

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI



SOSYAL LATİN DANSLARININ BEDEN ALGISI,
ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL BECERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Özgecan ERGUN

Danışman
Doç. Dr. Pınar GÜZEL

Yardımcı Danışman
Doç. Dr. Serdar TOK

MANİSA – 2017

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

SOSYAL LATİN DANSLARININ BEDEN ALGISI,
ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL BECERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Özgecan ERGUN

Danışman
Doç. Dr. Pınar GÜZEL

Yardımcı Danışman
Doç. Dr. Serdar TOK

MANİSA – 2017

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 19.07.2017 ve 23/9 sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9. Maddesi gereğince Enstitümüz Rekreatyon Anabilim Dalı Rekreatyon Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Özgecan ERGUN 'un "*Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*" Konulu tezi incelenmiş ve aday 14/08/2017 tarihinde saat 11.00 'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 120 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI olduğuna ☒

OY BİRLİĞİ ☒

DÜZELTME yapılmasına * ☐

OY ÇOKLUĞU ☐

RED edilmesine ** ☐

ile karar verilmiştir.

* Bu halde adaya 6 ay süre verilir.

** Bu halde adayın tez konusu ve/veya danışmanı değiştirilebilir.

BAŞKAN


Doç. Dr. Pınar Güler

ÜYE



Doç. Dr. Recep Cengiz

ÜYE



Doç. Dr. Umuthan Uzun

Evet

Hayır

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

☒ ☐

Tez, mutlaka basılmalıdır.

☒ ☐

Tez, mevcut haliyle basılmalıdır.

☐ ☐

Tez, gözden geçirildikten sonra basılmalıdır.

☐ ☐

Tez, basımı gereksizdir.

☐ ☐

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yola başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

14/08/2017

Özgecan ERGUN

ÖZET

Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bu çalışma, sosyal Latin danslarının, bireylerin beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal becerileri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın örneklemini dans eden ve dans etmeyen 18-35 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. İstatistiksel değerlendirmede ise Pearson korelasyon analizi, regresyon analizi ve 2 yönlü çoklu varyans analizi (MANOVA) teknikleri kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde sosyal latin dansları ile ilgilenen bireylerin, dans etmeyen bireylere oranla fiziksel benlik algısı, sosyal beceri ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma seviyelerinin daha yüksek, sosyal fizik kaygı seviyelerinin ise daha düşük olduğu, buna ek olarak dans etmenin öz-yeterlik üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Sunulan çalışma, sosyal latin danslarının daha pozitif bir beden algısına önderlik ettiğine dair ön bulguları ortaya koymaktadır. Gelecekte bu konunun daha uzun vadeli çalışmalar dahilinde incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Dans, sosyal latin dansları, beden imgesi, öz-yeterlik, sosyal beceri

ABSTRACT

Examination of the Effect of Social Latin Dances on Body Image, Self Efficacy and Social Skill

In the present study we aimed to examine the influence of social latin dances on individuals body image satisfaction, self-efficacy and social skills. The sample included dancer and non-dancer individuals, ranging in age from 18 to 35. Social Physique Anxiety Scale, Body Image Satisfaction Questionnaire, Self-Efficacy Scale and Social Skill Inventory were used to as the measurement devices.

Descriptive statistics, spearman correlation analysis, regression analysis with a stepwise fashion and 2 way multiple analysis of variance were used to analyze data.

Results showed that individuals participating social latin dances have been found to have higher level of body image satisfaction and lower level of social physique anxiety than non-dancers. Further, social latin dance participants have been found to have higher level social skills than non-dancers. Dance participants have not been to have a consistent effect on self-efficacy.

The present study provided preliminary evidence that social latin dances may lead to more positive body image perception. In future studies we recommend to examine this topic in longitudinal studies.

Keywords: Dance, social latin dance, body image, self-efficacy, social skills

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde;

Yüksek lisans eğitimime başladığım günden itibaren bana yol gösteren, değerleri ve yaşam içindeki duruşuyla bana akademik becerilerin ötesinde de katkı sağlayan, öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum sevgili hocam Sayın Doç. Dr. Pınar GÜZEL' e,

Bilgi, tecrübe ve doğru yönlendirmeleri ile bilimsel bakış açımın gelişmesini sağlayan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen hocam Sayın Doç. Dr. Serdar TOK'a,

Kıymetli jüri üyelerim Sayın Yrd. Doç. Dr. Recep CENGİZ ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Volkan UNUTMAZ'a

Çalışma sürecimde destek veren Arş. Gör. Yrd. Doç. Dr. Kadir YILDIZ, Arş. Gör. Dr. Fırat ÇETİNÖZ ve Arş. Gör. Tolga BEŞİKÇİ'ye

Dans sporunun Türkiye'de yayılmasında büyük katkısı olan dönemin Türkiye Dans Sporları Federasyonu Başkanı Sayın Tolga Han ÇINKİTAŞ ve dönemin Sportif Sosyal Latin Danslar Merkez Hakem Kurulu Başkanı Sayın Zafer COŞKUN'a,

Veri toplama sürecinde destek olan sevgili arkadaşlarım Akif OKUDAN ve Gökhan TUNCER'e,

Çalışma sürecimde manevi olarak destek olan Hayat Dans ve Spor Kulübü antrenör, asistan ve öğrencilerine,

Doğduğum günden bugüne kadar elimi hiç bırakmayan değerli annem ve canım kardeşim'e

yürekten teşekkür ederim...

Özgecan ERGUN

MANİSA, 2017

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. BEDEN ALGISI	6
1.1.1. Sosyal Fizik Kaygı	7
1.1.2. Sosyal Fizik Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşım	8
1.1.3. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	8
1.2. ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL BİLİŞSEL TEORİ	9
1.2.1. Öz-Yeterlik İnancının Kaynakları	10
1.2.2. Öz-yeterlik ile Spor ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki	11
1.3. SOSYAL BECERİ	12
1.3.1. Sosyal Beceri ile İlgili Kuramlar	13
1.3.2. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Beceriler	14
1.3.3. Bilişsel Yaklaşım ve Sosyal Beceriler	14
1.3.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceriler	14

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM	15
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	15
2.2.1. Katılımcı Bilgilendirme Formu	15
2.2.2. Kişisel Bilgi Formu	16

2.2.3. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri	16
2.2.4. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği	16
2.2.5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	17
2.2.6. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği	17
2.2.7. Sosyal Beceri Envanteri	17
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	18
2.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ	18

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. HİPOTEZLERE İLİŞKİN BULGULAR	20
3.1.1. Sosyal Fizik Kaygı Skorlarının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)	20
3.1.2. Beden İmgesi Memnuniyetinin, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)	21
3.1.3. Fiziksel Ben Algısının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)	23
3.1.4. Genel Öz-Yeterlik Algısının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 4)	23
3.1.5. Sosyal Beceri Skorlarının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)	26
3.1.6. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Ve Öz-Yeterlik İlişkisine İlişkin Bulgular (Hipotez 6)	27
3.1.7. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Ve Sosyal Beceri Düzeyi İçin Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Hipotez 7)	28
3.1.7.1. Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)	28
3.1.7.2. Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)	29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4.1 HİPOTEZLERE İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM	30
---	----

BEŞİNCİ BÖLÜM
SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇLAR	34
5.2. ÖNERİLER	34
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler	34
5.2.2. Kurumlara Öneriler	34
KAYNAKÇA	35
EKLER	41



KISALTMALAR LİSTESİ

BİM	Beden imgesi memnuniyeti
FBA	Fiziksel ben algısı
HD	Hoşnutsuzluk duygusu
MANOVA	Çoklu varyans analizi
ODB	Olumsuz değerlendirilme beklentisi
ÖY	Öz-yeterlik
SB	Sosyal beceri
SFK	Sosyal fizik kaygı



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Bedensel görünüm ile ilgili parametrelerin, Sosyal Beceri ve Öz-Yeterlik ile İlişkisi	27
Tablo 2: Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)	28
Tablo 3: Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)	29



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bandura'nın Davranış Açıklaması	10
Şekil 2. McAuley ve Blissmer Tarafından Uyarlanan Öz-Yeterlilik ve Egzersiz Şeması	12
Şekil 3. Sosyal fizik kaygı puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	20
Şekil 4. Beden imgesi memnuniyeti puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	21
Şekil 5. Beden imgesi memnuniyeti puanlarının cinsiyete göre farklılığı	22
Şekil 6. Beden imgesi memnuniyeti puanlarının dans etme×cinsiyet etkileşimine göre farklılığı	22
Şekil 7. Fiziksel ben algısı toplam puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	23
Şekil 8. Öz-yeterlilik toplam puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	24
Şekil 9. Davranışı tamamlama alt boyut puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	25
Şekil 10. Engellerle mücadele alt boyut puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	25
Şekil 11. Sosyal beceri toplam puanlarının dans etme durumuna göre farklılığı	26

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

EK 3: Sosyal fizik Kaygı Envanteri

EK 4: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği (Kadın)

EK 5: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği (Erkek)

EK 6: Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

EK 7: Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

EK 8: Sosyal Beceri Envanteri



GİRİŞ

Bilişim çağının yaşandığı günümüzde, insanların vazgeçilmezleri arasına girmiş olan kitle iletişim araçlarının da etkisiyle gerçekçi olmayan fiziki güzellik standartları toplumda yaygınlaşmaya başlamıştır. Özellikle gençler daha çekici bir görünüme sahip olabilmek için ince, aynı zamanda atletik ve kaslı bir vücut yapısında olmaları gerektiğine inanmaya başlamışlardır. Genetik faktörlerin ve yaşam tarzının etkili olduğu ve aslında pek çok kişi için ulaşılabilir olmayan bu vücut tipi normalmiş gibi algılanmakta ve hatta bazı bireyler arzulanır bir bedene sahip olmanın birçok şeyin anahtarı olduğunu düşünebilmektedir. Bedensel yapı konusundaki bu gerçek dışı ölçütlere rağmen, çalışma hayatı ve modern yaşam tarzı insanları sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ve hareketsizliğe itmektedir. Bu durum ise arzulanan vücut tipi ile bireyin sahip olduğu vücut arasındaki mesafenin giderek artmasına yol açmaktadır.

Bireylerin arzuladıkları vücut şekline sahip olamamaları göz ardı edilemeyecek kadar ciddi fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunların başında beden algısı bozuklukları veya beden imgesi memnuniyetsizliği gelmektedir. Beden imgesi; kişinin kendi fiziksel durumuyla ilgili kişisel görüşleri olarak tanımlanmaktadır (Forresrt ve Stuhldreher, 2007: 18). Beden imgesinde memnuniyetsizliğe veya beden algısı ile ilgili sağlıklı tutumlara sıkça rastlanabilecek özel popülasyonların başında sporcular gelmektedir. Pek çok sportif disiplin sporcuları, belirli bir fiziksel yapıya sahip olma ve bu yapıyı koruma yönünde ciddi şekilde zorlanmaktadır. Bununla birlikte ritmik cimnastik, artistik cimnastik, dans, buz pateni gibi jüri tarafından performansın artistik yönünün de değerlendirildiği branşlarda fiziksel görünüm başarıda önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla bu branşlarda yarışan sporcular belirli bir vücut yapısını koruma yönünde büyük bir baskı hissedebilir ve buna bağlı olarak sağlıklı bir beden algısı geliştirebilirler.

Beden imgesi memnuniyet düzeyi birçok psikolojik ve davranışsal sonuca yol açabilmektedir. Bu konudaki alan yazın bireylerde beden imgesi memnuniyetini pek çok değişken açısından incelemiştir. Bu değişkenlerin başında hiç şüphesiz yeme bozuklukları gelmektedir. Levine ve Piran (2004: 57) olumsuz beden imgesinin kadınlarda depresyon, obezite ve yeme bozuklukları gibi yaygın sağlık problemlerinin önde gelen sebeplerinden biri olduğunu belirtmişlerdir. Yeme

bozuklukları spektrumunda, özellikle kısıtlayıcı diyetler ve kusma yoluyla uygulanan sağlıksız kilo kontrol yöntemleri yer almaktadır. Bu sendromların ileri safhalarında ise anoreksiya nevrosa ve bulimia (aşırı yeme sendromu) görülür.

Ravaldi ve diğerleri (2006: 534) amatör kadın bale sanatçılarının cinsiyet, beslenme alışkanlığı ve beden imgesi kavramları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri başka bir çalışmada ise bale okullarının, ideal zayıflık görünümü ile ilgili yaklaşımlarından kaynaklı olarak genellikle erkeksi olarak kabul edilen vücut yapısının ideallığı ve bu ideal olduğu düşünülen görünümü korumaya yönelik duyulan aşırı kaygının yeme bozuklukları ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Dans, beden algısı veya beden imgesi memnuniyeti konusunda sporcuların risk altında olabilecekleri spor dallarının başında gelmektedir. Özellikle eşli danslar branşında yarışan sporcular, antrenman yaptıkları salonların aynayla kaplı olması ve hareketlerini aynadan kontrol etmek zorunda olmaları sebebiyle vücut yapılarıyla sürekli olarak yüzleşmektedirler. Beden imgesi memnuniyetsizliği yaşayan sporcular istediği model kostüm giyememe korkusu yaşamakta ya da sürekli koyu renk kostüm giyme eğilimi göstermektedirler. Teknik olarak vücudun farklı bölgelerindeki birçok kasın aynı anda çalışmasını gerektiren bu branşta fazla kilo vücut kontrolünü ve hızı azaltabilir ayrıca ortalama 9 hakem ve yüzlerce seyirci tarafından izlendikleri yarışmalarda, bu fazla kiloların bir elenme sebebi olması ve buna bağlı olarak antrenörleri ya da hakemler tarafından sürekli sözlü olarak uyarılmaları, sporcular üzerinde büyük bir baskı yaratabilmektedir.

Beden imgesi ile ilişkili olması beklenen önemli psikolojik yapılardan birisi sosyal fizik kaygıdır. Literatür incelendiğinde beden imgesi memnuniyeti ile sosyal fizik kaygının ters orantılı olduğu, bireylerin beden imgesi memnuniyeti arttıkça fiziki görünüşlerinden duydukları kaygının azaldığı, beden imgesi memnuniyeti azaldıkça fiziki görünüşlerinden duydukları kaygının arttığı görülmektedir (Ballı ve Aşçı, 2006: 17).

Koyuncu ve diğerleri (2010: 568) sedanter ve sporcu kadınları karşılaştırdıkları çalışmalarında, sporcu kadınların sosyal fizik kaygılarının düşük, beden imgesi memnuniyetlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili alan yazın incelendiğinde, genel olarak profesyonel ve rekreatif spor ve egzersizin beden imgesi memnuniyetsizliğini ve sosyal fizik kaygıyı olumlu etkilediği görülmektedir.

Spink (1992: 1075)'e göre kişinin fiziki görünümünden duyduğu kaygı fiziksel aktiviteye katılımını ya da fiziksel aktivite tercihlerini etkilemektedir. Sosyal fizik kaygı düzeyi yüksek olan bireyler daha çok yalnız başına yani fiziki görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ihtimalinin daha az olduğu ortamlarda fiziksel aktivite yapmayı tercih etmektedirler. Bu bağlamda, yüksek sosyal fizik kaygı düzeyinin, genellikle kalabalık sınıflarda ve eş ile yapılan bir branş olması nedeniyle eşli dans aktivitelerine katılımı olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Beden imgesi memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin bedensel görünümlerinde dolayı çoğu zaman yeni insanlarla tanışmaktan ve yeni sosyal ortamlara girmekten kaçındıkları ve mecbur kalmadıkça evden çıkmak istemedikleri bilinmektedir (Doğan, ve diğerleri, 2011: 122). Sosyal yönden gelişmiş bir birey, içinde yaşadığı toplumun yazılı olmayan kurallarına uygun davranışlar sergiler, kendi istekleriyle toplumun beklentileri arasındaki dengeyi sağlayabilir. Fiziksel aktivite ve sporun, toplum içinde iyi bir yer edinebilmek açısından zaruri olan sosyal becerileri geliştirebilmek için en çok tercih edilen yöntemlerden biri olduğu bilinmektedir. Çelik ve Şahin (2013: 475) yaptıkları çalışmada sosyal becerilerin gelişmesinde oyun, fiziksel aktivite ve sporun önemine dikkat çekmektedirler.

Genel olarak toplumlarda bireyleri ve spesifik olarak da profesyonel sporcuları başarıya ulaştırdığı düşünülen önemli etmenlerden biri yeterlik inançlarıdır. Sporcuların yarışma sürecindeki yeterlik algılarının performanslarında belirleyici bir role sahip olduğu söylenebilir. GÜDÜLENMEYİ ve BAŞA ÇIKMA motivasyonunu etkileyen güçlü faktörlerden biri olan öz-yeterlik; bireyin bir şeyi başarmak için kendi yeteneklerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 2000: 15).

Çoğunlukla önceki deneyimlerle güçlenen öz-yeterlik inancının gelişmesinde spor ve fiziksel aktivitenin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Özen ve arkadaşları spor geçmişi olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, dayanıklılık antrenmanı ve zirve tırmanışından oluşan etkinliğin katılımcıların öz-yeterlik seviyesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Özen ve diğerleri, 2014: 131).

a. Araştırmanın Amacı:

Bu çalışmanın temel amacı sosyal latin dansları branşının yetişkin bireylerde beden algısı, öz-yeterlik, ve sosyal beceri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

b. Araştırmanın Önemi:

Türkiye’de, dans etmenin bireylerin psikolojik profillerine etkisine ilişkin çalışmalar oldukça az sayıdadır. Dans sporunun psikolojik ve fizyolojik boyutu göz önüne alındığında, alana yönelik bu disiplinlerde çalışma yapılması gerekliliği doğmuştur.

Bu bağlamda bu çalışmadan elde edilen sonuçların dansçılarda beden algısı ve ilişkili psikolojik yapıların incelenmesi konusunda alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın, dans etmenin öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerindeki etkilerinin anlaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir. Dans alanında Türkçe literatürde bu konuda yapılan araştırmaların az olması çalışmanın önemini arttırmaktadır.

c. Problem Cümlesi

Sosyal Latin dansları bireylerin beden algısı, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?

d. Hipotezler

1. Sosyal fizik kaygı skorları cinsiyet ve dans etme durumuna göre anlamlı derecede farklılık gösterir.
2. Beden imgesi memnuniyeti cinsiyet ve dans etme durumuna göre anlamlı derecede farklılık gösterir.
3. Fiziksel ben algısı cinsiyet ve dans etme durumuna göre farklılık gösterir.
4. Genel öz-yeterlik algısı cinsiyet ve dans etme durumuna göre farklılık gösterir.
5. Sosyal beceri cinsiyet ve dans etme durumuna göre farklılık gösterir.
6. Bedensel görünüm ile ilgili parametreler, sosyal beceri ve genel öz-yeterlik ile ilişkilidir.
7. Bedensel görünüm ile ilgili parametreler, sosyal beceri ve genel öz-yeterlik için öngörücü güce sahiptir.

e. Sınırlılıklar

Araştırma İzmir ilinde yaşayan, sosyal latin dansları ile en az üç yıl ilgilenmiş ve hala ilgilenmeye devam etmekte olan bireyler ile hiç dans kursuna gitmemiş ve hiçbir organize fiziksel aktiviteye katılmamış 18-35 yaş aralığındaki bireyler arasında

yapılmıştır. Araştırmada genel öz-yeterlik ölçeğinin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayısı 0.43 olarak saptanmıştır. Öz-yeterlik ile ilgili sonuçlar dikkatle yorumlanmalıdır.

f. Sayıtlar

Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler gerçekleri yansıtmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları araştırma problemine cevap oluşturacak bulguları sağlayacak niteliktedir.

g. Tanımlar

Beden İmgesi: Bireyin vücut ölçüleri, vücut çekiciliği ve vücut şekline ilişkin algı, hissiyat ve düşünceleriyle ilgilidir (Grogan, 2006: 524).

Sosyal Fizik Kaygı: Bireylerin fiziksel görünüşlerinin, başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiğini düşündükleri durumlarda ortaya çıkan ve beden imgesi ile ilişkilendirilen kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Hart ve diğerleri, 1989: 96).

Öz-Yeterlik: Öz-yeterlik; kişinin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek biçimde bir edimi başlatıp sonuç alıncaya kadar sürdürebileceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1998: 2).

Sosyal Beceri: Başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsa öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 1997: 9).

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmayla ilgili genel tanımlara ve kavramlara yer verilmiştir.

1.1. BEDEN ALGISI

Fiziksel görünüşümüz dış dünyayla olan ilk iletişimimizdir. Bu nedenle fiziksel benlik kavramı çocukluk çağından itibaren çevremizle kurduğumuz ilişkiler açısından büyük önem taşımaktadır. “Fiziksel benlik; bireylerin motor beceriler ve fiziksel uygunluk parametreleri açısından kendilerini nasıl algıladıkları veya hissettikleridir” (Aşçı, 2004: 40).

Fiziksel ben ya da kendini fiziksel algılama, benlik kavramının önemli bir ögesidir. Beden imgesi, kimlik ve benlik saygısı ile beraber benliği oluşturmaktadır (Öngören, 2015: 29). Bireyin kendini fiziksel olarak yeterli görmesi ve diğerleri tarafından da bu şekilde algılanması bireyin fiziki görünüşünü beğenmesini ve fiziksel olarak yetkin olabileceğini düşünmesini sağlamaktadır. Algılanan fiziksel yeterliliğin yüksek olması da benliğin temel yapılarını olumlu şekilde etkilemektedir (Kuru ve Baştuğ, 2008: 97).

Bireylerin kendi bedenleri ile ilgili algıları, daha önce yaşadıkları deneyimlerden ve başkalarından aldıkları geri bildirimlerden etkilenmektedir. Fazla ya da eksik kilo, çok uzun ya da çok kısa boy, vücuttaki herhangi bir uzvun belirgin derecede büyük ya da küçük olması (göğüs, burun, kalça, el vb.) ve postür bozuklukları gibi durumlar, bireylerin beden algılarında bozulmalara ve beden imgesi memnuniyetsizliği yaşamalarına sebep olmaktadır. Grogan (2006: 524)’a göre “Beden imgesi; bireyin vücut ölçüleri, vücut çekiciliği ve vücut şekline ilişkin algı, hissiyat ve düşünceleriyle ilgilidir”.

Fiziksel benlik algısının oluşmasında bireyin içinde yaşadığı toplumun yemek kültürü, yaşam tarzı, etnik köken ve egzersiz alışkanlıklarının etkisinin yanı sıra o toplumda yaygın olan vücut yapısının da etkili olduğu düşünülebilir. Örneğin büyük kalçalara sahip olan siyahi bir kadın, yaşadığı bölgedeki diğer siyahi kadınların da çoğunluğunun kalçaları büyük olduğu için bu durumdan çok fazla rahatsızlık duymayabilir.

Beden imgesi, bireylerin yeme alışkanlıklarında, sosyal kaygı düzeylerinde, cinsel davranışlarında, sosyal ilişkilerinde, duygusal durumlarında ve egzersiz davranışlarında belirleyici bir etkiye sahiptir (Özcan ve diğerleri, 2013: 108).

Beden imgesi memnuniyetsizliği, egzersize katılımı arttıran olumlu bir etken olabileceği gibi, herhangi bir olumsuz değerlendirmeyle karşılaşmamak için egzersize katılımı engelleyici bir etken de olabilir (Ballı ve diğerleri, 2006: 11).

Loland (1998: 339) Norveçli kadın ve erkekler üzerinde yaptığı araştırmanın sonunda, fiziksel aktiviteye düzenli katılmanın beden imgesi memnuniyetini arttırdığı ve beden imgesinde olumlu yönde değişiklik sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Köksal ve diğerleri (2006: 49) ise yaptıkları çalışmada step-aerobik dans dersi programına katılan kadınların fiziksel benlik algısı düzeylerinde olumlu yönde değişiklik olduğunu saptamışlardır.

1.1.1. SOSYAL FİZİK KAYGI

Toplumda kitle iletişim araçlarının da etkisiyle idealleştirilen “mükemmel beden” yapısı ulaşılması gereken bir değer olarak yansıtılmakta ve bu yapı çoğu zaman bireylerin düşüncelerini, davranış biçimlerini ve başarılarını etkilemektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 18). Toplumdaki fiziki yapıyı tek tipleştirmeye çalışan bu değerler yüzünden bireyler, gerçekçi olmayan fiziki güzellik standartlarını sağlamaları konusunda üzerlerinde baskı hissedebilmektedirler (Hausenblas ve Mack, 1999: 503).

Sosyal fizik kaygı; “bireylerin fiziksel görünüşlerinin, başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiğini düşündükleri durumlarda ortaya çıkan ve beden imgesi ile ilişkilendirilen kaygı” şeklinde tanımlanmaktadır (Hart ve diğerleri, 1989: 96). Bireylerin sosyal fizik kaygı yaşamasına sebep olan iki durum vardır. Bunlardan birincisi bireyin fiziksel görünüşünden rahatsızlık duyması, ikincisi ise fiziksel görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesidir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 18). Bireyler standartları sağlayamadıklarında ya da bu standartların dışına çıktıklarında, fiziki görünüşlerinin başkaları tarafından beğenilmediğine dair olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olabilmekte veya fiziki görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği ile ilgili kaygı yaşayabilmektedirler (Hart ve diğerleri, 1989: 96).

Mülazımoğlu Ballı ve diğerleri (2006: 15) sedanter ve sporcu kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada, spora katılımın beden imgesini arttırıp buna bağlı olarak sosyal fizik kaygıyı azalttığını belirtmişlerdir.

Davison ve McCabe (2005: 471) yaptıkları araştırmada, kadınların sosyal fizik kaygıyı erkeklere oranla daha fazla yaşadıkları ve bu kaygının davranışlarını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Çepikkurt ve Çoşkun (2010: 22)'un, örneklemini düzenli olarak dans aktivitelerine devam eden 62 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmalarının sonucunda kadın dansçıların erkek dansçılara göre sosyal fizik kaygıyı daha yoğun şekilde yaşadıklarını belirtmişlerdir.

1.1.2. Sosyal Fizik Kaygı Kavramına Kuramsal Yaklaşım

Sosyal fizik kaygı kavramı, kavramsal kökleri Leary ve Kowalski tarafından geliştirilen ve kişinin diğerleri üzerinde bıraktığı etkiyi görme ve kontrol etme çabası olarak tanımlanan öz sunum teorisi içinde yer almaktadır. Bu teorik modele göre öz sunum; “Başkalarını Etkileme Güdüsü” ve “İzlenim Oluşturma” bileşenlerinden meydana gelmektedir (Leary ve Kowalski, 1995: 94-98)

Öz sunum, benlik imajını kontrol altında tutma girişimidir, hedef yönelimli bir davranıştır ve amaç bireyin etkilemek istediği insanların onu nasıl gördüklerini kontrol etmek ve bu insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakmaktır. Bu bağlamda insanlar genellikle kendilerini çekici, popüler, yardımsever, dürüst gibi istenilen sosyal özelliklere sahip olduklarını gösterme eğilimindedirler (Schlenker ve Leary, 1982: 643-644).

Öz sunum hayatın hemen hemen tüm aşamalarında önemlidir. Her sosyal ortamda bireyler öz sunum sürecini yönetmek için çaba sarf ederler. Bazı sosyal ortamlarda öz sunum sürecinin yönetilmesi diğerlerinden daha fazla önem taşıyabilir. Spor da bu sosyal ortamlardan biridir. Özellikle görselliğin ön planda olduğu dans branşındaki en başarılı sporcuların öz sunum sürecini doğru yöneten sporcular olduğu görülmektedir.

1.1.3. Sosyal Kaygı ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

“Değerlendirilme kaygısı” olarak da isimlendirilen sosyal kaygının temeli, bireyin başkaları tarafından değerlendirilebileceği sosyal ortamlarda aşağılanmasına, utanç duymasına yol açabilecek şekilde davranacağına ilişkin belirgin bir korku

duymasına dayanır. Sosyal kaygı yaşayan kişilerin benlik saygısı genellikle düşüktür (Dilbaz, 2000: 3-4).

Sungur (2000: 27) tarafından da ele alınan bilişsel modele göre; bireylerin kendi davranışları ile ilgili ve başkalarının bu davranışları yargılama biçimlerine dair gerçekçi olmayan düşünceleri vardır. Bu düşünceler bireyde sosyal yönden olumsuz değerlendirileceğine ilişkin kaygı oluşturabilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin, kendisini sosyal olarak başarısız algılamasına yol açan ve gerçekçi olmayan düşünceler tanımlanır. Bireyde kaygı yaratan bu durumların sebebi kendisi değil, yaşayabileceği durumlar ile ilişkilendirdiği olumsuz düşünceleridir (Dilbaz, 2000: 13).

Schlenker ve Leary (1982: 461-462)'ye göre sosyal kaygı çalışmalarında sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan iki ana faktör bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; konuşma, biriyle buluşma, karşı cinsle ilişki kurma, bir şey yaparken seyredilme, gruba katılma gibi sıradan sosyal olaylar sırasında ortaya çıkan kaygıdır. İkincisi ise; benlik kavramıyla ilgilidir. Yani insanların başkaları tarafından nasıl algılandığına ve onlar tarafından olumsuz değerlendirilip değerlendirilmediğine ilişkin kaygıdır.

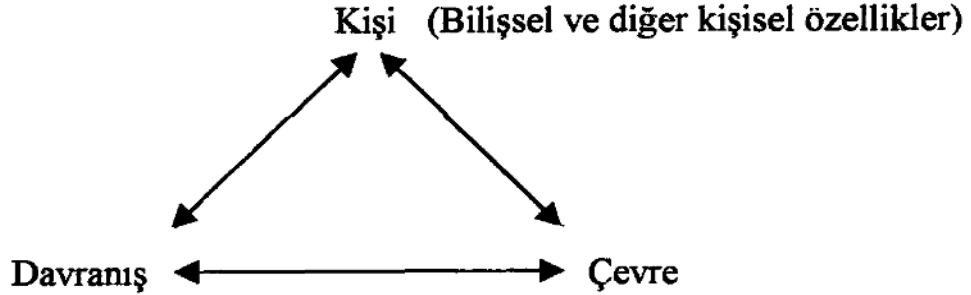
Sosyal kaygının ifade edilen ikinci boyutu spor ve egzersiz ortamında önemli bazı noktalara işaret etmektedir. Alemdağ ve Öncü (2015: 297), örneklemi 2324 öğretmen adayının oluşturduğu çalışmalarının sonucunda, görünüş kaygısı düşük olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Diğer bireyler üzerinde bırakılacak izlenimin önemli bir bölümünü fiziksel görünüşün oluşturduğu düşünülürse, fiziksel görünüşün tek başına bir sosyal kaygı nedeni olabileceği akla yatkın görünmektedir. Bu bağlamda fiziksel görünüş diğer insanlar üzerinde bırakılacak izlenim açısından büyük önem taşımaktadır. İnsanlar diğer insanlara, fiziksel görünüşleri ile bilerek ya da bilmeyerek kişilik yapıları hakkında önemli mesajlar yollarlar. Schlenker (1980: 499)'e göre görünüş ile verilen mesajlar (imgeler) bireylerin oluşturmak istediği kişilik şemasında ve kişinin diğer insanlar tarafından algılanış biçiminde önemli bir etkiye sahiptir.

1.2. ÖZ-YETERLİK VE SOSYAL BİLİŞSEL TEORİ

Öz-yeterlik kavramı ilk olarak Bandura (1977: 191-195) tarafından sosyal bilişsel teori içerisinde kullanılmıştır. Sosyal bilişsel kurama göre bireylerin davranışları, çevresel faktörler, söz konusu bireyin bilişsel yapısı ile diğer tüm

özellikleri ve davranışları arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak şekillenir. Yani birey bir yandan çevresi tarafından şekillendirilirken, diğer taraftan da kendisi çevresini şekillendirmektedir.

Şekil 1: Bandura'nın Davranış Açıklaması



Kaynak: Wood ve Bandura, 1989: 362

Sosyal bilişsel teoriye göre; bireyin davranışlarını düzenleme ve kontrol altında tutma süreçlerinde rol oynayan önemli mekanizmalardan bir tanesi de kendi öz-yeterlik düzeylerine ilişkin algılarıdır (Bandura, 1977: 191). Öz-yeterlik; kişinin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek biçimde bir edimi başlatıp sonuç alıncaya kadar sürdürebileceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1998: 2).

Bandura (1986) öz-yeterlik inancıyla ilgili olarak iki farklı kavrama dikkat çekmektedir. Bunlar yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisidir. Yeterlik beklentisi kişinin kendi yeterliği hakkındaki yargısıdır. Sonuç beklentisi ise kişinin yeterliği hakkında başkalarının sahip olduğu yargıdır. Yeterlik beklentisi ile sonuç beklentisi her zaman örtüşmeyebilir. Bu da öz-yeterlik inancının öznel bir değerlendirme olduğunu göstermektedir (Akt. Öcel, 2002: 5).

1.2.1. Öz-Yeterlik İnancının Kaynakları

Sosyal bilişsel kurama göre bireylerin öz-yeterlik inançları sözel ikna, deneyimler, model alma ve fizyolojik-psikolojik-duygusal yapı olmak üzere dört farklı kaynaktan edinilen bilgiler tarafından biçimlendirilir (Bandura, 1995: 3; Wood ve Bandura, 1989: 362).

Sözel ikna, öz-yeterlik inancının artmasına katkı sağlayabilecek bilgilerin kazanıldığı etkili bir yoldur. Bireylerin kendi yeterlikleri hakkında başka insanlardan aldıkları olumlu ya da olumsuz geri bildirimler öz-yeterlik inançlarının artmasına ya da azalmasına yol açar. Bu geri bildirimlerin “gerçekçi” olması gerekir. Bildirim kaynağının dürüst, konusunda uzman, çekici, popüler olduğu durumlarda, alınan geribildirimlerin etkisi daha güçlü olmaktadır. Wood ve Bandura (1989: 365)’ya göre,

etkili sosyal iletişim yoluyla öz-yeterlik inancının artmasında olumlu geribildirimlerin yanı sıra, bireylerin kapasitesine uygun ve dolayısıyla başarı şanslarının yüksek olduğu görevlere atanmaları da etkili olmaktadır. Bireylerin kapasitelerinin üzerinde görevlere atanmaları ise başarısızlık ve buna bağlı olarak öz-yeterlik inancının zedelenmesine yol açacaktır.

Güçlü bir öz-yeterlik inancı oluşturmaının en etkili yollarından biri bireyin deneyimleridir. Başarılı deneyimler öz-yeterlik inancını olumlu, başarısız deneyimler ise olumsuz etkilemektedir. Ancak birey güçlü bir yeterlik inancına sahipse, o zaman başarısız deneyimler yeterlik algıları üzerinde fazla etkili olmaz. Kazanılan yeterlik inancı bir alandan diğerine aktarılabilir ve böylece genel bir yeterlik inancı oluşturulur (Bandura, 1995: 3).

Yeterlik inancını geliştiren başka bir yol ise model almaktır. Bazı insanlar davranışlarıyla diğerlerine, farklı durum ve şartlarda karşılaşılan engellerle nasıl mücadele edileceğine dair bilgi sağlayarak, onların yeterlik inançlarının gelişmesine katkıda bulunabilirler (Wood ve Bandura, 1989: 362). Modelleme toplumsal karşılaştırmaların bir biçimidir ve geliş güzel gerçekleşmez. Bireyin, model alınan kişi ile yaş, cinsiyet, yetenek gibi kişisel özelliklerinin benzer olması durumunda model alma daha etkili olmaktadır (Schunk, 1987: 149). Wood ve Bandura (1989: 363) model almanın, sosyal karşılaştırma yoluyla da öz-yeterlik inancına katkı sağlayabileceğini belirtmektedirler. Bireyler yeterliklerine ilişkin bilginin bir kısmını, kendilerini, kendilerine benzer kişilerle karşılaştırarak edinirler. Kendilerine benzer kişilerin başarıları onlarda, başarılı olabilecekleri inancının gelişmesine yol açar.

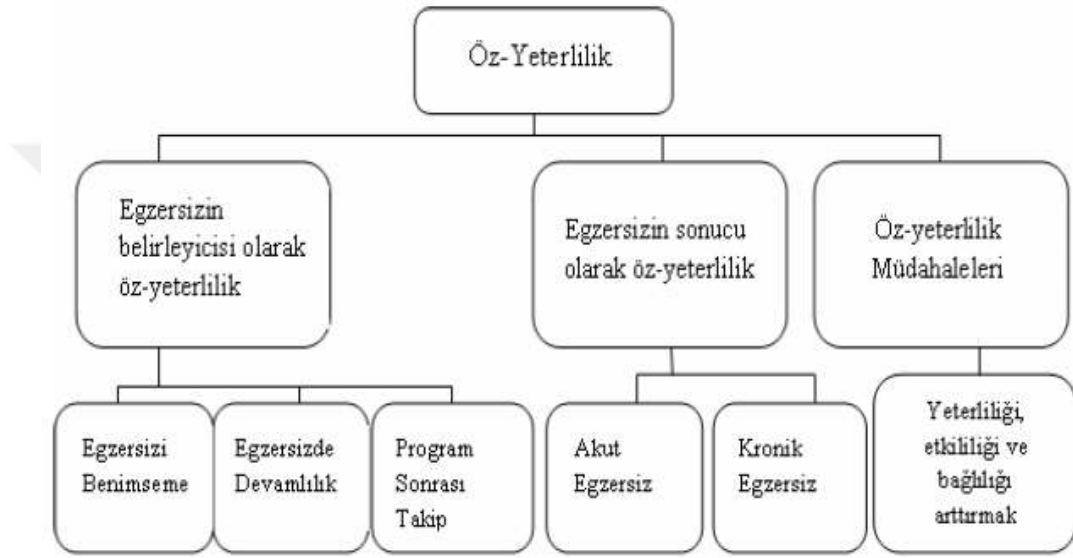
Fizyolojik-psikolojik-duygusal yapı kişinin, yeterliği hakkında karar vermesinde önemli rol oynamaktadır. Bandura (1995: 4-5)'ya göre kişinin iyimser ya da kötümser olması, fiziksel-duygusal tepkilerini nasıl yorumlayacağını belirler. Kişinin performansı, algıladığı yeterlik düzeyine, görevin algılanan güçlüğüne ve kişinin o andaki fiziksel-duygusal durumuna göre değişmektedir.

1.2.2. Öz-yeterlik ile Spor ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki

Genel öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları bir problemi daha başarılı bir şekilde çözdüğü, zorluklara karşı daha dirayetli olduğu, zorluklarla karşılaşsa bile amaçlarını değiştirmedeği ve buna bağlı olarak hayattan daha fazla zevk aldığı düşünülmektedir (Oral ve Aktop, 2014: 289). Öz-yeterlik inancı mevcut

egzersiz davranışı ve gelecekteki egzersiz davranışının güçlü bir öngörücüsü olarak karşımıza çıkmaktadır (Hoffstetter ve diğerleri, 1990: 1169). Aynı zamanda yapılan araştırmalarda spor ve fiziksel aktivitenin öz-yeterlik düzeyini olumlu etkilediği görülmektedir. Özen ve diğerleri (2014: 10)’nin yaptığı ve örneklemi spor geçmişi olmayan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada, kamp yaşantısı ve ip parkurlarından oluşan etkinliğin katılımcıların öz-yeterlik seviyesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Şekil 2: McAuley ve Blissmer Tarafından Uyarlanan Öz-Yeterlilik ve Egzersizin Şematik Sunumu



Kaynak: McAuley ve Blissmer, 2000: 87

1.3.SOSYAL BECERİ

Sosyal bir varlık olan insan, doğası gereği başka insanlarla iletişim kurmaya ve bir arada olmaya ihtiyaç duyar. 1920’li yıllardan bu yana psikologlar, sosyal davranışlardaki “maharet” konusunu çeşitli kavramlarla açıklamaya çalışmaktadırlar. Bu konudaki en eski ve yaygın kavram “sosyal zeka” kavramıdır. Sonraki yıllarda “sosyal zeka” kavramının konusunun “zeka olarak değil, yetenek ve beceri olarak ele alınmasının daha muhtemel olduğu” kanısına varılmış ve “sosyal zeka” kavramının yerini “sosyal beceri” kavramı almıştır (Bacanlı, 2014: 1).

Marlowe (1986: 52)’a göre başka insanlarla iletişim kurarken kendimizi doğru ifade edebilmek ve karşımızdaki kişilerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını doğru anlayıp buna göre hareket edebilmek bir yetenektir. Sosyal beceriler özellikle “beceriksiz” davranıldığı durumlarda kolayca anlaşılabilir hale

gelir ve insan yaşamında bir sorun oluşturur. Buna bağlı olarak sosyal beceri ile ilgili çalışmalar daha çok “sosyal beceriksizlik” ile ilgili olmuştur (Bacanlı, 2014: 3).

Yüksel (1997: 9) çok yönlü bir yapı olarak görülen sosyal beceriyi şu şekilde tanımlamıştır: “Başkalarından olumlu tepkiler getirecek ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, hedefe yönelik, sosyal içeriğe göre değişen, hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır.”

Riggio (1986: 650) sosyal beceriyi altı alt boyutta açıklamıştır:

1.Duyuşsal Anlatımcılık: Sözel olmayan iletişim becerisidir.

2.Duyuşsal Duyarlık: Empati kurma becerisidir.

3.Duyuşsal Kontrol: Güçlü duygu ve tepkileri kontrol etme becerisidir.

4.Sosyal Anlatımcılık: Akıcı sözel iletişim becerisidir.

5.Sosyal Duyarlık: Başkalarının sözel iletişimlerini yorumlama becerisidir.

6.Sosyal Kontrol: Sosyal ortamlarda davranışlarını kontrol etme becerisidir.

Sosyal beceri kavramını farklı bakış açılarından inceleyen birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan bazılarını aşağıda değinilmiştir.

1.3.1. Sosyal Beceri ile İlgili Kuramlar

Geçmişten günümüze insanların sosyal gelişimlerini açıklamaya yönelik pek çok kuram ortaya atılmıştır.

Sosyal beceri kavramının temelini oluşturan ilk kuramsal çalışmalar 1920’li yıllarda Thorndike tarafından yapılan “sosyal zeka” ile ilgili çalışmalara dayanmaktadır (Yüksel, 1997: 15). “Bireysel Psikoloji Kuramı”nın temellerini atan Adler (1969)’e göre ise bireysel psikolojide amaç bireyin topluma uyumudur. Ona göre bireyin kişiliğini bulabilmesi ancak toplum içine girip kaynaşması ile mümkündür (Akt: Alıcı, 2016: 29).

Sullivan (1948)’ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı’na göre kişilik, sosyal çevre içerisinde gelişmektedir. Bireyin kişiliği içinde bulunduğu çevreden soyutlanamaz. Sağlıklı bir kişilik gelişimi, bireyin sosyal çevresiyle kaliteli ilişki kurmasıyla sağlanır (Akt: Alıcı, 2016: 29).

Sosyal beceriler birbirinden farklı kuramlar açısından ele alınsa da, sosyal beceri araştırmacıları, temel bilgiyi gönderme ve alma becerilerinin sosyal becerilerde kilit nokta olduğu konusunda hemfikirdirler (Riggio, 1986: 649).

1.3.2. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Beceriler

Sosyal becerilerin davranışsal yönü, temel davranışların, başkalarını etkilemek ve sosyal etkileşimden olumlu geri dönüşler elde edebilmek için davranış repertuarına eklenmesini içerir (Spence, 2003: 90).

Davranışçı anlayışa göre sosyal beceri eksikliği, davranışın kazanılmaması olması demektir. Davranışçı yaklaşım, özellikle kişilerarası davranışlarda eksik beceri gösteren bireyler için başvurulabilecek önemli bir yaklaşımdır (Uzamaz, 2000: 18).

1.3.3. Bilişsel Yaklaşım ve Sosyal Beceriler

Bilişsel yaklaşım sosyal becerilerin birer bilişsel beceri olduğunu ileri sürmekte ve sosyal beceri eksikliği yaşayan bireylerin aslında bilişsel yetersizliği olduğunu savunmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre bireyler yaşadıkları olayları zihinlerinde oluşturdukları belirli senaryolar yardımıyla anlamlandırmakta ve nasıl davranmaları gerektiğine bu senaryolar yardımıyla karar verebilmektedirler. Bu yüzden bu kuram bireylerin sosyal beceri seviyelerini yükseltebilmek için önce bilişsel becerilerin kazandırılması gerekliliğine vurgu yapmaktadır (Bacanlı, 2000; Akt: Alıcı, 2016: 30).

1.3.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı ve Sosyal Beceriler

Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'na göre kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için, davranışlarını organize edebilmesi gerekmektedir. Bu kuramın temeli sosyal ortamdaki bir modelden gözlemlenerek öğrenilen deneyimlerin davranışa dönüştürülmesidir. Bu kurama göre davranış değişimi becerinin edinilmesi, becerinin davranışa dönüştürülmesi ve kazanılan becerinin sürdürülebilmesi aşamalarından meydana gelmektedir (Ladd ve Mize, 1983: 130-131).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri toplama süreci ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir. Araştırma yönteminde, araştırma evrenini temsil eden örneklemin araştırma konusu hakkındaki fikrinin yönü konuya ilişkin oluşturulan ölçeklerle sorgulanmıştır.

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu çalışma nicel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde yaşayan ve Sosyal Latin Dansları (salsa, bachata, cha cha, merengue) kurslarına en az üç yıl devam etmiş ve hala devam etmekte olan (n=50+,-10) bireyler ile hiç kursa gitmemiş ve hiçbir organize fiziksel aktiviteye katılmamış (n=50+,-10) 18-35 yaş arası 41 dans eden, 42 dans etmeyen toplam 83 birey oluşturmuştur. Kontrol grubu tesadüfi yöntemle genel popülasyon arasından seçilmiştir. Araştırmanın evrenini ise bu bölgede belirtilen yaş grubundaki dans eden ve etmeyen bireyler oluşturmaktadır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara önce Katılımcı Bilgilendirme Formu ve Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Bunları tamamlayan katılımcılardan sırasıyla Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterinin eksiksiz şekilde doldurulması istenmiştir. Kullanılan ölçekler “Ekler” bölümünde yer almaktadır.

2.2.1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılara araştırmanın kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmadan elde edilen verilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı, tüm bilgilerin gizli kalacağı ve araştırmacılar dışında herhangi bir kimsenin görmesinin mümkün olmayacağı aktarılmıştır. Araştırma sonuçlarının yazılması aşamasında katılımcı isimlerinin kesinlikle rapora

yansıtılmayacağı, istedikleri takdirde bu çalışmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri belirtilmiştir.

2.2.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum ve dans etme süreleri gibi demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.3. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

Hart ve diğerleri (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan envanter 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterin “hoşnutsuzluk duygusu” ve “olumsuz değerlendirilme beklentisi” olmak üzere iki alt boyutu vardır. Envanterdeki maddeler beşli ölçek (tamamen doğru, genellikle doğru, bazen doğru, bazen yanlış, tamamen yanlış) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 60 en düşük puan 12’dir. Envanterden alınan puanlar arttıkça kişinin kendi görünüşünden duyduğu kaygı da artmaktadır. Envanterin test-tekrar test korelasyon katsayısı kadınlarda 0.88, erkeklerde 0.81, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kadınlarda hoşnutsuzluk duygusu alt boyutu için 0.77, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu için 0.69 ve tüm envanter için 0.81, erkeklerde ise hoşnutsuzluk duygusu alt boyutu için 0.75, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu için 0.68 ve tüm envanter için 0.77 olarak saptanmıştır. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeğinin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği

Berscheid, Walster ve Bohrnstedt (1973) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Gökdoğan (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçekte kadınlar için 25, erkekler için 26 madde bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler beş dereceli değerlendirme (son derece hoşnutum, oldukça hoşnutum, karasızım, pek hoşnut değilim, hiç hoşnut değilim) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0.88’dir. Madde toplam korelasyon katsayısı 26 madde için 0.12 ile 0.68 arasında değişmektedir. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeğinin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır.

2.2.5. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri; Marsh (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Aşçı (2004) tarafından yapılmıştır ve 70 maddeden oluşmaktadır. Envanter altı dereceli değerlendirme (tamamen yanlış, genellikle yanlış, kısmen yanlış, kısmen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden en fazla 420, en az 70 puan alınabilmektedir. Envanterin “sağlık”, “koordinasyon”, “fiziksel aktivite”, “vücut yağı”, “spor yeteneği”, “genel fiziksel yeterlik”, “görünüm”, “kuvvet”, “esneklik”, “dayanıklılık”, “kendine güven” olmak üzere on bir alt boyutu vardır. Envanterin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87 ile 0.98 arasında değişmektedir. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin mevcut örneklem için iç tutarlılık katsayısı 0.97 olarak hesaplanmıştır.

2.2.6. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin 23 maddelik özgün formu Sherer ve diğerleri (1982) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek beş dereceli değerlendirme (beni hiç tanımlamıyor, beni biraz tanımlıyor, kararsızım, beni iyi tanımlıyor, beni çok iyi tanımlıyor) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Ölçekten en fazla 115, en az 23 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, bireyin öz-yeterlik algısının iyi düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin “davranışa başlama”, “davranışı sürdürme”, “davranışı tamamlama” ve “engellerle mücadele” olmak üzere dört alt boyutu vardır. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.92, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı davranışa başlama alt boyutunda 0.82, davranışı sürdürme alt boyutunda 0.77, davranışı tamamlama alt boyutunda 0.79, engellerle mücadele alt boyutunda 0.64 ve tüm ölçek için 0.81 olarak saptanmıştır. Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin mevcut örneklem için iç tutarlılık katsayısı 0.43 olarak hesaplanmıştır.

2.2.7. Sosyal Beceri Envanteri

Riggio (1986), tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yüksel (1997), tarafından yapılan Sosyal Beceri Envanteri 90 maddeden oluşmaktadır ve beş dereceli değerlendirme (tamamen benim gibi, oldukça benim gibi, benim gibi, biraz benim gibi, hiç benim gibi değil) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 450, en düşük puan 90’dır. Envanterden alınan yüksek

puanlar sosyal beceri yönünden olumlu oluşu, düşük puanlar ise olumsuz oluşu işaret etmektedir. Envanterin “duyuşsal anlatımcılık”, “duyuşsal duyarlılık”, “duyuşsal kontrol”, “sosyal anlatımcılık”, “sosyal duyarlılık”, “sosyal kontrol” olmak üzere altı alt boyutu vardır. Envanterin test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan toplam puana ilişkin güvenirlik katsayısı tüm ölçek için 0.92 bulunmuştur. Envanterin toplam puana ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.85, alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.56 ile 0.82 arasında değişmektedir. Sosyal Beceri Envanterinin mevcut örneklem için iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Verilerin toplanmasında Ege Bölgesi’nde Sosyal Latin Dansları kurslarına en az üç yıl devam etmiş ve hala devam etmekte olan bireyler ile hiç kursa gitmemiş ve hiçbir organize fiziksel aktiviteye katılmamış 18-35 yaş arası bireyler bu çalışmanın ölçülebilir performans kriteri olarak ele alınmıştır.

Araştırmacı ölçekleri birebir görüşme yöntemi ile uygulamıştır. Bu doğrultuda birleştirilmiş olan Katılımcı Bilgilendirme Formu, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği, Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri bireylere verilerek cevaplandırmaları istenmiştir.

Veri toplama süreci sonunda 110 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilerek çalışmaya uygun olmayan, eksik bilgi tespit edilen veriler belirlenerek çalışmanın dışında tutulmuştur. Eksiksiz olarak ölçekleri tamamlayan 83 katılımcı formu değerlendirmeye alınmıştır.

2.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANALİZİ

Ölçme aracı formlarından elde edilen ve eksiksiz tamamlandığı tespit edilen veriler istatistik analizleri yapılmak üzere elektronik ortamdaki istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri yapılarak yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir.

Ölçme aracındaki demografik bilgiler, uygun bir dağılım göstermediği için araştırmada sadece cinsiyet ve dans etme durumu kullanılmıştır. Problem cümlelerinde de belirtildiği üzere araştırmanın bağımlı değişkenlerini sosyal fizik kaygı, beden imgesi memnuniyeti, sosyal beceri ve öz-yeterlik ölçümlerinden elde

edilen skorlar oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenler ise cinsiyet ve dans etme olarak belirlenmiştir.

Bağımlı değişkenlerin, bağımsız değişken kategorileri arasındaki farkını incelemek için iki yönlü çoklu varyans analizi tekniği kullanılmıştır (Çoklu varyans analizi bundan sonra MANOVA olarak anılacaktır). Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Spearman rho korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Son olarak sosyal beceri ve genel öz-yeterlikten oluşan regresyon modelinin beden imgesi ile ilgili değişkenler için öngörücü gücü test edilmiştir. Tüm istatistik analizlerde güven aralığı 0.05 olarak belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

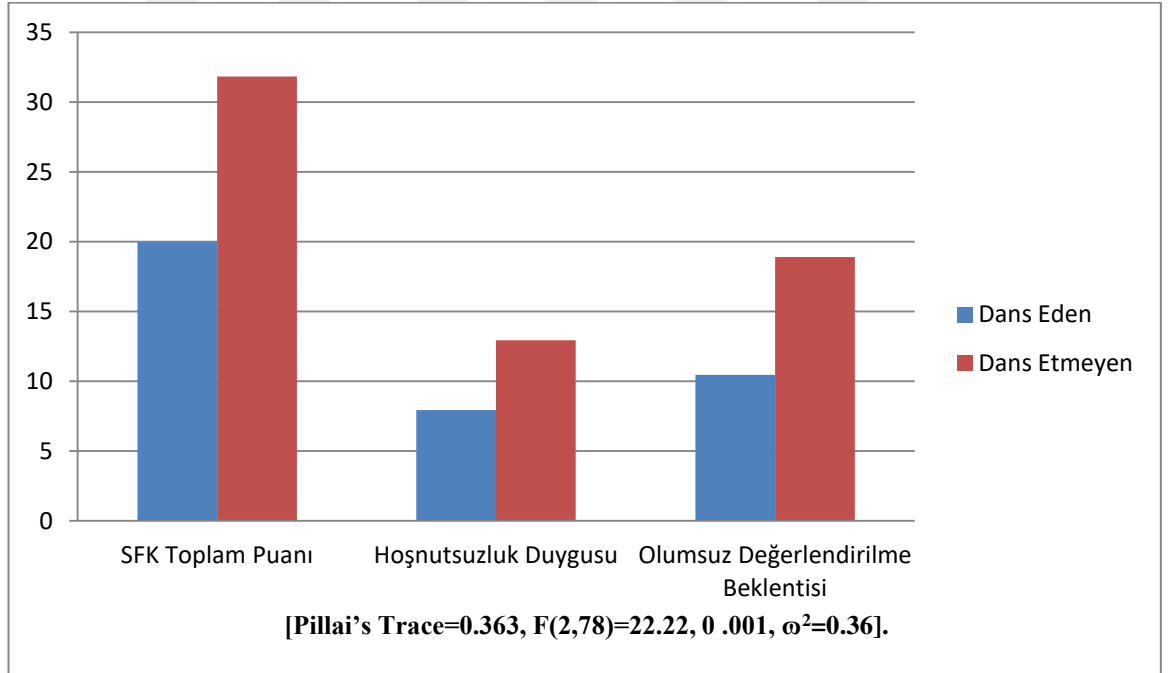
3.1. HİPOTEZLERE İLİŞKİN BULGULAR

Aşağıda hipotezlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1.1. Sosyal Fizik Kaygı Skorlarının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 1)

Sosyal fizik kaygı toplam ve alt boyut skorlarının dans etme durumu, cinsiyet ve dans etme× cinsiyet etkileşimine göre farklılığını incelemek için 2 yönlü MANOVA yapılmıştır. Sosyal fizik kaygı toplam ve alt boyut skorlarının modele, bağımlı değişken, dans etme durumu ve cinsiyet bağımsız değişken olarak girilmiştir. Sosyal fizik kaygı toplam ve alt boyut skorları cinsiyete göre [Pillai's Trace=0.045, $F(2,78)=1.85$, 0.163, $\omega^2=0.04$] ve dans etme×cinsiyet etkileşimine göre [Pillai's Trace=0.02, $F(2,78)=1.08$, .344, $\omega^2=0.027$] farklılık göstermemiştir.

Şekil 3. Sosyal Fizik Kaygı Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



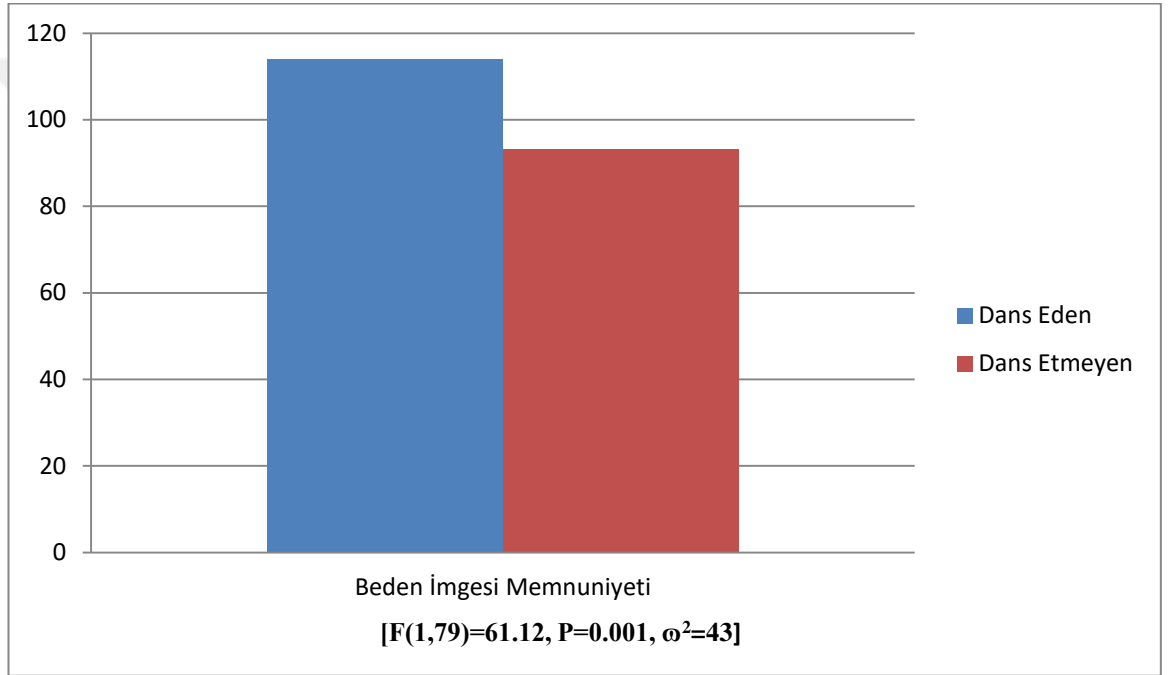
Sosyal fizik kaygı toplam ve alt boyut skorları dans etme durumuna göre farklılık göstermiştir. [Pillai's Trace=0.363, $F(2,78)=22.22$, 0.001, $\omega^2=0.36$]. Buna göre sosyal fizik kaygı toplam [$F(1,79)=44.5$, $P=.001$, $\omega^2=0.36$], hoşnutsuzluk

duygusu [$F(1,79)=25.96$, $P=0.001$, $\omega^2=0.24$] ve olumsuz değerlendirilme beklentisi [$F(1,79)=32.05$, $P=0.001$, $\omega^2=0.28$] dans eden örnekleme daha düşük bulunmuştur.

3.1.2. Beden İmgesi Memnuniyetinin, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 2)

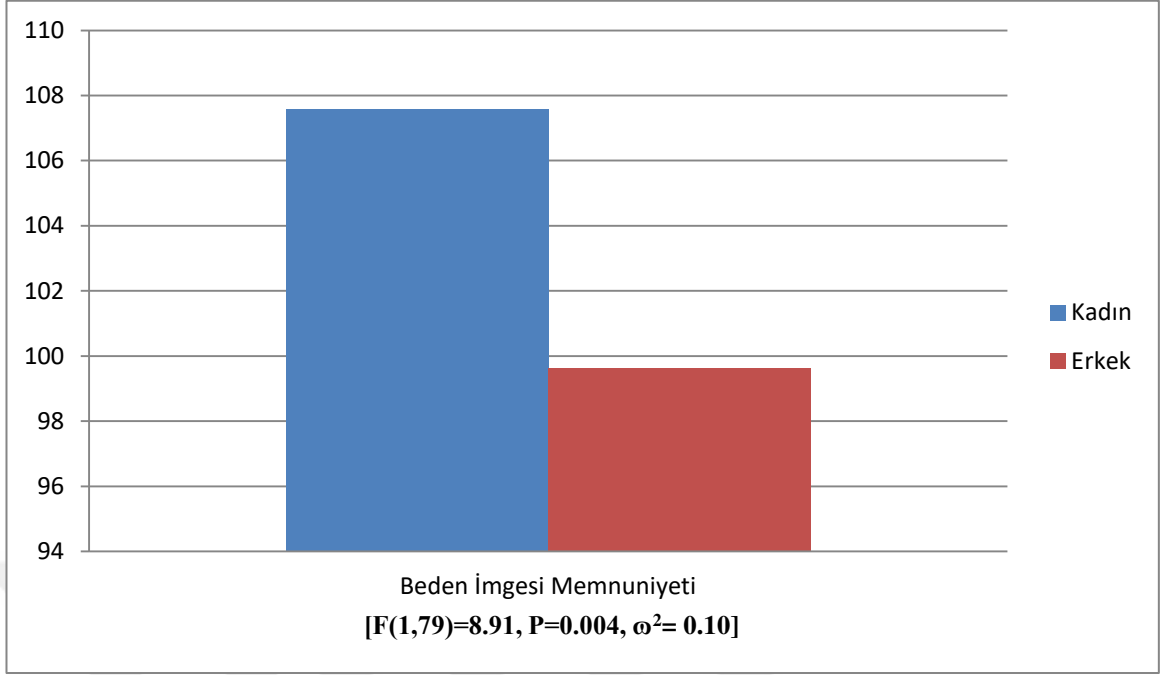
Beden imgesi memnuniyeti skorlarının dans etme durumu, cinsiyet ve dans etme×cinsiyet etkileşimine göre farkını incelemek için 2 yönlü varyans analizi yapılmıştır. Beden imgesi memnuniyeti skoru modele bağımlı değişken, dans etme durumu ve cinsiyet ise bağımsız değişkenler olarak girilmiştir.

Şekil 4. Beden İmgesi Memnuniyeti Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



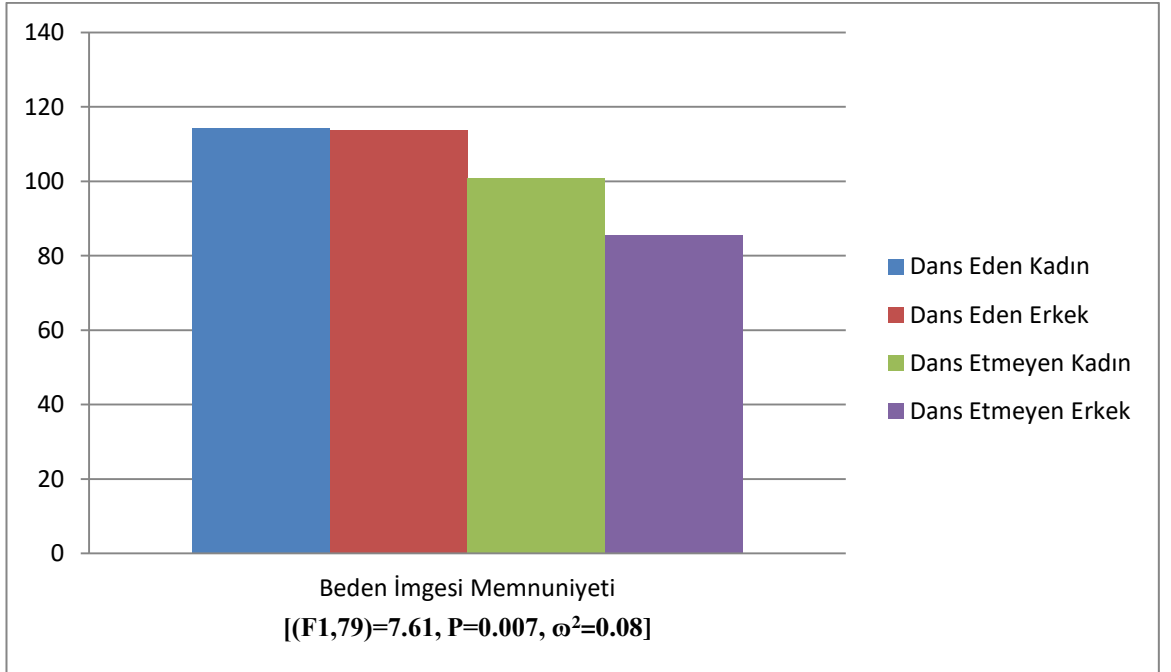
Sonuçlar beden imgesi memnuniyetinin dans etme durumuna göre [$F(1,79)=61.12$, $P=.001$, $\omega^2=43$] anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir.

Şekil 5. Beden İmgesi Memnuniyeti Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığı



Sonuçlar beden imgesi memnuniyetinin cinsiyete göre $[F(1,79)=8.91, P=0.004, \omega^2= 0.10]$ anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir.

Şekil 6. Beden İmgesi Memnuniyeti Puanlarının Dans Etme×Cinsiyet Etkileşimine Göre Farklılığı

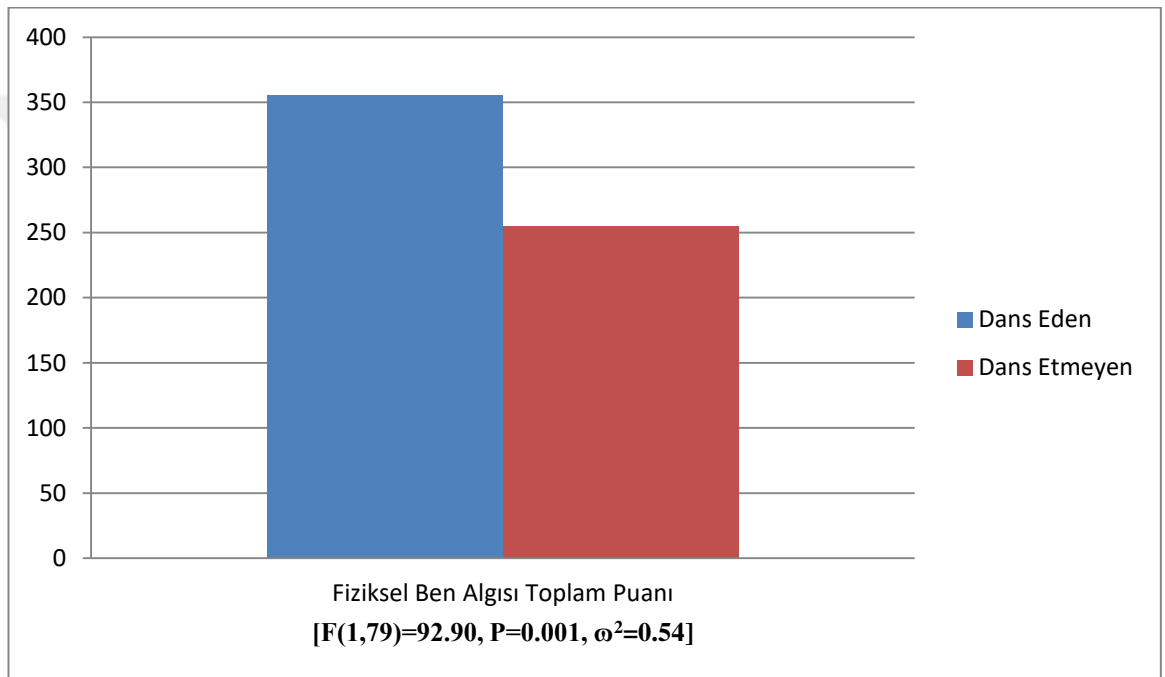


Sonuçlar beden imgesi memnuniyetinin dans etme×cinsiyet etkileşimine göre $[(F1,79)=7.61, P=0.007, \omega^2=0.08]$ anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir.

3.1.3. Fiziksel Ben Algısının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 3)

Fiziksel ben algısı skorlarının dans etme durumu ve cinsiyete göre olan değişimini incelemek için 2 yönlü varyans analizi yapılmıştır. Fiziksel ben algısı skoru modele bağımlı değişken, cinsiyet ve dans etme durumu bağımsız değişken olarak girilmiştir. Fiziksel ben algısı skorlarının cinsiyete göre $[F(1,79)=0.68, P=0.41, \omega^2=0.009]$ ve cinsiyet×dans etme etkileşimine göre $[F(1,79)=0.41, P=.52, \omega^2=0.005]$ anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Şekil 7. Fiziksel Ben Algısı Toplam Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



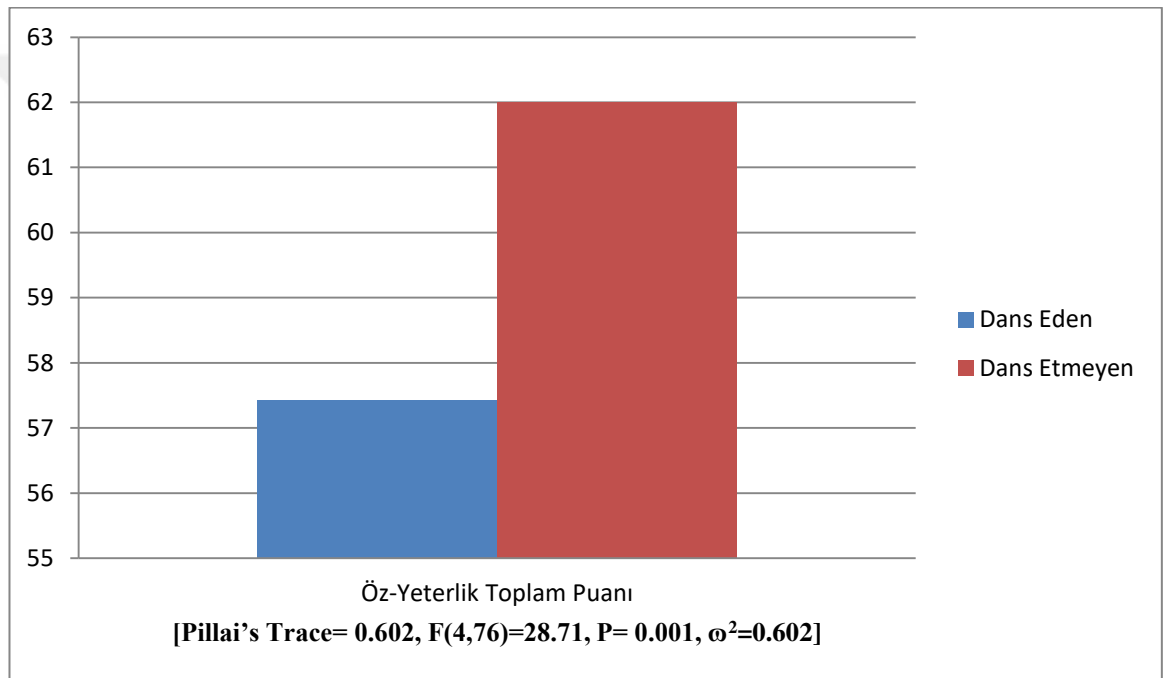
Fiziksel ben algısı skorlarının dans etme durumuna göre $[F(1,79)=92.90, P=0.001, \omega^2=0.54]$ anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur.

3.1.4. Genel Öz-Yeterlik Algısının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 4)

Öz-yeterlik toplam ve alt boyut skorlarının dans etme durumu, cinsiyet ve dans etme×cinsiyet etkileşimine göre farklılığını incelemek için 2 yönlü MANOVA yapılmıştır. Öz-yeterlik toplam ve alt boyut skorları modele bağımlı değişken, cinsiyet ve dans etme durumu bağımsız değişken olarak girilmiştir. Öz-yeterlik toplam ve alt boyut skorları cinsiyete göre $[Pillai's Trace= 0.016, F(4,76)= 0.303, P= 0.875, \omega^2= 0.016]$ ve dans etme×cinsiyet etkileşimine göre $[Pillai's Trace=0.098,$

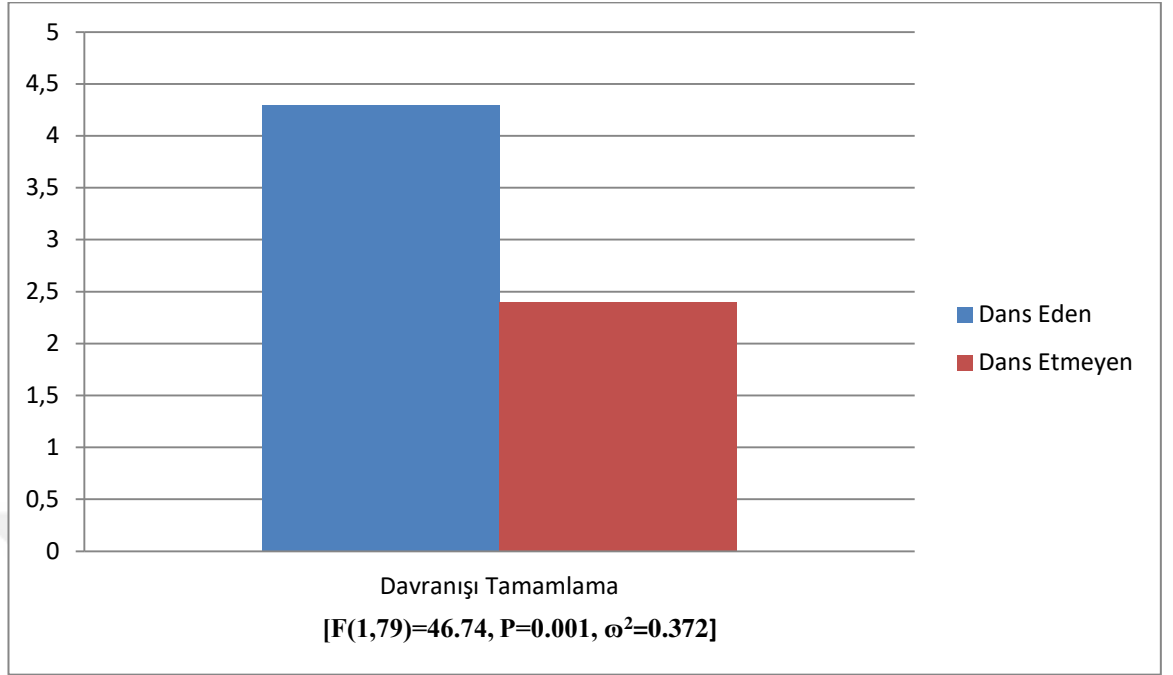
$F(4,76)= 2.06$, $P= 0.094$, $\omega^2= 0.098$] anlamlı farklılık göstermemiş, dans etme durumuna göre ise [Pillai's Trace= 0.602, $F(4,76)= 28.71$, $P= 0.001$, $\omega^2= 0.602$] anlamlı farklılık göstermiştir. Takiben yapılan çoklu karşılaştırma testleri sonucuna göre, öz-yeterlik toplam skoru [$F(1,79)= 4.61$, $P= 0.035$, $\omega^2= 0.055$], davranışa başlama [$F(1,79)= 81.29$, $P= 0.001$, $\omega^2= 0.507$] ve davranışı sürdürme [$F(1,79)= 13.57$, $P= 0.001$, $\omega^2= 0.147$] alt boyut skorları dans etmeyen örnekleme, davranışı tamamlama [$F(1,79)= 46.74$, $P= 0.001$, $\omega^2= 0.372$] ve engellerle mücadele [$F(1,79)= 34.24$, $P= 0.001$, $\omega^2= 0.302$] alt boyut skorları dans eden örnekleme daha yüksek bulunmuştur.

Şekil 8. Öz-Yeterlik Toplam Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



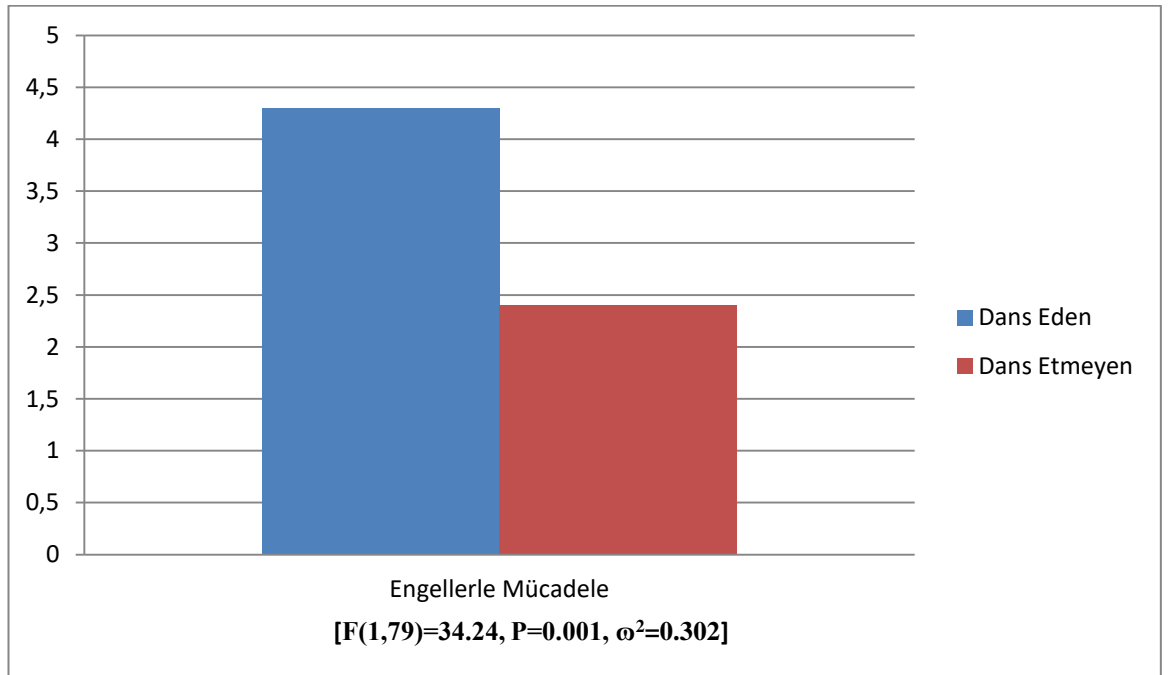
Çoklu karşılaştırma testleri sonucuna göre, öz-yeterlik toplam skoru [$F(1,79)=4.61$, $P=0.035$, $\omega^2=0.055$] dans etmeyen örnekleme daha yüksek bulunmuştur.

Şekil 9. Davranışı Tamamlama Alt Boyut Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



Çoklu karşılaştırma testleri sonucuna göre, davranışı tamamlama [F(1,79)=46.74, P=0.001, $\omega^2=0.372$] alt boyut skoru dans eden örnekleme daha yüksek bulunmuştur.

Şekil 10. Engellerle Mücadele Alt Boyut Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı

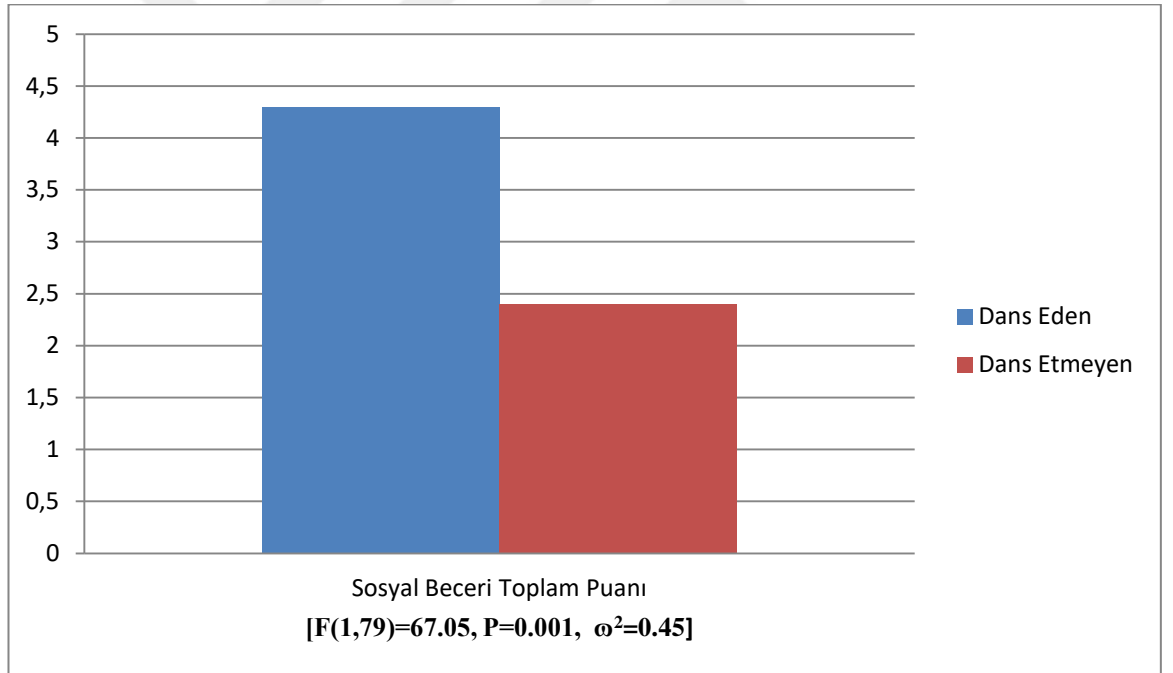


Çoklu karşılaştırma testleri sonucuna göre, engellerle mücadele [F(1,79)=34.24, P=0.001, $\omega^2=0.302$] alt boyut skoru dans eden örneklemede daha yüksek bulunmuştur.

3.1.5. Sosyal Beceri Skorlarının, Dans Etme Durumu Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Farkına İlişkin Bulgular (Hipotez 5)

Sosyal beceri skorlarının dans etme durumu ve cinsiyete göre farklılığını incelemek için 2 yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sosyal beceri toplam puanı modele bağımlı değişken, dans etme durumu ve cinsiyet bağımsız değişken olarak girilmiştir. Skorların cinsiyete göre [F(1,79)=0.002, P=0.96, $\omega^2=0.001$] ve dans etme×cinsiyet etkileşimine göre [F(1,79)=1.85, P=0.177, $\omega^2=0.02$] anlamlı farklılık göstermediği, dans etme durumuna göre ise [F(1,79)=67.05, P=0.001, $\omega^2=0.45$] anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Şekil 11. Sosyal Beceri Toplam Puanlarının Dans Etme Durumuna Göre Farklılığı



Sosyal beceri skorlarının, dans etme durumuna göre [F(1,79)=67.05, P=0.001, $\omega^2=0.45$] anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur.

3.1.6. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Ve Öz-Yeterlik İlişkisine İlişkin Bulgular (Hipotez 6)

Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 1’de özetlenmiştir. Sonuçlarda sosyal fizik kaygı toplam puanları ile fiziksel ben algısı ($r=0.71$, $P=0.001$) ve beden imgesi memnuniyeti ($r=0.65$, $P=0.001$) toplam puanları arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki, sosyal beceri ($r=0.44$, $P=0.001$) toplam puanları ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 1: Bedensel görünüm ile ilgili parametrelerin, Sosyal Beceri ve Öz-Yeterlik ile ilişkisi

	SFK-top	FBA-top	BİM-top	SB-top
SFK-top				
FBA-top	-0.71**			
BİM-top	-0.65**	0.73**		
SB-top	-0.44**	0.63**	0.50**	
ÖY-top	0.22*	-0.17	-0.06	-0.08

* $P<.05$, ** $P<.01$

Sosyal fizik kaygı toplam puanları ile öz-yeterlik toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.22$, $P=0.038$). Fiziksel ben algısı toplam puanları ile beden imgesi memnuniyeti ($r=0.73$, $P=0.001$) ve sosyal beceri ($r=0.63$, $P=0.001$) toplam puanları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Beden imgesi memnuniyeti toplam puanları ile sosyal beceri toplam puanları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r=0.50$, $P=0.001$).

3.1.7. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Ve Sosyal Beceri Düzeyi İçin Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Hipotez 7)

Bedensel görünüm ile ilgili parametrelerin, öz-yeterlik ve sosyal beceri düzeyi için öngörücü gücü linear regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Analizde bağımsız değişkenler modele aynı anda girilmiştir (Enter metodu).

3.1.7.1. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Düzeyi İçin Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)

Sosyal fizik kaygı, beden imgesi memnuniyeti ve fiziksel ben algısından oluşan regresyon modelinin öz-yeterlik puanı için öngörücü gücü linear regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Analizde bağımsız değişkenler modele aynı anda girilmiştir (Enter metodu).

Tablo 2: Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Öz-Yeterlik Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)

	B	Beta	t	R	R ² _{adj}
Sabit	54.57		5.10		
HD	-0.241	-0.158	-1.00		
ODB	0.342	0.349	2.56*		
BİM	0.099	0.185	1.13	0.34	0.07
FBA	-0.25	-0.217	-1.20		

*P<.05

Sonuçlar modelin öz-yeterlik puanını anlamlı bir düzeyde açıklayabildiğini göstermiştir [F(4,78)=2.53, P=0.047]. Modelde öngörücü gücü en yüksek bağımsız değişken ise olumsuz değerlendirilme beklentisi olarak bulunmuştur.

3.1.7.2. Bedensel Görünüm İle İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Düzeyi İçin Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)

Sosyal fizik kaygı, beden imgesi memnuniyeti ve fiziksel ben algısından oluşan regresyon modelinin sosyal beceri puanı için öngörücü gücü linear regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Analizde bağımsız değişkenler modele aynı anda girilmiştir (Enter metodu).

Tablo 3: Bedensel Görünüm ile İlgili Parametrelerin, Sosyal Beceri Düzeyi için Öngörücü Gücüne İlişkin Bulgular (Tüm Örneklem)

	B	Beta	t	R	R ² _{adj}
Sabit	200.48		5.25		
HD	-1.39	-0.204	-1.63		
ODB	0.715	0.163	1.50		
BİM	0.199	0.083	0.638	0.66	0.41
FBA	0.273	0.525	3.65*		

*P<.05

Sonuçlar modelin sosyal beceri puanını anlamlı bir düzeyde açıklayabildiğini göstermiştir [F(4,78)=15.21, P=0.001]. Modelde öngörücü gücü en yüksek bağımsız değişken ise fiziksel ben algısı olarak bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4.1. HİPOTEZLERE İLŞKİN TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada; sosyal latin dansları sporunun, bireylerin sosyal fizik kaygı, beden imgesi memnuniyeti, fiziksel ben algısı, öz-yeterlik ve sosyal becerileri üzerinde etkili bir değişken olup olmadığı, ayrıca bu parametrelerin cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediği sorularına yanıt bulunması hedeflenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, sosyal latin dansı katılımcıları ve sedanter grup karşılaştırıldığında, sosyal fizik kaygı toplam puanları ile hoşnutsuzluk duygusu ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt ölçek puanlarının dans eden örnekleme daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada Atalay ve Gençöz (2008: 184) 58'i düzenli olarak egzersiz yapan 118 kadın üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada egzersiz yapan katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeylerinin yapmayanlara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Günümüzde ince bir vücutla ilişkilendirilen “güzellik” olgusu, estetiğe dayalı bir branş olan sosyal latin dansı katılımcılarında, fiziksel görüntünün önemli bir unsur olarak kabul görmesine neden olmaktadır. Bu noktadan hareketle, dans eden örneklemin toplumun genelinde kabul gören beğeni kriterleri konusunda sedanter bireylere göre daha hassas davrandığı düşünülebilir.

Beden imgesi memnuniyeti puanları karşılaştırıldığında, sosyal latin dansı katılımcıları ve sedanter grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ve dans eden örneklemin beden imgesi memnuniyetinin, sedanter gruba göre daha yüksek olduğu ayrıca kadınların beden imgesi memnuniyetinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada ise Çepikkurt ve Çoşkun (2010: 21) kadın dansçıların beden imgesi memnuniyetsizliğini erkek dansçılara oranla daha fazla yaşadıklarını belirtmişlerdir. Son yıllarda erkekler arasında yaygınlaşan kaslı vücut yapısı ve bu yapıyı arzu ettikleri seviyeye getirememenin erkeklerde beden imgesi puanlarını düşürdüğü ya da bedensel görünüm ve görsel tatminin kadınlar için önemi göz önüne alındığında, kadınların bu konuda erkeklere göre çok daha dikkatli davrandığı ve buna bağlı olarak beden bölgelerinden erkeklere oranla daha memnun oldukları düşünülebilir. Bunlara ek olarak, dans eden örneklemin beden imgesi puanlarının yüksek, sosyal

fizik kaygı puanlarının düşük çıkması, sonuçların tutarlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca dansçıların sürekli olarak kendi izdüşümü karşısında çalışması, antrenman süresince aynadan gördüğü kendi bedeni ile hareketin mükemmel olabilmesi için gerekli olan ideal dansçı bedeni arasında sürekli olarak kıyaslama yapmasına neden olmaktadır. Dans eden bireyler, ideal kabul edilen vücut tipine sahip olabilmek ve bunu korumak için büyük bir çaba sarf etmektedirler. Dans eden bireylerin bir kısmında, ideal vücut tipini koruyabilme kaygısının sağlıksız yeme alışkanlıklarını da beraberinde getirdiği bilinmektedir. Bu olumsuz durumların yanı sıra, çok ciddi antrenman süreçlerinden geçen sosyal latin dansları katılımcılarının beden imgesi memnuniyeti puanlarının yüksek olmasının normal olduğu düşünülebilir.

Sosyal latin dansları katılımcıları ve sedanter grup karşılaştırıldığında, fiziksel ben algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş, dans eden örneklem fiziksel ben algısı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çeşitli araştırmaların sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir. Bunlardan birisinde Aşçı (2004: 39) fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, katılmayan bireylere oranla daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını belirtmiştir. Akyol ve diğerleri (2015: 109) beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi bölümü öğrencileri ve dansçılar üzerinde yaptıkları araştırmada dansçıların fiziksel benlik algısının beden eğitimi öğretmen ve öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dans eden örneklem analiz sonuçları incelendiğinde, fiziksel ben algısı puanlarının daha yüksek çıkmasının nedeninin, sosyal latin dansı katılımcılarının gerek kondisyonlarını korumak ve devam ettirmek için maruz kaldıkları yoğun antrenman programları gerekse hakemler ve seyirciler tarafından fiziki olarak beğenilmeme kaygılarının onları sürekli olarak iyi görünmeye zorlaması olduğu düşünülebilir.

Çalışmadan elde edilen öz-yeterlik puanları karşılaştırıldığında, dans eden örneklem ve sedanter örneklem arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Sedanter örneklem öz-yeterlik toplam puanlarının dans eden örnekleme göre daha yüksek olduğu, öte yandan “davranışı tamamlama” ve “engellerle mücadele” alt boyutlarında dans eden örneklem puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, dans etmenin dans etmenin öz-yeterlik üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Bunun nedeninin, öz-yeterlik inançlarının çok küçük yaştan itibaren ve yaşanan her durumla birlikte olumlu ya da olumsuz şekilde gelişmeye başlaması ve bu inançların

yaşam boyu alandan alana aktarılabilmesi olarak düşünülebilir. Buna karşılık Özen ve diğerleri (2014: 10) yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu belirtmektedirler. Konu ile ilgili alan yazın öz-yeterliğin performans üzerindeki olumlu etkileri konusunda ortak bir noktada buluşmaktadır. Watkins ve diğerleri (1994: 28-29) yaptıkları çalışmada öz-yeterliğin spor başarısında yetenek kadar etkili olduğuna ve önceki performansın, bir sonraki performansın öngörücüsü olmasına dikkat çekmişlerdir.

Çalışmadan elde edilen sosyal beceri puanları, dans eden örneklem ve sedanter örneklem arasında karşılaştırıldığında, dans eden örneklem lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Yıldırım ve Özcan (2011: 111) lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ortaöğretim öğrencileri ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, spor yapan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bloom ve diğerleri (2007: 911) ise takım sporlarında yer alan sporcuların sosyal beceri düzeylerinin, bireysel spor yapanlara göre daha yüksek seviyede olduğuna dikkat çekmektedir. Sosyal latin dansı katılımcılarının, sosyal beceri puanlarının sedanter gruba göre daha yüksek çıkması, branşın iki kişilik küçük takımlar halinde icra edilmesi ve buna bağlı olarak takım içi dayanışma duygusunun yüksek seviyede olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca, bu iki kişilik takımın karşı cinslerden oluşması latin danslarının sosyal beceriler üzerindeki etkisinin bir açıklayıcısı olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; sosyal fizik kaygı toplam puanları ile fiziksel ben algısı ve beden imgesi memnuniyeti toplam puanları arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan çalışmalar da bu çalışmaların bulgularının ayrı ayrı desteklemektedir. Mülazımoğlu Ballı ve diğerleri (2006: 9) ile Çepikkurt ve Çoşkun (2010: 22) yaptıkları çalışmalarda sosyal fizik kaygı ve beden imgesi memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre beden imgesi memnuniyeti ve sosyal beceri toplam puanları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada Kalafat ve Kıncal (2008: 47) 1054 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda, beden imgesi memnuniyeti ve sosyal beceri düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu

belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonucu da bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇLAR

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak dans eden örneklem grubunun daha yüksek fiziksel benlik algısı, beden imgesi memnuniyeti ve sosyal beceriye ayrıca daha düşük sosyal fizik kaygıya sahip olduğunu öte yandan dans etmenin öz-yeterlik üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Sonuç olarak dans ediyor olmak daha olumlu bir beden algısına, daha düşük bir sosyal fizik kaygıya ve daha gelişmiş sosyal becerilere sahip olmayı sağlayabilir. Dansın, beden algısı ve sosyal beceriyi artırma olasılığı gözlemlendiğinden genç bireyler için faydalı bir aktivite olabileceği düşünülmektedir.

5.2. ÖNERİLER

Bu bölümde bu çalışmadan sonra yapılacak olan diğer çalışmalara ve bu alan ile ilgili olan kurum ve kuruluşlara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Gelecek çalışmalarda dansçıların ideal varsayılan görünüşü devam ettirebilmek için geliştirdikleri sağlıklı olmayan beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının incelenmesi ve farklı yaş grupları, cinsiyet rolü, kilo kontrolü, antrenör ve aile etkisi gibi farklı değişkenlerin konuya dahil edilmesi ayrıca sosyal latin dansları branşının farklı spor branşlarıyla karşılaştırılması önerilmektedir.

Çalışmamız bir yıllık öğrenim süresinde gerçekleştirilmiş, uygulama kısmı ise 2 ay gibi kısa sürede bitmiştir. Yapılacak olan yeni çalışmalarda sürenin daha uzun tutulup, boylamsal ve deneysel çalışmalar yapılması ve katılımcı sayısının artırılması önerilmektedir.

5.2.2. Kurumlara Öneriler

Dansın beden algısı ve ilişkili parametreler üzerindeki olumlu etkisi dikkate alındığında, her yönden sağlıklı bireyler yetişebilmesi için, özellikle yerel yönetimler, Türkiye Dans Sporları Federasyonu, Herkes İçin Spor Federasyonu, spor kulüpleri, dernekler ve spor ile ilgili faaliyet gösteren tüm kurum ve kuruluşların eğitim programlarına dans branşının dahil edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyol, P., Erim, V. ve Yamak, B. (2015). Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 6(2): 109-120.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3: 287–300.
- Aşçı, H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1): 39–48.
- Atalay, A. A. ve Gençöz, T. (2008). Critical Factors of Social Physique Anxiety: Exercising and Body Image Satisfaction. *Behaviour Change*. 25(3): 178-188.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1: 9–16.
- Ballı, Ö. M., ve Aşçı, F. H. (2006). “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri”nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*. 17(1), 11–19.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. *Cognitive Therapy and Research*. 1(4): 287-310
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1998). Self-Efficacy. 4(1994), 71–81.
- Bandura, A. (2000). *Cultivate Self-Efficacy For Personal and Organizational Effectiveness*. Handbook of Principles of Organization Behavior. 2: 11-21.
- Berscheid, E., Walster, E., ve Bohrnstedt, G. (1973). The Happy American Body: A Survey Report. *Psychology Today*. 7: 119–131.

Bloom, E. L., Karagiannakis, A., Toste, J. R., Heath, N. L., ve Konstantinopoulos, E. (2007). Severity of Academic Achievement and Social Skills Deficits. *Canadian Journal of Education*. 30(3): 911.

Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. *International Journal of Social Science*. 6(1): 467–478.

Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 1(2): 17–24.

Davison, T. E. ve McCabe, M. P. (2005). Relationships Between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning. *Sex Roles*. 52(7–8): 463–475.

Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2: 3–21.

Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 12(2): 121–129.

Forrest, K. Y. Z., ve Stuhldreher, W. L. (2007). Patterns and Correlates of Body Image Dissatisfaction and Distortion Among College Students. *American Journal of Health Studies*. 22(1), 18–25.

Gökdoğan, F. (1988). *The Level of Body Image Satisfaction in Secondary School Students. Unpublished*. (Master's Thesise). Ankara: Ankara University.

Gözüm, S. ve Aksayan, S. (1999). Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2(1): 21–34.

Grogan, S. (2006). Body Image and Health. *Journal of Health Psychology*. 11(4): 523–530.

Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11(1): 94–104.

Hausenblas, H. A. ve Mack, D. (1999). Social Physique Anxiety and Eating Disorder Correlates Among Female Athletic and Nonathletic Populations. *Journal of Sport Behavior*. 22: 502–513.

Hofstetter, C. R., Hovell, M. F. ve Sallis, J. F. (1990). Social Learning Correlates of Exercise Self-Efficacy: Early Experiences with Physical Activity. *Social Science & Medicine*. 31(10): 1169-1176.

Kalafat, T., ve Kıncal, R. Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23: 41-47

Koyuncu, M., Tok, S., Canpolat, A. M. ve Catikkas, F. (2010). Body Image Satisfaction and Dissatisfaction, Social Physique Anxiety, Self-Esteem, and Body Fat Ratio in Female Exercisers and Nonexercisers. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 38(4): 561–570.

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.

Kuru, E. ve Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2: 95–101.

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The Self-Presentation Model of Social Phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 94-112). New York: The Guilford Press

Ladd, G. W. ve Mize, J. (1983). A Cognitive–Social Learning Model of Social-Skill Training. *Psychological Review*. 90(2): 127-157

Levine, M. P. ve Piran, N. (2004). The Role of Body Image in the Prevention of Eating Disorders. *Body Image*. 1(1): 57–70.

Loland, N. W. (1998). Body Image and Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women. *International Journal of Sport Psychology*. 29(4): 339-365.

- Marlowe, H. A. (1986). Social Intelligence: Evidence for Multidimensionality and Construct Independence. *Journal of Educational Psychology*. 78(1): 52-58
- McAuley, E., ve Blissmer, B. (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 28(2): 85-88.
- Oral, C., ve Aktop, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2: 287–300.
- Öcel, H. (2002). *Takım Sporunu Yapan Oyuncuların Kollektif Yeterlik Öz-Yeterlik ve Sargınlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ozcan, H., Subasi, B., Budak, B., Celik, M., Gurel, S., ve Yildiz, M. (2013). Relationship Between Self-Esteem, Social Appearance Anxiety, Depression and Anxiety in Adolescent and Young Adult Women. *Journal of Mood Disorders*. 3(3): 107-113
- Özen, G., Özen, Ş. ve Sönmez, G. T. (2014). Kamp Yaşantısı ve Engel Aktivitelerin Katılımcıların Öz-Etkililik Algılarına Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 5(2): 5-12.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*. (34): 25–45.
- Özen, G., Ölçücü, B., Özen, Ş. ve Demirel, N. (2014). Spor Eğitiminde Dağ Tırmanışı Antrenmanı ve Zirve Tırmanışının Öz-Etkililik Düzeyine Etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3): 131–136.
- Ravaldi, C., Vannacci, A., Bolognesi, E., Mancini, S., Faravelli, C. ve Ricca, V. (2006). Gender Role, Eating Disorder Symptoms, and Body Image Concern in Ballet Dancers. *Journal of Psychosomatic Research*. 61(4): 529–535.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(3): 649-660.

Schlenker, B. R. (1980). *Impression Management*. Brooks/Cole Publishing Company.

Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*. 92(3): 641–669.

Schunk, D. H. (1987). Peer Models and Children's Behavioral Change. *Review of Educational Research*. 57(2): 149–174.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*. 51(2): 663–671.

Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child And Adolescent Mental Health*. 8(2): 84-96.

Spink, K. S. (1992). Relation of Anxiety About Social Physique to Location of Participation in Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*. 74(3-2): 1075–1078.

Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 3(2): 27–32.

Uzamaz, F. (2000). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Watkins, B., Garcia, A. W. ve Turek, E. (1994). The Relation Between Self-Efficacy and Sport Performance: Evidence from a Sample of Youth Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 6(1): 21-31.

Wood, R. ve Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *The Academy of Management Review*. 14(3): 361–384.

Yıldırım, S. ve Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Sourcal Science*. 2(23): 111-135

Yüksel, G. (1997). *Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi.



EKLER

EK 1 Etik Kurul Onay Belgesi

KARAR TARİH / NO	27/07/2016 – 8/7						
ARAŞTIRMANIN ADI	"Sosyal Latin Danslarını- Beden Algısı , Öz-yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi"						
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Özgecan ERGUN						
ARAŞTIRMA EKİBİ	Özgecan ERGUN – Yrd.Doç.Dr. Pınar GÜZEL						
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	YÜKSEK LİSANS – DOKTORA TEZİ ☒ AKADEMİK AMAÇLI ☐						
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası ile Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 14.07.2016 tarih ve E.5311 gelen evrak numaralı evrakları incelenmiş; Etik açıdan UYGUN OLDUĞUNA / UYGUN OLMADIGINA oy birliği ile karar verilmiştir.						
Unvanı/Adı /Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı/Adı /Soyadı		Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof.Dr. Ayşe İLKER FEF Türk Dili ve Edebiyatı ABD.		☐	☐			☐	☐
Doç.Dr. Selhan ÖZBEY Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu		☐	☐			☐	☐
Doç.Dr. Tülin CANBAY İİBF Maliye ABD		☐	☐			☐	☐
Doç.Dr. C. Erdem HEPAKTAN İİBF İktisat ABD		☐	☐			☐	☐
Yrd.Doç.Dr. Kadir ADAMAZ Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü		☐	☐			☐	☐
Yrd.Doç.Dr. Nejdett BİLGİ FEF Tarih ABD.		☐	☐			☐	☐
Yrd.Doç.Dr. Papatya ALKAN GENCA FEF İngiliz Dili ve Edebiyatı ABD.		☐	☒			☐	☐
		☐	☐			☐	☐
		☐	☐			☐	☐
Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim. Prof.Dr. Ayşe İLKER Başkan							

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu anket formu, Sosyal Latin Danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu anket formunda yer alan bilgilerin tamamı bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

BÖLÜM I: KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş :.....
2. Cinsiyet : () Kadın () Erkek
3. Kişisel geliriniz :
4. Ailenizin toplam aylık geliri :
5. Yaşadığınız sosyal çevre? : () Büyükşehir () İl () İlçe () Kasaba () Köy
6. Fakülteniz ve Yüksekokulunuz:
7. Annenizin eğitim durumu : () Okur-yazar değil () İlköğretim () Lise
() Lisans () Lisansüstü
8. Babanızın eğitim durumu : () Okur-yazar değil () İlköğretim () Lise
() Lisans () Lisansüstü
9. Genelde serbest zaman (rekreasyon) etkinliklerine katılma şeklinizi belirtiniz:
() Bireysel () Ailemle () Arkadaşlarımla () Diğer.....
10. Serbest zaman aktivitelerine (aktiviteye) başlamanızda en çok kim rol sahibidir?
..... (Örneğin; Anne-baba, Arkadaşlar, Öğretmen, Antrenör)
11. İlgilendiğiniz spor branşını hangi sıklıkla yaparsınız?
() Hafta içi her gün () Haftada üç gün () Sadece hafta sonları
() Ara sıra () Diğer (Belirtiniz):
12. Belirli bir spor branşı ile ilgilenme amacı nedir?
() Kişisel gelişim () Sağlıklı yaşam () Mesleki – kariyer
() Sosyokültürel aktivitelere katılma- paylaşım () Kişisel beceri ve yetenek
() Diğer (belirtiniz).....

EK 3: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

	SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ					TAMAMEN DOĞRU
	TAMAMEN YANLIŞ	GENELLİKLE YANLIŞ	BAZEN YANLIŞ BAZEN	GENELLİKLE DOĞRU	DOĞRU	
1. Fiziksel görünüşümden hoşnutum	1	2	3	4	5	
2. Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.	1	2	3	4	5	
3. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.	1	2	3	4	5	
4. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5	
5. Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4		
6. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama sebep olur.	1	2	3	4	5	
7. Başkalarının yanımdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.		1	2	3	4	
8. Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.		1	2	3	4	
9. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.		1	2	3	4	
10. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.		1	2	3	4	
11. Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.		1	2	3	4	
12. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissedirim.		1	2	3	4	

EK 4: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği (Kadın)

BEDEN BÖLGELERİNDEN VE ÖZELLİKLERİNDEN HOŞNUT OLMA ÖLÇEĞİ

(KADIN)

	SON DERECE HOŞNUTUM	OLDUKÇA HOŞNUTUM	KARARSIZIM	PEK HOŞNUT DEĞİLİM	HİÇ HOŞNUT DEĞİLİM
	5	4	3	2	1
BEDENİN GENEL GÖRÜNÜMÜ					
1. Beden oranları	5	4	3	2	1
2. Bedenin duruşu	5	4	3	2	1
3. Spor yeteneği	5	4	3	2	1
4. Ten rengi	5	4	3	2	1
5. Kas gücü	5	4	3	2	1
6. Boy	5	4	3	2	1
7. Kilo	5	4	3	2	1
YÜZ					
8. Yüz güzelliği	5	4	3	2	1
9. Saçlar	5	4	3	2	1
10. Gözler	5	4	3	2	1
11. Kulaklar	5	4	3	2	1
12. Burun	5	4	3	2	1
13. Ağız	5	4	3	2	1
14. Dişler	5	4	3	2	1
15. Ses	5	4	3	2	1
16. Çene	5	4	3	2	1
BEDEN ELEMANLARI					
17. Omuzlar	5	4	3	2	1
18. Kollar	5	4	3	2	1
19. Eller	5	4	3	2	1
20. Ayaklar	5	4	3	2	1
GÖVDE					
21. Karın	5	4	3	2	1
22. Kalçalar	5	4	3	2	1
23. Bacak ve bilekler	5	4	3	2	1
24. Göğüsler ve üst bölge	5	4	3	2	1
25. Cinsel organ	5	4	3	2	1

EK 5:**BEDEN BÖLGELERİNDEN VE ÖZELLİKLERİNDEN HOŞNUT OLMA
ÖLÇEĞİ****(ERKEK)**

HOŞNUT	SON DERECE	OLDUKÇA	KARARSIZIM	PEK HOŞNUT	HİÇ
	HOŞNUTUM 5	HOŞNUTUM 4	3	DEĞİLİM 2	DEĞİLİM 1

GÖRÜNÜMÜ

1	Beden oranları	5	4	3	2	1
2	Bedenin duruşu	5	4	3	2	1
3	Spor yeteneği	5	4	3	2	1
4	Ten rengi	5	4	3	2	1
5	Kas gücü	5	4	3	2	1
6	Boy	5	4	3	2	1
7	Kilo	5	4	3	2	

YÜZ

8	Yüz güzelliği	5	4	3	2	1
9	Saçlar	5	4	3	2	1
10	Gözler	5	4	3	2	1
11	Kulaklar	5	4	3	2	1
12	Burun	5	4	3	2	1
13	Ağız	5	4	3	2	1
14	Dişler	5	4	3	2	1
15	Ses	5	4	3	2	1
16	Çene	5	4	3	2	1
17.	Yüzdeki kıl miktarı	5	4	3	2	1

BEDEN ELEMANLARI

18	Omuzlar	5	4	3	2	1
19	Kollar	5	4	3	2	1
20	Eller	5	4	3	2	1
21.	Ayaklar	5	4	3	2	1

GÖVDE

22.	Karın	5	4	3	2	1
23.	Kalçalar	5	4	3	2	1
24.	Bacak ve bilekler	5	4	3	2	1
25.	Göğüsler ve üst bölge	5	4	3	2	1
26.	Cinsel organ	5	4	3	2	1

EK 6: Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

	Tamamen yanlış	Genellikle yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Genellikle doğru	Tamamen doğru
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirimki, yataktan bile çıkamam						
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim						
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım						
4. Çok şişmanım						
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler						
6.Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum						
7. Yaşıma göre çekiciyim						
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim						
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.						
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim						
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.						
12.Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğukalgınlığı vs) varsa yakalanırım						
13.Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır						
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım						
15. Belim çok kalındır						
16. Birçok spor dalında iyiyimdir						
17. Fiziksel olarak kendimden memnunum						
18. Hoş görünen bir yüzüm var						
19. Çok enerji doluyum						
20. Vücudum esnektir						
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim						
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.						
23. O kadar sık hasta oluyurum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum						
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim						
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım						
26. Vücudum yağlıdır						
27. Sporların çoğu benim için kolaydır						
28. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum						
29. Arkadaşlarımdan çoğundan daha iyi görünümlüyüm						
30. Yaşıtlarımdan çoğundan daha kuvvetliyim						
31. Vücudum sert ve esnek değildir						
32. 5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim						
33. Yaşamımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.						
34. Pek kolay hastalanmam						
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım						
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binmek, aerobik, jimnastik, yüzmek)						

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
37. Fazla kilolarım vardır						
38. İyi spor becerilerine sahibim						
39. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim						
40. Çirkinim						
41. Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür						
42. Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder						
43. Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum						
44. Genelde başarılı değilim						
45. Çok hastalanırım						
46. Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim						
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım						
48. Göbeğim çok fazladır						
49. Sporda birçok arkadaşımdan daha iyiyim						
50. Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum						
51. İyi bir görünüme sahibim						
52. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım						
53. Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum						
54. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim						
55. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım						
56. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer						
57. Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir						
58. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım						
59. İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor						
60. Sporda başarılıyım						
61. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim						
62. Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor						
63. Ağırlık kaldırmada iyiyim						
64. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım						
65. Uzun mesafe koşusu, aerobik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım						
66. Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim						
67. Hastalıklar yüzünden yaşlılarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum						
68. Genelde başarısızım						
69. Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.						
70. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor						

EK 7: Genel Öz-EK 7: Yeterlik Ölçeği

5-Beni çok iyi tanımlıyor 4-Beni iyi tanımlıyor 3-Kararsızım 2-Beni biraz tanımlıyor

1-Beni hiç tanımlamıyor

1-Yaptığım planları gerçekleştireceğimden eminim.	1	2	3	4	5
2-Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.	1	2	3	4	5
3-Bir işi bir seferde yapamıyorsa, yapınca kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
4-Kendim için önemli hedefler koyduğumda nadiren başarırım.	1	2	3	4	5
5-İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
6-Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
7-Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.	1	2	3	4	5
8-Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
9-Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
10-Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığım, başlangıçta başarılı olmazsam hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11-Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.	1	2	3	4	5
12-enim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
13-Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.	1	2	3	4	5
14-Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.	1	2	3	4	5
15-Ben kendine güvenen bir insanım.	1	2	3	4	5
16-Kolaylıkla vazgeçerim.	1	2	3	4	5
17-Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.	1	2	3	4	5
18-Yeni arkadaş edinmek benim için zordur.	1	2	3	4	5
19-Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.	1	2	3	4	5
20-Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam, o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
21-Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığım kolaylıkla vazgeçmem.	1	2	3	4	5
22-Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
23-Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım.	1	2	3	4	5

EK 8: Sosyal Beceri Envanteri

1-Hiç benim gibi değil 2-Biraz benim gibi 3-Benim gibi 4-oldukça benim gibi
5-tamamen benim gibi

1-Üzüntülü ve mutsuz olduğum zamanlarda başkalarının bunu anlaması zordur.	1	2	3	4	5
2-İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum.	1	2	3	4	5
3-Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.	1	2	3	4	5
4-Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
5-Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
6-Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
7-Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	1	2	3	4	5
8-Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.	1	2	3	4	5
9-Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.	1	2	3	4	5
10-İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.	1	2	3	4	5
11-Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.	1	2	3	4	5
12-Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.	1	2	3	4	5
13-Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
14-Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen fark edebilirim.	1	2	3	4	5
15-İnsanlar sıkıldığını yüz ifadelerinden her zaman fark edebilirler.	1	2	3	4	5
16-Sosyal olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
17-Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
18-Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
19-Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.	1	2	3	4	5
20-İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
21-Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılmam.	1	2	3	4	5
22- Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
23- Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.	1	2	3	4	5
24- Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
25-Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
26-Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.	1	2	3	4	5
27-Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	1	2	3	4	5

28-Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	1	2	3	4	5
29-Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5
30-Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	1	2	3	4	5
31-Sık sık yüksek sesle gülerim.	1	2	3	4	5
32-Ne kadar saklamaya çalışsalar da, insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.	1	2	3	4	5
33-Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
34-Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım.	1	2	3	4	5
35-Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel olarak alıyorum.	1	2	3	4	5
36-Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
37-Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
38-Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
39-Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	1	2	3	4	5
40-Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.	1	2	3	4	5
41-Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için çok fazla önem taşımaz.	1	2	3	4	5
42-Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım.	1	2	3	4	5
43-Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	1	2	3	4	5
44-Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri, diğer insanlarla birlikte olmaktır.	1	2	3	4	5
45-Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
46-Bir hikaye anlatırken konun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım.	1	2	3	4	5
47-Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından korkarım.	1	2	3	4	5
48-Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
49-Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
50-Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit edebilirim.	1	2	3	4	5
51-Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.	1	2	3	4	5
52-Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim.	1	2	3	4	5
53-Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	1	2	3	4	5
54-Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
55-Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	1	2	3	4	5
56-Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret	1	2	3	4	5

ederim.					
57-Sinirli olduğum zaman bu durumumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.	1	2	3	4	5
58-Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
59-Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.	1	2	3	4	5
60-Birçok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissederim.	1	2	3	4	5
61-Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5
62-Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım.	1	2	3	4	5
63-Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.	1	2	3	4	5
64-Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
65-Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.	1	2	3	4	5
66-Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.	1	2	3	4	5
67-İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
68-Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.	1	2	3	4	5
69-Güçlü bir duygumu, pek saklayamam.	1	2	3	4	5
70-Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
71-Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	1	2	3	4	5
72-Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
73-Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
74-Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.	1	2	3	4	5
75-Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.	1	2	3	4	5
76-Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.	1	2	3	4	5
77-Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	1	2	3	4	5
78-Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	1	2	3	4	5
79-Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.	1	2	3	4	5
80-Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	1	2	3	4	5
81-Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	1	2	3	4	5
82-Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantıların yıldızı olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
83-Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
84-Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.	1	2	3	4	5
85-Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.	1	2	3	4	5
86-Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar.	1	2	3	4	5
87-Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün	1	2	3	4	5

görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.					
88-Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	1	2	3	4	5
89-Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
90-Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5



