam puanın 139,34 olduğu tespit edilmiştir. Çizelge 3.1. incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013). Bu kapsamda, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin güvenirliliğin yeterli düzeyde sağlandığı ifade edilebilir. Ayrıca, araştırmada Dans özyeterlik algısı için ortalama değerin 3,56 ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği alt boyutlarının ortalamalarının 2,37 – 3,07 arasında değiştiği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğine ait toplam puanın 139,34 olduğu tespit edilmiştir. Çizelge 3.1. incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013). Bu kapsamda, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin güvenirliliğin yeterli düzeyde sağlandığı ifade edilebilir. Ayrıca, araştırmada Dans özyeterlik algısı için ortalama değerin 3,56 ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği alt boyutlarının ortalamalarının 2,37 – 3,07 arasında değiştiği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğine ait toplam puanın 139,34 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013). Bu kapsamda, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin güvenirliliğin yeterli düzeyde sağlandığı ifade edilebilir. Ayrıca, araştırmada Dans özyeterlik algısı için ortalama değerin 3,56 ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği alt boyutlarının ortalamalarının 2,37 – 3,07 arasında değiştiği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğine ait toplam puanın 139,34 olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.2: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Dans özyeterlik	Kadın	123	3,84	,77	5,19	,001**
	Erkek	211	3,40	,72		

**p< .01

Çizelge 3.2. incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<.05). Buna göre, kadın öğrencilerin dans özyeterlik puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Sınıflar	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Dans özyeterlik	1. sınıf	109	3.41 ^b	.72	3,17	,02*	2>1
	2. sınıf	83	3.73 ^a	.75			
	3. sınıf	77	3.54 ^{ab}	.83			
	4. sınıf	65	3.64 ^{ab}	.74			

*p< .05; a,b: Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil eder.

Çizelge 3.3. incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının 1. Sınıf öğrencilerinden farklı olduğu (p< .05), diğer sınıf öğrencileri arasında fark olmadığı saptanmıştır (p> .05).

Çizelge 3.4: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Bölümler	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Dans özyeterlik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	3,71 ^a	,77	5,69	,001**	1>3
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,41 ^{ab}	,76			
	Rekreasyon	69	3,47 ^b	,72			

**p< .01; a,b: Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil eder.

Çizelge 3.4. incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının bölümlere göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının bölümlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<.01). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dans özyeterlik puanlarının Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden farklı olduğu (p< .01), diğer bölüm öğrencileri arasında fark olmadığı saptanmıştır (p> .05).

Çizelge 3.5: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	123	2,41	,52	,16	,86
	Erkek	211	2,40	,52		
Fiziksel Aktivite	Kadın	123	2,53	,53	-3,19	,001**
	Erkek	211	2,74	,60		
Beslenme	Kadın	123	2,34	,49	-,84	,39
	Erkek	211	2,39	,50		
Manevi Gelişim	Kadın	123	3,08	,43	,35	,72
	Erkek	211	3,06	,49		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	123	2,99	,40	,91	,36
	Erkek	211	2,94	,48		
Stres Yönetimi	Kadın	123	2,56	,48	-1,62	,10
	Erkek	211	2,64	,47		
SYBD Toplam Puan	Kadın	123	137,87	18,44	-1,03	,30
	Erkek	211	140,20	20,58		

**p< .01

Çizelge 3.5. incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda öğrencilerin SYBD fiziksel aktivite alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği ($p < .05$), diğer alt boyutlar ve SYBD toplam puanının fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$).

Çizelge 3.6: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Sınıflar	n	\bar{X}	SS	F	p
Sağlık Sorumluluğu	1. sınıf	109	2,39	,56	,36	,78
	2. sınıf	83	2,37	,47		
	3. sınıf	77	2,41	,48		
	4. sınıf	65	2,46	,58		
Fiziksel Aktivite	1. sınıf	109	2,74	,59	1,33	,26
	2. sınıf	83	2,66	,55		
	3. sınıf	77	2,60	,55		
	4. sınıf	65	2,59	,64		
Beslenme	1. sınıf	109	2,34	,49	1,11	,34
	2. sınıf	83	2,37	,56		
	3. sınıf	77	2,34	,41		
	4. sınıf	65	2,47	,50		
Manevi Gelişim	1. sınıf	109	3,13	,48	1,58	,19
	2. sınıf	83	3,08	,44		
	3. sınıf	77	3,05	,42		
	4. sınıf	65	2,98	,51		
Kişilerarası İlişkiler	1. sınıf	109	2,98	,45	,10	,95
	2. sınıf	83	2,95	,46		
	3. sınıf	77	2,96	,42		
	4. sınıf	65	2,94	,49		
Stres Yönetimi	1. sınıf	109	2,64	,47	,61	,60
	2. sınıf	83	2,65	,45		
	3. sınıf	77	2,56	,47		
	4. sınıf	65	2,59	,51		
SYBD Toplam Puan	1. sınıf	109	140,58	20,29	,26	,85
	2. sınıf	83	139,30	19,56		
	3. sınıf	77	138,02	17,33		
	4. sınıf	65	138,90	22,32		

Çizelge 3.6. incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam

biçimi davranışları puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$).

Çizelge 3.7: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Bölümlere Göre Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Bölümler	n	X	SS	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,42	,57	,41	,66
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,37	,48		
	Rekreasyon	69	2,43	,48		
Fiziksel Aktivite	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,63	,64	,52	,59
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,67	,53		
	Rekreasyon	69	2,72	,52		
Beslenme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,41	,53	,85	,42
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,35	,45		
	Rekreasyon	69	2,33	,48		
Manevi Gelişim	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	3,02	,50	2,02	,13
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,13	,43		
	Rekreasyon	69	3,10	,43		
Kişilerarası İlişkiler	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,92	,45	1,52	,21
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,01	,46		
	Rekreasyon	69	2,97	,44		
Stres Yönetimi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,57	,50	2,19	,11
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,60	,45		
	Rekreasyon	69	2,72	,42		
SYBD Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	138,36	22,14	,44	,64
	Antrenörlük Eğitimi	107	139,75	17,13		
	Rekreasyon	69	140,95	18,15		

Çizelge 3.7. incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının bölümlere göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının bölümlere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$).

Çizelge 3.8: Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları

Değişkenler		Dans Özyeterlik
Sağlık Sorumluluğu	r	,307
	p	,001**
Fiziksel Aktivite	r	,219
	p	,001**
Beslenme	r	,197
	p	,001**
Manevi Gelişim	r	,247
	p	,001**
Kişilerarası İlişkiler	r	,297
	p	,001**
Stres Yönetimi	r	,204
	p	,001**
SYBD Toplam Puan	r	,320
	p	,001**

** $p < .01$

Çizelge 3.8. incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, dans özyeterlik puanları ile sağlık sorumluluğu ($r = ,307$) ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanları ($r = ,320$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; dans özyeterlik puanları ile fiziksel aktivite ($r = ,219$), beslenme ($r = ,197$), manevi gelişim ($r = ,247$), kişilerarası ilişkiler ($r = ,297$) ve stres yönetimi ($r = ,204$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .05$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara ve araştırma sorularına sırasıyla yer verilmiş ve bu sonuçlar benzer çalışmalarla karşılaştırılarak irdelenmiştir.

4.1. BESYO Öğrencilerinin Dans Özyeterliğine İlişkin Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup bu anlamlı farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Bu durumun, öğrenim gören erkek öğrencilerin sayısının kadın öğrencilerden fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca bireylerin ebeveynlerinin bakış açılarının, yetiştikleri çevrenin ve mesleki farkındalığa sahip olup olmamama durumlarının da sonucu etkilediği ifade edilebilir. Ödemiş (2020)'in yaptığı çalışmada, araştırmanın bu bulgusundan farklı olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin; Turan (2016) tarafından yapılan çalışmada ise halk oyunları dersi seçen üniversite öğrencilerinin dans özyeterliklerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği bildirilmiştir.

Araştırmanın bir başka bulgusunda, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni açısından dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan çoklu karşılaştırma testleri sonucunda, 2. sınıf öğrencilerinin dans özyeterlik puanlarının 1. sınıf öğrencilerinin puanlarından farklılık gösterdiği kaydedilmiştir.

Bölüm değişkeni açısından araştırmaya katılan öğrencilerin dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan analizlere göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile Rekreasyon bölümü arasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine olduğu görülmüştür. Ödemiş (2020) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların sınıf ve bölüm değişkenine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık kaydedilmiştir. Çalışmanın bu bulguları, araştırma ile paralellik göstermektedir.

Hipotez 1'e göre; BESYO öğrencilerinin dans özyeterliliğine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyet, sınıf düzeyi ve bölümlerine göre farklılıklar kabul edilmiştir.

4.2. BESYO Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına İlişkin Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin BESYO öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kafkas vd., (2012)'nin beden eğitimi öğretmenlerine, Adana vd., (2019)'nin üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgular, araştırmayı destekleyici niteliktedir. Fakat Çebi ve İmamoğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada, araştırma bulgusundan farklı olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Katılımcıların sınıf değişkeni ve bölüm değişkenine bakımından yaşam biçimi davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyici nitelikte çalışmalarının (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Tuygar ve Arslan, 2015) yanı sıra araştırma bulgularından farklılık gösteren çalışmaların da olduğu görülmektedir (Yalçınkaya vd., 2007; Eroymak vd., 2018).

Hipotez 2'ye göre; BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkenine göre yalnızca fiziksel aktivite alt boyutunda farklılık görülmüştür. Sınıf düzeyi ve bölümlere göre ise farklılıklar reddetmiştir.

4.3. BESYO Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin, dans özyeterlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanı ve sağlık sorumluluğu alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde; dans özyeterlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin sağlık sorumluluğu almasına karşın fiziksel aktivite yapma, sosyalleşme, dengeli beslenmeye dikkat etme, stres ve kaygılardan uzaklaşma durumlarında dans vb. etkinliklere çok fazla yönelmedikleri ifade edilebilir. Ayrıca elde edilen veriler kapsamında, sorumluluk alma boyutunda bazı gereklilikler yerine getirilirken ya da bu görüş savunulurken uygulama aşamasında bireylerin yeteri kadar etkin olmadıkları düşünülebilir.

Ek olarak alanyazında, dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik Beden Eğitimi ve Spor alanında ve farklı alanlarda çalışmalar olmasına rağmen (Aksoy ve Uçar, 2014; Küçük-Yetgin ve Agopyan, 2017; Çıtak-Bilgin vd., 2019; Gömleksiz vd., 2020), dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen bir çalışmaya yer verilememiştir.

Hipotez 3'e göre; BESYO öğrencilerinin dans özyeterliği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki bulunmuş ve hipotez kabul edilmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Dans özyeterlik düzeyleri açısından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit edildi.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık saptandı.
- Sınıf değişkeni açısından katılımcıların dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulundu.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kapsamında ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit edildi.
- Katılımcıların bölüm ve sınıf değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimleri hususunda anlamlı bir farklılık olmadığı kaydedildi.
- Ek olarak araştırmanın en çarpıcı sonucu sağlıklı yaşam biçimi davranışları kapsamında fiziksel aktivite alt boyutunda farklılık görülmesine rağmen diğer alt boyutlarda farklılık tespit edilmemesi durumudur.
- Son olarak çalışmanın amacı doğrultusunda, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dans özyeterlik ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda, problem durumu kapsamında ele alınan çalışmada sonuca ulaşılma noktasında hedefin gerçekleştirildiği ve çalışma ile alana ışık tutması beklenildiği ifade edilebilir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Öğrencilerin müfredat kapsamında gelişimlerini sağlamak, spor ve sağlık arasındaki ilişkinin önemini aktarabilmek adına, sağlıklı yaşam, sağlık ve spor konulu derslere yer verilmesi önerilebilir.
- Dansın psikolojik etkilerinin yanı sıra fiziksel ve zihinsel etkinliklere de olanak sağladığını ifade etmek adına seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.
- Ayrıca dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak adına poster sunumlardan, afişlerden yararlanılması önerilebilir.

- Bunların yanı sıra kurum ve kuruluşlarda dans etkinliklerinin planlanarak halka açık hale getirilmesi ve özellikle alan öğrencilerinin bu tür projelerde rol oynaması, sorumluluk alması öneri olarak sunulabilir.

6. KAYNAKLAR

- Acar, S., Gülnar, M. (2018). Bilgisayar öğretim teknolojileri bölümü öğrencilerinin bilgi okuryazarlığı özyeterlik algılarının web 2.0 teknolojileri kullanma durumlarına göre incelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1): 54-65.
- Adana, F., Türk, G., Yıldırım, B., Yeşilfidan, D., (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 14(1): 11-21. DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.1.1B0062
- Ağırbaş, İ. (2016). Hastane Yönetimi ve Organizasyon. Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Akgül, N. (2008). Sivas İl Merkezi Birinci Basamak Sağlık Kurumlarında Çalışan Sağlık Personelinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Öz-Etkililik Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 149s, Sivas.
- Aksoy, T., Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2): 53-67.
- Aktaş, G. (1999). Temel Dans Eğitimi. Ege Üniversitesi Basım Evi, İzmir.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1): 1-13.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (1998). Stres ve başa çıkma yolları. 18. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 34(2): 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall, New Jersey
- Biol, L. (2004). Hemşirelik Süreci: Hemşirelik Bakımında Sistemik Yaklaşım. 6. Baskı, Etki Matbaacılık, İzmir.
- Bodur, S. (1991), Aile Sağlığı, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı. Eğitim Serisi 2, Ankara.
- Bonita, R., Beaglehole, R., Kjellström, T. (2006). Basic epidemiology. World Health Organization.
- Bozkurt, T. K.(2010). İlköğretim Öğrencilerine Halk Dansları Öğretiminde Yaratıcı Drama Yöntemi Kullanılmasının Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 112s, Ankara: Ankara.
- Buettner, P. Muller, R., (2015). Epidemiology. 2nd ed., Oxford University Press, South Melbourne.
- Can, A. (2013). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Pegem Akademi, Ankara.
- Cantekin, D.(2011). Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 123s, Sakarya.

- Carneiro, I. and Howard, N.,(2011). Introduction to Epidemiology. 2.Basım, McGrawHill Education, London.
- Cihangirođlu, Z., Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yůksekokulu ۆğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2): 78-83.
- Cirhinlioğlu, Z. (2010). Sağlık Sosyolojisi. 2. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Çebi, M., İmamoğlu, O. (2018). Spor Bilimleri Fakóltesi ۆğrencilerinin cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(1): 12-20.
- Çıtak-Bilgin, N., Ak, B., Cerit, B., Ertem, M., Çıtak-Tunç, G. (2019). Üniversite ۆğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu Dergisi*, 4(3): 188-210. DOI: 10.25279/sak.525847
- Çubukçu, Z., Girmen, P. (2007). ۆğretmen adaylarının sosyal ۆzyeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1): 57-74.
- Daşdan, G.(2013). Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı ۆzyeterlik Algısı Üzerine Etkisi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 95s, Mersin.
- Dereli, T. (1995). ۆrgütsel Davranış. 3. Baskı, Mentē Kitabevi, İstanbul.
- Dirican, R., Bilgel, N. (1993). Halk Sağlığı (Toplum Hekimliği), Uludağ Üniversitesi Basımevi, 2. Baskı, Bursa, s:361-376.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance / adherence in healthrelated exercise. *Health Psychology*, 1: 237-267.
- Donald M.G. (2003). Handbook of Self and Identity. Guilford Press, New York.
- Emiroğlu K., Aydın S. (2003). Etnoloji Sۆzlüđü. Bilim ve Sanat Yayınevi, Ankara, s:204- 205.
- Eroymak, S., ۆzkan, O., Yeşilaydın, G., Yılmaz, M. E. (2018). Sağlık Yönetimi bölümü ۆğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3): 2382-2402. DOI: 10.17218/hititsosbil.411283
- Fişek, N. H. (1983). Halk Sağlığına Giriş: Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını No: 2, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., Pirinçci, E. (2020). Tıp Fakóltesi ۆğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2): 347-358. DOI: 10.5798/dicletip.755736
- Gökyer, N., Bakcak, S. (2018). Ortaokul ۆğretmenlerinin ۆzyeterlik düzeyleri: Elazığ ili örneği. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5(3): 82-98.
- Gökyer, N., Karakaya-Cirit, D. (2018). Sınıf ۆğretmenlerinin ۆzyeterlik düzeyleri. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 8(2): 135-151. DOI: 10.17984/adyuebd.429830

- Gümüştekin, G. E., Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23: 61-85.
- Güvenç, H. (2010). Ders çalışma özyeterlik algısı ölçeğinin geliştirme çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1): 59-69.
- Hazır-Bıkmaz, F. (2004). Özyeterlik İnançları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:289-314.
- Hergüner, G., Son, O. (2019). İnovatif Spor Ve Sağlık Yönetimi. Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları, İstanbul.
- Hugel F., Cadopi M., Perrin P. (1999). Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. *International Journal Sports Medicine*, 20: 86-92.
- İkiz, F. E., Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 225-252.
- Kafkas, M. E., Kafkas, A. Ş., Acet, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2): 47-55.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. Nobel Yayınları, Ankara.
- Kaya, D. G. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Afyonkarahisar örneği), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 123s, Ankara.
- Kılıç, M., Öztürk, H. (2006). Hastanelerde mesai saatleri dışında yürütülen yönetim hizmetleri: Ankara ili eğitim hastanelerinde bir alan araştırması. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 9(1): 55-79.
- Koçkar, M. T. (1998). Çağlar Boyunca İletişim Sanatı Olarak Dans ve Halkdansları. Bağırhan Yayınları, Ankara.
- Küçük-Yetgin, M., & Agopyan, A. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3): 177-184. DOI: 10.1501/Sporm_0000000323
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York.
- Leavell, H. R., and Clark, E. G., (1965). Preventive Medicine for the Doctor in his Community. An Epidemiologic Approach. Third Edition. Mc Graw-Hill Book Company, New York.
- Lee W.S. (2005). Encyclopedia of School Psychology. Sage Publication, London.
- Maville, J. A. Huerta, C. G. (2013). Theoretical Foundations of Health Promotion, içinde J. A. Maville and C. G. Huerta (Eds.) Health Promotion in Nursing. (ss 38-52). Third Edition USA, Delmar Cengage Learning, New York.

- Mckenzie, J.F., Seabert, M.D. (2012). Prevention: Primary, Secondary and Tertiary, içinde S.E. Boslaugh (Ed.), Encyclopedia of Epidemiology. (ss. 838- 840), 1. Basım, Sage Publications, London.
- Mutlu, A., Işık, A. K. (2012). Sağlık Ekonomisine Giriş. 3. Basım, Ekin Kitabevi, Bursa.
- Okay, A. (2009). Sağlık İletişimi. MediaCat Kitapları, İstanbul.
- Ödemiş, M. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dans özyeterlik seviyesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3): 19-25.
- Özdemir, B.(2007). Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 55s, Konya.
- Özgen, K. Bindak, R. (2011). Lise öğrencilerinin matematik okuryazarlığına yönelik özyeterlik inançlarının belirlenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2): 1073-1089.
- Özkan, N. (2006). Ritim Eğitimi ve Modern Dans. 2.Baskı, Nobel yayıncılık, Ankara.
- Porta, M., (2008). Dictionary of Epidemiology. 5.Basım, Oxford University Press, New York.
- Purcell, M. (1994). Teaching Children Dance. Human Kinetics, Michigan
- Sarvan, F. (1995). Gelişmiş Ülkelerde ve Türkiye’de Sağlık Hizmetleri Yöneticiliği Meslek ve Eğitimi. 1.Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Schunk, D. H. (2000). Learning Theories. 3. Baskı, Prentice hall, New Jersey.
- Senemoğlu, N. (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. Spot Matbaacılık, Ankara.
- Snyder C R., Lopez S. (2002). Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press US.
- Sümer, M.(2008). Okul Öncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 145s, Konya.
- Tanık, B. (2016). Öğrenme Psikolojisi. Yediiklim, Ankara.
- Taşkıran, E.(2008). Elit Dansçıların Danstaki Etik Değerlere Yönelik Davranışları, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 96s, Ankara.
- Temizkan, S.P. ve Çiçek, D. (2015). Sağlık Turizmi Kavramı ve Özellikleri, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Tokinan, B.Ö.(2008). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 172s, İzmir.
- Tokinan, B., Özevin, B. S. (2010). Beden dili ve dansa ilişkin özyeterlik değerlendirme formu geliştirme çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(2) : 75-88.

- Turan, Z.(2001). Türk Halk Oyunları Türlerinden Halayların Yapısal Özellikleri, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 62s, İzmir.
- Turan, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans özyeterlikleri üzerine bir çalışma. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 16: 33-46.
- Tuygar, Ş. F., & Arslan, M. (2015). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2): 59-66.
- Yağbasan, M., Şener, Y. (2019). İhtiyaçlar hiyerarşisi ekseninde çevrimiçi sanal oyunların demografik değişkenler açısından karşılaştırmalı analizi (Elazığ ili özelinde bir alan araştırması). *Karadeniz İletişim Araştırmaları Dergisi*, 9(2): 136-161.
- Yalçınkaya, M., Gök-Özer, F., Karamanoğlu, A. Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6): 409-420.
- Yanık, E.(2010). Dans ve İletişim, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 174s, Sakarya.
- Yıldırım, F., İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4): 301-308.
- Walker, S. N., Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. *Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center*, 13: 120-126.
- Wills, J. (Ed.), (2014). Fundamentals of health promotion for nurses, John Wiley & Sons., London, s:4-20.
- World Health Organization. (2014). Global status report on noncommunicable diseases. World Health Organization, Geneva.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Kararı

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI

TOPLANTI SAYISI:04

KARAR TARİHİ:30.05.2019

KARAR 2019/73

Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarından Öğr. Gör. Ali İhsan AKSU'nun "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dans Öz Yeterliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasında İlişki" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında kullanacağı veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.



Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Ek 2. Araştırmada Kullanılacak Ölçeklere İlişkin Alınan İzinler

Ali İhsan AKSU <aliihsanaksu@gmail.com>

27 Haz 2019 Per 13:12



Alıcı: zeynelturan ▾

Merhabalar Hocam,

Ben Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Ali İhsan AKSU. İziniz olursa geliştirmiş olduğunuz "Dans Özyeterlik Ölçeği"ni Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerine yapmayı planladığım yüksek lisans tez çalışmamda uygulamak istemekteyim. Olumlu ya da olumsuz cevabınızı beklemekteyim.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla...

ZEYNEL TURAN

28 Haz 2019 Cum 02:18



Merhaba hocam. Söz konusu ölçeği tabiki kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim....

Ali İhsan AKSU <aliihsanaksu@gmail.com>

27 Haz 2019 Per 13:14



Alıcı: zbahar ▾

Merhabalar Hocam,

Ben Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Ali İhsan AKSU. İziniz olursa geliştirmiş olduğunuz "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II Ölçeği"ni Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerine yapmayı planladığım yüksek lisans tez çalışmamda uygulamak istemekteyim. Olumlu ya da olumsuz cevabınızı beklemekteyim.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla...

Zuhal Bahar <zbahar@ku.edu.tr>

27 Haz 2019 Per 14:19



Alıcı: ben ▾

Sayın Aksu,

Çalışmanızda ölçeğimizi kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin,sevgiler

Zuhal Bahar

Ek 3. Dans Özyeterlik Ölçeği

Madde No	Dans Özyeterlik Ölçeği	Hiç (1)	Az (2)	Orta (3)	Çok (4)	Oldukça çok (5)
1	Müzikle hareket etmekten hoşlanırım.					
2	Bedenimi kullanmada becerikliyim.					
3	Duyduğum ritme uygun hareket edebilirim.					
4	Dans çalışmalarına katılmaya istekliyim.					
5	Yeni bir hareket öğrenimine açığım.					
6	Müzik kulağım iyidir.					
7	Çalınan ritmi anlayabilirim.					
8	Dans ederken kendimi özgür hissedirim.					
9	Dans ederken utanıyorum.					
10	Grup içinde dans etmekten keyif alırım.					
11	Bir dansçı gibi dans edemesem bile iyi dans edebileceğimi düşünüyorum.					
12	Dans konusunda iyi değilim.					
13	Yeni danslar öğrenmekten mutlu olurum.					
14	Arkadaşlarım dans etmemi beğenir.					
15	Dans derslerinde kendimle gurur duyarım.					
16	Beden dilimi iyi kullanıyorum.					

Ek 4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Madde No	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissederim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Her gün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				

18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fiziksel aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissedirim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşırım				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				

39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

ÖZGEÇMİŞ

1974 yılında Ankara' da doğdu. İlk, orta, lise eğitimini Ankara'da tamamladı.1995 yılında Ankara Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nu kazandı.1999 yılında lisans eğitimini tamamlayarak 2000 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğretim görevlisi olarak görevine başladı.

1988 yılında Ankara' da halk oyunları, 1992 yılından itibaren ise Sema ve modern dans çalışmalarına başlamıştır.1995 yılından bu yana ise dans eğitmenliği yapmaktadır.

1993 yılından itibaren yurt içinde ve yurt dışında 15 farklı ülkede pek çok festival ve etkinlikte görev alarak ülkesini başarılı bir şekilde temsil etmiştir.

Evli ve iki çocuk babasıdır. Halen görevine devam etmektedir.