

## Problem Çözme ve Öfke Durumlarında Dansın Etkisi

Ali Ağılönü<sup>1</sup>

### Özet

Var oluşumuzla başlayan hareket serüveni, bir forma oturtulup bilinçli olarak yapılmaya başladığı anda ise, dans başlar. İnsanlığın doğuşu kadar eski olan dans, her zaman doğayla bütünleşmenin ve kendini ifade etmenin bir aracı olmuştur. Dans etmenin insan bedeni üzerindeki fizyolojik ve psikolojik olumlu etkileri, motor gelişimine katkıları günümüzde bilimsel yöntemlerle araştırılmaktadır. Günlük yaşamda insanlar, hayatın akışı içerisinde, neredeyse her gün, hatta günde birkaç kez, çok çeşitli türden problemlerle yüz yüze gelmektedirler. Bu problemlerin bir kısmı hızlı ve etkili şekilde çözülmeye ihtiyaç duyarken bir kısmı bireyin yoğun çabasını gerektirmeyecek kadar basittir. Günlük hayatta bireyler karşılaştıkları problemleri çözmek isterler. Problemi çözmek için ise geçmiş öğrenmelerle davranış repertuarlarına kattıkları birtakım etkili yanıt seçeneklerini kullanırlar. Ancak bireyin davranış repertuarında etkili bir yanıt olmadığı durumlar, problemler olarak değerlendirilir. Dolayısıyla bireyin, başına gelen problemler durumunda verebileceği etkili bir yanıt olmadığına, problem çözme davranışına ihtiyaç duyulur (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Öfke engellenme, eleştirilme, haksızlığa uğrama ve aşağılanma gibi çeşitli nedenlerle, plansız şekilde ortaya çıkan bir duygudur. Öfke yapıcı, yıkıcı, sözel, davranışsal veya fizyolojik olarak ifade edilebilir. Ancak öfkenin doğrudan ve açık biçimde ifade edilmesi, pek çok kültürde hoş karşılanmaz. Öfkenin herhangi bir süzgeçten geçmeden doğrudan ifade edilmesi kişiyi sözel ve fiziksel saldırıya açık hale getirir, aile içi ve kişilerarası ilişkileri bozar. Aynı zamanda doğrudan ifade edilen öfke utanma duygusunu da beraberinde getirebileceğinden kişinin benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır (Deffenbacher ve ark., 1996).

1 Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, 0000-0001-5552-3093, aali@mu.edu.tr

## PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme, bir amaca erişirken karşımıza çıkan güçlükleri aşma sürecidir. Bu süreçte çözüme; özgünlük ve yaratıcılık ile ulaşılabilir. Problem çözme, bilişsel yetilerin yanında duygusal ve davranışsal özelliklerin de devrede olduğu karmaşık bir süreçtir (Tekeli, 2010).

Bingham (1971) problem çözmeyi, bir hedefe ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri yenme süreci olarak tanımlarken bu süreç şartlara uymak veya engelleri azaltmak yoluyla gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını arar. Problem çözmenin önündeki engelleri azaltmaya çalışmak, bu engellerin neler olabileceğini bilmekten geçer. Bu engeller ise şöyle sıralanabilir;

- İnsanların çoğunun problemlerin çözümü için aktif olarak araştırma alışkanlığı içinde olamamaları,
- Problem çözücünün sahip olduğu konu ile ilgili geçmiş bilgi birikiminin yeterli düzeyde olmaması
- İnsanların hem problemin doğası üzerinde hem de çözümü üzerinde dikkatli bir şekilde düşünmek için ihtiyaç duyulan zamanı ayıramamaları (Bruning ve ark. 2014).

D'zurilla ve Goldfried'e göre (1971), problem çözme, bir sorun ile karşılaşıldığında bunun üstesinden gelmek için farklı çözüm yollarının yaratılması, bu farklı çözüm yollarından en etkili olanın tercih edilebilmesi ve tercihin uygulanabilmesi olarak tanımlarlar ve problem çözme sürecinin beş aşamada gerçekleştiğini ifade ederler (Akgül & Mutlu, 2021).

1. Genel yaklaşım: Birinci aşamada bireyin, belirli bir çözümü benimsemesi veya kabul etmemesini sağlayan, destekleyici ya da engelleyici özellikte olabilen ve kişiyi belirli bir biçimde davranmaya yönelten zihinsel bir süreç eğilimi göstermesidir. Bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkmaları için her şeyden önce o problemleri hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri gerekir.

2. Problemin tanımlanması ve formülasyonu: Operasyonel kavram çerçevesinde problemi tüm yönleriyle tanımlayarak, problemle ilgisi olmayan durumları ayıklamak ve kalanı ile büyük hedefler belirlemek.

3. Alternatiflerin oluşturulması: Bu aşamada sorunlu duruma uygun çözümler üretmek ve probleme uygun seçenekler oluşturmak.

4. Karar verme: Birey alternatif eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli birini seçeceği bir süreç içinde bulunmaktadır.

5. Sonucun Değerlendirmesi: Bu son aşamada birey eylem planını uygulamakta, sonucunu belli standartla karşılaştırmaktadır veya bireyin eylemlerini karara bağladığı son aşamadır.

Birey olmak ve çevresel etkilerle baş edebilmek için problem çözme becerilerine sahip olmak gerekir. Aslında insanlığın gelişimi de problem çözme ve problemle baş edebilme becerilerine bağlıdır. Çünkü insanlar kendi karşılıklarına çıkan problemleri kendileri çözmek durumundadırlar (Güçlü, 2003).

## KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme kavramına davranışsal yönden bakıldığında, bireyin problem davranışı karşısında daha önceki davranış durumunu değiştirdiği, öğrenmenin bir farklı formu olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Sosyal öğrenme yönünden bakıldığında ise bireyin kendini yönetme sürecidir. Ruhsal alan itibariyle bakıldığında da etkili davranışların ortaya çıkarılmasına yardımcı olan genel başa çıkma tekniklerinin elde edilmesini sağladığı gözlenmektedir (Akt: Çam ve Tümkaya, 2008).

Sosyal problem çözme yaklaşımı kapsamında değerlendirilen başka bir çalışmada (Çam ve Tümkaya, 2007) kişilerarası problem çözme;

1. Probleme olumsuz yönelme,
2. Yapıcı problem çözme,
3. Kendine güvensizlik,
4. Sorumluluk almama
5. Israrcı-sebatkâr yaklaşım olarak boyutlandırılmıştır.

Probleme olumsuz yaklaşım, kişilerarası bir problemle karşı karşıya kalındığında yaşanan çaresizlik, karamsarlık ve hissedilen üzüntü gibi ağır olumsuz duygu ve düşüncelerle ilgilidir.

Problem çözme ile ilgili yöntem ve tekniklerin geliştirilmesi ‘çözüm bulma becerisi kazandırma’ anlayışına dayanmaktadır. Problem çözme süreci bilimsel yöntemle aynı düzeyde görülmektedir. Bu nedenle bilimsel düşünen, problemlere bilimsel yaklaşım ve çözümler üreten bireyler yetiştirilmesi önemlidir (Pehlivan ve Konukman, 2004). Problem çözme süreci yalnızca bilişsel bir süreç değildir, özellikle kişiler arası problem çözme sürecinde bireylerin empatik becerileri de artırılmalıdır (Dinçer, 1995).

Yapıcı problem çözme, kişilerarası bir sorun yaşandığında kişilerin etkili ve yapıcı biçimde problemi çözmesine katkı sunan duygu, düşünce ve davranışlarla ilişkilidir.

Israrlı-sebatkâr yaklaşım kişinin kişilerarası ilişkilerinde problem çözümü için ısrarlı bir şekilde çaba harcamayı ortaya koymaktadır.

Kendine güvensiz yaklaşım, herhangi bir problemi çözebilme konusunda kişinin sahip olduğu güven eksikliğini ifade ederken, sorumluluk almama ise; problem çözme konusundaki sorumluluk almamayı ifade etmektedir (Çam ve Tümkeya, 2007).

## ÖFKE

Bireylerin yaşamları boyunca karşılanması gereken çeşitli gereksinim ve istekleri vardır. Bu gereksinimleri giderirken zaman zaman bireyler çeşitli sıkıntılar yaşayabilmekte, incinebilmekte, haksızlığa uğradıklarını düşünebilmektedirler. Yanı sıra yaşadıkları sıkıntılara çözüm bulamadıklarında, gereksinim ve istekler karşılanmadığında, sorunlar görmezden gelindiğinde ve hak ettiklerini elde edilemediklerinde öfkelenmektedirler (Beyazaslan, 2012).

Öfke kavramı bireylerin tehdit, saldırı, engellenmeye de yoksun bırakılma gibi durumlarda deneyimlenen ve saldırganca davranışlara neden olabilen yoğun, olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstediklerini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir. Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar. Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve insan için doğal bir duygulanımdır (Yıldız, 2008).

Kaygı, üzüntü ve korku duyguları sonucunda öfke duygusunun ortaya çıkması çoğunlukla insanların bilincinde olmadan içinde buldukları bir durumdur (Özmen, 2006). İnsan sinir sisteminin, kısıtlanma, engellenme ve baskılara karşı verdiği stres tepkisi, öfke duygusunun biyolojik olarak eşlik ettiği tepkilerdir. Öfkeye karşı verilen bu tarz tepkiler, bireyin ruh sağlığını ve fiziki bütünlüğünü korumasını ve hayatını güvenle sürdürmesini sağlamaktadır. İnsanlar, doğaları gereği genetik olarak duygulara sahip

olarak doğarlar. Genetik olarak insanlarda doğumdan itibaren bulunmayan, yaşayıp öğrenilerek sahip olunan şey ise duyguların yaşanma şeklidir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse birey, duygularını ortaya nasıl koyacağını yaşayarak öğrenir. Öfkenin ifade edilmesi üzerinde öğrenmenin etkisi net bir şekilde görülmektedir (Gentry, 2000).

## ÖFKENİN İFADE ETME ŞEKİLLERİ

Gentry (2000) öfke duygusunun üzüntü, korku ve kaygı gibi birincil duygular sonucunda ortaya çıktığını ve bireylerin çoğu zaman farkında olmadan hissettikleri bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Öfke duygusu ile ortaya çıkan biyolojik tepkiler genellikle sinir sisteminin baskılar, davranışlar, içsel ve dışsal istekler karşısında gösterdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu tepkiler insanın, hayatını devam ettirmesine, biyolojik ve psikolojik güvenliğini sağlamasına yardımcı olmaktadır. İnsan doğasında genetik olarak bulunan bu duyguların nasıl yaşanacağı, diğer bir deyişle nasıl ifade edileceği sonradan öğrenme yoluyla kazanılmaktadır (Akt. Özmen, 2004).

Öfke durumsal öfke ve sürekli öfke olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Durumsal öfke; bireyin içinde biriktirdiklerinin aniden ortaya çıkması şeklinde görülmekte ve genellikle altında başka bir neden barındırmaktadır. Dışarıdan bakıldığında durumsal öfke barındıran bireyler öfkeli davranışlar sergiliyor gözükseler de, derinlere inildiğinde bu duygunun altında engellenme hayal kırıklığı, karşılanmamış beklentiler, incinme gibi farklı süreçler olduğu görülmektedir (Özer, 1994).

Geçtan (1999), bazı bireylerin öfkelerini o anda, bazılarının ise öfkelenmelerine sebep olan durum sona erdikten sonra fark edebileceğini; kimi insanların ise bu duyguyu bastırdıkları için yaşam boyu kendisinin bilincine ulaşamayabileceğini belirtmektedir. Bunun tam tersi olarak da öfkesini dışa vuran, başkalarını iğneleyen ve saldırgan davranışlar sergileyen bireyler de bulunmaktadır.

## EĞİTİM VE ÖFKE

Öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile ilişkili etmenlerden biri eğitimidir. Alanyazında sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının eğitime göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmalar olduğu gibi, öfkenin ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim mezunları arasında farklı olduğunu ortaya koyan araştırmalar da vardır.

Balkaya ve Şahin (2003), yaşları 14 ile 50 arasında değişen 756 birey ile yaptıkları “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışmasında lise ve lisans

mezunlarının ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek öfke düzeyine sahip oldukları ve öfkeyi doğuran olaylardan daha fazla etkilendikleri ortaya çıkmıştır.

## YAŞ VE ÖFKE

Yaş ve öfke ilişkisini araştıran alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmada yaş değişkeni ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu görülmekte ancak yaş arttıkça öfke düzeyinin azaldığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bunun yanında yaş ile öfke ifade tarzlarının ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında öfke ifade tarzlarının yaşa göre değişiklik gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Güleç (2002), 145’ikiz 191’ierkek olmak üzere toplam 339 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada ergenlerin benlik algıları, akademik başarıları ve öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma kapsamında demografik bilgi formu, Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke İfade tarzı ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, babanın eğitim durumu ve okul türünün dışı vurulan öfke üzerinde etkili olduğu, annenin eğitim durumunun ve ebeveynlerin birlikte-ayrı yaşamasının sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri açısından bir farklılık yaratmadığı ortaya konmuştur.

## CİNSİYET VE ÖFKE

Cinsiyet ve öfke ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında erkeklerin öfke düzeyi, dışı vurulan öfke ve kontrol edilen öfke puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, bu bulgunun tersini ortaya koyan ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren araştırmalar da vardır.

## DANS

Dansın en temel tanımı “düşünce ve duyguları anlatan ritmik insan hareketleri “olarak yapılmaktadır. Batıda yaşayan insanların hareketlerinin genellikle bacaklar, kollar ve başın hareketinden oluştuğu söylenebilir. Doğuda yaşayanların hareketlerinde ise kolların ve vücudun çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu gerçeklerden en ilkeli, ilkel insanlarda görülen çok güçlü duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler ilkel insanda ani kas hareketlerine yol açmıştır. Ancak uygarlığın gelişmesi ile birlikte bu tepkilerin giderek zayıfladığı görülmüştür. Hareket ve motor beceri yönüyle sporun, görsel ve estetik yönüyle sanatın içerisinde yer alan dans, farklı disiplinleri birleştiren bir uygulama alanıdır. Dans etmenin insan bedeni üzerindeki fizyolojik ve

psikolojik olumlu etkileri, motor gelişimine katkıları günümüzde bilimsel yöntemlerle araştırılmaktadır.

Gelişen teknolojinin etkisiyle fiziksel aktiviteden uzaklaşan pasif aktiviteler yapan insanın, dans gibi alışılmış sportif etkinlikler dışında farklı, insana hareket özgürlüğü sağlaması, fiziksel ve psikolojik sağlığı koruma adına önemli olduğu düşünülmektedir. Günlük yaşamda insanlar, hayatın akışı içerisinde, neredeyse her gün, hatta günde birkaç kez, çok çeşitli türden problemlerle yüz yüze gelmektedirler. Bu problemlerin bir kısmı hızlı ve etkili şekilde çözülmeye ihtiyaç duyarken bir kısmı bireyin yoğun çabasını gerektirmeyecek kadar basittir.

## DANSIN YARARLARI

Fiziksel aktivite olarak dansın sağlıklı yaşama katkıda bulunduğu inanılmakta, insanları heyecanlandırmada ve motive etmede potansiyele sahip olduğu bilinmektedir. Ayrıca yarışma formunda olmayan egzersizler duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkiler sağlamaktadır (Aldemir, 2010). Bugün değişik biçimlerde varlık gösteren dans, farklı bağlamlarda ve çeşitli amaçlar için gerçekleştirilmektedir (Board of Studies, 2003).

Dansın fiziksel zindeliği artırmanın ve sosyal becerileri geliştirmenin, dolayısıyla ruh sağlığını iyileştirmenin mükemmel bir yolu olmasının yanı sıra fazla masraf veya ekipman gerektirmeyen ve her yaşta bireye hitap edebilen bir etkinlik olduğu belirtilmiştir (Ödemiş ve Çobanoğlu, 2023).

Sosyal bir aktivite olarak dans eden insanların pek çoğu zamanı iyi geçirmek, egzersiz yapmak, stresten uzaklaşmak ve yeni insanlar tanımak amacı ile dansa ilgi duymaktadırlar (Ceylan ve Kozak, 2021). Dansı bir iş olarak yapan insanlar, daha çok bir sanat eseri ortaya koymak ve zor bir performansı gerçekleştirmek amacı ile dansla ilgilenirler (Daşdan, 2013).

Dansçıların sanatçı yönlerinin yanı sıra sportif yönleri de önem kazanmaktadır. Dansçılar, vücutları ve yaptıkları antrenmanlar hakkında bilgi sahibi oldukça kendilerini ve danslarını geliştirme olanağı bulmaktadırlar. Hareket biliminin dansta sağladığı yeni açılımlar, dansçıların performanslarını artırdığı gibi yaralanma olasılıklarını da olabildiğince azaltmaktadır (Esen, 2012).

Her ne amaçla olursa olsun yapılan etkinlik, insanda başta fiziksel olmak üzere farklı alanlarda (bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve sosyal) gelişime katkıda bulunmaktadır (Daşdan, 2013). Hareketleri ritmik olarak birbirine bağlamak için uzaysal, bedensel, dinamik ve bilinçli bir çaba gereklidir. Böylece

hareketler birbirine bağlanır, birlikte akar ve dansa dönüşür (McCutchen, 2006).

Dans sayesinde birey daha fazla egzersiz yapma olanağı bulur (Lin, 2005). Bireyi duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel yönden desteklemek ve insanın bedeni ile aklının ilişkisini anlamak için hareketin psikoterapi yönünün kullanımıdır (Strassel ve ark. 2011). Dansın, insanın yaşamında kendini ifade edebilecek olan bir araç olarak kullanılmasının yanında; dansın sportif olarak insan bedenine yaptığı katkılar da pek çok araştırmaya (Adame ve ark. 1991; Hui Chui ve Woo, 2009; Ceylan ve Kozak, 2021) konu olmuştur.

Hareket etmenin en estetik ve ritmik yollarından biri olan dans iskelet ve kas sistemini güçlendirecek egzersizleri içerdiği gibi bedenın uzay/uzam içerisinde serbestçe hareket etmesine imkan tanıyarak koordinasyonun gelişmesini sağlayan teknik ve kompleks bir çalışmadır. Kullanılan imajlar vasıtasıyla bedensel farkındalığa yeni bir boyut getirirken hayal gücünü geliştirir (Temel ve Temel, 2016).



## Kaynakça

- Adame, D. D., Radell, S. A., Johnson, T. C. and Cole, S. P. (1991). Physical Fitness, Body Image, and Locus of Control In College Women Dancers and Nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 91-95.
- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol Klasman Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Problem Çözme Süreçleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 81-95. <https://doi.org/10.33689/spormetre.866843>
- Aldemir, G.Y. (2010). “Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3) 192-202.
- Beyazaslan, T. (2012). Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.*
- Bingham, A. (1971). Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi. (Çev. A. Ferhan Oğuzhan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Board of Studies (2003). Dance Years 7-10 Syllabus, Board of Studies, Sydney, Australia.
- Bruning R.H., Schraw G.J. ve Norby M. M. (2014). Bilişsel Psikoloji ve Öğretim (Çev. Zehra Nur Ersözlü ve Rıza Ülker). Ankara: Nobel Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Ceylan, G., & Kozak, M. (2021). Aktif zumbaya katılan üyelerin “zumba” kavramına ilişkin algıları: Bir metafor analizi çalışması. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 233-242. doi:10.14687/jhs.v18i2.6149
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Developing The İnterpersonal Problem Solving İnventory (IPSI): The Validity and Reliability Process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 28 (3), 95-111.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-17.
- Daşdan, G. (2013). “Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-Yeterlilik Algısı Üzerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Mersin.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S., & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-Trait Anger Theory and

- The Utility of The Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (2), 131-148.
- Dinçer, Ç. (1995). Anaokuluna Devam Eden 5 Yaş Grubu Çocuklarına Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Kazandırılmasında Eğitim Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- D’Zurilla, T. J. ve Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Esen, A. (2012). “Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri ABD
- Geçtan, E. (1999). İnsan Olmak, 20. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gentry, W.D. (2000). Anger Free. Ten Basic Steps to Maneging Your Anger. New York: Harper Collins Publisher inc.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim* 80.Yıl Özel Sayısı. Sayı: 160, 272-300.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Hui, E., Chui, B. T. and Woo, J. (2009). Effects of Dance on Physical and Psychological Well-Being In Older Persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, (49) 45-50.
- Lin, C.M. (2005). Perception of Dance Instructors Regarding General Dance-Education Curricula in Taiwan, The University of South Dakota, USA. UMI No: 3188198.
- McCutchen, B.P. (2006). *“Teaching Dance As Art In Education”*, Human Kinetics.
- Ödemiş, M., & Çobanoğlu, H. O. (2023). Dans Çalışmalarında Covid 19 Üzerine Bibliometrik Bir Analiz. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet’in 100. Yılı Özel Sayısı), 125-137. <https://doi.org/10.38021/asbid.1345273>
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke ( SL -Öfke ) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke -Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özmen, A. (2006). “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler” Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39 (1): 39-56.
- Özmen, A. (2004). Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Pehlivan, Z., Konukman, F. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2), 55-60.
- Strassel, J. K., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J. and Vrijhoef, H. J. M. (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. *Alternative Therapies*, 17 (3): 50-59.
- Tekeli Ş. G. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencileri İle Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerisi. (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Temel, S.D. and Temel, T. (2016). The Contribution of Dance Education to Physical-Mental Development, Movement Ability and Learning Processes. *Fine Arts (NWSAFA)*, 11 (4), 171-180.
- Yıldız M. (2008). Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.