

Dans Eden Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Algılarının Nitel Bir Yaklaşımla İncelenmesi

Exploring the Psychological Well-Being Perceptions of Dancers Through a Qualitative Approach

 Gamze Akyol¹

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

ÖZ

Amaç: Düzenli olarak dans aktivitelerine katılan bireylerin stres düzeyleri ve duygusal durumlarını nitel bir yaklaşımla incelemektir. Çalışma, dansın bireylerin psikolojik iyi oluşuna nasıl katkıda bulunduğunu anlamayı ve dans temelli müdahalelerin ruh sağlığı alanındaki potansiyelini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem: Araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, dans aktivitelerine düzenli olarak katılan 17 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. İçerik analizi doğrultusunda temalar, kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre katılımcıların büyük bir bölümü, dansın stres düzeylerinde belirgin azalma sağladığını, ruh hallerinde iyileşme ve duygusal boşalım yaşattığını belirtmiştir. Özellikle yüksek stres düzeyine sahip bireylerde dansın daha güçlü rahatlatıcı etkiler yarattığı görülmüştür. Araştırma sonuçları, dansın sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, bireyin psikolojik dengesini destekleyen etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Dansın stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı, pozitif ruh hali kazandırdığı ve genel psikolojik iyi oluşu artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda dansın, bireysel veya grup temelli ruh sağlığı müdahalelerinde tamamlayıcı bir yöntem olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Dans, nitel araştırma, psikolojik iyi oluş, stres, mutluluk

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine, through a qualitative lens, how regular engagement in dance activities influences individuals' stress levels and emotional states. Beyond describing participants' experiences, the study aims to shed light on the role of dance in fostering mental well-being. Moreover it highlights the potential of dance-based practices as complementary approaches within the field of mental health.

Method: Employing a phenomenological research design, the study involved with 17 young adult participants who consistently attended dance activities. Data were gathered through semi-structured interviews and subjected to content analysis. Through this analytic process, themes, categories, and codes were systematically identified to capture the essence of participants' lived experiences.

Results: The analysis revealed that most participants experienced a marked reduction in stress, improvements in mood, and a sense of emotional release through dance. The stress-reducing and mood-enhancing effects of dance were particularly pronounced among individuals reporting higher initial levels of stress. These findings underscore the capacity of dance to function not only as a physical practice but also as a meaningful psychosocial resource that contributes to emotional regulation and psychological balance.

Conclusion: Dance was found to facilitate stress management, cultivate positive affective states, and enhance overall psychological well-being. In light of these findings, it is recommended that dance be recognized as a valuable complementary method in both individual- and group-based mental health interventions, with implications for preventive, therapeutic, and community-oriented practices.

Keywords: Dance, qualitative research, psychological well-being, stress, happiness

Giriş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı bulması, kendini gerçekleştirme, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri yönetebilmesinin yanında yaşamın zorluklarıyla baş edebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Keyes ve ark. 2002). Modern yaşamın giderek artan talepleri, bireylerin bu iyi oluş halini tehdit eden stres faktörleriyle daha sık karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır ve bireylerin psikolojik iyi oluş süreçlerini başarılı bir şekilde yönetmesi için genel stres düzeylerinin düşük/az olması beklenmektedir. Stres; fiziksel, duygusal ve zihinsel dengede bozulmalara yol açarak bireyin genel yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Schneiderman ve ark. 2005) ve çoğunlukla kaygı, depresyon ve engellenmek ile karıştırılan fizyolojik bir durumdur (Lyon 2012). Stres düzeyinin yüksek olması; kaygı, depresyon, öfke yönetimi sorunları ve sosyal ilişkilerde çatışma gibi birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir (Lazarus ve Folkman 1984).

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Gamze Akyol, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye **E-mail:** gamz.akyoll@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 09.06.2025 | **Kabul tarihi/Accepted:** 26.08.2025

Günümüzde de bireylerin büyük bir kısmı farkında olmadan sürekli stres altındadır (Akman 2004) ve bu durum, yaşam kalitesini düşürmekle kalmamakta, aynı zamanda uyku bozuklukları, bağışıklık sistemi zayıflığı ve duygusal tükenmişlik gibi pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir (Caz ve Yazıcı 2024). Bu nedenle stresle başa çıkmada etkili olan ve psikolojik dengeyi destekleyen müdahale biçimleri, günümüz ruh sağlığı literatüründe büyük önem taşımaktadır.

Öte yandan düzenli fiziksel aktivitenin stres düzeyini azaltma, duygu düzenlemesi sağlama ve psikolojik iyi oluşu destekleme açısından etkili bir araç olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Stathopoulou ve ark. 2006, Biddle ve Asare 2011). Bu çerçevede bir fiziksel aktivite türü olan dans -yalnızca fiziksel aktivite biçimi olmanın ötesinde- sanatsal ve duygusal yönleriyle geleneksel egzersiz türlerinden ayrılmaktadır. Katılımcılar için hem eğlenceli hem de anlamlı bir deneyim sunan dans, bireyin duygusal boşalım yaşamasına, öz farkındalığını artırmasına ve grup içi bağlarını güçlendirmesine katkı sağlamaktadır (Quiroga Murcia ve ark. 2010, Koch ve ark. 2019). Singh ve arkadaşları (2023) da dansın bireyin öz yeterlik ve özgüven düzeyini artırarak sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirdiğini ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir. Özellikle yetişkin bireyler açısından değerlendirildiğinde dans; duygusal ifade biçimi, psikolojik rahatlatma aracı ve sosyal etkileşim platformu olarak çok yönlü bir işlev üstlenmektedir. Dolayısıyla bireylerin çeşitli egzersiz ya da aktiviteler yoluyla mevcut stres durumundan uzaklaşarak, duygusal ve psikolojik olarak daha iyi hisseder hale gelmesi önemli görülmektedir.

Mevcut araştırmada, bireylerin demografik özelliklerinin -yaş, cinsiyet, medeni durum, müzik tercihi, sigara ve alkol kullanım durumu gibi- stres düzeyi ve duygusal durum üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin dans deneyimlerinin psikolojik ve duygusal yönlerini daha iyi anlayabilmek için demografik özelliklerin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır. İlk olarak yaş, stresin algılanma biçimini ve stresle baş etme stratejilerini etkileyebilmektedir. Ateşoğlu ve Erkal'ın (2024) yapmış oldukları araştırma sonuçları da yaş ilerledikçe algılanan stres düzeyinin azaldığını göstermektedir. Cinsiyet, duygusal ifade biçimleri ve stresle başa çıkma yolları açısından belirleyici bir değişkendir; Matud (2004) tarafından kadınların daha yoğun duygusal tepkiler verdikleri ve dans gibi yaratıcı ifade biçimlerinden daha fazla fayda sağladıkları öne sürülmektedir. Bireylerin müzik tercihleri, ruh hali ve duygusal düzenleme ile doğrudan ilişkili olup dans sırasında dinlenen müzik türü, bireyin deneyimini ve stres tepkilerini etkileyebilmektedir (Labbe ve ark. 2007, Vella ve ark. 2024). Sigara ve alkol kullanımı gibi alışkanlıklar ise çoğu zaman stresin bir sonucu ya da stresle başa çıkma çabası olarak ortaya çıkmakta; ancak bu alışkanlıklar bireyin stres algısını artırmakta ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Koob ve Le Moal 2005, Pinar ve ark. 2014). Dolayısıyla bireyin bilişsel ve duygusal yönlerini ele alan araştırmalarda demografik özelliklere değinilmesinin, araştırma sonuçları için önemli arz ettiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak dans aktivitelerine katılım kişilerin stres seviyesini düşürerek kendilerini daha huzurlu hissettirir ve katılımcılar egzersiz yaptıklarını fark edemeyecek derecede eğlenirler (Anderson ve ark. 2014, Ben Waer ve arkadaşları 2024). Dansla ilgili mevcut literatür incelendiğinde, çalışmaların büyük oranda dansın fiziksel etkilerine odaklandığı, psikolojik süreçleri ise ya göz ardı ettiği ya da zumba, yoga gibi diğer egzersiz türleriyle karıştırarak incelediği, eşsiz koreografik danslara yer verilmediği görülmektedir (Alkan ve Onur 2024, Choudhary ve Dubey 2024, Verma ve ark. 2024). Dahası, nicel yöntemlerle yapılan bu çalışmaların bireylerin özel deneyimlerini, duygusal tepkilerini ve stresle baş etme süreçlerini derinlemesine anlamada yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu araştırmada, belirtilen eksikliklerden yola çıkarak, en az 6 haftadır dans faaliyetlerine düzenli olarak katılan yetişkin bireylerin stres ve duygusal durumlarını nitel bir yaklaşımla değerlendirmeyi amaçlanmaktadır. Demografik özelliklerin bireysel deneyimlerle nasıl kesiştiğini anlamak hem literatüre teorik katkı sağlamakta hem de dansı bir ruh sağlığı aracı olarak değerlendirmek isteyen uygulayıcılara rehberlik etmektedir. Çalışma, dansın bireysel farklılıklar bağlamında psikolojik işlevlerini açıklamayı ve psikolojik sorunlara karşı dans temelli müdahalelerin uygulanabilmesi için bir zemin oluşturmayı hedeflemektedir.

Yöntem

Düzenli olarak dans aktivitelerine katılan bireylerin stres ve duygusal durumlarını derinlemesine bir yaklaşımla değerlendirmeyi amaçlayan bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseni ile yürütülmüştür. Nitel araştırmalarda kullanılan yöntem, katılımcıların bakış açısını vurgulayan, araştırmacıların keşif ve değerlendirmelerini öngören ve durumu anlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemin amacı, derinlemesine bir araştırmayla yüzeyin altında yatanı ortaya çıkarmaktır (Creswell ve Poth 2016).

Örneklem

Araştırmaya 2025 yılında 3'ü erkek, 14'ü kadın olmak üzere toplam 17 genç yetişkin birey katılım sağlamıştır.

Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünün belirlenmesi veri toplama yöntemine göre değişiklik göstermektedir. Fakat tüm tekniklerde veri doyumuna ulaşmak önemli görülmektedir. İlgili literatürden de 10 kişi ile Jones ve arkadaşları (2002) ve 12 kişi ile Bull ve arkadaşları (2005) yaptıkları nitel araştırmalar örnek alınabilir. Bahsedilenlerden yola çıkarak örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılım için belirlenen dahil edilme kriterleri; bireylerin en az 6 haftadır hali hazırda düzenli olarak dans aktivitelerine katılıyor olması, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı istemeleri ve görüşmelerde yöneltilen sorulara anlamlı ve yeterli düzeyde yanıt verebilecek ifade yetisine sahip olmalarıdır. Bunun yanı sıra araştırma sürecinde katılımcılara herhangi bir müdahale uygulanmamıştır ve çalışma durumu farketmeksizin dansı hayatlarının bir parçası olarak gören bireylerle sürdürülmüştür. Bu kriterler, çalışmanın amacına uygun olarak dansın bireylerin stres ve duygusal durumları üzerindeki etkisini değerlendirebilmek ve deneyim aktarımını derinlemesine analiz edebilmek amacıyla belirlenmiştir. 6 haftalık minimum süre şartı, dansın psikolojik etkilerinin gözlemlenebilmesi açısından literatürde önerilen davranışsal değişim eşiklerine dayanmaktadır (Pektaş ve Pirim 2023). Araştırmadan hariç tutulma kriterleri ise şunlardır: dans aktivitelerine 6 haftadan daha kısa süredir katılıyor olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmamak, bilişsel veya duygusal nedenlerle kendini ifade edemeyecek durumda olmak ve profesyonel dansçı olmak. Profesyonel dansçılar bu çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır çünkü dansa yönelik motivasyon, tutum ve deneyim düzeyleri amatör katılımcılardan anlamlı biçimde farklılık gösterebilir ve bu durum veri homojenliğini olumsuz etkileyebilir.

Katılımcıların yaş aralığı 18-26 arasında değişmektedir ve tüm katılımcılar bekar olduğunu bildirmiştir. Bunun yanı sıra öz bildirime dayalı olarak katılımcılar stres düzeylerini yüksek (7 kişi), ortalama (8 kişi) ve düşük (2 kişi) düzeyde hissettiklerini bildirmiştir. Yine katılımcı grubunun sigara ve alkol kullanım alışkanlıklarının yarı yarıya değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı grubunun dans aktivitelerine katılım süresi 5 ay ile 5 yıl arasında değişmektedir. Katılımcılara ait demografik tanımlamalar yüzde ve frekans değerleriyle Tablo 2’de verilmiştir.

Uygulama

Bu araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Girişimsel Olmayan Etik Kurul’nun E-53043469-050.04-731320 sayılı, 08.05.2025 tarih ve 03 no’lu kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Veri toplama işleminden önce katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır ve görüşmeler Google Dikte kullanılarak transkript edilmiştir. Bu veri toplama aracının tercih edilmesi daha önceden belirlenmiş aynı soruların farklı insanlara sorulması yoluyla (Patton 1987) belirlenen sorulara yeterli cevap alınmadığı zamanlarda ek sorular ekleyerek durumun derinlemesine öğrenilmesindendir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular ilgili konudaki literatür taraması ve dansa katılım sağlayan bireylere dair gözlemler sonucunda oluşturulmuş olup, üzerinde durulacak konularla ilgili bir soru havuzu oluşturularak ve uzman görüşü alınarak düzenlenmiştir. Soruların dilbilimsel geçerliliği ise örnek teşkil edecek farklı bireyler üzerinde denenmesi ile sağlanmıştır. Sonrasında araştırma için uygun görülen sorular amaçlı örnekleme göre seçilmiş gönüllü katılımcılara yüz yüze görüşmeler ile yönlendirilerek araştırma veri elde edilmiştir. Görüşmeler 45 dk ile 1 saat arasında sürmüş olup 4 gün boyunca devam etmiştir, tüm katılımcılarla beşeri faktörlerin olası etkilerinden korunmak için aynı görüşme alanında veri toplama işlemi yapılmıştır.

Demografik Bilgiler Formu

Bu bölümde yaş, cinsiyet, medeni durum, genellikle dinlenen müzik tarzı/türü, sigara ve alkol tüketim durumu ve sıklığı bilgileri yer almaktadır. Aşağıda araştırma verilerini toplamak için belirlenmiş olan yarı yapılandırılmış görüşme soruları Tablo 1’de verilmiştir.

Veri Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan betimsel analiz ve içerik analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. İlk aşamada, her katılımcıya P(n) biçiminde kimliksiz bir kod verilmiştir. Görüşmelerden elde edilen yanıtlar, benzerlik ve farklılıklar açısından sürekli karşılaştırmalı şekilde analiz edilmiştir. Bu süreçte, bireylerin dansa katılım gerekçesi ve yükledikleri anlam, stres yönetimi ve psikolojik destek, ruh hali ve mutluluk faktörleri üzerinde temalar oluşturulmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında ise, dansın stres ve duygular üzerindeki doğrudan etkisi, bireysel farklar bağlamında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, katılımcı anlatımlarında yer alan tekrar eden ifadeler, örüntüler ve anlamlı yapılar belirlenmiş, bunlar

kodlanarak kategorilere ayrılmış ve temalar oluşturulmuştur. Bu aşamada sabit karşılaştırmalı analiz yöntemi (Maykut ve Morehouse 2002) temel alınarak hem metin içi hem de katılımcılar arası karşılaştırmalar yapılmıştır.

Analiz sürecinde ayrıca içerik analizi yöntemi uygulanmıştır. İçerik analizi, benzer verilerin anlamlı biçimde gruplandırılarak belirli kavram ve temalar altında toplanmasını sağlayan, nesnel ve sistematik bir yaklaşımdır (Krippendorff 2018). Bu sayede, katılımcıların dans deneyimlerinin stresle başa çıkma ve duygusal denge üzerindeki etkileri bütüncül olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmının güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla şu kriterler gözetilmiştir: İç geçerlik (doğruluk): Görüşme formu, ilgili literatür taranarak hazırlanmış; 3 uzman görüşü alınarak soruların düzenlenmesi sağlanmıştır. Dış geçerlik (aktarılabirlik): Araştırmının evreni, katılımcı profili, veri toplama süreci ve analiz aşamaları ayrıntılı biçimde açıklanmıştır. İç güvenilirlik: Bulgular sayısal tablolarla desteklenmiş, katılımcı görüşlerinden doğrudan alıntılarla açıklanmıştır. Dış güvenilirlik: Tüm araştırma süreci şeffaf biçimde raporlanmış ve analizlerin 2 uzman araştırmacı tarafından yapılması sağlanmıştır.

Görüşme verileri analiz edilirken araştırmacılar tarafsız kalmaya özen göstermiştir. Kodlayıcılar arası uyumun değerlendirilmesi amacıyla Kappa uyum katsayısı hesaplanmıştır ($\kappa = 0.76$: iyi uyum). Kodlamaların tutarlılığı, birden fazla uzmanın aynı veri seti üzerinde gerçekleştirdiği bağımsız analizlerle kontrol edilmiştir.

Tablo 1. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları

Temalar	No	Araştırma Sorusu
Dansa Yüklenen Anlam ve Katılım Gerekçesi	1	Dans etmek sizin için neyi ifade ediyor ya da neden dans aktivitelerine katılıyorsunuz?
	9	Özellikle yetişkin bireyler için dansa katılmanın önemi hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Stres Yönetimi ve Psikolojik Destek	2	Dansa katılmadan önce stresli durumları nasıl yönetiyordunuz?
	3	Dansa katılım öncesinde hissettiğiniz stres ile sonrasında hissettiğiniz stres durumları arasında fark var mı? Varsa nedir?
	4	Günlük hayattaki stresli olaylar karşısında dansın size sağladığı en büyük psikolojik destek nedir?
Ruh Hali, Mutluluk ve Zihinsel Etki	5	Dans, fiziksel ve zihinsel rahatlama açısından sizin için nasıl bir anlam taşıyor?
	6	Dans etmek sizi mutlu ediyor mu? Ediyorsa mutluluk seviyenizi uzun ve kısa vadede nasıl etkiliyor? Örnek vererek açıklayabilirsiniz.
	7	Kendinizi kötü hissettiğinizde dansın ruh halinizi değiştirme gücü hakkında ne düşünüyorsunuz?
	8	Dansın duygularınızı yönetme ve pozitif bir ruh hali kazanma üzerindeki etkisini nasıl değerlendirirsiniz?

Bulgular

Tablo 2’de katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, zararlı alışkanlık durumu, algıladıkları stres düzeyleri, dans deneyim süreleri ve çoğunlukla dinledikleri müzik türlerine dair demografik bilgilerine yer verilmiştir. Tüm demografik bilgiler için frekans (f) ve yüzde (%) değerleri katılımcı toplam sayısı üzerinden verilirken (n=17) yalnızca sıklıkla dinlenen müzik türünde katılımcıların aynı anda birkaçını ifade etmesinden dolayı kod (tür) sıklığı ve yüzdesi olarak baza alınmıştır. Tablo incelendiğinde katılımcı grubunun yaşlarının 18 ile 26 arasında değişerek genç yetişkin düzeyinde, 3 erkek ve 14 kadın katılımcının tamamının bekar olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra grubun neredeyse eşit düzeyde sayılabilecek şekilde, yarısının zararlı alışkanlıklar (alkol ve sigara) kullanırken, yarısının da kullanmadığı tespit edilmiştir.

Yine katılımcı grubun kendi öz bildirimine dayalı olarak algılanan stres düzeyini tanımlaması istendiğinde, kendilerini 2 katılımcı hariç 8 kişi (%47,05) ortalama düzeyde, 7 kişi (%41,18) ise yüksek düzeyde stresli olarak algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların dans etme pratiğine dönük en düşük 5 ay ile 1 yıl (n=7) aralığında olup, 3 kişinin 2-3 yıl aralığında dans ettiği ve 7 kişinin 4 yılın üzerinde süreyle dans ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla araştırma grubu, düzenli olarak dans eden bireylerin duygu durum ve stres algısını deneyimlerine dayalı olarak değerlendirilmesi açısından yeterli görülebilir.

Son olarak müzikle iç içe olan katılımcı grubun sıklıkla dinledikleri müzik türü pop (%76,47), Rock (%47,35), Rap (%35,29) ve Hiphop, Tekno, Jazz-Klasik (%17,64) olarak tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yalnızca 1 katılımcı Arabesk dinlediğini ifade etmiştir. Bu katılımcının ortalama düzeyde stres algıladığı da yapılan içerik analizi sonucunda tespit edilmiştir (K7).

Tablo 2. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	f	%
Yaş		
18-20	6	35,29
21-23	9	52,94
24-26	2	11,76
Cinsiyet		
Erkek	3	17,64
Kadın	14	82,35
Medeni Durum		
Bekar	17	100
Dinlenen Müzik Türü		
Pop	13	76,47
Rap	6	35,29
Rock	8	47,05
Hiphop	3	17,64
Zararlı Alışkanlıklar (sigara-alkol)		
Kullanıyor	8	47,05
Kullanmıyor	9	52,94
Algılanan Stres Düzeyi		
Düşük	2	11,76
Ortalama	8	47,05
Yüksek	7	41,18
Dans Deneyimi		
5 ay- 1 yıl	7	41,50
2-3 yıl	3	17,64
4 yıl ve üzeri	7	41,50
Dinlenen Müzik Türü		
Tekno	3	17,64
Arabesk	1	5,88
Jazz-Klasik	3	17,64

*Katılımcılardan alınan çoklu cevaplardan dolayı yüzdelikler %100 oranının üzerine çıkabilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların temalara ilişkin görüşleri

Tema	Kategori	Kod	f	%
Dansa Yüklenen Anlam ve Katılım Gerekçesi	Özgürlük ve kendini ifade	Bireysellik, kimlik oluşturma, kendini ifade	6	35,29
	Fiziksel/zihinsel denge	Rahatlama, gevşeme, beden-zihin uyumu, iş hayatı stresinden arınma, zihinsel mola	6	35,29
	Mutluluk ve keyif	Eğlence, haz alma, duygusal yükselme	3	17,65
	Sosyalleşme	Yeni insanlarla tanışma, grup ortamı	2	11,76
Stres Yönetimi ve Psikolojik Destek	Alternatif başa çıkma stratejileri	Müzik dinleme, yürüyüş, dua, arkadaşlarla konuşmak	7	41,18
	Stres düzeyinde azalma	Dans sonrası stresin fark edilir şekilde azalması	6	35,29
	Zihinsel ve duygusal destek	İçsel rahatlama, deşarj olma	4	23,53
Ruh Hali, Mutluluk ve Zihinsel Etki	Ruh hali dönüşümü	Negatif duygulardan pozitif ruh haline geçiş	7	41,18
	Mutluluk kaynağı	Dansın kısa ve uzun vadeli mutluluk etkisi	6	35,29
	Beden ve zihin uyumu	Zihinsel boşalma, fiziksel gevşeme	4	23,53

Dansa Yüklenen Anlam ve Katılım Gerekçesi teması kapsamında toplam 17 katılımcıdan elde edilen 17 geçerli ifade analiz edilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların en çok (%35,29, f=6) vurguladığı yön, dansın bireysel özgürlük ve kendini ifade aracı olması ve fiziksel ve zihinsel denge sağladığı yönündeki cevaplarıdır. %17,65'i (f=3) mutluluk ve haz verdiğini ifade etmiştir. Ayrıca %11,76'sı (f=2) dansın sosyalleşmeye katkı sağladığını belirtmiştir. Bu bulgular, dansın bireyler için sadece bir aktivite değil; aynı zamanda bir "kimlik alanı", "rahatlama zemini" ve "sosyal bağ kurucu" işlev taşıdığını göstermektedir.

K9: "Hayatın tüm stres ve sıkıntısından arındığım, kafamı dağıtabildiğim bir şey benim için dans. Kendimi dansla ifade etmeyi çok seviyorum. İş çıkışı dansa gitmek bana ilaç gibi geliyor. Sanki günün yükünü kapının dışında bırakıyorum. Benim de günlük hayatım çok yoğun ama boş vakitlerimi dansa ayırmak bana çok iyi geliyor, deşarj oluyorum dans etmeyi seven herkes boş zamanlarını (az da olsa) dansla değerlendirmeli bence."

K10: "Sosyalleşmemi sağlıyor ve hayattaki stresimi azaltıyor. Yeni insanlarla tanışmak, birlikte hareket etmek ve paylaşım içinde olmak ruhuma iyi geliyor. İş stresinden kaçmak için kesinlikle yapılmalı zaten utanılacak bir duygu değil müziğin ritmine kapılıp gidin hayatı yaşayın çünkü ne zaman ne olacağını bilmiyoruz."

K:16 "Dans etmenin müzikle birlikte hareket etmek, müziğin akışına katılmak, ritme cevap vermek demek olduğunu düşünüyorum. Mutlu hissettirdiği için katılıyorum. Özellikle dans etmeyi sevenler ve ilgililer için çok güzel zaman geçirebilecekleri bir hobi."

Stres Yönetimi ve Psikolojik Destek teması kapsamında toplam 17 katılımcıdan geçerli 17 ifade analiz edilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların %41,18'i (f=7), dans öncesinde stresle başa çıkmak için müzik dinleme, dua etme, arkadaşla konuşma veya yürüyüş gibi alternatif yöntemler kullandıklarını belirtmiştir. Öte yandan %35,29'u (f=6), dansın stres düzeylerinde doğrudan azalmaya neden olduğunu ifade etmiş; %23,53'ü (f=4) ise dansın içsel rahatlatma ve psikolojik boşalma sağladığını vurgulamıştır. Bu bulgular, dansın stresle başa çıkma sürecinde hem önleyici hem de iyileştirici bir araç olarak kullanıldığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlara dair kanıt niteliği taşıması maksadıyla katılımcı cevapları aşağıda verilmiştir.

K3: "Dans bana sadece fiziksel değil, duygusal bir boşalma alanı da sunuyor. Dansa katılmadan önce stresimi yönetemiyordum. Günlük hayat stresinden uzaklaşmak, kendimi izole etmek için dans etmeye başladım denilebilir. Dans etmemin stresi yönetmem üzerinde etkisi var mı, evet var. Daha rahat düşünmemi ve daha rahat çözüm bulmamı sağlıyor. Sağlıklı düşünebilme ve problemlerden uzaklaşıp yeni bir bakış açısı kazandırıyor."

K5: "Dans etmeye başlamadan önce stresli durumlarla ağlayarak baş etmeye çalışıyordum. Dans etmeye başladım ve sonrasında özgüvenim arttı böylece stresimi de daha iyi kontrol etmeye başladım. Çok mu anlam yüklüyorum bilmiyorum ama dans ettiğim süre boyunca yaşayacağım hiçbir durumun beni yıkamayacağını düşünüyorum."

K7: "Dansa katılmadan önceki stresli durumumu şu an hatırlayamıyorum galiba etkisini buradan anlayabilirsiniz. Dans ettikçe stresim azaldı ruhuma iyi geldi. Zor anlardan kurtulmamı kendi benliğime dönmemi sağlıyor diyebilirim."

Ruh Hali, Mutluluk ve Zihinsel Etki teması kapsamında toplam 17 katılımcıdan elde edilen geçerli 17 ifade analiz edilmiştir. Katılımcıların %41,18'i (f=7), dansın ruh halini dönüştürdüğünü, olumsuz duygulardan pozitif bir ruh haline geçiş sağladığını ifade etmiştir (Tablo 3). %35,29'u (f=6), dansın hem anlık hem de uzun vadeli mutluluk sağladığını belirtmiştir. %23,53'ü (f=4) ise dansın beden ve zihnin uyumlu olması açısından etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, dansın bireylerin ruhsal denge kurma süreçlerinde önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar dansın psikolojik destek ve stres yönetimi teması sonuçları ile birbirini desteklemektedir. Elde edilen sonuçlara dair kanıt niteliği taşıması maksadıyla katılımcı cevapları aşağıda verilmiştir.

K3: "Fiziksel olarak çok büyük katkısı olduğu aşikar ve dans ettiğim günlerde daha rahat ve kesiksiz uyuyorum. Bunun yanında dans ederken kendimi en doğal halimle var edebildiğimi hissediyorum. Kimse beni yargılamıyor. Dans ederken her ilerleme kaydettiğimde aldığım enerji diğer işlerime ve sorumluluklarıma karşı da daha motive olmamı sağlıyor. Dansa katılım günlük hayat stresinden uzaklaştırdığı için bütün hayatımın stresinden kurtulmamı sağlıyor ve daha enerjik bir ruh halinde oluyorum."

K11: "Başka şeyler düşünmemi engelliyor o an sadece dans etmeye odaklanıyorum ve vücudum çalıştığı içim fiziksel olarak da iyi hissediyorum. Dans ettiğim anlarda ve sonrasında mutluluğumun arttığını fark ediyorum. Dans etmeden önce yorgun ve stresli olsam bile dans ettiğim zaman fiziksel bir şey olmasına rağmen yorgunluğumu alıyor stresimi de alıyor."

K15: "Dans etmeye başlayınca çoğu zaman uzun süre devam ederim. Zihinsel olarak beni bir nebze de olsa kötü ve stresli duygulardan uzaklaştırır ve mutlu eder. Fiziksel olarak ise vücudumun esnekliğini müziğin ritmine teslim etmek ve vücudumu kullanmak benim için çok özel. Dans etmek beni elbette mutlu ediyor. Bir okul gününün sonunda dans etmek okulda yaşadıklarımdan uzaklaşmamı sağlıyor mesela. Uzun vadede ise eğer o hafta dans salonuna dans etmeye gideceksem içimden o günün gelmesini arzularım. Dans edenler, harika dans edebildikleri için dans etmezler çoğu zaman. Elbette iyi dans etmeyi isterler ama ettikleri dans onları mutlu ettikleri ve pozitif anlamda duygu durumlarını yönetmeye yardımcı olduğu için dans ederler. Bende de böyle."

Tartışma

Bu araştırma, en az 6 haftadır düzenli olarak dans aktivitelerine katılan genç yetişkin bireylerin stres düzeyi ve duygusal durumlarını nitel yollarla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma yoluyla katılımcıların dansa yükledikleri anlamlar, stresle başa çıkma yolları ve ruh halleri üzerindeki etkilerinin anlaşılması hedeflenmiştir. Araştırmada ayrıca bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, genellikle dinledikleri müzik türü, dansa katılım süresi ve kötü alışkanlıkları (sigara ve alkol) gibi demografik özelliklerinin bu süreçle nasıl kesiştiği değerlendirilmiştir. Araştırma grubunu, yaşları 18-26 arasında değişen 14'ü kadın, 3'ü erkek olmak üzere toplam 17 gönüllü birey oluşturmuştur. Katılımcıların tamamı bekarıdır. Dansa katılım süreleri ise 5 ay ile 5 yıl arasında değişmektedir. Algılanan stres düzeyine bakıldığında 7 kişi yüksek, 8 kişi orta, 2 kişi ise düşük stres düzeyi bildirmiştir. Sigara/alkol kullanımı açısından katılımcıların yarısı "hayır" derken, diğer yarısı bu alışkanlıklara sahip olduğunu belirtmiştir. Bu özellikler, grubun genel olarak stresle baş etme ihtiyacı hisseden ve dansı bu amaçla benimsemiş bir profil çizdiğini göstermektedir. Nitel araştırmanın doğası gereği yapılan sürekli karşılaştırmalı analizler çalışmanın bu bölümünde her bulgunun demografik özelliklerle tekrar değerlendirmesiyle devam etmektedir, böylece sonuçların genellenebilirliği sağlanmaya çalışılacaktır.

Katılımcıların %35,29'u dansı bireysel özgürlük ve kendini ifade biçimi olarak tanımlamıştır. Bu grubun çoğunluğunu 18-23 yaş arası kadın katılımcılar oluşturmakta olup, bu yaş aralığının kimlik gelişimi ve bireysel ifade arayışının yoğun yaşandığı bir dönem olması dikkat çekicidir. Aynı şekilde kadın katılımcıların %82,35'lik bir oranla çalışmaya egemen olması, duygularını ifade etme ihtiyacının daha yoğun hissedilmesini açıklamaktadır. Dansı fiziksel/zihinsel denge sağlayan bir araç olarak görenler (%35,29) daha çok dans süresi 4 yıl ve üzeri olan katılımcılardır. Bu, dans pratiği arttıkça sadece keyif değil; zihinsel denge ve derinleşmiş farkındalık da kazandırdığını göstermektedir. Genç yetişkinler için dansın özellikle "zihinsel mola" işlevi gördüğü (%11,76 oranında) vurgulanmış olup, bu yorumlar genellikle mesai saatleri sonrası dans eden katılımcılardan gelmiştir (örneğin K9). Ayrıca katılımcıların tamamının bekar olması, dansı hem kendini ifade etme hem de sosyal bağ kurma ortamı olarak görmeleriyle uyumludur. Literatürde araştırma bulguları ile uyumlu olan ve çelişen sonuçlara rastlanmaktadır. Quiroga Murcia ve arkadaşları (2010) dansın sağlık üzerine olan etkilerini 475 amatör dansçı ile değerlendirdiği araştırmalarında, dansın insanların iç dünyalarını ifade etmesine olanak tanıyan bir sanat biçimi olduğunu belirtmiştir. Yine Koch ve arkadaşları (2014) depresyonlu hastalarla sürdürdüğü araştırmada, dans eden bireylerin kendilerini daha özgür ve yaratıcı hissettiklerini gözlemlemesi mevcut araştırma bulgularını desteklerken; dansın endorfin salınımı ve sosyal ilişki üzerine etkisini inceleyen Tarr ve arkadaşları (2016) dans sayesinde grup içinde bireylerin sosyal bağlarını güçlendirdiği fakat dans edilirken, bireysel ifade yönünün göz ardı edilmemesi gerektiği yorumu, mevcut bulguları kısmen desteklemektedir. Bu araştırma Kassing ve Jay'ın (2003) yapmış olduğu araştırma bulgularıyla uyumludur. Çünkü Kassing ve Jay (2003) dansın sosyal etkileşimden ziyade bireysel odaklı olduğunu savunmaktadır. Bu durum aktivite amaçlı dans pratiğine katılan bireylerden ziyade dans profesyonelleri için söylenebilir. Bu duruma Heras-Fernandez ve arkadaşları (2023) araştırması örnek olarak verilebilir. Araştırma yalnızca profesyonel dansçılarla yürütülmüştür ve dansın performans sergileme sürecinde doğrudan stresi tetiklediği sonucuna ulaşmışlardır. Bahsedilen sonuçlar araştırma ile çalışmakta gibi görünse de örneklem değişikliği nedeniyle açıklanabilir bir farktır. Bu yüzden bu çalışma stresin bağlamdan etkilendiğini göstermesi açısından değerlidir.

Katılımcıların %41,18'i, dans etme alışkanlığı edinmeden önce müzik dinleme, yürüyüş ve dua gibi pasif ya da bireysel yöntemlerle stresle başa çıktıklarını belirtmiştir. Bu durum, özellikle zararlı alışkanlıkları olmayan bireylerin doğal yollarla rahatlama eğiliminde olduğunu göstermektedir. %35,29'u dans sonrası stres düzeylerinde belirgin bir düşüş yaşadığını ifade ederken, bu yorumlar özellikle stres düzeyini yüksek olarak tanımlayan bireylerden gelmiştir. Yani dansın stresi azaltmasına dönük etkisi en çok buna ihtiyaç duyan grupta görünür olmuştur. %23,53'lük bir oranla katılımcılar, dansı "duygusal boşalma" ve "deşarj olma" aracı olarak tanımlamıştır. Bu deneyimlerin çoğu, daha uzun süredir dans eden bireylerden gelmiştir, bu da dans pratiğinin sürekliliğiyle birlikte psikolojik etkilerinin daha yoğun hissedildiğine işaret etmektedir. Literatürde dansın stres üzerine olan etkilerini çeşitli gruplarla inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada dansın stres ve anksiyeteyi azalttığı, özellikle günlük yaşamda meydana gelen faktörlerle başa çıkmada etkili olduğu (Duberg ve ark. 2020) belirtilirken, yetişkinlerle yapılan bir araştırmada da dans eden yetişkinlerin stres düzeyinde anlamlı bir biçimde azalma olduğu (Jeong ve ark. 2005) sonuçları bildirilmiştir. Yine Brauning (2012) dansın stres ve anksiyete düzeyini azalttığını, Ho ve arkadaşları (2016) dans terapisinin travmaya bağlı stres bozukluğu belirtilerini düşürdüğünü, Pinniger ve arkadaşları (2012) çiftli dans türleri içerisinde olan tango'nun depresyon ve stres üzerinde etkili olduğunu bildirmektedirler. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların düzenli dans etmesiyle birlikte stres düzeylerinde düşüş olduğunu bildiren diğer araştırmalarla uyumludur. Son olarak Singh ve arkadaşları (2023) kas iskelet rahatsızlığı olan yetişkin bireylerle

yaptığı dans temelli meta-analizde araştırma bulgularımızla güçlü şekilde uyumlu olan; dansın genel stres, anksiyete ve depresyon düzeyinde gözle görülür azalma yarattığı sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların %41,18'i dansın negatif ruh halinden pozitif ruh haline geçiş sağladığını belirtmiştir. Bu görüş, özellikle dansa yeni başlamış olsa da dansın anlık duygusal etkisini deneyimleyen katılımcılarda gözlemlenmiştir. %35,29'luk katılımcı oranı dansın hem kısa hem uzun vadeli mutluluk sağladığını ifade etmiştir. Bu tür yorumlar özellikle pop, rock ve klasik müzik dinleyicilerinden gelmiş; müzik tercihlerinin ruhsal yükselişle bağlantılı deneyimleri desteklediği düşünülmektedir. %23,53'ü ise dansı zihinsel boşalma ve fiziksel gevşeme aracı olarak değerlendirmiştir. Dans süresi 2 yıl ve üzeri olan bireylerde bu tür derinlemesine etkiler daha sık bildirilmiştir. Araştırma bulgu flarıyla uyumlu olarak Quiroga Murcia ve arkadaşları (2010) dansın mutluluk ve olumlu duygularını artırmanın yanında bilişsel odaklanmayı artırdığını, Koch ve arkadaşları (2007) dans eden bireylerin daha az depresif belirti gösterdiklerini, Genç ve arkadaşları (2025) 12 haftalık dans etkinliğinin öğrencilerin mutluluğunu artırdığını, Fink ve arkadaşları (2014) dans sırasında serotonin salınımının artarak bu durumun iyi ruh halini geliştirdiğini ifade etmektedirler. Örneklem grubumuzun büyük bir çoğunluğunun kadınlardan oluşması literatürde bulunan farklı araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Matud (2004)'da kadınlarla yürütmüş olduğu araştırmasında, duygusal durumlarla baş edebilmek için kadınların dans gibi yaratıcı yolları daha çok tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Elde edilen sonuçların literatürle olan uyumu araştırma kısıtlılığı göz önüne alındığında dikkat çekicidir. Araştırmada katılımcıların mevcut psikiyatrik hastalıklarının sorgulanmaması ve belirtilen stres düzeyinin öz bildirime dayalı olması araştırmanın kısıtlılığını oluşturmaktadır. Bu durumda sonuçlar ile literatürün uyumluluk göstermesi bireylerin öz bildirimine dayalı cevaplara güven oluşturmaktadır.

Sonuç

Bu araştırma, düzenli dans aktivitelerine katılan bireylerin stres düzeyleri ve duygusal durumlarını nitel yollarla değerlendirerek, dansın bireyin psikolojik iyi oluş sürecine nasıl katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, dansın yalnızca bedensel bir aktivite olmaktan öte, bireylerin zihinsel ve duygusal bütünlüklerini güçlendiren, onları pozitif ruh haline geçiren ve içsel denge kazandıran bir yaşam pratiği olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük bölümü dansı bir "özgürlük alanı", "kendini ifade biçimi" ve "duygusal boşalma" aracı olarak tanımlamıştır. Özellikle yüksek stres düzeyi bildiren bireylerin dans sonrası stres düzeylerinde belirgin düşüş yaşadıklarını ifade etmeleri, dansın stresi iyileştirmeye dönük etkisini güçlü biçimde ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bireylerin dans yoluyla negatif ruh halinden pozitif duygu durumuna geçiş yaşadıkları hem anlık hem de uzun vadeli mutluluk düzeylerinde artış hissettikleri bulgusu, araştırmanın en çarpıcı çıktılarından biridir. Ayrıca araştırma bulguları, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, müzik tercihleri ve zararlı alışkanlıklar gibi demografik değişkenlerinin dansın psikolojik etkileri üzerindeki yansımalarını da ortaya koymuştur. Özellikle genç yaş grubunun dansı kimlik inşası ve kendini ifade aracı olarak değerlendirmesi; kadın katılımcıların duygusal dönüşümlerinde dansın etkisini daha belirgin biçimde tanımlamaları; stres düzeyi yüksek bireylerde dansın rahatlatıcı işlevinin daha güçlü hissedilmesi gibi bulgular, dansın bireysel farklılıklara duyarlı ve esnek bir müdahale aracı olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak bu araştırma, dansın bireylerin mutluluğunu artırdığını, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini, pozitif ruh halini teşvik ettiğini ve nihayetinde psikolojik iyi oluş düzeyini derinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda sunulabilecek öneriler aşağıda verilmiştir.

Yapılacak benzer araştırmalarda farklı dans türlerinin (örneğin modern dans, halk dansları, bale vb.) psikolojik etkileri karşılaştırmalı biçimde ele alınarak dans türlerinin psikolojik ve duygusal sonuçlarda farklılık yaratma potansiyeli incelenebilir. Çeşitli psikolojik hastalık (yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ya da panik bozukluk vb.) tanısı almış bireylerle yürütülecek müdahale çalışmaları tasarlanarak, araştırma konusunun terapötik yönü zenginleştirilebilir. Son olarak, dansın etkilerini ölçmek için karma yöntemli çalışmalar (müdahale, nicel, nitel) yürütülerek daha kapsamlı ve genellenebilir sonuçlara ulaşılması sağlanabilir.

Kaynaklar

- Akman S (2004) Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34:40-55.
- Alkan O, Işık O (2024) Rekreasyon bölümü öğrencilerinde dansa yönelik tutumun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Recreation, Sports and Tourism Research*, 1:1-6.
- Anderson AN, Kennedy H, DeWitt P, Anderson E, Wamboldt MZ (2014) Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *Arts Psychother*, 41:257-262.
- Ateşoğlu UL, Erkal S (2024) Hastanelerde çalışan ev idaresi personelinin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 29:557-573.

- Ben Waer F, Lahiani M, Alexe CI, Badau D, Onoi MP, Alexe DI et al. (2024) The effects of pilates vs. zumba dancing on functional performance, mood and health-related quality of life in postmenopausal women. *Appl Sci*, 14:2886.
- Biddle SJH, Asare M (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Br J Sports Med*, 45:886-895.
- Bräuninger I (2012) The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *Arts Psychother*, 39:296-303.
- Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE (2005) Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *J Appl Sport Psychol*, 17:209-227.
- Caz Ç, Yazıcı ÖF (2024) Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5:247-257.
- Choudhary PK, Dubey S (2024) Physiological effects of zumba exercise on male college students: An intervention study. *Physical Education Theory and Methodology*, 24:404-410.
- Creswell JW, Poth CN (2016) *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- de las Heras-Fernández R, Mendoza G, Jimenez M (2023) Psychological stress responses to a live performance by professional flamenco dancers. *PeerJ*, 11:e15282.
- Duberg A, Jutengren G, Hagberg L, Möller M (2020) The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *J Int Med Res*, 48:300060520902610.
- Fink B, Hugill N, Lange BP (2014) Women's body movements are a potential cue to ovulation. *Pers Individ Dif*, 64:203-207.
- Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM (2005) Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Int J Neurosci*, 115:1711-1720.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D (2002) What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J Appl Sport Psychol*, 14:205-218.
- Genç N, Taştan Z, Demirli A, Yılmaz G, Güvendi B, Baikoğlu S et al. (2025) The effect of applied dance therapy on life satisfaction and fear of happiness among turkish board high school students. *Healthcare (Basel)*, 13:392.
- Kassing G, Jay DM (2003) *Dance Teaching Methods And Curriculum Design*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007-1022.
- Koch SC, Kunz T, Lykou S, Cruz R (2014) Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *Arts Psychother*, 41:46-64.
- Koch SC, Morlinghaus K, Fuchs T (2007) The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *Arts Psychother*, 34:340-349.
- Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A (2019) Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Front Psychol*, 10:1806.
- Koob GF, Le Moal M (2005) Plasticity of reward neurocircuitry and the dark side of drug addiction. *Nat Neurosci*, 8:1442-1444.
- Krippendorff K (2018). *Content Analysis: An Introduction to its Methodology*. London, Sage.
- Labbe E, Schmidt N, Babin J, Pharr M (2007) Coping with stress: The effectiveness of different types of music. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 32, 163-168.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer.
- Lyon BL (2012) Stress, coping and health: a conceptual overview (update). In *Handbook Of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (Ed VH Rice):. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Matud MP (2004) Gender differences in stress and coping styles. *Pers Individ Dif*, 37:1401-1415.
- Maykut P, Morehouse R (2002). *Beginning Qualitative Research: A Philosophical and Practical Guide*. Londra, Routledge.
- Patton MQ (1987). *How To Use Qualitative Methods in Evaluation* (No. 4). London, Sage.
- Pektaş S, Pirim B (2023) Orff-Schulwerk yaklaşımı uygulamalarının üstün yetenekli öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 18:1029-1047.
- Pınar ŞE, Arslan Ş, Polat K, Çiftçi D, Cesur B, Dağlar G (2014) Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7:171-177.
- Pinniger R, Brown RF, Thorsteinsson EB, McKinley P (2012) Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomized trial for treating depression. *Complement Ther Med*, 20:377-384.
- Quiroga Murcia JA, Kreutz G, Clift S, Bongard S (2010) Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts Health*, 2:149-163.
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD (2005) Stress and health: Psychological, behavioral and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*, 1:607-628.
- Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A et al. (2023) The effect of dancing interventions on depression symptoms, anxiety, and stress in adults without musculoskeletal disorders: An integrative review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 57:1203-1209.

- Stathopoulou G, Powers MB, Berry AC, Smits JA, Otto MW (2006) Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review. *Clin Psychol Sci Pract*, 13:179-193.
- Tarr B, Launay J, Dunbar RIM (2016) Silent disco: Dancing in synchrony leads to elevated pain thresholds and social closeness. *Evol Hum Behav*, 37:343-349.
- Vella EJ, McDonough C, Goldstein, H (2024) Musical mood induction: The relative influences of music type and the importance of music preference. *Psychol Music*, 53:523-534.
- Verma A, Balekar N, Rai A (2024) Navigating the physical and mental landscape of cardio, aerobic, zumba, and yoga. *Arch Med Health Sci*, 12:242-250.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.