Arch Health Sci Res. 2021;8(2): 124-130
DOI: 10.5152/ArcHealthSciRes.2021.20120

Original Article

Effect of Dance Therapy Course Practice on Academic Motivation, Anxiety, Dance-Related Self-Efficiency, Stress, and Autonomous Learning in Physiotherapy Students

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinde Dans Terapi Dersi Uygulamasının Akademik Güdülenme, Kaygı, Dans ile İlişkili Özyeterlilik, Stres ve Özerk Öğrenme Düzeyleri Üzerine Etkisi

Nilay ARMAN[1], Ezgi TÜRKMEN[2]

[1]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye
[2]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Cite this article as: Arman N, Türkmen E. Effect of Dance Therapy Course Practice on Academic Motivation, Anxiety, Dance-Related Self-Efficiency, Stress, and Autonomous Learning in Physiotherapy Students. *Arch Health Sci Res*. 2021;8(2):124-130.

ABSTRACT

Objective: In this study, we aimed to investigate the effect of dance therapy course practice (DTCP) on academic motivation, anxiety, body language, and dance-related self-efficacy, perceived stress level, and autonomous learning in physiotherapy students.

Material and Methods: One hundred and two participants were included in the study. The students' level of academic motivation with the Academic Motivation Scale (AMS), anxiety with the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), body language and dance-related self-efficacy with the Body Language and Dance Self-Efficacy Assessment Form (BLDSEAF), stress level with the Perceived Stress Scale (PSS), and autonomous learning skills with the Autonomous Learning Scale (ALS) were evaluated before and after the 8-week DTCP.

Results: The average age of the students was 21.33±2.92 years, mean body mass index was 22.07±2.80 kg/m^2. Fifty nine of them were women (57.8%) and 43 were men (42.2%). After the DTCP, a statistically significant increase was found in the AMS, BLDSEAF, and ALS scores and a significant decrease in the STAI and PSS scores of the students ($P < .001$).

Conclusion: According to the results of our study, it was observed that academic motivation level, body language, dance-related self-efficacy, and autonomous learning skills increased, and anxiety and stress levels decreased in the students of physiotherapy after the DTCP. We believe that DTCP significantly contributed to the students' ability to express themselves non-verbally and socialize, to get away from the anxiety and stress of academic and daily life when dancing, to be better motivated, and to know and use their bodies better.

Keywords: Body language, dance therapy, learning, motivation, students

ÖZ

Amaç: Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinde Dans Terapi Dersi Uygulamasının akademik güdülenme, kaygı, beden dili ve dansla ilişkili özyeterlilikler, algılanan stres düzeyi ve özerk öğrenme üzerine etkisini araştırmaktı.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 102 katılımcı dahil edildi. Öğrencilerin 8 haftalık Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi ve sonrası akademik güdülenme düzeyi Akademik Güdülenme Ölçeği (AGÖ), kaygı düzeyi Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), beden dili ve dansla ilişkili özyeterlilikleri Beden Dili ve Dansa İlişkin Özyeterlilik Değerlendirme Formu (BDDİÖDF), stres düzeyi Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), özerk öğrenme becerileri ise Özerk Öğrenme Ölçeği (ÖÖÖ) ile değerlendirildi.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21,33±2,92 yıl, vücut kitle indeksi ortalaması 22,07±2,80 kg/m^2, 59'u kadın (%57,8) ve 43'ü ise erkek (%42,2) idi. Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası öğrencilerin AGÖ, BDDİÖDF ve ÖÖÖ skorlarında istatistiksel olarak anlamlı artış, DSKE ve ASÖ skorlarında ise anlamlı azalma bulundu ($P < ,001$).

Sonuç: Çalışmamızın sonuçlarına göre, Dans Terapi Dersi Uygulaması ile FTR öğrencilerinin akademik güdülenme düzeyinde, beden dili ve dansla ilişkili özyeterliliklerinde ve özerk öğrenme becerilerinde artış, kaygı ve stres düzeylerinde ise azalma elde edildiği görülmüştür. Dans Terapi Dersi Uygulamasının FTR öğrencilerinin kendilerini sözsüz ifade etme ve sosyalleşme, dans ederken akademik ve günlük hayatın kaygı ve stresinden uzaklaşarak daha iyi güdülenme, bedenlerini daha iyi tanıma ve kullanma becerilerine önemli katkılar sağladığını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Beden dili, dans terapi, öğrenme, güdülenme, öğrenciler

Address for Correspondence: Nilay ARMAN, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye, saimenilayarman@istanbul.edu.tr

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Received: 26 Kasım 2020
Accepted: 26 Ocak 2021

Giriş

Dans ve müzik, fiziksel ve psikososyal olarak insanları etkileyen özellikleri nedeniyle yüzyıllardır bir tedavi seçeneği olarak kullanılmıştır. 1940'lı yıllarda ilk kez ABD'de oluşum gösteren dans terapi; kişinin bedeni, zihni ve ruhunu bir bütün olarak kullanmasını gerektiren ve fiziksel etkilerinin yanı sıra mental iyilik halini de olumlu etkileyen bir terapi yöntemi olarak ifade edilmektedir.[1]

Dans terapi kişinin hareketlerini algılaması, fark edebilmesi, hareket repertuarını genişletebilmesi ve kişisel farkındalığını arttırmasına katkı sağlamaktadır; böylece duygularında ve sözel iletişiminde yeni iletişim mekanizmaları geliştirmesine de yardımcı olmaktadır.[2]

Dans terapinin gelişimsel, fiziksel, tıbbi, sosyal ve psikolojik hastalıklardan muzdarip kişilere yardımcı olduğu bildirilmiştir.[3] Dans terapi, fiziksel aktivite ile bilişsel, duygusal ve sosyal entegrasyonun pozitif bağlantısını sağladığı için çeşitli hastalıklarda egzersiz amacıyla kullanılmaktadır. Özellikle Parkinson, Multipl Skleroz, Juvenil İdiyopatik Artrit, Otizm, kanser, hipertansiyon, obezite gibi rahatsızlıklarda bir rehabilitasyon seçeneği olmasının yanı sıra dengenin geliştirilmesi, geriatrik bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin arttırılması, demans ve düşmenin önlenmesi amacıyla kullanılmıştır.[4-7]

Dans terapi kişinin bedeni, zihni ve ruhunu bir bütün olarak kullanmasını gerektiren ve fiziksel etkilerinin yanı sıra mental iyilik halini de olumlu etkileyen bir terapi biçimidir. Stres, kişinin gerçekten yaşadığı ya da zihninde oluşturduğu bir başarısızlık sonucu verilen zihinsel, duygusal ve fiziksel tepki gereksinimidir.[8] Her yaş grubu için depresyon, stresle başa çıkma gibi sosyal, davranışsal ve psikolojik problemlerin tedavisinde dans terapi önerilmektedir.[9] Üniversiteye gelerek yeni bir yaşama başlayan öğrenciler katıldıkları yeni çevre, yeni sosyal ortam ve öğretim ortamındaki kişisel ilişkiler, maddi ve akademik sıkıntılar gibi pek çok nedenden dolayı stres potansiyeli taşımaktadır.[10] Üniversite öğrencileri akademik kaygılar, finansal kaygılar, zaman yönetiminde başarısızlık, müfredatın yoğunluğu ve yetersiz rekreasyonel olanaklar nedeniyle stres durumuyla baş etmek durumunda kalmaktadır. Dansın stresle başa çıkmada başarılı bir yöntem olduğu, depresyonu azalttığı, depresyon tanısı konulan hastalarda canlılığı ve pozitif etkiyi arttırdığı gösterilmiştir.[11] Maruz kaldıkları aşırı ya da kronik stres öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir.[12] Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR) Bölümü öğrencilerinin yoğun eğitim müfredatları, stajları ve sınav yükleri nedeniyle stres düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir.[13] Walsh ve ark.[14] fizyoterapi öğrencilerinin dörtte birinden fazlasının, akademik ve kişisel sorunlar nedeniyle yüksek kaygıya bağlı olarak önemli düzeyde psikolojik morbidite gösterdiğini belirtmiştir.

Dans Terapi Dersi son yıllarda FTR bölümlerinin müfredatında yer almaya başlamıştır. Dansın ve FTR'nin temelini oluşturan hareket ve müzikten temel alan Dans Terapi Dersi birçok FTR okulunda seçmeli ders olarak verilmektedir. Dans Terapi Dersi kapsamında dansın anatomisi ve fizyolojisi, dans terapinin etkileri ve kullanım amaçları ile egzersiz amaçlı koreografi planlanması konuları yer almaktadır.[15] Literatür incelendiğinde Dans Terapi Dersinin üniversite öğrencilerindeki etkileri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Agarwal ve ark.[13] FTR öğrencilerinde uyguladıkları dans, denge ve germe egzersizleri içeren hareket terapisi ile öğrencilerin stres seviyelerinin azaldığını bildirmiştir.

Çalışmamızın amacı; yoğun bir eğitim yüküne sahip olan FTR öğrencilerinde Dans Terapi Dersi Uygulamasının; akademik güdülenme, kaygı, beden dili, algılanan stres düzeyi ve özerk öğrenme üzerine etkisini araştırmaktı.

Gereç ve Yöntemler

Bu çalışma prospektif ön test-son test araştırma modeli kullanılarak yarı-deneysel olarak yapıldı. Araştırmanın evreni İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi, FTR Bölümü'nde Dans Terapi Dersini alan öğrenciler idi. Çalışmamız İstanbul Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 18.03.2019 tarihli toplantısında görüşülerek 2019-06-26 sayılı kararla onaylandı ve "Helsinki Deklerasyonu'na" uygun olarak yürütüldü.

Çalışmaya İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR Bölümü'nde Dans Terapi dersini alan, herhangi bir sağlık problemi bulunmayan 18-26 yaş arası, çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve düzenli olarak dans etme alışkanlığı olmayan veya profesyonel olarak dans geçmişi bulunmayan öğrenciler dahil edildi. Gönüllülük esası ile çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden onamı Google Forms aracılığıyla alındı. Kardiyopulmoner, romatolojik, nörolojik veya ortopedik herhangi bir kronik hastalığı olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmedi. Bu çalışma 102 FTR öğrencisi ile Mart 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Dans terapi dersi uygulaması

"Dans Terapi" dersi kapsamında, katılımcı öğrencilerden kendi seçtikleri bir hastalık için uygun olabilecek egzersizlere yönelik dans figürlerini içeren koreografiler hazırlamaları istendi. 10-15 kişiden oluşan gruplar tarafından hazırlanan koreografiler, dersin sorumlu öğretim elemanları tarafından hedef hastalık için uygunluk açısından gözden geçirildi ve koreografilerin yaklaşık 2,5 dakikalık son hali oluşturuldu. Oluşturulan koregrafiler öğretim elemanlarının gözetiminde 8 hafta boyunca haftada en az 2 gün, 10 dakikalık ısınma ve soğuma periyotları ile en az 45 dakika boyunca öğrenciler tarafından çalışıldı.

Veri toplama araçları

Katılımcılara uygulanan sosyodemografik değerlendirme, ön-testler ve son-testler Google-Form üzerinden çevrimiçi olarak sorgulandı. Sosyodemografik değerlendirme için katılımcıların yaşı, boyu, kilosu, cinsiyeti, sigara içme durumu, spor alışkanlığı ve kronik hastalık varlığı sorgulandı. Tüm değerlendirmeler Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi ve sonrası olmak üzere iki kere uygulandı.

Katılımcıların akademik güdülenme düzeylerini değerlendirmek için "Akademik Güdülenme Ölçeği (AGÖ)" kullanıldı. Akademik Güdülenme Ölçeği (AGÖ) 20 maddeden oluşmakta olup, her bir madde "Kesinlikle uygun değil" ifadesine "1" puan

"Kesinlikle uygun" ifadesine "5" puan olmak üzere beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan "20" ve maksimum puan "100"dür. Yüksek puanlar yüksek akademik güdülenmeyi göstermektedir. AGÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır.[16]

Katılımcıların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" (DSKE) kullanıldı. Ölçek her biri 20 maddeden oluşan iki ayrı bölüm olmak üzere toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Hemen hemen hiçbir zaman" ifadesine "1" puan "Hemen her zaman" ifadesine "4" puan olmak üzere dörtlü Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Her iki bölümden elde edilen toplam minimum puan "40" ve maksimum puan "160"dır. Yüksek puanlar yüksek kaygı düzeyini ifade etmektedir.[17]

Katılımcıların beden dili ve dansla ilişkili özyeterliliklerinin değerlendirilmesi amacıyla 34 maddeden oluşan "Beden Dili ve Dansa İlişkin Özyeterlik Değerlendirme Formu" (BDDİÖDF) kullanıldı. Ölçek "Hiçbir zaman" ifadesine "1" puan "Her zaman" ifadesine "5" puan olmak üzere beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan "34" ve maksimum puan "170"tir. Yüksek puanlar artmış beden dili kullanımı ve dansa ilişkin özyeterliliği göstermektedir.[18]

Katılımcıların özerk öğrenme becerileri "Özerk Öğrenme Ölçeği" (ÖÖÖ) ile değerlendirildi. 12 maddeden oluşan ölçek, "Kesinlikle katılmıyorum" ifadesine "1" puan "Kesinlikle katılıyorum" ifadesine "5" puan olmak üzere beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar artmış özerk öğrenme becerisini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır.[19]

Katılımcıların stres düzeyleri ise "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)" kulanılarak değerlendirildi. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ, "Hiçbir zaman" ifadesine "0" puan, "Çok sık" ifadesine "4" puan olmak üzere beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. En yüksek puanın 56 puan olduğu ölçekte, yüksek puanlar stres düzeyinin arttığını ifade etmektedir. ASÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır[20] .

İstatistiksel analiz

Çalışmanın istatistiksel analizi "Statistical Package for Social Sciences" (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, ABD) Versiyon 20.0 ile gerçekleştirildi. Katılımcıların veri dağılımlarının normalliğinin tespiti amacıyla "Shapiro Wilk Testi" kullanıldı. Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası değişimleri normal dağılım gözetilerek "Paired Sample T Test" ile karşılaştırıldı. "Beden Dili ve Dansa İlişkin Özyeterlik Değerlendirme Formu"nun bazı kategorik değişkenleri "Mcnemar Testi" ile analiz edildi. Bütün analizlerde $P < ,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Çalışmada yer alan 102 katılımcının demografik verileri incelendiğinde yaş ortalamalarının 21,33±2,92 yıl, vücut kitle indekslerinin 22,07±2,80 kg/m^2 ve cinsiyet dağılımlarının 59 kadın (%57,8) ve 43 erkek (%42,2) şeklinde olduğu görüldü. Katılımcıların kronik hastalık durumları ile spor ve sigara içme alışkanlıkları Tablo 1'de gösterildi. Katılımcıların %79,04'ünün düzenli olarak spor yapmadığı görüldü. Katılımcıların %8,8'i Dans Terapi Dersi Uygulamalarını etkilemeyen en az 1 kronik hastalığı olduğunu bildirdi.

Katılımcılar Parkinson Hastalığı, Serebral Palsi, Gelişimsel Koordinasyon Bozukluğu, Juvenil İdiopatik Artrit, Multiple Skleroz, hiperaktivite bozukluğu, skolyoz ve demans tanılı bireyler ve sağlıklı yetişkinler olmak üzere 9 farklı hedef gruba yönelik 10-15 kişiden oluşan 9 farklı grup kareografisi hazırladılar.

Katılımcıların Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi ve sonrası AGÖ, DSKE, BDDİÖDF, ÖÖÖ ve ASÖ skorları Tablo 2'de gösterildi. Katılımcıların tüm skorlarında Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası istatistiksel olarak anlamlı değişim elde edildi ($P < ,001$).

Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrasında BDDİÖDF'nin maddelerindeki değişim detaylı olarak incelendi. "Dans ederken insanların bana bakmasından rahatsız olurum.", "Özgürce dans etme çalışması yapılırken özgün hareketler bulabilirim.", "Dans

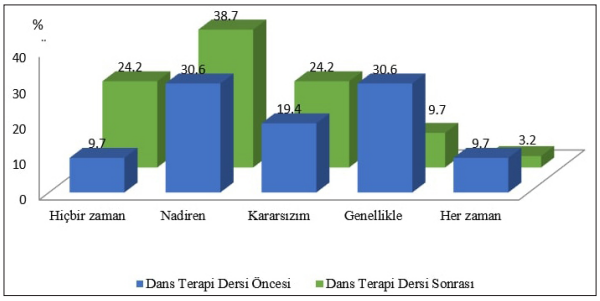
Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	n=102
Yaş (yıl)	21,33±2,92
Vücut Kitle İndeksi (kg/m^2)	22,07±2,80
Cinsiyet Dağılımı	
Kadın (%)	59 (57,8)
Erkek (%)	43 (42,2)
Sigara Alışkanlığı	
İçiyor (%)	9 (8,8)
İçmiyor (%)	93 (91,2)
Spor Alışkanlığı	
Düzenli spor yapıyor (%)	21 (20,06)
Spor yapmıyor (%)	81 (79,04)
Kronik Hastalık Durumu	
Var (%)	9 (8,8)
Yok (%)	93 (91,2)

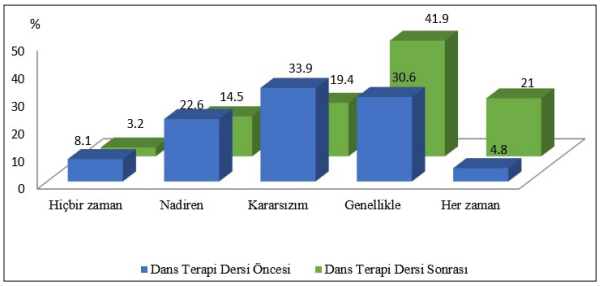
Tablo 2. Katılımcıların Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi ve sonrası skorları

	Uygulama Öncesi Ort±SS	Uygulama Sonrası Ort±SS	*t**	*P*
Akademik Güdülenme Ölçeği	67,59±10,19	73,03±8,52	-6,482	< ,001
Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	113,15±6,90	109,85±8,81	4,101	< ,001
Beden Dili ve Dansa İlişkin Özyeterlilik Değerlendirme Formu	100,62±12,01	112,64±13,25	-11,848	< ,001
Özerk Öğrenme Ölçeği	43,86±6,74	46,25±5,93	-4,241	< ,001
Algılanan Stres Ölçeği	17,26±2,75	12,92±5,61	7,410	< ,001

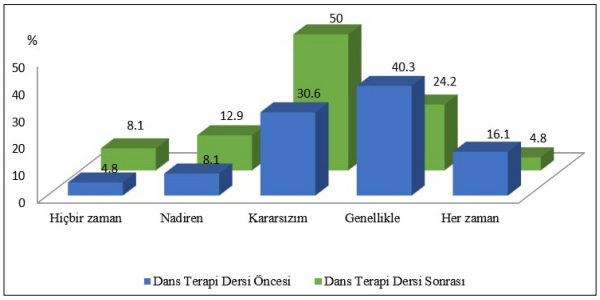
Kısaltmalar: ORT, ortalama; SS, standart sapma; *Paired Sample T test, $P < ,05$.



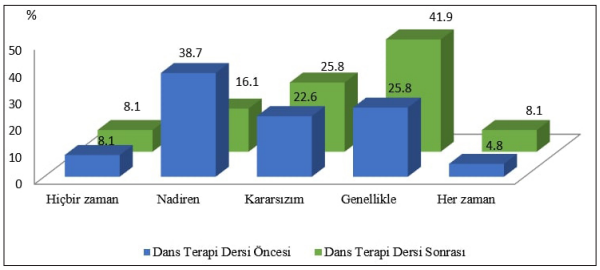
Şekil 1. Dans Ederken İnsanların Bana Bakmasından Rahatsız Olurum (*P* = ,026)



Şekil 2. Özgürce Dans Etme Çalışması Yapılırken Özgün Hareketler Bulabilirim (*P* = ,002)

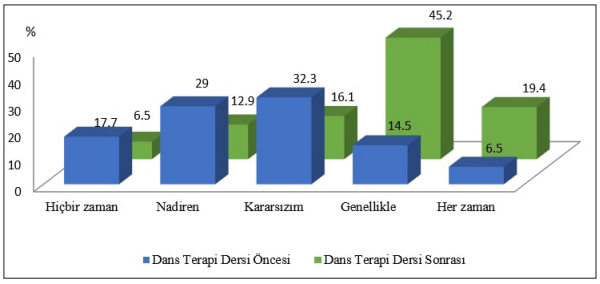


Şekil 3. Dans Konusunda Yaratıcıyım (*P* = ,005)



Şekil 4. Vücudumun Her Bir Öğesini Rahatça ve Çekinmeden Kullanabileceğimi Düşünüyorum (*P* = ,004)

konusunda yaratıcıyım.", "Vücudumun her bir ögesini rahatça ve çekinmeden kullanabileceğimi düşünüyorum." ve "Dans derslerinde girişimci olduğumu düşünüyorum." maddelerinde uygulama öncesine göre uygulama sonrasında pozitif yönde anlamlı değişim gözlendi (*P* < ,05). BDDİÖDF'nin bu 5 maddesinin Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi ve sonrası dağılımları Şekil 1-5'te ayrıntılı şekilde gösterildi.



Şekil 5. Dans Derslerinde Girişimci Olduğumu Düşünüyorum (*P* = ,001)

Tartışma

FTR öğrencilerinde Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası stres ve kaygı düzeyinde anlamlı azalma, akademik güdülenme, beden dili ve dansla ilişkili özyeterlilikleri ile özerk öğrenme düzeylerinde anlamlı artış bulundu. Ayrıca FTR öğrencilerinin dans etme ve yaratıcılık ile ilgili düşüncülerinde anlamlı pozitif değişim olduğu gözlendi.

Akademik güdülenme, akademik amaçlara uygun davranış sürecine yönelme ve o süreci devam ettirme, akademik faaliyetler için gereken çaba ve enerjinin üretilmesi olarak ifade edilmektedir.[16] Akademik güdülenme, eğitim-öğretim faaliyetlerinin öğrenci tarafında karşılık bulması noktasındaki önemli bileşenlerden biridir ve yoğun bir eğitim yükü ile yüzyüze olan üniversite öğrencilerinin akademik stresleri, akademik güdülenme düzeylerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir.[21] Agarwal ve ark.[13] FTR öğrencilerinde 4 haftalık serbest stil dans hareketleri, denge ve germe egzersizlerinden oluşan hareket terapisi programı uygulayarak, kontrol grubuna kıyasla öğrencilerin akademik stres düzeylerinde anlamlı azalma elde ettiklerini bildirmişlerdir. Lise öğrencileri üzerine yapılan bir başka çalışmada ise dans eğitiminin öğrencilerin akademik performansları üzerine olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir.[22] Çalışmamızda da benzer olarak, FTR öğrencilerinin AGÖ ile değerlendirdiğimiz akademik güdülenme düzeyinde Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası anlamlı artış elde ettik. Hafif depresyonu olan adölesanlarda dans terapi uygulanan bir çalışmada, dans uygulaması sonrası artan akademik güdülenmenin ve azalan akademik stresin dans aktivitesinin serotonin ve dopamin konsantrasyonlarını olumlu şekilde modüle etmesine bağlanmaktadır.[23] Çalışmamızda da akademik güdülenme düzeyinde elde ettiğimiz anlamlı iyileşmenin benzer mekanizmalar ilişkili olabileceğini düşünmekteyiz.

Üniversite öğrencileri akademik gerekliliklerin yanı sıra finansal baskılar, zaman yönetimi becerilerinin eksikliği, yüksek ebeveyn beklentileri, yurtta kalma, akran baskısı, müfredatın yoğunluğu, sosyal programların yetersizliği nedeniyle ve ders dönemlerinin çeşitli zamanlarında yüksek düzey kaygı yaşamaktadırlar.[13] Kaygısı yüksek olan bireylerde davranışların aksaması, algılama ve dikkat bozuklukları, akademik başarının düşmesi, kişiler arası ilişkilerden kaçınma ve içe kapanma gibi belirtiler de ortaya çıkabilmektedir.[24] Stresle baş etmenin önemli yöntemlerinden biri olan ve fiziksel aktivitenin bir çeşidi olan dans ve terapatik amaçla uygulanan dans terapinin

yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete, kognitif beceriler ve psikomotor yetenekler üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir.[25] Literatüre bakıldığında, çalışmamıza benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde uygulanan 12 haftalık latin dansı içeren aktivite programının kontrol grubuna kıyasla aksiyetede önemli azalma sağladığı bildirilmiştir.[26] Çalışmamızda FTR öğrencilerinin kaygı durumlarını gösteren DSKE skorları ortalamasının (113,15±6,90) oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Ancak Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası FTR öğrencilerinin kaygı düzeylerinde anlamlı değişim elde edildiği görüldü. Bu sonuçlar doğrultusunda, dansın bireye duygularını paylaşma, kendini sözsüz ifade etme ve sosyalleşme fırsatı sağlaması ile ilişkili olarak, FTR öğrencilerinin dans ederken günlük hayatın kaygı ve stresinden uzaklaşma şansı bulabildiği kanaatindeyiz.

Özyeterlilik bir eylemin planlanması, gerekli becerilerin farkında olunması ve bir araya getirilmesi, zorluklarla beraber erişilecek kazançların ön muhakemesi sonucunda elde edilen güdülenme düzeyi olarak ifade edilmektedir.[27] Dans terapi uygulamaları çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmanın yanısıra, bireyin bedenini tanıması ve onu nasıl kullanacağını öğrenmesini sağlayarak, beden dili ve dansla ilişkili özyeterliliklerin geliştirilmesini sağlamaktadır.[18] Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada dans özyeterlilikleri ile bölüm, sınıf ve yaş kategorileri arasında anlamlı bir fark olmadığı ve katılımcıların çoğunluğunun orta seviyede dans öz yeterliliğine sahip olduğu bulunmuştur.[28] Başka bir çalışmada ise halk dansları dersi seçen öğrencilerin dans özyeterlilik algılarının yüksek olduğu belirtilmiştir.[29] Çalışmamızda ise Dans Terapi Dersi Uygulaması öncesi öğrencilerin uygulamaya çekingen bir tavır ile yaklaştıkları, ancak uygulama sonrası BDDİÖDF ile değerlendirilen beden dili ve dansla ilişkili özyeterliliklerinin anlamlı düzeyde geliştiği görüldü. Dans Terapi Dersi Uygulaması sırasında öğrencilerin koreografileri hazırlarken yaratıcı becerilerini kullanılmasının, bedeni özgürce kullanma imkanı ile dans ile ilgili çekingen düşüncelerinin azalmasının ve tüm bunlarla birlikte dans etme motivasyonlarının artmasının, kendilerini beden dili ve dans konusunda yeterli hissetmelerine neden olduğu görüşündeyiz.

Özerk öğrenme becerisi öğrencinin istekliliği ve kendi öğrenme sürecini denetleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır ve düşünce özgürlüğü, bireyselleştirilmiş karar alma mekanizması ve eleştirel zeka ile bağdaştırılmaktadır.[29] Öğrencilerde özerk öğremme becerilerini geliştirmek yaşam boyu öğrenme eğilimlerine önemli katkılar sunmaktadır.[30] Literatüre bakıldığında dans terapi uygulamasının bireylerin özerk öğrenme becerisi üzerine etkisini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ÖÖÖ ile değerlendirilen özerk öğrenme becerisinin Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrasında anlamlı düzeyde arttığı bulundu. Özerk öğrenme becerisinde elde ettiğimiz bu iyileşmenin, Dans Terapi Dersi Uygulamasının öğrencilerin yaratıcı becerilerine katkı sağlayarak akademik güdülenmeyi arttırması ve stres düzeyinde azalma sağlaması ile ilişkili olabileceği kanaatindeyiz.

Bir eylem ya da durumun kişi üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda ortaya çıkan tepki olarak tanımlanan stres, probleme odaklanan ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejileri şeklinde farklı baş etme yöntemlerini ortaya çıkartmaktadır.[31] Kişinin; günlük yaşantısı, bireysel özellikleri ve sosyal rollerinin yarattığı stresi algıladığı düzey ve bu stresle baş etme becerisi oldukça subjektiftir. Algılanan stresle başa çıkma aşamasında; planlı yaklaşımla problemi çözmeye çalışma, sosyal destek arayışı içinde olma, stres oluşturan durum veya olaydan kaçınma, stres oluşturan durum veya olayı kendine saklama eğiliminde olma, sorumluluğu kabul ederek kendine yönelme, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanış veya batıl inanışlarla hareket etme gibi birçok strateji söz konusudur.[32] Dans terapi, algılanan stresle başa çıkma aşamasında kullanılabilecek yöntemlerden biri olarak önerilmektedir.[3, 25] Dans terapi uygulamasının stres yönetimine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, kontrol gruubuna kıyasla dans terapi uygulamasının stres yönetimini iyileştirdiği, algılanan stres düzeyini azalttığı ve uygulama sonrası 6. ayda yapılan kontrollerde etkilerin zaman içinde kalıcı olduğu belirtilmiştir.[33] Sağlıklı üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise, öğrencileri 3 farklı gruba ayırarak, 1. gruba Afrika dansı, 2. gruba hatha yoga ve 3. gruba da kontrol amacıyla biyoloji dersi verdiklerini ve 3 hafta sonra 1. ve 2. grupta algılanan stres düzeyinde anlamlı azalma elde ettiklerini, ancak 3. grupta herhangi bir değişimin olmadığını belirtmişlerdir.[34] Benzer olarak, üniversite öğrencilerinde bir ay süreyle uygulanan dans terapi ve müzikle aşamalı gevşeme terapisinin stres yönetimi üzerine etkisini karşılaştıran başka bir çalışmada, her iki tedavi biçiminin de stresi azaltmada eşit derecede ve anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur.[35] Çalışmamızda da, Dans Terapi Dersi Uygulaması sonrası, FTR öğrencilerinin ASÖ ile değerlendirilen algılanan stres düzeyinde anlamlı azalma olduğu görüldü. Çalışmalar fiziksel aktivitenin bir sonucu olarak huzur, sevinç ve memnuniyetin endorfin salgısını arttırdığını ve böylece kortizol üretiminde azalma ile emosyonel durumda iyileşme sağlanabildiğini göstermektedir.[36, 37] Bu çalışmada stres düzeyi üzerinde elde ettiğimiz değişimin benzer mekanizmalar ile ilişkili olabileceği düşüncesindeyiz.

Araştırmanın sınırlılığı

Bu çalışmadaki limitasyonlardan biri kontrol grubunun bulunmamasıdır. Ayrıca çalışmada Dans Terapi dersinin kısa dönem etkilerinin incelenmiş olması, yapılan değerlendirmelerin sadece öğrencilerin yanıtlarına dayalı olması ve hazırlanan koreografilerin farklı hedef gruplarına yönelik olmasına bağlı olarak, gruplardaki katılımcıların farklı düzeyde yararlanım görmesi de diğer sınırlılıklardır.

Sonuç

FTR öğrencilerinde 8 haftalık Dans Terapi Dersi Uygulaması ile akademik güdülenme, kaygı, beden dili ve dansla ilişkili özyeterlilik, özerk öğrenme ve algılan stres düzeylerinde anlamlı değişim elde edildi. Dans Terapi Dersi Uygulamasının FTR öğrencilerinin kendilerini sözsüz ifade etme ve sosyalleşme, dans ederken akademik ve günlük hayatın kaygı ve stresinden uzaklaşarak daha iyi güdülenme, bedenlerini daha iyi tanıma ve kullanma becerilerine önemli katkılar sağladığını düşünmekteyiz. Gelecek çalışmalarda Dans Terapi Dersinin

FTR müfredatında yer almasının uzun dönem etkilerinin incelenmesini önermekteyiz. Ayrıca Dans Terapi Dersinin etkilerinin incelendiği randomize kontrollü çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Bakırköy Dr. Sadi Konuk Training and Research Hospital Clinical Research Ethics Committee (Date: 18.03.2019, Decision No: 2019-06-26).

Informed Consent: Consent of the students who participated in the study was obtained through Google Forms.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – N.A.; Design – N.A., E.T.; Supervision – N.A.; Resources – N.A., E.T.; Data Collection and/or Processing – E.T.; Analysis and/or Interpretation – N.A., E.T.; Literature Search – N.A., E.T.; Writing Manuscript – N.A., E.T.; Critical Review – N.A.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden (Tarih: 18.03.2019, Kara No: 2019-06-26) alınmıştır.

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan öğrencilerin onamı Google Forms aracılığıyla alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – N.A.; Tasarım – N.A., E.T.; Denetleme – N.A.; Kaynaklar – N.A., E.T.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – E.T.; Analiz ve/veya Yorum – N.A., E.T.; Literatür Taraması – N.A., E.T.; Yazıyı Yazan – N.A., E.T.; Eleştirel İnceleme – N.A.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Kaynaklar

1. Goodill SW. Dance/Movement Therapy and the Arts in Healthcare: The First 50 Years. *Am J Dance Ther*. 2016;38(2):293-296. [Crossref]
2. Kolburan ŞG. 3-6 Yaş Çocuklarda Müzik ve Dans Eğitiminin Motivasyonel, Fiziksel ve Psikolojik Gelişim Açısından İncelenmesi. *Aydın İnsan Top Derg*. 2018;4(1):13-32.
3. Strassel JK, Cherkin DC, Steuten L, Sherman KJ, Vrijhoef HJ. A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. *Altern Ther Health Med*. 2011;17(3):50-59.
4. Veronese N, Maggi S, Schofield P, Stubbs B. Dance movement therapy and falls prevention. *Maturitas*. 2017;102:1-5. [Crossref]
5. Guzman A, Robinson L, Rochester L, James IA, Hughes JC. A process evaluation of a Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for behavior change in dementia: attitudes and beliefs of participating residents and staff. *Int Psychogeriatr*. 2017;29(2):313-322. [Crossref]
6. De Natale ER, Paulus KS, Aiello E, et al. Dance therapy improves motor and cognitive functions in patients with Parkinson's disease. *NeuroRehab*. 2017;40(1):141-144. [Crossref]
7. Allet L, Muller-Pinget S, Punt I, et al. Dance therapy combined with patient education improves quality of life of persons with obesity: A pilot feasibility study for a randomised controlled trial. *Obes Res Clin Pract*. 2017;11(1):79-87. [Crossref]
8. Selye H. History of the stress concept. In: Goldberger L, Breznitz S, editors, Handbook of stress:Theoretical and clinical aspects. Free Pr; Subsequent edition; 1993.p.7-17.
9. Conceição LSR, Neto MG, do Amaral MAS, Martins-Filho PRS, Carvalho VO. Effect of dance therapy on blood pressure and exercise capacity of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol*. 2016;220:553-557. [Crossref]
10. Durna U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazi değişkenler açisindan incelenmesi. *Atatürk Üni İktisadi İdari Bil Derg*. 2006;20(1):319-343.
11. Koch SC, Morlinghaus K, Fuchs T. The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *Arts Psychother*. 2007;34(4):340-349. [Crossref]
12. Aksakal İ, Seven Ma, Sayan A. Öğrenme ve Stres Arasindaki İlişki. *Ekev Akademi Derg*. 2016;66:107-128. [Crossref]
13. Agarwal B, Chowdhry M, Mullerpatan R, Kaul S. Effect of movement therapy on academic stress in physiotherapy students. *MGM J Med Sci*. 2014;1(4):189-192. [Crossref]
14. Walsh J, Feeney C, Hussey J, Donnellan C. Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*. 2010;96(3):206-212. [Crossref]
15. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Eğitim bilgi Sistemi. https://ebs.istanbulc.edu.tr/home/izlence/?id=679758&bid=1260. Erişim Tarihi 26.11.2020.
16. Bozanoğlu İ. Akademik güdülenme ölçeği: Geliştirmesi, geçerliği, güvenirliği. *Ankara Üni Eğit Bil Fak Derg*. 2004;37(2):83-98. [Crossref]
17. Özusta Ş. Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turk Psikol Derg*. 1995;10(34):32-44.
18. Tokinan BÖ, Bilen S. Beden Dili ve Dansa İlişkin Özyeterlik Değerlendirme Formu Geliştirme Çalışması. *Ankara Üni Eğit Bil Fak Derg*. 2010;43(2):75-88.
19. Arslan S, Yurdakul C. Özerk Öğrenme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Geçerlilik Çalışması. *J Int Soc Res*. 2015;8(39):565-570. [Crossref]
20. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç, Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symp J*. 2013;3(51):132-140.
21. Akbay S, Gızır C. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üni Eğit Fak Derg*. 2010;6(1):60-78.
22. Carter CS. Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students (dissertation). University of Florida. 2004.
23. Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Int J Neurosci*. 2005;115(12):1711-1720. [Crossref]
24. Yılmaz İA, Dursun S, Güzeler EG, Pektaş K. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Ejovoc*. 2014;4(4):16-26. [Crossref]
25. Koch SC, Riege RF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Front Psychol*. 2019;10:1806. [Crossref]

26. Adilogullari I. The examining the effects of 12-week Latin dance exercise on social physique anxiety: The effects of 12-week Latin dance. *Anthropol*. 2014;18(2):421-425. [Crossref]
27. Turan Z. Üniversite Öğrencilerinin Dans Özyeterlikleri Üzerine Bir Çalışma. *Yedi: Sanat Tasarim ve Bil Derg*. 2016;16:33-46. [Crossref]
28. Ödemiş M. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dans Özyeterlik Seviyesi. *Spor Eğit Derg*. 2020;4(3):19-25.
29. Tok, H. Otonom Öğrenme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2011;10(36):54-64.
30. Yurdakul, C. Özerk öğrenme ve yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üni. 2016.
31. Savcı M, Aysan F. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Int J Turkish Sci Educ*. 2014;3:44-56.
32. Carver CS, Scheier MF. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *J Pers Soc Psychol*. 1994;66(1):184-195. [Crossref]
33. Bräuninger I. Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *Arts Psychother*. 2012;39(5):443-450. [Crossref]
34. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Ann Behav Med*. 2004;28(2):114-118. [Crossref]
35. Chouhan S, Kumar S. Comparative study between effectiveness of dance movement therapy and progressive relaxation therapy with music for stress management in college students. *Indian J Physiother Occup Ther*. 2011;5:179-182.
36. López-Rodríguez MM, Baldrich-Rodríguez I, Ruiz-Muelle A, Cortés-Rodríguez AE, Lopezosa-Estepa T, Roman P. Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *J Altern Complement Med*. 2017;23(7):558-565. [Crossref]
37. Al-Sowygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J*. 2013;25(3):97-105. [Crossref]