

T.C.

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SOSYAL LATİN DANCILARINDA ÖZGÜVEN VE YAŞAM  
YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**ANTRENÖR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Caner KAYA**

**Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Türker BIYIKLI**

**İSTANBUL – 2017**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Caner KAYA
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Sosyal Latin Dansçılarında Özgüven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenman Eğitimi
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 20.06.2017
- SAYFA SAYISI** : 35
- TEZ DANIŞMANI** : Yrd. Doç.Dr. Türker BIYIKLI
- DİZİN TERİMLERİ** : Dans, Psikoloji, Öz güven, Yaşam Yönelimi, Sosyal Latin, Egzersiz
- TÜRKÇE ÖZET** : Sosyal latin dansları yapan bireylerde öz güven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişki, yapılan analizler sonucunda bireyin özgüvenine çok değerli katkılar sağladığı görülmüştür. Bu bireyin öz güven anlamındaki kazanımları yaşam yönelimini olumlu etkilemiştir. Özgüven kazanımı ise bireyin yaşantısına iletişim becerisi, sosyallaşme, kendini iyi ifade edebilme, girişkenlik, kendi potansiyelinin farkına varma vb. gibi birçok katkı sağlamıştır
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Caner KAYA

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL LATİN DANCILARINDA ÖZGÜVEN VE YAŞAM  
YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ANTRENÖR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Caner KAYA

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Türker BIYIKLI

İSTANBUL – 2017

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.



Caner KAYA

20.06.2017

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Caner KAYA'ın Sosyal Latin Dansçılarında Özgüven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından HAREKET VE ANTRENMAN anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd.Doç.Dr.  
Haluk SAÇAKLI  
Başkan \_\_\_\_\_

Yrd. Doç.Dr.  
Türker BIYIKLI  
Üye \_\_\_\_\_

(Danışman)

Yrd.Doç.Dr.  
Kubilay ÇİMEN  
Üye \_\_\_\_\_

Üye \_\_\_\_\_

Üye \_\_\_\_\_

(Danışman)

## ÖZET

Bu araştırma da sosyal latin dansçılarında özgüven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişki incelenmiştir. *Araştırmada* sosyal latin dansçılarında, özgüven özelliklerinin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişki ölçmek amacıyla Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen benlik saygı envanteri kullanılmıştır. Bu ölçeği Akın 2007 yılında Türkçe'ye uyarlayarak, geliştirmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Yaşam yönelimini ölçmek için 1985 yılında Scheier ile Carver tarafından geliştirilen ve Aydın ile Tezer tarafından 1991 yılında Türkçe'ye uyarlanarak, geliştirilerek, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeklerde yer alan sorular faktör analizi yapılarak yeniden boyutlandırılmıştır. Demografik değişkenlerin özgüven ve yaşam yönelimine etkisini belirlemek için t testi ve anova testlerini, özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi ölçmek için de regresyon analizi ve pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırmada 299 sosyal latin dansçısıyla görüşülmüştür. Anketler incelendikten sonra hatalı olanlar elenmiş ve toplam 294 anket analize tabii tutulmuştur. Bu araştırmada yöntem olarak nicel ve tanımlayıcı yöntem kullanılmıştır. Veri toplamak için ise anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences for Windows) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma demografik etkenlerle özgüven özellikleri ve yaşam yönelimi arasında fark olup olmadığını, özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılmıştır. Faktör analiziyle özgüven ve yaşam yönelimi ölçekleri yeniden düzenlenmiştir. Sosyal latin dansçılarında özgüven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek için 299 dansçıyla anket formu doldurtulmuştur. Hatalı olanlar elenip, 294 anket analize sokulmuştur. Dansçıların özgüven ve yaşam yönelimlerini oluşturan unsurlar değerlerine göre iyimserlik, iç özgüven, dış özgüven ve kötümserlik olarak sıralanmıştır. Özgüven değişkeninin genel puan ortalaması 3,97, yaşam yönelimi değişkeninin ise puan ortalamasının 3,83 olduğu belirlenmiştir. Güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alpha değeri özgüven özellikleri için, 714, yaşam yönelimi, 709 olarak bulunmuştur. Toplam Cronbach's Alpha değeri ise, 714 olarak bulunmuştur. Bu değerler  $0,60 \leq \alpha < ,80$  değerleri arasında olmasından dolayı, ölçek güvenilirdir denilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Latin Dansçılar, Öz güven, Yaşam Yönelimi.

## SUMMARY

This study has studied the relationship between the self-confidence and the life orientation of the social Latin dancers. In order to scale the influence of the self-confidence features to the life orientation and the relationship between those, the self-esteem inventory developed by Coopersmith in 1997 has been used. This scale has been adapted into Turkish by Akin in 2007 and its validity and reliability studied has been finished. In order to scale the life tendency, the scale, which has been developed by Scheier and Carver in 1985, and which has been adapted into Turkish by Aydin and Tezer in 1991 as well of which the validity and reliability studies have been finished, has been used. The questions at the scale have been resized by analyzing the factors. In order to determine the influence of the demographic factors on the self-confidence and life orientation the t test and the anova tests, and in order to scale the influence of the self-confidence to the life orientation as well as the relationship between those two, regression analysis and the analysis of pearson correlation have been applied.

During the study 299 Latin dancers have been interviewed. After the surveys have been studied, the incorrect ones have been eliminated and in total 294 surveys have been subject to analysis. In this study, quantitative and definitive research methods have been used. For the data collection, however the survey technique has been used.

Data obtained in the study have been analyzed by using the SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences for Windows) program. This study has been carried out in order to determine whether there are differences between demographic factors and self-confidence features and life orientation, and to determine the influences of and the relationship between self-confidence and life orientation. The factor analysis and the scales of self-confidence and life orientation have been redesigned. To find out the relationship between the self-confidence and life orientation, a form have been given to 299 dancers. After eliminating the incorrect ones, 294 forms have been subject to the analysis. The life orientation factors creating the self-confidence and life orientation have been lined up by their averages as optimism, inner confidence, external confidence and pessimism. It has been found out that the general point average of self-confidence factor is 3,97, and of the life orientation factor as 3,83. As a result of the reliability analysis, the Cronbach's Alpha value is determined as .714 for self-confidence features, and as .709 for life orientation. In total, the Cronbach's Alpha value has been determined as .714. Since this value lies between  $0,60 \leq \alpha < ,80$  values, it can be stated that the scale is reliable. **Key Words:** Social Latin Dancers, Self-confidence, Life-orientation



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ	VIII
ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: ÖZGÜVEN</b>	2
1.1. ÖZGÜVEN KAVRAMI	2
1.2. EĞİTİMDE ÖZGÜVEN	4
1.3. YAŞAMDA ÖZGÜVEN	5
1.4. SPORDA ÖZGÜVEN	5
1.5. ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BAZI SORUNLARI	5
1.6. ÖZGÜVENİ ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM: YAŞAM YÖNELİMİ</b>	7
2.1. YAŞAM YÖNELİMİ KAVRAMI	7
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: SOSYAL LATİN DANCILARDA ÖZGÜVEN VE YAŞAM YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (UYGULAMA)</b>	9
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	9
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	9
3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ	9
3.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	10
3.5. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	11
3.6. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEM VE ARACI	11
3.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	12
3.8. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	12
3.9. ÖRNEKLEM GRUBUNUN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	13
3.10. ÖRNEKLEM GRUBUNUN ÖZGÜVEN VE YAŞAM YÖNELİMİ DÜZEYLERİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZLER	15

<b>SONUÇ</b>	29
<b>KAYNAKÇA</b>	32
<b>EKLER</b>	---



## KISALTMALAR LİSTESİ

**SPSS :** Statistical Package for the Social Sciences



## TABLolar LİSTESİ

		SAYFA
<b>Tablo- 1</b>	Ölçeklere Ait Güvenirlik Sonuçları	12
<b>Tablo- 2</b>	Örneklem Grubunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	13
<b>Tablo- 3</b>	Örneklem Grubunun Yaşlara Göre Dağılımı	13
<b>Tablo- 4</b>	Örneklem Grubunun Medeni Durumlara Göre Dağılımı	13
<b>Tablo- 5</b>	Örneklem Grubunun Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	13
<b>Tablo- 6</b>	Örneklem Grubunun Dans Yapma Sürelerine Göre Dağılımı	14
<b>Tablo- 7</b>	Örneklem Grubunun Mesleklerine Göre Dağılımı	14
<b>Tablo- 8</b>	Örneklem Grubunun Cevaplarına İlişkin İstatistiksel Bilgiler	15
<b>Tablo- 9</b>	Özgüven Ölçeğinin Faktöre Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri	16
<b>Tablo- 10</b>	Yaşam Yönelimi Ölçeğinin Faktörlere Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri	18
<b>Tablo- 11</b>	Boyutlara İlişkin Puan Ortalamaları	18
<b>Tablo- 12</b>	Cinsiyet İle Dış Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin T Testi Sonuçları	19
<b>Tablo- 13</b>	Yaş İle Dış Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları	20
<b>Tablo- 14</b>	Yaş İle Dış Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	20
<b>Tablo- 15</b>	Medeni Durum İle Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin T Testi Sonuçları	21
<b>Tablo- 16</b>	Eğitim Durumu İle Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları	22
<b>Tablo- 17</b>	Eğitim Durumu İle Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	23
<b>Tablo- 18</b>	Dans Süresi İle Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları	24
<b>Tablo- 19</b>	Dans Süresi İle Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	25
<b>Tablo- 20</b>	Meslek Durumu İle İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları	26
<b>Tablo- 21</b>	Meslek Durumu İle İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	27
<b>Tablo- 22</b>	Özgüven Özellikleri ve Yaşam Yönelimi Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	28

## ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1: Araştırmanın Modeli

10



## EKLER LİSTESİ

- EK-A :** Kişisel Bilgi Formu ve Demografik Sorular  
**EK-B :** ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ  
**EK-C :** YAŞAM YÖNELİM TESTİ



## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamında değerli katkılarını esirgemeyen başta değerli hocalarım Yrd. Doç.Dr. Türker BIYIKLI, Dr.G. Yasemin ALDEMİR ve kız kardeşim Zeynep KAYA' ya teşekkür ederim. Araştırma verilerinin toparlanmasında değerli katkılarıyla destek olan Aytunç Bentürk Dance Academy ailesi ve değerli hocam Aytunç BENTÜRK'e ayrıca teşekkür ederim.

İstanbul 2017



## GİRİŞ

Dans, duygulara hitap eden bir olgu olmasının yanında bireyin iç dünyasını dışarıya vurmaya da yaramaktadır. Bedensel işlevlerle yapılan ve gerek duyguları gerek düşünceleri dışa vurmaya sağlayan bir işleve sahiptir. Zihinsel ve bedensel birleşim sağlar. Günümüzde ise küreselleşme ile birlikte rekabet düzeyi artmış, teknolojik gelişmeler birlikte de ağırlıklı olarak masa başı işler yapılmaya başlanmıştır. Mesaisini masa başında çalışarak geçiren bireyler, az hareket ettiğinden ciddi ağrılar çekmeye başlamıştır. Dans ederek zihni dinlendirmenin yanında vücudu dinçleştirmek de mümkün olduğundan yaygınlaşması önemlidir.

Bireyin vücudunu tanıyarak, neleri yapıp neleri yapamayacağını görmesinin yanında zihinsel olarak da kendisini tanımasına yardımcı olmaktadır. Özellikle bağımsız olarak yapılan danslarda birey, iç dünyasını hareketlerine yansıttığından yaşadığı duyguları somut bir şekilde görme fırsatı yakalamaktadır. Bu sayede birey olumsuz düşüncelerden olumlu düşüncelere geçiş yaparken, sorunlarını gözlemleyerek çözüm üretme noktasında da aşama kaydetmektedir.

Doğrudan vücudu etkileyen bir aktivite olduğundan vücut sağlığı için de oldukça yararlıdır. Dans etmeyi öğrenen bireyler, topluluk önünde figür sergilemeyi öğrendiğinden özgüvenlerinde de artış görülmektedir. Bireye sıralı hareket etmeyi, belli bir senkrona uymayı öğretmektedir.

Dansın, insan vücuduna ve insan psikolojisine etkilerinin belirlenmesi amacı ile birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde varılan ortak sonuca göre kitap okumaya ya da bulmaca çözmeye göre dans etmenin insan vücudunun dinç kalması ve zihinsel olarak unutkanlığın önüne geçilmesi gibi durumlarda yaklaşık 2 kat etkili olduğu görülmüştür. Şüphesiz doğaçlama yapılan danslar vücut sağlığına önemli katkılarda bulunurken, belirli bir koreografiye bağlı kalınarak gerçekleştirilen dans türlerinde ise zihinsel sağlığa da önemli katkılar mevcuttur.

Özetle dans bireye gerek fiziksel gerek zihinsel kazanımlar sağlayarak bireyin gelişiminde rol oynamaktadır. Yeteneksel kazanımlarının yanında vücut sağlığına ve zihin sağlığına etki etmekte, duygusal olarak da gelişim sağlamaktadır.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### ÖZGÜVEN

#### 1.1. ÖZGÜVEN KAVRAMI

Özgüven, bireyin yaşamını doğrudan etkileyen ve temel kişilik özellikleri üzerinde büyük etkiye sahip bir kavramdır. Özgüven ile birlikte birey daha güçlü olmakta ve hayatın getirdiği zorluklar ile daha iyi baş edebilmektedir. Bireyin özgüveni yaşam boyunca değişiklik göstermekte olup iniş çıkışlar ile karşılaşmaktadır.

Özgüven bireyin motivasyonunu ve mücadele gücünü arttırmakta, geleceğe daha umutla bakmasını sağlamaktadır. Bireyin başarı elde edebilmesi için ihtiyaç duyduğu soyut olgulardan birisidir. Bireyin kendisini iyi hissetmesinde ve cesur olmasında temel etkenlerden birisidir.

Bireyin özgüveni üzerinde kendi tutumu ve düşünceleri kadar içerisinde bulunduğu toplumun da etkisi vardır. Birey, kendi dünyasında kendisini çok başarılı ya da mutlu görse dahi girdiği bir topluluk içerisinde bu fikri değiştirebilmektedir. Aynı durum tersi için de geçerlidir. Bu da diğer insanların bireyin özgüveni üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Özgüveni düşük bireyin kendisine olan inancı da düşüktür. Dolayısıyla karşılaştığı zorlukları aşabileceğine ya da yeni adımlar atabileceğine olan inancı da düşüktür. Yeni bir işe kalkışmaya cesaret gösteremez ya da ürkek davranır. Başkalarının desteğine ve motivasyonuna ihtiyaç duyar.

Tersi durumda ise özgüveni yüksek birey karşılaştığı zorluklar için mutlaka bir çözüm getireceğine inanır. Yeni bir işe kalkışmaya cesaret gösterir. Desteklenen değil destek veren konumuna geçer. Yeteneklerini ve bilgisini artırma yönünde çaba gösterir.

İdeal seviyede özgüvene sahip bir birey karşılaştığı her zorlukla mücadele eder, pozitif ve umut doludur. İdeal seviyenin altında özgüvene sahip birey için tersi durumlar geçerli iken özgüveni ideal seviyenin üstünde olan bireylerde ise aşırı özgüvenin yol açtığı kibir ve küstahlığın yanı sıra aşırı özgüvenden kaynaklanan mücadele düşüklüğü ve kayıplara rastlamak mümkündür.

Özgüven, bireyin amaçlarına ulaşmasındaki en önemli destekçisidir. Bireyin başarabileceğine olan inancı arttırmaktadır. Özgüveni yüksek bireyin başaracağına olan inancı daha yüksek olacağından ve başarmak esassından normal bir olaymış gibi geleceğinden amaçlarına ulaşması daha olasıdır. Tüm bu bilince rağmen bireylerin her zaman aynı özgüven seviyesinde olması mümkün

olmamaktadır. Gündelik yaşamda karşılaşılan olaylar neticesinde özgüven seviyesinde azalma ya da artış meydana gelebilmektedir. Bireyin kendisini tanıması ve özgüveninin azalmasını engelleyebilmesi için kendisine çeşitli sorular yönelterek özgüvenini nelerin azalttığını belirtmesi gerekmektedir. Bu amaçla kendisine yöneltilmesi gereken sorular şunlardır:

- Hangi durumlarda kendime olan güvenim artmaktadır?
- Hangi yeteneklere sahibim ve bunları nerelerde kullanabilirim?
- Bilgilerime ne kadar güveniyorum?
- Eksik olduğum bir konuda kendimi nasıl geliştirebilirim?
- Hangi topluluklar ya da hangi olaylar özgüvenimin azalmasına yol açmaktadır?

Şüphesiz bireyin bulunduğu topluluk, kendisine olan güvenine etki etmektedir. Topluluk içerisindeki bilgi düzeyi, davranışları, kıyafeti özgüven üzerinde etkili olmaktadır. Burada unutulmaması gereken bireyin kendi kusurlarını görmezden ziyade herkesin eksik yanlarının olacağını kabul etmesidir. Kimse mükemmel değildir ve bunu sorgulayan birey de hiçbir zaman mükemmel olmayacaktır. Bu sebeple kendi eksikleri olduğu gibi başkalarının çeşitli konularda eksiklerinin olduğunu hatırlamalı ve özgüvenindeki azalışın önüne geçmelidir.

Yapılan hatalardan en temeli bireyin rekabete girmesidir. Bu rekabette ağırlıklı olarak birey kendisine eleştirel yaklaştığından özgüven sorununu geliştirmektedir. Bunun bireye bir getirisi olmayacağı gibi götürüleri olacaktır. Bu sebeple bireysel yeteneklerinin, yetkinliklerinin ve başarılarının farkına vararak özgüvenini geliştirmesi bireyin yararına olacaktır.<sup>1</sup>

Özgüven, bireyin hayata ve olaylara olan bakışını pozitif yönde etkilemek ile birlikte, yeni bilgilere ve fikirlere açık olmasını da sağlamaktadır. Donanımlarını artırma çabası içerisinde olan ve karşılaştığı zorluklar ile mücadele eden birey de daha güçlü bir hale gelmektedir<sup>2</sup>. Spor bazında özgüven değerlendirildiğinde ise özgüveni yüksek sporcu mücadeleden vazgeçmemekte ve büyük başarılar için çabalamaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde de sporcuların özgüven düzeylerine bağlı olarak yeteneklerini sergileyebildikleri, bu doğrultuda hedefler belirledikleri ve mücadele ettikleri görülmektedir. Bu duygu ve düşünceler özellikle takım sporlarında sporcunun arkadaşlarına da yansımakta ve takım adına pozitif etki

<sup>1</sup>İsmet Barutçugil, "Özgüven nasıl kazanılır?", Hürriyet Gazetesi, 06.09.2004

<sup>2</sup>Hatice Ekinci. Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Burdur, 2013, 2(2): s. 52-64.

getirmektedir<sup>3</sup>. Yine yapılan araştırmalar neticesinde özgüveni yüksek sporcuların stresi yüksek durumlar ile daha iyi baş edebildikleri görölmektedir. Düzenli spor yapan bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda da spor yapmayan bireylere göre daha yüksek özgüvene, daha yüksek motivasyona ve daha enerjik bir yapıya sahip oldukları görölmüştür

Özgüvenin tam tersi özgüven eksikliğidir. Bu eksiklik çeşitli duygusal çöküntüleri de beraberinde getirerek bireyin hayatına etki etmektedir. Özgüven alanın ünli Don Hamackek'e göre özgüven eksikliği bireyde 7 duruma yol açmaktadır.

1. Eleştirinin yapıcığı etkilerine değil yıkıcı etkilerine odaklanarak olumsuz algılama ve duygusal çöküntüler yaşama. Kimi zaman da bu duygusal çöküntüler neticesinde karşı tarafı kırma.
2. Düşük özgüven yanlış söylemlere yönlendirerek bireyin kendisini savunma ya da karşı tarafa saldırma ihtiyacını ortaya çıkartır. Bu da ikili ilişkiler ciddi sorunlara yol açar.
3. Bireyin kendisine duyduğu güven düşük olduğu için bunu kamufle etmek ister ve karşı tarafın eksikliklerini yüzüne vurma yoluna başvurur. Kendi eksikliklerini karşı tarafın eksikliklerini gün yüzüne çıkartarak kapatır.
4. Özgüveni düşük birey yaşanan herhangi bir olumsuz durumda karşı tarafa suçlar ve sorumluluk almaktan kaçar.
5. Özgüven düşüklüğünün ciddi boyutlara ulaştığı bireylere fiziki şiddet eğilimi artış gösterir ve karşısındaki zarar vermeyi arzular.
6. Özgüveni düşük birey, başarmaya olan inancını da kaybetmiştir. Bu sebeple oyunda dahi rekabet etmekten hoşlanmaz ve kaçınır.
7. İçe kapanık olan bu birey, kendilerini dış dünyadan uzaklaştırma eğilimi gösterirler.

## 1.2. EĞİTİMDE ÖZGÜVEN

Özgüven literatürde řu anlamlarda kullanılır. Bunlar özsaygı, özbenlik, akademik benlik yani akademik özgüven. Akademik özgüven öğrenme özgeçmişine bağlı herhangi bir öğrenme birimini öğrenip öğrenemeyeceğiyle ilgili kendini tanımasıdır. Özgüven yani akademik benlik, bilişsel ve duyuşsal nitelikli davranışların bir bileşiminden oluşur. Bilişsel ve duyuşsal davranışları tam öğrenmede, yaklaşık öğrenmenin %65'lik kısmına denk gelir.

Akademik özgüveni yüksek kişiler:

<sup>3</sup> Fırat Yıldırım, *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2013 (Yüksek Lisans Tezi).

- Zorluklardan yorulmazlar.
- Problemleri fırsata döndürebilirler.
- Başarısızlığı başklarında aramazlar
- Uzun vadeli hedefler belirlerler.
- Okula, sınıfa, derse, öğretmene, öğrenme alanlarına ilgilidirler.

### **1.3. YAŞAMDA ÖZGÜVEN**

Yaşamda özgüven, kişisel özellikler arasında önemli bir yere sahiptir. Çünkü özgüven, sorunlara gerçekçi bakmayı ve baş etmeyi sağlar.

Yaşamda Özgüveni yüksek kişiler:

- Psikolojileri güçlüdür.
- Zorluklara karşı koyabilme yetenekleri güçlüdür.
- Mutlulardır.

Dayanıklılık ve mutluluk yaşamda özgüvenin temellerini oluşturur. Özgüven gelişimi bireyin bilgi, beceri ve tutumlarına paralel değişim gösterir. Bu duruma paralel başka kişiler ve bizim dışımızda gelişen olaylar da özgüveni değiştirebilir.

Yaşama özgüvensahibi olarak yaklaşmak ve devam ettirebilmek için:

- Başkalarını da düşünen bir güvenle yaklaşılmalı.
- Aşırı özgüven duygusu kendimizi ve etrafımızdakileri tedirgin etme riskine ulaşması engellemeli.
- Etrafımızdaki insanlardan kişilik övgüleri beklenmemelidir.

### **1.4. SPORDA ÖZGÜVEN**

Sporu sağlık, enerji, dayanıklılık, mücadele değişkenlerinin yanısıması olarak tanımlayabiliriz. Spor yapan bireylerin özgüven duyguları daha gelişmiştir. Sporcular bu özgüven duygusunu etkili kullanırlar. Çünkü sporcuya özgüven duygusu güç verir. Motivasyonunu artırır. Başarıya özgüven duygusu ilham verir.

### **1.5. ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BAZI SORUNLARI**

- Özgüveni yetersiz birey bir işi yapabilme yetisinden şüphe duyar.
- Yeterli donanıma, birikime sahip olsa da ekstra bir durumda endişelenir.
- Karar verme konusunda tereddüt yaşar.
- İnisiyatif kullanma yeteneği azalır.
- Rahatsızlık ve huzursuzluk duygusu artar.

### **1.6. ÖZGÜVENİ ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?**

Özgüveni artırmak için yapılacaklar şöyle sıralanabilir:

- Güven duygusunun en iyi olduğu zamanlar iyi belirlenmelidir.
- Varolan yeteneklerin farkına varılması sağlanmalıdır.

- Varolan yeteneklerin gelişimi sağlanmalıdır.
- Birey sahip olduğu yetenekleri üzerinde çalışılmalıdır.
- Birey yaşamı boyunca kazandığı bireysel başarılarından söz etmelidir.
- Kimsenin buna kendisi de dahil mükemmel olamayacağını farkında olarak hareket etmelidir.
- Varolan yetenekler, olumlu kullanılmalıdır.
- Görüşleri daha kendinden emin ifade edilmelidir.
- Sorumluluk sahibi olmalıdır.
- İş hayatındaki süreçlerden karar alma ve uygulamalara daha fazla katılım sağlanmalıdır.<sup>4</sup>
- **Dans, öğrenme ve dikkat becerilerini geliştirir** : Başarılı bir dansçı olabilmek için bireyin öncelikli olarak sabırlı olması, kendisini disipline edebilmesi, odaklanabilmesi ve planlayarak öğrenebilmesi gerekmektedir. Hayatta büyük hedefler konulduğunda sahip olunması gereken özelliklerin tamamı iyi bir dansçı olabilmek için de gereklidir. Dolayısıyla iyi bir dansçı olan kişi, bu özellikleri deneyimlediğinde hayatında koyduğu hedeflere ulaşması daha kolaydır.
- **Dans, özgüveni ve benlik saygısını geliştirir** : Başarılı bir dansçı, bu yeteneklerini topluluk önünde sergileyebilme yetisine de kavuşmaktadır. Topluluk önünde yapılan her gösterim, bireyin topluluk baskısı ve utanma gibi duygularının önüne geçip bireyin özgüveninde artışa yol açmaktadır. Bu artış da bireyin hayatına yansiyarak kazanımlar sağlamaktadır. Ayrıca dans eden birey, kendi vücuduna olan saygısını da arttırmak bu da benlik saygısının artışına yol açmaktadır.
- **Dans, sosyal ilişkileri güçlendirir** : Dans, çoğu zaman topluluğa hitap ettiğinden bireyin diğer insanlarla olan iletişimde bireye kazanımlar sağlamakta ve kişiyi sosyalleştirmektedir. Sosyal yeteneklerini arttırarak bireyi topluma kazandırmakta, toplumdaki etkinliğini arttırmaktadır.
- **Dans, sağlıklı fiziksel gelişimi sağlar** : Yoğun bir efor gerektiren dans, bireyin fiziksel gelişimine katkıda bulunarak daha zinde, daha sağlıklı bireyler ortaya çıkartmaktadır.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Mustafa Karaağaçlı, Gazi Üniversitesi &AYİK Eğitim Birimi 2016

Url-1: <http://www.ayisk.org.tr/site/index.php/egitim/23-hedefe-ve-basar-ya-giden-yolda-bes-nitelik>  
(Erişim Tarihi 06.10.2016)

<sup>5</sup>Yaman Başkahveci, “*Dans Etmenin Çocuklar İçin Olumlu Katkıları*” Düzce'nin Sesi, Düzce, 2016

Url-2 :<http://www.duzceninsesi.com.tr/yaman-baskahveci/2804-cocuk-ve-dans-dans-etmenin-cocuk-icin-olumlu-katkilari> (Erişim Tarihi 07.10.2016)

## İKİNCİ BÖLÜM YAŞAM YÖNELİMİ

### 2.1. YAŞAM YÖNELİMİ KAVRAMI

Ergenlik dönemi, her bireyin yaşadığı ve kişiliğinin oluşmasında kritik bir öneme sahip süreçtir. Duygusal değişimlerin yanında fiziksel değişiklikler de yaşanmaktadır. Özellikle duygusal anlamda bireyin geleceğini yakından etkilemektedir. Bireyin hayata bakış açısı şüphesiz ergenlik dönemini geçirmesinde etkili olduğu kadar hayatının genelinde de etki göstermektedir. İyimser bireylerin daha mücadeleci, daha enerji dolu oldukları görülmektedir ve bu da hayattan zevk almalarına doğrudan etki etmektedir. Bu insanlar zorluklara karşı daha iyi mücadele edebilmekte, duygusal baskılara karşı daha dirençli bir tutum sergilemektedir.

Demir (1989)<sup>6</sup>yaptığı çalışmalarda bireyin sosyal yaşamına ilişkin yaşadığı zorlukların bireyi yalnızlığa ittiğini, toplumla olan ilişkinin azaldığını ve zamanla da toplumdan kendisini soyutladığını ifade etmektedir. De Minzi ve Sacchi (2004)<sup>7</sup> ise yalnızlığın bir davranış bozukluğu neticesinde ortaya çıktığını ve bireyin gerekli yönlendirmeler sayesinde bu davranış bozukluğunu yenebileceğini ifade etmektedir. Rokach (2004)<sup>8</sup> ise bireyin yalnız kalması üzerinde demografik özelliklerinin etkili olduğunu ileri sürmektedir. Rokach'a göre bireyin dili, dini, ırkı, sosyo ekonomik ve sosyo kültürel düzeyi toplum içerisindeki konumunda ve bireyin toplumun bir parçası olmasında ya da toplumun dışında kalmasında etkili olduğunu söylemektedir. Yalnızlık, birçok akademik araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar içerisinde yalnızlığın farklı değişkenler ile ilişkisi ve boyutu ele alınmıştır (Rotenberg, MacDonald ve King, 2004)<sup>9</sup>. Bu araştırmalardan birisi sosyal beceri ile bağlanma stili

<sup>6</sup> Ayhan Demir, "Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, 1989, cilt7, sayı 23, 14-18.

<sup>7</sup> De Minzi, M. C. R. ve Sacchi, C. "Adolescent Loneliness Assessment Adolescence", 2004, 39, s. 156

<sup>8</sup> Ami Rokach, "Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. Current Psychology": *Developmental Learning Personality Social*, 2004, 23, s.2440.

<sup>9</sup> Rotenberg, Ken J., MacDonald, Keltie J., King, Emily V. "The Relationship Between Loneliness and Interpersonal Trust During Middle Childhood". *Journal of Genetic Psychology*, 2004, 165, s. 3

arasındaki ilişkinin belirlenmesi üzerinedir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005)<sup>10</sup>. Bir diğeri bireyler arasındaki ilişkilerin güvenle olan bağı üzerinedir (Rotenberg MacDonald ve King, 2004). Bir diğeri ise sosyal ağların bireylerin yalnızlığı üzerinedir (Seepersad, 2004)<sup>11</sup>Ergenlik dönemi bireyin duygusal, fiziksel ve bilişsel gelişiminde önemli bir dönemdir. Ergen bir yandan bilişsel ve akademik becerilerini geliştirirken, toplumsal yapı içindeki yerini de oluşturmaktadır. Bu dönemde ergen bedensel görünüşü ile de oldukça yoğun olarak ilgilenmektedir. Akbaş (2005)<sup>12</sup> ergenlik döneminde bireyin, bedensel görünüş, karşı cins tarafından cazip görülme gibi duygusal kaygı seviyesinde artış olduğunu belirtmektedir. Bakırcioğlu (2002)<sup>13</sup> da ergenlerin fiziksel görünüşleri ile ilgili sorunlar yaşayabileceklerini belirtmektedir.



---

<sup>10</sup> M.Engin Deniz, Erdal Hamarta ve Ramazan Arı, "An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students". ***Social Behavior and Personality***, 2005. 33(1), s.19-32.

<sup>11</sup>Seepersad, S. Coping with Loneliness: "Adolescent Online and Offline Behavior". ***Cyber psychology & Behavior***,2004, 7, s.35-39.

<sup>12</sup> Ayla Akbaş, ***Gelişim ve Öğrenme***, Lisans Yayıncılığı, İstanbul, 2005,s.152

<sup>13</sup> Rasim Bakırcioğlu, ***Çocuk Ruh sağlığı ve Uyum Bozuklukları***, Anı Yayıncılık ,Ankara , 2002.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### SOSYAL LATİN DANCILARDA ÖZGÜVEN VE YAŞAM YÖNELİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (UYGULAMA)

Bu bölümde, sosyal latin dansçılarının özgüven özellikleri ve yaşam yönelimlerine ilişkin görüşlerinin elde edildiği verilerle ilgili bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmada sosyal latin dansçılarında, özgüven özelliklerinin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişki araştırılmaktadır. Bu kapsamda demografik etkenlerin özgüven özellikleri ve yaşam yönelimini nasıl ve ne oranda etkilediği ortaya çıkmaktadır. Özgüven özelliklerini ölçmek amacıyla Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen benlik saygı envanteri kullanılmıştır. Bu ölçeği Akın 2007 yılında Türkçe'ye uyarlayarak, geliştirmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır.<sup>14</sup> Yaşam yönelimini ölçmek için 1985 yılında Scheier ile Carver tarafından geliştirilen ve Aydın ile Tezer tarafından 1991 yılında Türkçe'ye uyarlanarak, geliştirilerek, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.<sup>15</sup> Ölçeklerde yer alan sorular faktör analizi yapılarak yeniden boyutlandırılmıştır. Demografik değişkenlerin özgüven ve yaşam yönelimine etkisini belirlemek için t testi ve anova testlerini, özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi ölçmek için de regresyon analizi ve pearson korelasyon analizleri yapılmıştır.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Sosyal latin dansçılarının demografik özellikleri, özgüven özelliklerinin yaşam yönelimlerine etkisi nedir? Bu çalışmada, sosyal latin dansçılarında özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkinin değerlendirilmesi ampirik analizle yapılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın bir başka hedefi örneklem grubunun demografik değişkenlere göre özgüven ve yaşam yönelimlerinin farklılık gösterip göstermediğini saptamaktır. Ayrıca, literatüre katkı sağlanmak ve bu alandaki araştırmalara öneriler sunulması amaçlanmaktadır.

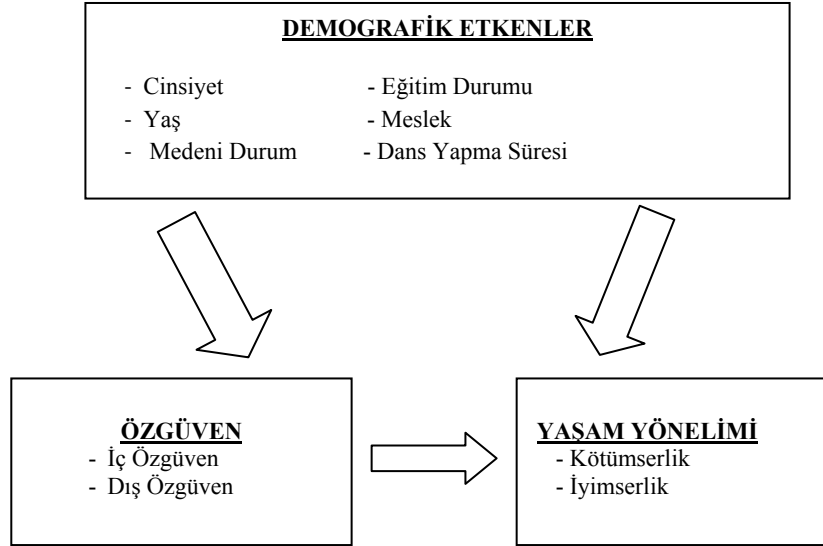
#### 3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Verilerin toplanması ve analizi için farklı yöntemler uygulanmıştır. Bu yöntemlerdeki değişkenler araştırmanın modelinde yer verilmiştir (Şekil-1).

<sup>14</sup>Ahmet Akın, "Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Bolu, 2007, Cilt:7, s.167-176 .

<sup>15</sup> Gülsün Özdemir, Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Yönelimlerinin Stresle Başetme Tutumları Üzerine Etkisi, Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2011, s. 25 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).





**Şekil – 1** Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelinde demografik etkenlerin özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkiye yer verilmiştir.

### 3.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Hipotez, araştırma problemini veya bu problemle ilgili söylenen iddialar ve açıklamalardır.. Hipotez testi bu iddialar ve açıklamaların doğruluğunun araştırılması ve karara bağlanmasıdır<sup>16</sup>. Hipotez testi sürecinin başında sıfır ( $H_0$ ) hipotezine karşı mutlaka bir alternatif hipotez ( $H_1$ ) oluşturulması gerekmektedir. Hipotez oluşturulduktan sonra değerlendirme için buna uygun tekniğin seçilmesi gerekir.Bu araştırmada,ana 1 tane ve yardımcı 10 olmak üzere toplam 11 tane hipotez kurulmuştur. Bu hipotezler ise şunlardır;

$H_1$ : Sosyal latin dansçıların demografik değişkenleri ile özgüven ve yaşam yönelimi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

$H_{1a}$ : Cinsiyet değişkeni ile dış özgüven, kötümserlik ve iyimserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

$H_{1b}$ : Yaş değişkeni ile dış özgüven ve kötümserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

$H_{1c}$ : Medeni durum değişkeni ile dış özgüven, iç özgüven, iyimserlik ve kötümserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

$H_{1d}$ : Eğitim durumu değişkeni ile dış özgüven, iç özgüven ve kötümserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

<sup>16</sup> Cemal Yükselen, *Pazarlama Araştırmaları*, Detay Yayıncılık, 5.Baskı, Ankara, 2011, s. 18.

H<sub>1e</sub>: Dans süresi değişkeni ile dış özgüven, iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>1f</sub>: Meslek durumu değişkeni ile iç özgüven, iyimserlik ve kötümserlik arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>1g</sub>: Sosyal latin dansçılarında özgüven ile yaşam yönelimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1h</sub>: İç özgüven ile dış özgüven ve kötümserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1i</sub>: Dış özgüven ve kötümserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1j</sub>: İyimserlik ve kötümserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.5. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ**

Sosyal latin dansıyla uğraşan 299 dansçıya anket uygulanmış ve katılımcılar tarafından hatalı ve eksik doldurulan 5 anket elendikten sonra geriye kalan 294 anket analize tabi tutulmuştur.

### **3.6. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEM VE ARACI**

Araştırmada, yöntem olarak nicel ve tanımlayıcı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplamak için anket tekniğine başvurulmuştur. Bu yöntemde, bilgiler kişilere sözlü veya yazılı olarak soru sorma yoluyla sağlanır. Amacı örnekleme grubunun davranış, demografik özellik, bilgi düzeyi ve fikirlerini ölçmektir.<sup>17</sup> Telefon, kişisel görüşme, mektup ve e-posta gibi araçlar anket yöntemi için kullanılabilir. Anket soruları için literatür araştırması ve önceden yapılan çalışmalarda ölçekler değerlendirilmiştir.

Anketin ilk kısmındaki sorular, örneklem grubunun demografik ve diğer özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Demografik değişkenleri belirlemeye yönelik olan sorular; cinsiyet, dans yapma süresi, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve mesleğe ilişkin sorular sorulmuştur.

Anket formunun ikinci bölümünde yer alan sorular Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen ve Akın tarafından (2007) Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan benlik saygı envanterinde yer alan sorulardan oluşmaktadır. Anket formunun üçüncü bölümü 1985 yılında Scheier ile Carver tarafından geliştirilen ve Aydın ile Tezer tarafından (1991) Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan yaşam yönelimi ölçeğinde yer alan sorulardan oluşmaktadır.

<sup>17</sup> Tuncer Tokol, *Pazarlama Araştırması*, Dora Yayın Dağıtım. Bursa, 2010, s. 45.

### 3.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmalarda istenen ama çeşitli sebeplerle yapılamayan bazı sınırlılıklar bulunabilmektedir. Bu sınırlılıkların sebebi, araştırmacının kontrol ve etki alanında olmaması, bazen de fayda-maliyetin uygun olmamasından ortaya çıkabilir. Araştırmanın en önemli kısıdını soruların çok olması, sadece sosyal latin dansçılarının yapıyor olması ve tüm dansçıları uygulanamamasıdır.

### 3.8. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Araştırmadaki verilerin analizi SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences for Windows) programı kullanılmıştır. Araştırma demografik etkenlerle özgüven özellikleri ve yaşam yönelimi arasında fark olup olmadığını, özgüvenin yaşam yönelimine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılmıştır. Faktör analiziyle özgüven ve yaşam yönelimi ölçekleri yeniden düzenlenmiştir.

**Tablo-1** Ölçeklere Ait Güvenilirlik Sonuçları

	C. Alpha	
1. Kolay arkadaş edinebilirim.	Özgüven ,918	,714
2. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.		
3. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.		
4. Ön plana çıkmaktan korkmam.		
5. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.		
6. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.		
7. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.		
8. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.		
9. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.		
10. Sorumluluk almaktan çekinmem.		
11. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.		
12. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.		
13. Ne olacağının önceden kestirilmediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.	Yaşam Yönelimi ,709	
14. Her şeyi hep iyi tarafından ele alırım.		
15. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.		
16. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.		
17. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini neredeyse hiç beklemem.		
18. Hiçbir şey istediğim yönde gelişmez.		
19. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.		

Cronbach's Alpha özgüven, 714, yaşam yönelimi, 709 bulunmuştur. Cronbach's Alpha değeri toplamı ise, 714 bulunmuştur. Değerin  $0,60 \leq \alpha < ,80$  olmasından güvenilir denilebilir.<sup>18</sup>

### 3.9. ÖRNEKLEM GRUBUNUN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

**Tablo-2** Örneklem Grubunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Kadın	149	50,7
Erkek	145	49,3
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin % 50,7'si kadın, % 49,3'ü erkek katılımcıdır.

**Tablo-3** Örneklem Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
18-25	166	56,5
26-30	67	22,8
31-40	18	6,1
41-50	26	8,8
51 Yaş ve Üzeri	17	5,8
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin %56,5'i 18-25 yaş, %22,8'i 26-30 yaş, %6,1'i 31-40 yaş, %8,8'i 41-50 yaş aralığında ve %5,8'i 51 ve üzeri yaştaadır.

**Tablo-4** Örneklem Grubunun Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Bekar	243	82,7
Evli	41	17,3
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin % 82,7'si bekar, % 17,3'ü evli katılımcıdır.

<sup>18</sup> Şeref Kalaycı, *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, İstanbul, 2010, s. 405.

**Tablo-5**Örneklem Grubunun Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Ortaokul	23	7,8
Lise	47	16,0
Lisans ve Lisansüstü	224	76,2
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin % 7,8'i ortaokul, % 16'sı lise ve % 76,2'si lisans ve lisansüstü eğitim durumundadır.

**Tablo-6**Örneklem Grubunun Dans Yapma Sürelerine Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
1-3 Yıl Arası	205	69,7
4-5 Yıl	18	6,1
6-7 Yıl	19	6,5
8 Yıl ve Üzeri	52	17,7
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin % 69,7'si 1-3 yıl, % 6,1'i 4-5 yıl, % 6,5'i 6-7 yıl, % 17,7'si 8 yıl ve üzeri süredir dans yaptıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo-7**Örneklem Grubunun Mesleklerine Göre Dağılımı

	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
İşçi	35	11,9
Serbest Meslek	24	8,2
Emekli	22	7,5
Diğer	213	72,5
<b>Toplam</b>	<b>294</b>	<b>100</b>

Örneklem grubundaki kişilerin % 11,9'u işçi, % 8,2'si serbest meslek, % 7,5'i emekli ve % 72,5'i diğer meslek sınıfında çalışmaktadır

**Tablo-8**Örneklem Grubunun Cevaplarına İlişkin İstatistiksel Bilgiler

	N	Min.	Mak.	Ort.	s.s.
1. Kolay arkadaş edinebilirim.	294	1	5	3,97	,811
2. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	294	1	5	4,01	,851
3. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	294	1	5	4,00	,955
4. Ön plana çıkmaktan korkmam.	294	1	5	3,83	,800
5. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	294	1	5	3,83	,797
6. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	294	1	5	4,02	,888
7. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	294	1	5	4,05	,922
8. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	294	1	5	3,89	,831
9. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	294	1	5	3,89	,850
10. Sorumluluk almaktan çekinmem.	294	1	5	4,00	,803
11. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	294	1	5	4,03	,878
12. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	294	1	5	4,11	,767
13. Ne olacağının önceden kestirilmediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.	294	1	5	3,77	1,110
14. Her şeyi hep iyi tarafından ele alırım.	294	1	5	3,88	1,177
15. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.	294	1	5	4,08	,922
16. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.	294	1	5	4,24	,861
17. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini neredeyse hiç beklemem.	294	1	5	3,28	1,430
18. Hiçbir şey istediğim yönde gelişmez.	294	1	5	2,86	1,403
19. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.	294	1	5	3,59	1,440

Tablo-8’de araştırma sorularına verilecek cevapların puanlamaları gösterilmiştir. Puanlamada, minimum puan 1 maksimum puan 5’tir. Genellikle, her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım değişkeninin ortalama değeri (4,24) en yüksek puandadır. Hiçbir şey istediğim yönde gelişmezdeğişkeninin puan ortalaması (2,86) en düşük puandadır.

### **3.10. ÖRNEKLEM GRUBUNUN ÖZGÜVEN VE YAŞAM YÖNELİMİ DÜZEYLERİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZLER**

Katılımcıların özgüven özelliklerini ölçmek için Coopersmith tarafından geliştirilen ve Akın tarafından (2007) Türkçe’ye uyarlanarak geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılan özgüven özellikleri ölçeği kullanılmıştır. Ölçek iki boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan ölçekteki maddelerin her birine ne ölçüde katıldıklarını

“hiçbir zaman”, “nadiren”, “arasıra”, “sıklıkla” ve “her zaman” seçeneklerinden birini seçerek karar vermişlerdir. Faktör analiziyle 12 madde iki boyutta toplanmıştır.

Özgüven özellikleri ölçeğinin geçerliliği için sosyal bilimci öğrencilerinden alınan verilere açıklayıcı (Principal Components Analysis) faktör analizi uygulanmıştır. Bu yöntemlerinden en yaygın kullanılanıdır Principal Component Analysis (Temel Bileşenler Analizi).<sup>19</sup>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile faktör analizi uygunluğu bulunur. Değişkenlerin arasında ilişki olup olmadığını Bartlett testinin aldığı değer ve anlamlılığı test eder. KMO'nun, 60 değeri alması verilerin faktör analizi için uygunluğunu gösterir. Sonuçlar (KMO=0,858;  $\chi^2= 2.180,021$ ;  $p=,00$ ), faktör analizi için uygunluğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarında puanlardaki değişimin % 62,867'yi açıklamasını yapan ve öz değer sonucu 1'in üzerindeki faktör belirlenmiştir. Özdeğer grafiği, gerçek ve hata faktörlerini gösterir. Öz değer grafiği sonuçlarında maddelerin iki boyutlu bir özelliği ölçtüğünü desteklemektedir.<sup>20</sup>

**Tablo-9**Özgüven Ölçeğinin Faktöre Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri

Maddeler	1. Faktör Dış Özgüven	2. Faktör İç Özgüven
1. Kolay arkadaş edinebilirim.	,783	
2. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	,779	
3. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	,753	,379
4. Ön plana çıkmaktan korkmam.	,740	
5. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	,740	
6. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	,676	,352
7. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	,668	,467
8. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.		,763
9. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	,364	,763
10. Sorumluluk almaktan çekinmem.		,757
11. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.		,729
12. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	,404	,595
<b>Özdeğer</b>	<b>4,228</b>	<b>3,316</b>
<b>Açıklanan Varyans %</b>	<b>35,233</b>	<b>27,634</b>
<b>Toplam Açıklanan Varyans %</b>	<b>35,233</b>	<b>62,867</b>

<sup>19</sup> Kalaycı, a.g.e., s.321.

<sup>20</sup>Yalçın Özdemir, Ergenlik Döneminde Benlik Kurgusu Gelişiminin Anababanın Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2009, s. 61 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

En düşük faktör yükü 45 olarak alınmıştır, maddenin bir faktördeki yükü, 45'in üstünde vebu maddenin diğer faktörlerdeki yükünden, 10 veya daha üstünde olduğunda madde o faktörde sayılmıştır.<sup>21</sup>Bazı yakın değerlerdeki maddeler,değerleri yakın olduklarından ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddelerin çıkarılmasıyla birlikte yapılan analiz açıklanan varyans, toplam varyansın % 62,867'sini oluşturmuştur. 1. faktörün varyansın % 35,233'ünü açıkladığı, özdeğerinin 4,228; 2. Faktör varyansın % 27,634'ünü açıkladığı, özdeğerinin 3,316 olduğu belirlenmiştir. Tablo 9'da ki gibi, maddeleriiki faktör oluşturmuştur. Ölçeğin faktör yapısı Coopersmithgeliştirdiği ve Akın tarafından (2007)Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan faktör yapısıyla benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Maddeler özgün yapıya uygun dağılmışlardır.

1985 yılında Scheier ile Carver tarafından geliştirilen ve Aydın ile Tezer tarafından 1991 yılında Türkçe'ye uyarlanarak, geliştirilerek, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan yaşam yönelimi ölçeği yapılan testlerde (KMO=0,664;  $\chi^2=866,188$ ;  $p=,00$ ), veri grubunun faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Yaşam yönelimi ölçeğinden elde edilen veriler daha sonra açıklayıcı faktör analizine Principal Components Analysis tabi tutulmuştur. Kaisers' ölçütüne göre özdeğeri (eigenvalue) 1,00'a eşit veya daha büyük olan faktörler analizde kalır. Varimaks dönüştürmeli temel bileşenler faktör analizi sonucuna göre, puanlardaki değişimin % 68,205'ini açıklayan ve öz değeri 1'in üzerinde olan 2 faktör belirlenmiştir. Özdeğer grafiği, yapılan analizleçikan gerçek ve hata faktörlerini gösteren grafikdir.Öz değer grafiği sonuçlarıda maddelerin iki boyutlu bir özelliği ölçtüğünü desteklemektedir.

---

<sup>21</sup> Özdemir, a.g.e., s. 67.



**Tablo-10**Yaşam Yönelimi Ölçeğinin Faktörlere Göre Dağılımı ve Faktör Yükleri

Maddeler	1.Faktör Kötümserlik	2.Faktör İyimserlik
1. Ne olacağının önceden kestirilmediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.		,086
2. Her şeyi hep iyi tarafından ele alırım.		,843
3. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.		,815
4. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.		,453
5. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini neredeyse hiç beklemem.	,875	
6. Hiçbir şey istediğim yönde gelişmez.	,878	
7. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.	,845	
<b>Özdeğer</b>	<b>2,438</b>	<b>2,336</b>
<b>Açıklanan Varyans %</b>	<b>34,828</b>	<b>33,378</b>
<b>Toplam Açıklanan Varyans %</b>	<b>34,828</b>	<b>68,205</b>

En düşük faktör yükü, 45 alınmıştır ve ölçekteki bir maddenin bir faktördeki yükü, 45'in üstünde ve bu maddenin diğer faktörlerdeki yükünden, 10 veya daha yüksek ise madde o faktörde sayılmıştır. Buna göre 3. madde birbirine yakın yük değerleri aldığı için ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca ölçekte yer alan 2, 6, 7 ve 10. maddeler dolgu sorusudur. Bu maddeleri çıkarıp tekrar analiz yapıldığında varyans, toplam varyansın % 68,205'ini oluşturmuştur. 1. faktörün varyansın % 34,828'ini açıkladığı, özdeğerinin 2,438; 2. Faktör varyansın % 33,378'ini açıkladığı, özdeğerinin 2,336 olduğu belirlenmiştir. Tablo 10'da, maddelerin ciddi bir kısmı farklı bir faktör oluşturmuştur. Ölçeğin faktör yapısı Aydın ve Tezer'in (1991) ileri sürdüğü yapıyla birebir örtüştüğü belirlenmiştir. Maddeler özgün yapıya uygun dağılmışlardır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutlarına ilişkin puan ortalamaları tablo-11'de gösterilmiştir.

**Tablo-11** Boyutlara İlişkin Puan Ortalamaları

Değişkenler	N	Ort.	s.s.
İç Özgüven	294	3,98	,643
Dış Özgüven	294	3,95	,684
<b>Özgüven</b>	<b>294</b>	<b>3,97</b>	<b>,609</b>
İyimserlik	294	3,99	,775
Kötümserlik	294	3,24	1,244
<b>Yaşam Yönelimi</b>	<b>294</b>	<b>3,83</b>	<b>,770</b>

Tablo-11'de boyutlara ilişkin ortalama puanlara yer verilmiştir. Özgüven özelliklerinin puan ortalamasının 3,97 yaşam yönelimi değişkeninin puan ortalamasının ise 3,83 olduğu görülmektedir.

T testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan iç özgüven, dış özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ve örneklem grubununcinsiyeti karşılaştırılarak aralarındaki anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Cinsiyetle iç özgüven değişkeni( $p=,296>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo-12** Cinsiyet ile Dış Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. Hata	F	P
Dış Özgüven	Erkek	145	3,828	,560	<b>20,290</b>	<b>,000</b>
	Kadın	149	4,086	,767		
İyimserlik	Erkek	145	4,181	,604	<b>22,951</b>	<b>,000</b>
	Kadın	149	3,807	,875		
Kötümserlik	Erkek	145	3,404	1,103	<b>12,519</b>	<b>,000</b>
	Kadın	149	3,087	1,352		

T testi sonucunda cinsiyet ile dış özgüven( $p=,000<, 05$ ) arasında anlamlı veriler bulunmuştur. Kadınların, erkeklere göre puan ortalaması daha yüksektir. Bunun sebebiyse kadınların erkeklerden daha fazla katılım göstermesinden dış özgüven düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu varsayılmaktadır.

Cinsiyet ile iyimserlik( $p=,000<, 05$ ) arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Kadınlara göre erkeklerin puan ortalaması yüksektir. Değişkene erkeklerin kadınlara göre fazla katılım göstermesinden dolayı iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu varsayılmaktadır.

Cinsiyet ile kötümserlik( $p=,000<, 05$ ) arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Değişkende puan ortalaması kadınlara göre erkeklerin daha yüksektir. Değişkene erkeklerin kadınlara göre daha fazla katılım göstermesinden dolayı kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Anova testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan dış özgüven, iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ve grubun yaşları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Anova testi sonucunda yaş ile iç özgüven( $p=,085>,05$ ) ve iyimserlik ( $p=,073>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo-13**Yaş ile Dış Özgüven ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi  
Sonuçları

	Varyansın Kay.	Kareler Top.	N	Kareler Ort.	F	P	Anl. Fark
Dış Özgüven	Gruplararası	7,007	4	1,752	3,888	,004	1-3, 2-3, 2-4, 3-5,
	Gruplariçi	130,218	289	,451			
	<b>Toplam</b>	<b>137,224</b>	<b>293</b>				
Kötümserlik	Gruplararası	50,639	4	12,660	9,081	,000	1-2, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5,
	Gruplariçi	402,891	289	1,394			
	<b>Toplam</b>	<b>453,530</b>	<b>293</b>				

Tablo-13'deki sonuçlarda, yaş durumu ile dış özgüven( $p=,004<,05$ ) ve kötümserlik değişkenlerinde( $p=,000<,05$ ) anlamlı sonuçlar olduğunu göstermektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi yapılmıştır.

**Tablo-14**Yaş ile Dış Özgüven ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi  
Sonuçları

	Yaş	Farkların Ort.	St. Hata	P
Dış Özgüven	18-25 Yaş	,499	,166	,003
	31-40 Yaş			
	26-30 Yaş	,666	,178	,000
	31-40 Yaş			
	26-30 Yaş	,326	,155	,036
	41-50 Yaş			
	31-40 Yaş	,472	,227	,038
	51 Yaş ve Üzeri			
Kötümserlik	18-25 Yaş	,604	,170	,000
	26-30 Yaş			
	18-25 Yaş	-,518	,249	,038
	41-50 Yaş			
	18-25 Yaş	-,925	,300	,002
	51 Yaş ve Üzeri			
	26-30 Yaş	-1,112	,313	,000
	31-40 Yaş			
	26-30 Yaş	-1,122	,272	,000
	41-50 Yaş			
	26-30 Yaş	-1,529	,320	,000
	51 Yaş ve Üzeri			

Tablo-14'de görüldüğü üzere, 18-25 yaş ile 31-40 yaş( $p=,003<,05$ ), 26-30 yaş ile 31-40 yaş( $p=,000<,05$ ), 26-30 yaş ile 41-50 yaş( $p=,036<,05$ ) ve 31-40 yaş ile 51 ve üzeri ( $p=,003<,05$ ) yaş grupları arasındaki sosyal latin dansçılarının dış özgüven düzeylerinde anlamlı veriler bulunmuştur. Bu veriler 26-30 yaş aralığındaki sosyal latin dansçılarının lehine, 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığındaki dansçıların ise aleyhinedir. 26-30 yaş aralığındaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,13$ ) dış özgüven düzeyi, 31-40 yaş aralığı ( $\bar{X}=3,46$ ) ve 41-50 yaş aralığındaki ( $\bar{X}=3,80$ ) dansçılardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

18-25 yaş ile 26-30 yaş( $p=,000<,05$ ), 18-25 yaş ile 41-50 yaş( $p=,038<,05$ ), 18-25 yaş ile 51 yaş ve üzeri( $p=,002<,05$ ), 26-30 yaş ile 31-40 yaş( $p=,000<,05$ ), 26-30 yaş ile 41-50 yaş( $p=,000<,05$ ) ve 26-30 yaş ile 51 ve üzeri ( $p=,000<,05$ ) yaş grupları arasındaki sosyal latin dansçılarının kötümserlik düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık 18-25 yaş aralığındaki sosyal latin dansçılarının aleyhine, 26-30 yaş aralığındaki dansçıların ise lehinedir. 18-25 yaş aralığındaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,25$ ) kötümserlik düzeyi, 26-30 yaş aralığındaki ( $\bar{X}=2,64$ ) dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

T testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan iç özgüven, dış özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ile grubun medeni durumu ve değişkenler arasında anlamlı sonuç olup olmadığı incelenmiştir. Medeni durum ile dış özgüven, iç özgüven, iyimserlik ve kötümserlik arasında anlamlı sonuçlar belirlenmiş ve anlamlı sonuçları gösteren (bağımsız iki örnek) t testi sonuçları Tablo-15'de verilmiştir.

**Tablo-15** Medeni Durum ile Dış Özgüven, İç Özgüven, İyimserlik ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin t Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ortalama	St. Hata	F	P
Dış Özgüven	Bekar	243	3,999	,716	20,270	,000
	Evli	51	3,767	,462		
İç Özgüven	Bekar	243	4,037	,654	9,057	,003
	Evli	51	3,741	,529		
İyimserlik	Bekar	243	3,918	,809	26,531	,000
	Evli	51	4,338	,452		
Kötümserlik	Bekar	243	3,079	1,241	14,360	,000
	Evli	51	4,026	,923		

T testi sonucunda medeni durum ile dış özgüven( $p=,000<,05$ ) arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Değişkende bekarların puan ortalaması evlilerden

daha yüksektir. Bekarların bu değişkene daha fazla katılım göstermesi dış özgüven düzeylerinin daha yüksek olmasından dolayı diyedüşünülmektedir.

Medeni durum ile iç özgüven( $p=,003<, 05$ ) arasında anlamlı verilere ulaşılmıştır. Değişkende bekarlar evlilere göre daha yüksek puan ortalamasındadır. Değişkene katılımı bekarların fazla yapmasından dolayı iç özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğudüşünülmektedir.

Medeni durum ile iyimserlik( $p=,000<, 05$ ) anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir. Değişkende evlilerin puan ortalaması daha yüksektir. Değişkene evlilerinde daha fazla katılım göstermesinden dolayı iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğudüşünülmektedir.

Medeni durum ile kötümserlik( $p=,000<, 05$ ) arasında anlamlı verilere ulaşılmıştır. Değişkende evliler bekarlara göre daha yüksek puan ortalamasındadır. Değişkene evli bireylerin daha fazla katılım göstermesi kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olması düşünülmektedir.

Anova testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan dış özgüven, iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ile grubun eğitim durumları karşılaştırılıp aralarında anlamlı sonuçlar olup olmadığı incelenmiştir. Anova testi sonucunda eğitim ile iyimserlik ( $p=,151>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo-16** Eğitim Durumu ile Dış Özgüven İç Özgüven ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kay.	Kareler Top.	N	Kareler Ort.	F	P	Anl. Fark
Dış Özgüven	Gruplararası	6,862	2	3,431	<b>7,658</b>	<b>,001</b>	<b>2-3</b>
	Grupları içi	130,363	291	,448			
	<b>Toplam</b>	<b>137,224</b>	<b>293</b>				
İç Özgüven	Gruplararası	11,308	2	5,654	<b>14,948</b>	<b>,000</b>	<b>1-3, 2-3</b>
	Grupları içi	110,077	291	,378			
	<b>Toplam</b>	<b>121,386</b>	<b>293</b>				
Kötümserlik	Gruplararası	55,697	2	27,849	<b>20,370</b>	<b>,000</b>	<b>1-2, 1-3, 2-3</b>
	Grupları içi	397,833	291	1,367			
	<b>Toplam</b>	<b>453,530</b>	<b>293</b>				

Tablo-16'da verilen analiz sonuçları, eğitim durumu ile dış özgüven( $p=,001<,05$ ), iç özgüven( $p=,000<,05$ ) ve kötümserlik değişkenlerinde( $p=,000<,05$ ) anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Eğitim durumu grupları arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla LSD testi yapılmıştır

**Tablo-17**Eğitim Durumu ile Dış Özgüven, İç Özgüven ve Kötümserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	Farkların Ort.	St. Hata	P
Dış Özgüven	Lise	-,400	,107	,000
	Lisans- Lisansüstü			
İç Özgüven	Ortaokul	-,512	,134	,000
	Lisans-Lisansüstü			
	Lise	-,431	,098	,000
	Lisans- Lisansüstü			
Kötümserlik	Ortaokul	,611	,297	,041
	Lise	1,377	,256	,000
	Ortaokul			
	Lisans-Lisansüstü	,766	,187	,000
	Lise			
	Lisans-Lisansüstü			

Liseile lisans-lisansüstü ( $p=,000<,05$ ) eğitimdurumundaki sosyal latin dansçılarının dış özgüven düzeylerinde farklılık bulunmuştur.Bu farklılık lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının lehine, lise eğitim durumundaki dansçılarının ise aleyhinedir. Lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,04$ ) dış özgüven düzeyi, lise ( $\bar{X}=3,64$ ) eğitim durumundaki dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ortaokul ile lisans-lisansüstü ( $p=,000<,05$ ) ve lise ile lisans-lisansüstü ( $p=,000<,05$ ) eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının iç özgüven düzeylerinde farklılık bulunmuştur.Bu farklılık lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının lehine, ortaokul ve lise eğitim durumundaki dansçılarının ise aleyhinedir. Lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,09$ ) iç özgüven düzeyi, ortaokul ( $\bar{X}=3,58$ ) ve lise ( $\bar{X}=3,66$ ) eğitim durumundaki dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ortaokul ile lise ( $p=,041<,05$ ), ortaokul ile lisans-lisansüstü ( $p=,000<,05$ ) ve lise ile lisans-lisansüstü ( $p=,000<,05$ ) eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının kötümserlik düzeylerinde farklılık bulunmuştur.Bu farklılık ortaokul eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının lehine, lise ve lisans-lisansüstü eğitim durumundaki dansçılarının ise lehinedir. Ortaokul eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,39$ ) kötümserlik düzeyi, lise ( $\bar{X}=3,78$ ) ve lisans-lisansüstü ( $\bar{X}=3,01$ ) eğitim durumundaki dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anova testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan dış özgüven, iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ile grubundans yapma süresi arasında anlamlı sonuçlar olup olmadığı incelenmiştir.

**Tablo-18** Dans Süresi ile Dış Özgüven İç Özgüven, Kötümserlik ve İyimserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kay.	Kareler Top.	N	Kareler Ort.	F	P	Anl. Fark
Dış Özgüven	Gruplararası	23,826	3	7,942	<b>20,310</b>	<b>,000</b>	<b>1-2,1-3,1-4,</b>
	Gruplariçi	133,399	290	,391			
	<b>Toplam</b>	<b>137,224</b>	<b>293</b>				
İç Özgüven	Gruplararası	21,994	3	7,331	<b>21,391</b>	<b>,000</b>	<b>1-2,1-3,1-4, 2-3, 2-4,</b>
	Gruplariçi	99,392	290	,343			
	<b>Toplam</b>	<b>121,386</b>	<b>293</b>				
Kötümserlik	Gruplararası	57,118	3	19,039	<b>13,928</b>	<b>,000</b>	<b>1-2, 1-4, 2-3</b>
	Gruplariçi	396,412	290	1,367			
	<b>Toplam</b>	<b>453,530</b>	<b>293</b>				
İyimserlik	Gruplararası	7,800	3	2,600	<b>4,477</b>	<b>,004</b>	<b>1-2, 1-4, 2-4</b>
	Gruplariçi	168,429	290	,581			
	<b>Toplam</b>	<b>176,229</b>	<b>293</b>				

Tablo-18'de verilen analiz sonuçları, dans süresi ile dış özgüven( $p=,001<,05$ ), iç özgüven( $p=,000<,05$ ), kötümserlik değişkenleri ( $p=,000<,05$ ) ve iyimserlik değişkenleri ( $p=,004<,05$ ) arasında anlamlı sonuçlar göstermektedir. Dans süresi grupları arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla LSD testi yapılmıştır. LSD testine ait sonuçlar aşağıdaki tablo-19'da verilmiştir.

**Tablo-19** Dans Süresi ile Dış Özgüven, İç Özgüven, Kötümserlik ve İyimserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları

	Dans Süresi	Farkların Ort.	St. Hata	P
Dış Özgüven	1-3 Yıl	-,818	,153	,000
	4-5 Yıl			
	1-3 Yıl	-,622	,149	,000
	6-7 Yıl			
	1-3 Yıl	-,523	,097	,000
8 Yıl ve Üzeri				
İç Özgüven	1-3 Yıl	-,993	,143	,000
	4-5 Yıl			
	1-3 Yıl	-,445	,140	,002
	6-7 Yıl			
	1-3 Yıl	-,387	,090	,000
	8 Yıl ve Üzeri			
	4-5 Yıl	,548	,192	,005
	6-7 Yıl			
	4-5 Yıl	,606	,160	,000
8 Yıl ve Üzeri				
Kötümserlik	1-3 Yıl	1,276	,287	,000
	4-5 Yıl			
	1-3 Yıl	,940	,181	,000
	8 Yıl ve Üzeri			
	4-5 Yıl	-,829	,384	,032
6-7 Yıl				
İyimserlik	1-3 Yıl	-,426	,187	,024
	4-5 Yıl			
	1-3 Yıl	,301	,118	,011
	8 Yıl ve Üzeri			
	4-5 Yıl	,728	,208	,001
8 Yıl ve Üzeri				

1-3 yıl ile 4-5 yıl ( $p=,000<,05$ ), 1-3 yıl ile 6-7 yıl ( $p=,000<,05$ ) ve 1-3 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,000<,05$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının dış özgüven düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının lehinedir. 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,77$ ) dış özgüven düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,59$ ), 6-7 yıl ( $\bar{X}=4,39$ ), 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=4,29$ ) dans süresi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

1-3 yıl ile 4-5 yıl ( $p=,000<,05$ ), 1-3 yıl ile 6-7 yıl ( $p=,002<,05$ ), 1-3 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,000<,05$ ), 4-5 yıl ile 6-7 yıl ( $p=,005<,05$ ) ve 4-5 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,000<,05$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının iç özgüven düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının lehine, 4-5 yıl dans süresi olan dansçılarının lehinedir. 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,82$ ) iç özgüven düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,82$ ), 6-



7 yıl ( $\bar{X}=4,27$ ), 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=4,21$ ) dans süresi olandansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

1-3 yıl ile 4-5 yıl ( $p=,000<,05$ ), 1-3 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,000<,05$ ) ve 4-5 yıl ile 6-7 yıl ( $p=,032<,05$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının kötümserlik düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık 1-3 yıl ve 6-7 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının aleyhinedir. 1-3 yıl ( $\bar{X}=3,51$ ) ve 6-7 yıl ( $\bar{X}=3,07$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının kötümserlik düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=2,24$ ) ve 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=2,57$ ) dans süresi olandansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

1-3 yıl ile 4-5 yıl ( $p=,024<,05$ ), 1-3 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,011<,05$ ) ve 4-5 yıl ile 8 yıl ve üzeri ( $p=,001<,05$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının iyimserlik düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık 4-5 yıl aralığında dans süresi olan sosyal latin dansçılarının lehine, 8 yıl ve üzeri dans süresi olan dansçıların aleyhinedir. 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=3,71$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının iyimserlik düzeyi, 1-3 yıl ( $\bar{X}=4,01$ ), 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,44$ ), 6-7 yıl ( $\bar{X}=4,02$ ) aralığında dans süresi olandansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anova testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan dış özgüven, iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik değişkenleri ile grubun meslekleri karşılaştırılıp aralarında anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Anova testi sonucunda meslek değişkeni ile dış özgüven ( $p=,168>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Meslek durumu ile iç özgüven, kötümserlik ve iyimserlik arasında anlamlı farklılık belirlenmiş ve bu anlamlı farklılıkların sonuçları anova testi Tablo-20'de verilmiştir.

**Tablo-20** Meslek Durumu ile İç Özgüven, Kötümserlik ve İyimserlik Değişkenlerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kay.	Kareler Top.	N	Kareler Ort.	F	P	Anl. Fark
İç Özgüven	Gruplarası	7,463	3	2,488	6,332	,000	1-2, 2-4, 3-4
	Gruplariçi	113,923	290	,393			
	<b>Toplam</b>	<b>121,386</b>	<b>293</b>				
Kötümserlik	Gruplarası	17,120	3	5,707	3,792	,011	1-3, 2-3, 3-4
	Gruplariçi	436,411	290	1,505			
	<b>Toplam</b>	<b>453,530</b>	<b>293</b>				
İyimserlik	Gruplarası	6,997	3	2,332	3,997	,008	1-3, 2-3, 3-4
	Gruplariçi	169,232	290	,584			
	<b>Toplam</b>	<b>176,229</b>	<b>293</b>				

Tablo-20'de verilen analiz sonuçları, meslek durumu ile iç özgüven ( $p=,000<,05$ ), kötümserlik değişkenleri ( $p=,011<,05$ ) ve iyimserlik

değişkenleri ( $p=,008<,05$ ) arasında farklılık olduğunu göstermektedir. Meslek gruplarındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için LSD testi yapılmıştır. LSD test sonuçları aşağıdaki tablo-21’de verilmiştir.

**Tablo-21** Meslek Durumu ile İç Özgüven, Kötümserlik ve İyimserlik Değişkenlerine İlişkin LSD Testi Sonuçları

	Dans Süresi	Farkların Ort.	St. Hata	P
İç Özgüven	İşçi	-,402	,166	<b>,016</b>
	Serbest Meslek			
	Serbest Meslek	,502	,134	<b>,000</b>
	Diğer			
	Emekli			
Diğer	,366	,140	<b>,009</b>	
Kötümserlik	İşçi	,924	,333	<b>,006</b>
	Emekli			
	Serbest Meslek	,757	,362	<b>,037</b>
	Emekli			
	Emekli			
Diğer	-,914	,274	<b>,001</b>	
İyimserlik	İşçi	,594	,207	<b>,005</b>
	Emekli			
	Serbest Meslek	-,470	,225	<b>,038</b>
	Emekli			
	Emekli			
Diğer	,582	,171	<b>,001</b>	

İşçi ile serbest meslek ( $p=,016<,05$ ), serbest meslek ile diğer ( $p=,000<,05$ ) ve emekli ile diğer ( $p=,009<,05$ ) meslekleri yapan sosyal latin dansçıların iç özgüven düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık diğer meslek sahibi sosyal latin dansçıların aleyhine, serbest meslek sahibi dansçıların lehinedir. Diğer meslek sahibi sosyal latin dansçıların ( $\bar{X}=3,90$ ) iç özgüven düzeyi, işçi ( $\bar{X}=4,00$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=4,40$ ) ve emekli ( $\bar{X}=4,27$ ) olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İşçi ile emekli ( $p=,006<,05$ ), serbest meslek ile emekli ( $p=,037<,05$ ) ve emekli ile diğer ( $p=,001<,05$ ) meslekleri yapan sosyal latin dansçıların kötümserlik düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık emekli sosyal latin dansçıların lehine, işçi, serbest meslek ve diğer meslek sahibi dansçıların aleyhinedir. Emekli sosyal latin dansçıların ( $\bar{X}=2,40$ ) kötümserlik düzeyi, işçi ( $\bar{X}=3,33$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=3,16$ ) ve diğer ( $\bar{X}=3,32$ ) meslek sahibi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İşçi ile emekli ( $p=,005<,05$ ), serbest meslek ile emekli ( $p=,038<,05$ ) ve emekli ile diğer ( $p=,001<,05$ ) meslekleri yapan sosyal latin dansçıların iyimserlik

düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık emekli sosyal latin dansçılarının lehine, işçi, serbest meslek ve diğer meslek sahibi dansçıların aleyhinedir. Emekli sosyal latin dansçıların ( $\bar{X}=4,52$ ) iyimserlik düzeyi, işçi ( $\bar{X}=3,92$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=4,05$ ) ve diğer ( $\bar{X}=3,94$ ) meslek sahibi olan dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özgüven özellikleri ve yaşam yönelimi incelemeye yönelik sorulardan oluşan değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda iç özgüven ile iyimserlik arasındaki % 6,3 düzeyinde negatif yönde anlamlı olmayan ( $p=,294>,05$ ), dış özgüven ile iyimserlik arasındaki % 9,5 düzeyinde pozitif yönde anlamlı olmayan ( $p=,105>,05$ ) bir ilişki bulunmuştur. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunanlar Tablo-22'de verilmiştir.

**Tablo-22** Özgüven Özellikleri ve Yaşam Yönelimi Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Boyutlar	Boyut	N	r	P
Özgüven	Yaşam Yönelimi	294	-,130	<b>,026</b>
İç Özgüven	Dış Özgüven	294	,683	<b>,000</b>
İç Özgüven	Kötümserlik	294	-,357	<b>,000</b>
Dış Özgüven	Kötümserlik	294	-,423	<b>,000</b>
İyimserlik	Kötümserlik	294	,117	<b>,046</b>

Genel yapılan özgüven ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin boyutlarını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucu % 13 negatif ( $p=,026<,05$ ) yönde bir ilişki görülmüştür. Buna bağlı olarak özgüven puanı artıyorsa yaşam yönelim puanı azalır.

İç özgüven ile dış özgüven ve kötümserlik arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucu, dış özgüven değişkeniyle % ,68,3 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ( $p=,000<,05$ ) orta bir ilişki, kötümserlik değişkeniyle % 35,7 düzeyinde negatif yönde anlamlı ( $p=,000<,05$ ) zayıf bir ilişki bulunmuştur. Buna göre iç özgüven puanı arttıkça dış özgüveninde artmakta, kötümserlik puanı ise azalmaktadır.

Dış özgüven ile kötümserlik arasındaki ilişkinin boyutları için yapılan korelasyon analizi % 42,3 negatif yönde ( $p=,000<,05$ ) bulunmuştur. Buna bağlı olarak dış özgüven puanı artıyorsa kötümserlik puanı azalır.

İyimserlik ve kötümserlik arasındaki ilişki için korelasyon analizi sonucunda % 11,7 pozitif anlamlı ( $p=,046<,05$ ) çok zayıf bir ilişkiye sonucuna varılmıştır. Buna bağlı olarak iyimserlik puanı artıyorsa kötümserlik puanı azalır.

## SONUÇ

Sosyal latin dansçılarında özgüven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek 299 dansçıya anket doldurtulmuştur. Hatalı anket formları elendikten sonra 294 anket analize girmiştir. Dansçıların özgüven ve yaşam yönelimlerini oluşturan unsurlar ortalamalarına göre iyimserlik, iç özgüven, dış özgüven ve kötümserlik olarak sıralanmıştır. Özgüven değişkeninin genel puan ortalaması 3,97, yaşam yönelimi değişkeninin ise puan ortalamasının 3,83 olduğu belirlenmiştir.

Özgüven ve yaşam yönelimi ölçeklerine açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır vebu analizlerle bazı sorulara analizlere sokulmamasının daha uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kalan 19 soru dört boyut altında değerlendirilip analize sokulmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin özgün yapısına benzerlik taşımaktadır.

Demografik değişkenlerle boyutlar arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için t ve ANOVA testlerine tabii tutulmuştur. T testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan iç özgüven, dış özgüven, kötümserlik ve iyimserlik ile grubun cinsiyetleri karşılaştırılıp aralarında anlamlı sonuçlar incelenmiştir. T testi sonucunda cinsiyet ile iç özgüven ( $p=,296>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dış özgüven ( $p=,000<,05$ ), kötümserlik ( $p=,000<,05$ ) ve iyimserlik ( $p=,000<,05$ ) arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Dış özgüven değişkeninde kadınların, kötümserlik ve iyimserlik değişkeninde ise erkeklerin ortalamaları daha yüksektir.

Anova testiyle özgüven ile yaşam yönelimini incelemeye yönelik sorulardan oluşan iç özgüven, dış özgüven, kötümserlik ve iyimserlik ile grubun yaşları karşılaştırılıp bu değişkenler arasındaki anlamlı farklılıklar incelenmiştir. Anova testi sonucunda yaş değişkeni ile iç özgüven ( $p=,085>,05$ ) ve iyimserlik ( $p=,073>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dış özgüven ( $p=,004<,05$ ) ve kötümserlik değişkenleri ( $p=,000<,05$ ) arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. 26-30 yaş aralığındaki sosyal latin dansçıların ( $\bar{X}=4,13$ ) dış özgüven düzeyi, 31-40 yaş aralığı ( $\bar{X}=3,46$ ) ve 41-50 yaş aralığındaki ( $\bar{X}=3,80$ ) dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 18-25 yaş aralığındaki sosyal latin dansçıların ( $\bar{X}=3,25$ ) kötümserlik düzeyi, 26-30 yaş aralığındaki ( $\bar{X}=2,64$ ) dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

T testi sonucunda medeni durum değişkeni ile dış özgüven ( $p=,000<,05$ ), iç özgüven ( $p=,003<,05$ ), kötümserlik ( $p=,000<,05$ ) ve iyimserlik ( $p=,000<,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dış ve iç özgüven değişkenlerinde bekarların, kötümserlik ve iyimserlik değişkeninde ise evlilerin ortalamaları daha yüksektir.

Anova testi sonucunda eğitim durumu değişkeni ile iyimserlik ( $p=,151>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dış özgüven ( $p=,001<,05$ ), iç özgüven ( $p=,000<,05$ ) ve kötümserlik değişkenleri ( $p=,000<,05$ ) arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,04$ ) dış özgüven düzeyi, lise ( $\bar{X}=3,64$ ) eğitim durumundakidansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lisans-lisansüstü eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,09$ ) iç özgüven düzeyi, ortaokul ( $\bar{X}=3,58$ ) ve lise ( $\bar{X}=3,66$ ) eğitim durumundakidansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaokul eğitim durumundaki sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,39$ ) kötümserlik düzeyi, lise ( $\bar{X}=3,78$ ) ve lisans-lisansüstü ( $\bar{X}=3,01$ ) eğitim durumundakidansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anova testi sonucunda dans süresi değişkeni ile dans süresi ile dış özgüven ( $p=,001<,05$ ), iç özgüven ( $p=,000<,05$ ), kötümserlik değişkenleri ( $p=,000<,05$ ) ve iyimserlik değişkenleri ( $p=,004<,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,77$ ) dış özgüven düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,59$ ), 6-7 yıl ( $\bar{X}=4,39$ ), 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=4,29$ ) dans süresi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. 1-3 yıl dans süresi olan sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,82$ ) iç özgüven düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,82$ ), 6-7 yıl ( $\bar{X}=4,27$ ), 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=4,21$ ) dans süresi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. 1-3 yıl ( $\bar{X}=3,51$ ) ve 6-7 yıl ( $\bar{X}=3,07$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının kötümserlik düzeyi, 4-5 yıl ( $\bar{X}=2,24$ ) ve 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=2,57$ ) dans süresi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. 8 yıl ve üzeri ( $\bar{X}=3,71$ ) dans süresi olan sosyal latin dansçılarının iyimserlik düzeyi, 1-3 yıl ( $\bar{X}=4,01$ ), 4-5 yıl ( $\bar{X}=4,44$ ), 6-7 yıl ( $\bar{X}=4,02$ ) aralığındadans süresi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anova testi sonucunda meslek durumu değişkeni ile dış özgüven ( $p=,168>,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İç özgüven ( $p=,000<,05$ ), kötümserlik değişkenleri ( $p=,011<,05$ ) ve iyimserlik değişkenleri ( $p=,008<,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Diğer meslek sahibi sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=3,90$ ) iç özgüven düzeyi, işçi ( $\bar{X}=4,00$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=4,40$ ) ve emekli ( $\bar{X}=4,27$ ) olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Emekli sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=2,40$ ) kötümserlik düzeyi, işçi ( $\bar{X}=3,33$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=3,16$ ) ve diğer ( $\bar{X}=3,32$ ) meslek sahibi olan dansçılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Emekli sosyal latin dansçılarının ( $\bar{X}=4,52$ ) iyimserlik düzeyi, işçi ( $\bar{X}=3,92$ ), serbest meslek ( $\bar{X}=4,05$ ) ve diğer ( $\bar{X}=3,94$ ) meslek sahibi olan dansçılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özgüven ile yaşam yöneliminin aralarındaki ilişki boyutlarının belirlenmesi için yapılan korelasyon analizinde negatif yönde anlamlı % 13 düzeyinde ( $p=,026<,05$ ) zayıf bir ilişki sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak özgüven puanı artıyorsa yaşam yönelimi puanı azalır. İç özgüven ile dış özgüven değişkeni arasında % ,68,3 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ( $p=,000<,05$ ) orta bir ilişki, iç özgüven ile kötümserlik değişkenlerinde negatif yönde anlamlı % 35,7 düzeyinde ( $p=,000<,05$ ) zayıf bir ilişki sonucuna ulaşılmıştır. İç özgüven ile iyimserlik arasındaki % 6,3 düzeyinde negatif yönde anlamlı olmayan ( $p=,294>,05$ ) bir ilişki bulunmuştur. Dış özgüven ile kötümserlik değişkeni arasında % 42,3 düzeyinde negatif yönde anlamlı ( $p=,000<,05$ ) zayıf bir ilişki bulunmuştur. Dış özgüven ile iyimserlik arasındaki % 9,5 düzeyinde pozitif yönde anlamlı olmayan ( $p=,105>,05$ ) bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik ve kötümserlik değişkenleri arasında % 11,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ( $p=,046<,05$ ) çok zayıf bir ilişki, bulunmuştur.

Gelecekte bu konuda araştırma yapacak araştırmacılar sosyal latin dansçılarında özgüven ve yaşam yöneliminin; özyeterlik ve kişisel gelişim konuları bağlamında elde edilen sonuçlar çalışmalarına önemli katkı sağlayacaktır. 1-3 yıllık dansçıların dış özgüveni ve iç özgüveni düşükken dans etme süresi uzadıkça bunu arttırabilir. İş hayatının yoğun ve stresli ortamından uzaklaşmak için insanlar sosyal latin danslarını tercih edebilir ve bununla birlikte dans ve sporun harmanlandığı bu ortama dâhil olabilirler. Bunun sayesinde dans dersi süresi zarfında sadece bu işe odaklanarak gün içerisindeki yaşanan stresten ve yorgunluktan uzaklaşabilir. Sosyal latin danslarıyla iletişim becerilerini geliştirmek, sosyalleşmek ve kendini rahat ifade edebilmek gibi özgüven duygusunu geliştirmek isteyen bireylere önerilebilir.

Futbol takımlarının antrenman ve maç yoğunluğunda futbolcuların mental anlamda rahatlamalarına yardımcı olabilmek adına dans ve müzikle oyuncuların rahatlaması sağlanabilir veya koordinasyon antrenmanlarında da dans derslerine yer verilebilir. Bu sayede oyuncular eğlenirken mental kazanımlar elde edebilirler. Emekli bireylerin özellikle sağlık için ilerlemiş yaşlarından dolayı her egzersiz yapma şansına sahip değiller, sağlıklarına olumlu katkı sağlayabilmek için dans edebilir ve kalp sağlığını koruyabilirler. Bununla birlikte sosyalleşmek ve farklı insanlarla diyalog halinde olarakta birçok mental kazanımlar sağlayabilirler. Önerilen çalışma ile bu çalışmanın sonuçlarının karşılaştırılması sosyal latin dansçılarıyla ilgili daha net bilgilere ulaşılmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AKBAŞ Ayla, Gelişim ve Öğrenme, Lisans Yayıncılık, İstanbul, 2005.

ALTUNIŞIK Remzi, Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Sakarya Kitabevi, 7. Baskı, Sakarya, 2010.

BAKIRCIOĞLU Rasim, Çocuk Ruh sağlığı ve Uyum Bozuklukları, Anı Yayıncılık, Ankara, 2002.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener vd. Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Geliştirilmiş 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2012.

DE MİNİZ Ralf and SACCHI Christy, Adolescent Loneliness Assessment Adolescence, Vol.3, 2004.

KALAYCI Şeref, SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım, İstanbul, 2010.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012.

SEYİDOĞLU Halil, Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı, Güzem Can Yayınları, İstanbul, 2009.

TOKOL Tuncer, Pazarlama Araştırması, Dora Yayın Dağıtım. Bursa, 2010.

YÜKSELEN Cemal, Pazarlama Araştırmaları, Detay Yayıncılık, 5. Baskı, Ankara, 2011.

ZORBA Ebru, Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Neyir Yayınları, Ankara, 2012.

## MAKALELER

AYDIN Güral ve TEZER Emrah, İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi,Psikoloji Dergisi, cilt 7, sayı 26, 1991.

BAKER Lily and BLACHER Jack, Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being, Journal of Intellectual Disability Research, Volume 49, 2005.

AKIN Ahmet, Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:7, 2007.

BEDI Gabriel and BROWN Laurent, Optimism, Coping Style and Emotional Well-Being in Cardiac Patients. British Journal of Health Psychology, 2005.

BİSGİN Hande ve USTUN Demet,Analysis of Elite Male Wrestlers' Social Comparison Levels According to Socio-Demographic Backgrounds, Turkish Journal of Sport and Exercise, 2013.

DAVIDSTOTTIR Samuel, Do We Think Ourselves Sick? Psychological Processes and Healthbehaviors Associated with Adolescents' Somatic Complaints, Counseling andClinical Psychology Journal, Vol. 1 No. 1, 2004.

DEMİR, Ayhan, U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği, Psikoloji Dergisi, cilt 7, sayı 23, 1989.

DEMİREL Mehmet,Investigating Guilt and Shame Situations of Secondary School Students According to Participation in Sport Activities and Different Variables. International Journal of Academic Research Part B, 5(2) , 2013.

DENİZ M.Engin ,Erdal Hamarta ve Ramazan Arı, An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. Social Behavior and Personality, 2005. 33(1).

EKİNCİ Hatice, Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi,Mehmet Akif ErsoyÜniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Burdur, 2013.

ER Gamze vd.Çocuk ve Ergenlerde Spor Etkinliklerinin Davranış ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri,Beden Eğitimi ve SporBilimleri Dergisi, 1999.

BARUTÇUGİL İsmet, "Özgüven nasıl kazanılır?", Hürriyet Gazetesi, 06.09.2004

JACKSON Megan,PRATT William,HUNSBERGER Barry and PANCER Mike, Optimism as a Mediator of the Relation between Perceived parental



Authoritativeness and Adjustment among Adolescents: Finding the Sunny Side of the Street, *Social Development*, 14, 2, 2005.

JONES Richard and SWAIN Andre,. Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *The Sport Psychology*, 9: 201211, 1995.

ÖZDEMİR Gülsün, Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Yönelimlerinin Stresle Başetme Tutumları Üzerine Etkisi, *Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, İstanbul Üniversitesi, İstanbul*, 2011.

ÖZDEMİR Yalçın, Ergenlik Döneminde Benlik Kurgusu Gelişiminin Anababanın Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi, *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara*, 2009.

Rokach Ami, Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, Vol. 23, No. 1, 2004.

ROTENBER Ken, MACDONAL Keltie and KIING Emily, The Relationship Between Loneliness and Interpersonal Trust During Middle Childhood. *Journal of Genetic Psychology*, Vol. 165, 2004.

SCHEIER Fred and CARVER Sam, Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. *Journal of Personality*, 55, 2, 1987.

SEEPERSAD Sasha, Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *Cyber psychology & Behavior*, Volume 7, Number 1, 2004.

SLUTZKY Bob and SIMPKINS Alfred, The Link Between Children's Sport Participation and Self-Esteem: Exploring The Mediating Role of Sport Self-Concept, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 2009.

TENNEN Hilary and AFFLECK George, The Costs and Benefits of Optimistic Explanations and Dispositional Optimism. *Journal of Personality*, 55, 2, 1987.

YILDIRIM Fırat, Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, 2013.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

BAŞKAHVECİ Yaman, " *Dans Etmenin Çocuklar İçin Olumlu Katkıları*" Düzce'nin Sesi, Düzce, 2016

Url-2 :<http://www.duzceninsesi.com.tr/yaman-baskahveci/2804-cocuk-ve-dans-dans-etmenin-cocuk-icin-olumlu-katkilari> (Erişim Tarihi 07.10.2016)

KARAAĞAÇLI Mustafa, Gazi Üniversitesi & AYİK Eğitim Birimi 2016

Url-1: <http://www.ayisk.org.tr/site/index.php/egitim/23-hedefe-ve-basar-ya-giden-yolda-bes-nitelik> (Erişim Tarihi 06.10.2016)