

**8 HAFTALIK HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ  
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ  
(NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

**Mehmet Serdar SAYGILI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU**

**2019 - TEKİRDAĞ**



T.C.  
NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**8 HAFTALIK HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ  
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ  
(NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Hazırlayan  
Mehmet Serdar SAYGILI  
1178212803

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU

2019 – TEKİRDAĞ

**KABUL ve ONAY**

Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

çerçevesinde Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU danışmanlığında yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından

Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

03.01.2019



Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Jüri Başkanı



Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU

Trakya Üniversitesi

ÜYE



Dr. Öğr. Üyesi A. Kaan EROĞLU

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

ÜYE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mehmet Serdar SAYGILI'nın "8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Özel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi" başlıklı tezi 03.01.2019 günü saat 11:00'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Nilda TURGUT

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR ve ÖNSÖZ

Öncelikle, bana en başından itibaren inanan, güvenen, benimle her türlü bilgi ve birikimini paylaşan, birlikte çalışmaktan keyif aldığım ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışmanım sayın Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU'ya;

Yine yüksek lisans derslerinde bilgi, birikim ve desteklerini bizden esirgemeyen başta sayın hocalarım Doç. Dr. Gözde ERSÖZ, Dr. Öğr. Üyesi Başak EROĞLU ve Dr Öğr. Üyesi A. Kaan EROĞLU olmak üzere Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi BESYO'nun tüm hocalarına;

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan ancak daha sonra benim manevi çocuklarım olan, başta Eylem ve Merve olmak üzere Halk Oyunları topluluğumdaki hepsi birbirinden değerli öğrencilerime;

En karamsar zamanlarımda “Sen başarısın abi” sözleriyle bana moral kaynağı olan canım arkadaşlarım Eda, Arda, Nihal ve Mustafa'ya;

Hayata ve insanlara bakış açımdan mesleki yaşantıma kadar her alanımda yanımda olan, kendime her zaman model olarak aldığım, bu günlere gelmemde çok büyük katkıları olan sevgili dayım Ali ARSLAN'a;

Beni kayıtsız şartsız her koşulda seven, binbir zorlukla eğitim hayatımı destekleyen, varlıklarıyla bana büyük güç veren annem Gülseren, babam İlyas, ablam Meltem ve kardeşim Özlem'e;

Tez yazım sürecinde, O'nu çok ihmal etmeme rağmen beni sevmekten ve desteklemekten vazgeçmeyen fedakar eşim Ebru SAYGILI'ya;

Zeytin gözleri hiç aklımdan çıkmayan, bana her zaman ve her durumda büyük güç veren, tüm yorgunluğumu atmama yardımcı olan, dünyalar tatlısı canım oğlum Ali Deniz SAYGILI'ya;

Son olarak üzerimde emeği olan herkese binlerce teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Bu tez Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi (BAP) olarak desteklenmiştir.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, fiziksel aktivite ve sosyal faaliyet aracı olan halk oyunları egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır.

Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesinde okuyan ve daha önce halk oyunları eğitimi almamış olan 25 kadın (%50) ve 25 erkek (%50) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada bilimsel araştırma yöntemlerinden ön test – son test kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından belirlenen 8 demografik özelliği içeren “Kişisel Bilgi Formu” ve Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken parametrelerin normal dağılıma uygunluğunda Kolmogorov-Smirnov testi, One Way ANOVA ve ikili karşılaştırmalarda Student t testi uygulanmıştır. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmanın sonucu olarak; araştırma grubuna uygulanan Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ayrıca cinsiyet değişkenine bakıldığında, erkek öğrencilerin ön test toplam puanları ile kadın öğrencilerin ön test toplam puanları arasında erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Halk oyunları, Öznel iyi oluş, Öğrenci, Üniversite.

## ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the effects of folk dances which can be described as a physical exercise and a social activity, on subjective well-being levels of university students.

The population of the study consisted of 25 females (50%) and 25 males (50%) who studied at Tekirdağ Namık Kemal University and who had not previously studied folk dances. In the study, pre-test and post-test control-free semi-experimental design was used. A " Personal Information Form " with 8 different demographic characteristics which was determined by the researchers and Subjective Well-being Scale developed by Tuzgöl Dost (2004) were used as data collection tools. SPSS 16.0 program was used to analyze the data obtained from the study. Kolmogorov-Smirnov test, One Way ANOVA and Student's t-test were used for the normal distribution of the parameters. The results were evaluated at 95% confidence interval and  $p < 0,05$  at significance level.

According to the results of the study; There was a statistically significant difference between the pre-test and post-test of the Subjective Well-being Scale applied to the study group ( $p < 0,05$ ). In addition, it was seen that there was a statistically significant difference between the pre-test total scores of male students and the pre-test total scores of female students in favor of male students.

**Key words:** Folk Dance, Subjective Well-Being, Student, University.

## İÇİNDEKİLER

|  |             |
|--|-------------|
| <b>KABUL ve ONAY .....</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>TEŞEKKÜR .....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>ÖZET.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>İÇİNDEKİLER .....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>TABLolar .....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>  | <b>1</b>    |
| 1.1. Problem Durumu .....  | 1           |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....  | 2           |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....  | 2           |
| 1.4. Problem Cümlesi .....   | 3           |
| 1.4.1. Alt Problemler.....   | 3           |
| 1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....  | 4           |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....   | 4           |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>  | <b>5</b>    |
| 2.1. Öznel İyi Oluş .....  | 5           |
| 2.1.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar.....   | 7           |
| 2.1.1.1. Erek (Telic) Kuramı .....   | 7           |
| 2.1.1.2. Uyum (Adaptasyon) Kuramı.....   | 8           |
| 2.1.1.3. Tavandan – Tabana (Top – down) ve Tabandan – Tavana (Bottom – up) Kuramları ..... | 8           |
| 2.1.1.4. Etkinlik (Activity) Kuramı .....  | 9           |
| 2.1.1.5. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı .....                                  | 10          |
| 2.1.1.6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory) .....                      | 10          |
| 2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler .....  | 11          |
| 2.2. Halk Oyunları ve Folklor .....  | 12          |
| 2.2.1. Folklorun Tanımı .....  | 12          |
| 2.2.2. Halk Oyunlarının Tanımı.....  | 13          |
| 2.3. İlgili Araştırmalar .....   | 15          |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>  | <b>17</b>   |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....   | 17          |
| 3.2. Evren ve Örneklem.....  | 17          |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3. Veri toplama Araçları .....             | 18        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....              | 18        |
| 3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği: .....          | 18        |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....               | 20        |
| 3.5. Verilerin Analizi.....                  | 22        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                     | <b>23</b> |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                     | <b>34</b> |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>             | <b>44</b> |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                       | <b>47</b> |
| <b>EKLER.....</b>                            | <b>55</b> |
| EK-1 Etik Kurul Onayı                        |           |
| EK-2 Kişisel Bilgi Formu                     |           |
| EK-3 Öznel İyi Oluş Ölçeği                   |           |
| EK-4 Halk Oyunları Çalışmalarından Görseller |           |



**TABLolar**

|   |    |
|---|----|
| Tablo:1 Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı   | 21 |
| Tablo 2: Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları   | 24 |
| Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi                                 | 25 |
| Tablo 4: Gelir düzeyleri gruplarına göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi                           | 26 |
| Tablo 5: Kardeş sayısı değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi                            | 27 |
| Tablo 6: Katılımcıların mezun oldukları lise türü değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi | 28 |
| Tablo 7: Katılımcıların devam ettikleri program değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi   | 29 |
| Tablo 8: Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi          | 30 |
| Tablo 9: Katılımcıların yaş değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi                       | 31 |
| Tablo 10: Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi          | 32 |
| Tablo 11: Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi  | 33 |

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem Durumu

Günümüzde insanların karşılaştıkları bir çok sağlık problemi bulunmaktadır. Akıllı makinelerin, hayatın her alanında insanları daha az iş gücü kullanmaya teşvik etmesi, hareketten uzaklaştırması, hayatı sosyal ortamlardan ziyade bilgisayar ekranlarından ya da cep telefonlarından yaşamaya yönlendirmesi bu sağlık problemlerini hem tür hem de miktar olarak artırmaktadır. Teknolojinin her geçen gün insan hayatını kolaylaştırma adına ortaya koyduğu gelişmeler, bizleri bilişsel olarak ileri götürmekte ancak beraberinde önüne geçilemeyen sorunları da hayatımızın merkezine yerleştirmektedir.

Yapılan araştırmalar şunu göstermektedir ki; hareketsiz bir yaşam ve a-sosyaliteye karşı yapılmaya çalışılan mücadeleler yeteri kadar sonuç verememekte, ilgili sağlık problemleri gün geçtikçe çeşitlenmekte ve bu durumdan etkilenen insanların sayısı her geçen gün artmaktadır. Öte yandan, hareketsizliğin sadece fiziksel sorunlara yol açmadığı da bilinmektedir. Günümüze kadar yapılmış bilimsel araştırmaların da ortaya koyduğu üzere sosyal iletişimsizlik ve fiziksel aktivite azlığı sonucunda stres, depresyon, sosyal - fiziksel anksiyete, özgüven kaybı, yaşam doyumunun azalması, mutsuzluk ve daha sayabileceğimiz bir çok psikolojik problem gözlemlenebilmektedir.

Öznel İyi Oluş kavramı da tam bu noktada önemlilik arz eden bir kavramdır. Günümüzde mutluluk olarak adlandırdığımız kavram psikoloji bilimi alanında “öznel iyi oluş” olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener 2000). Tuzgöl Dost’a (2004) göre öznel iyi oluş, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu içeren bilişsel ve duygusal durumudur. Bireyin kendisini içsel yönden pozitif olarak değerlendirmesi, neleri yapıp neleri yapamayacağını bilmesi ve çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmesi öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte öznel iyi olma, bağımsız davranabilme, farkındalık ve olumlu gelişime adapte eden olgudur (Keyes ve diğ. 2002).

Özetle öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamı ile ilgili yargılarının bütünüdür. Olumlu duyguların fazla olması, yapılan etkinliklerin bireyi tatmin etmesi, geleceğe dair umutlarının olması ve çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi o bireyin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı tanımlanırken, etkinliklere katılma ve çevreyle olumlu ilişkiler kurabilme kavramları göz önüne alındığında, bahsedilen bu kavramların çalışmanın temelini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Nitekim hem fiziksel bir aktivite olması, hem de insanlara sosyal bir toplulukta ilişkiler kurmaya imkan sağlaması açısından Halk Oyunları etkinliklerinin öznel iyi olma üzerinde ne gibi etkileri olacağı araştırmacılar tarafından merak edilmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın ana amacı, yukarıda bahsedildiği üzere bir fiziksel aktivite etkinliği olan halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine bir etkisinin olup olmadığının ortaya konmasıdır. İkincil amaç olarak, halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisinin yaş, cinsiyet, aile gelir durumu, yaşanan çevre, lise eğitimi türü, kardeş sayısı, üniversite eğitim programı ve okuduğu sınıf değişkenlerine göre incelenmesidir.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Ulu önder ATATÜRK'ün de belirttiği üzere "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur". Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın ve gençlerimizin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaları, kuşkusuz onların kendileriyle barışık, özgüveni yüksek, sosyal iletişim becerileri kuvvetli ve mutlu birer birey olmalarını sağlayacaktır.

Bu bağlamda, hem kültürümüzün önemli bir parçası olan halk oyunları etkinliklerine katılımı sağlamak, hem de gençlerimiz için bu tür faaliyetlerin faydalı olup olmayacağını bilimsel olarak ortaya konması önem arz etmektedir.

Yerli literatürde Öznel İyi Oluş kavramı ile ilgili deneysel bir çalışmaya rastlanamamıştır. Çalışmamız bu yönü ile literatüre ayrıca katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar göz önüne alınarak, çocuklarımız ve gençlerimize fayda sağlaması amacıyla daha farklı yöntem ve araçlar kullanılarak bu tür çalışmaların yapılmasına ışık tutabilmesi açısından ayrıca önem taşıyacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Problem Cümlesi**

Düzenli halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi var mıdır?

##### **1.4.1. Alt Problemler**

1- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

2- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

3- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin okudukları program değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

4- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin mezun oldukları lise türü değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

5- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir durumu değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

6- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

7- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları çevre değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

8- Düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinin okudukları sınıf değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmada kullanılan ölçekteki soruların ve kişisel bilgi formundaki bilgilerin katılımcılar tarafından samimiyetle ve doğru olarak yanıtlandığı varsayılmaktadır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde halk oyunları çalışmalarına katılan öğrenciler ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Öznel İyi Oluş

Mutluluk kavramı eski çağlardan beri tartışılmalı gelmiş bir kavramdır. O zamanlardan yakın zamana kadar mutluluk ya da iyi oluş kavramı, felsefenin ilgi alanına girmekteyken, psikoloji biliminin gelişmesi sayesinde artık bu alanın da önemli bir unsuru haline gelmiştir. Bireylerin yaşam doyumları ve olumlu – olumsuz duygulanımlarının toplamı öznel iyi oluşu ifade etmektedir. İyi duygular fazla, iyi olmayan duygular az hissedildiğinde, sevindirici olaylar fazla, acı verici olaylar az yaşandığında, genel olarak yaşamdan memnun olduğunda ve kişi, ilgisini çeken etkinlikler yaptığında öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Yaşantının iyi olarak değerlendirilmesi ve ruh halinin iyi olması ile ilgili başka etkenler de bulunmakla birlikte öznel iyi oluş, kişinin yaşamını kendi değerlendirmesi üzerinde durmaktadır (Diener 2000; Akt: Tuzgöl Dost 2004).

Bireylerin kendi iyi oluşlarını değerlendirdiklerinde hoş olan duygularının hoş olmayanlara göre fazla olması önemlidir (Diener ve Lucas 2000). Hoş olan duygular, istekli olma, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi kavramlar olarak nitelendirilirken; hoş olmayan duygular ise suçluluk, kaygı, küçümseme, öfke ve üzüntü gibi duygular olarak nitelendirilmektedir. Bireyin mutluluk düzeyi, negatif duygulardan daha çok pozitif duyguları yaşamasıdır. İnsanların olumlu ve olumsuz duygu dengeleri, yaşam doyumu düşüncelerine katkıda bulunur (Diener ve Larsen 1993; Akt: Canbay 2010). Denge modeli (Bradburn 1969), öznel iyi oluşun pozitif ve negatif duygu arasındaki farklılığın bir fonksiyonu olduğunu varsayar. Bradburn'e göre (Akt: Canbay 2010) insanın öznel iyi oluş halinin yüksek olması olumlu duygularının olumsuz duygularından fazla, iyi oluş halinin düşük olması ise olumsuz duyguların olumlu duygulardan fazla olma derecesidir.

Öznel iyi-oluş kavramı durumluk duygu halinden daha çok, uzun dönemli ruh hali ile ilgilenmektedir. Yeni yaşanan olaylar karşısında bireylerin ruhsal durumları değişkenlik göstermesine karşın araştırmacılar, daha geniş zaman aralığındaki genel ruh hali üzerinde durmuşlardır. Buradan hareketle durumluk duygu durumları bize

her zaman kişinin genel öznel iyi oluş düzeyleri ile aynı sonucu vermeyebilir. Özetle, öznel iyi oluş durumluk duygulardan daha çok uzun süreli iyi olma duygularına dayanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi 1997).

Seligman (2002), mutluluk ve iyi olma olgularını pozitif psikolojinin beklenen sonuçları olarak nitelemiş ve bunların geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda farklılaştığını belirtmiştir. Bu duygulardan huzur, gurur, yaşam doyumu ve hoşnutluğun geçmişi; özgüven, iyimserlik, inanç, umut ve güvenin geleceği; sıcaklık ve fiziksel hazlar ile rahatlık, güzellik, sevinç ve neşe gibi yüksek hazların yaşattığı duyguların ise şimdiki zamanı temsil ettiğini ortaya koymuştur. Yaşamda doyuma ulaşmayı ise geçmiş, gelecek ve şimdiki zamandaki pozitif duyguların başarıyla yaşandığı bir süreç olarak tanımlamıştır.

Arthaud-Day ve diğ. (2005) yaptıkları bir araştırmada öznel iyi oluşu yapısal eşitlik modeline göre incelemişler, öznel iyi oluşu oluşturan üç alanın geçerliliğini deneysel olarak da desteklemişlerdir. Bu üç alan; 1- Kişinin yaşam memnuniyeti (yaşamın bilişsel değerlendirmesi), 2- Kişinin pozitif duyguları, 3- Kişinin negatif duygulardır.

Pozitif duygular, sevgi ve sevinç gibi olumlu duygulardır. Kişilerin olaylara karşı verdiği tepkilerin yansımaları olmasından dolayı “pozitif duygulanma” öznel iyi oluşun bir parçası olarak kabul edilmektedir. Birey bu tepkiler ile yaşamını geliştirir. Pozitif duygulanma zayıf düzey (memnuniyet gibi), orta düzey (hoşlanma gibi) ve yüksek düzey (coşku) olmak üzere üç kategoride ele alınır (Diener 2006).

Negatif duygular; kötü yaşam koşulları, hoş olmayan olaylar ve sağlık sorunları gibi olumsuz sonuçlara karşı verilen içsel tepkilerdir. Bu tepkiler; stres, üzüntü, kaygı, kızgınlık, suçluluk, düşmanlık ve utanma gibi temel şekillerde dışa vurulur. Kişinin yaşadığı negatif duyguların sıklığı ve uzun sürmesi onun etkili davranmasını engelleyerek yaşamının mutsuz olmasına neden olur. Bunun yanında, başarma duygusu ve iyimserliğin de öznel iyi oluşun bir etkeni olabileceği, hatta bu kavramların dört bileşen olarak kabul edilebileceği ifade edilmiştir (Diener 2006).

### 2.1.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

#### 2.1.1.1. Erek (Telic) Kuramı

Wilson tarafından (1960) ortaya atılan 'Erek Kuramı', kişinin amaçlarına ulaştığında ve ihtiyaçları karşılandığında mutluluğa erişilebileceğini varsaymaktadır. Wilson'a göre (1960), doyurulan gereksinimler mutluluğu, doyurulmayan gereksinimler ise mutsuzluğu yaratmaktadır. Yaşamdan doyum alınması için gerekli olan koşullar uyum ve istek derecesi ile ilgilidir. Bireyin kişisel değerleri, çevresindeki diğer insanlarla yaptığı karşılaştırmalar ve geçmiş deneyimleri uyum ve istek derecesini etkileyen unsurlardır (Diener ve diğ. 1999; Akt: Yavuz 2006).

Erek Kuramı, kişinin kendini gerçekleştirmesinin doğuştan veya sonradan öğrendiği ihtiyaçlarının karşılanması neticesinde olabileceğinden bahsetmektedir. Kişi bilincinde olsun ya da olmasın, evrensel olan veya her kişide başka olan bu ihtiyaçlara bağlı olarak isteklerin, amaçların ve hedeflerin yerine getirilmesi, mutlulukla doğrudan ilişkilidir (Canbay 2010).

Bireyin amaçlarının olması ve bu amaçlara ulaşmaya karar vermesi yaşamına anlam katmakta ve ayrıca planlılık duygusu kazandırmaktadır. İleriye dönük amaçlar edinmek kişinin yaşantısındaki problemlerle başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Hatta bu duygular sıkıntılı zamanlarda da öznel iyi oluşun devam etmesini sağlamaktadır. Kişiler ulaşabilecekleri, kendilerine uygun ve günlük hayatlarını kolaylaştıracak amaçlar oluşturabildiklerinde öznel iyi oluşlarını arttırabilmektedirler (Dost 2004).

Özetle; Erek Kuramına göre gereksinimler doyurulur ve amaçlara ulaşırsa iyi oluş düzeyinin artacağı öne sürülür. Kişinin öznel iyi oluşunu arttırmasının, amaçların ulaşılabilirliğine ve gerçekçi olup olmamasına bağlı olduğu söylenebilir (Yavuz 2006)



### **2.1.1.2. Uyum (Adaptasyon) Kuramı**

Uyum Kuramı, kişinin yaşamındaki standartlarından yola çıkarak gelişmelerle ilgili duygulanımlarına açıklama getirmektedir. Yaşanılan yeni olayların mevcut durumdan daha iyi olması halinde bireyin mutlu olacağı beklenmektedir. İyi sayılabilecek olayların sürekli olarak yaşanması durumunda kişinin uyum sağlaması gerçekleşecek, beklentileri yükselecek, sonuç olarak da yeni olaylar için yeni kriterler oluşacaktır (Brickman ve Campbell 1971; Akt: Yetim 2001).

Bilim insanları; öznel iyi oluş ile ilgili yaptıkları araştırmalarda kişisel etkenlerdeki (yaş, cinsiyet vb) farklılıkların anlamlı olmadığını görmüş, bunun üzerine kişilerin yaşadıkları yeni olaylara adapte olmalarını inceleme gereği duymuşlardır. Bu araştırmalar sonucunda, bireyin karşılaştığı yeni olay karşısında bu duruma uyum sağlamayı düşünsel olarak reddedebileceği ve davranış olarak da direnebileceği ortaya konmuştur. Fakat ilerleyen zamanlarda karşılaşılan yeni olayın alışkanlık yarattığı gözlemlenmiştir. Örnek olarak, şans oyunlarından büyük ikramiye elde etmek gibi pozitif bir olayın bile insanın hayatını altüst ettiği, fakat zamanla yaşantının eski seviyesine döneceği düşünülmektedir. Bu kuram, çevresel faktörlerin öznel iyi oluş düzeyine uzun vadeli etkilerinin olmayacağını öne sürmektedir (Diener, Suh ve Oishi 1997; Akt: Saygın 2008).

### **2.1.1.3. Tavandan – Tabana (Top – down) ve Tabandan – Tavana (Bottom – up) Kuramları**

Tabandan - tavana kuramına göre birey, durumluk olumlu ve olumsuz duygularını değerlendirerek mutluluk ya da mutsuzluk hisseder. Anlık olarak yaşanan mutluluklar, yaşamın mutlu olmasını ifade eder (Yetim 2001). Bu yaklaşıma göre, bir kişinin mutlu olmasının sebebi yaşadığı mutlu zamanların çok olmasına bağlıdır. Kişi kendisine göre önemli olan yaşam alanlarından (iş, aile, arkadaşlık vb) doyum sağlıyorsa öznel iyi oluş düzeyi de yüksektir (Dost 2004).

Tavandan – tabana kuramı öznel iyi oluşu bir sebep olarak, tabandan – tavana kuramı ise bir etki olarak görmektedir (Dost 2004). Bireyin karakterinin öznel iyi oluşu etkilediğini varsayan tavandan – tabana kuramına göre kişiler karşılaştıkları

durumları kendi kişiliklerine göre yorumlamakta ve olaylara bu şekilde tepki vermektedir (DeNeve ve Cooper 1998, Akt: Nur Şahin, 2011). Tavandan- tabana kuramı, kişinin mutlu olmasının genel bir durum olduğunu, günlük olaylara karşı gösterdiği yaklaşımların da bu durumun bir tepkimesi olduğunu öne sürmektedir. Tutumların mutluluğun merkezi olması felsefecilerin ve bu yaklaşımının ortak noktalarıdır (Yetim 2001). Tavandan tabana kuramına göre mutluluk ya da mutsuzluk, haz alınan ve alınmayan ile pozitif olan ve olmayan yaşamışlıkların toplamına göre ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle kişinin mutlu olmasının nedeni yaşadığı mutlu anların çokluğundandır (Cihangir Çankaya 2005).

Öznel iyi oluş çerçevesinde tabandan tavana ve tavandan tabana yaklaşımları arasında, mutluluğun kişilikle mi ilgili olduğu, yoksa durumsal mı olduğu tartışma konusudur. Tabandan tabana yaklaşımına göre anlık mutluluklar yaşayan kişi mutlu olabilir. Tavandan tabana yaklaşımına göre ise kişinin yaşam doyumu üst seviyede ise mutlu olabilmektedir (Diener 1984).

#### **2.1.1.4. Etkinlik (Activity) Kuramı**

Bu kuram, mutluluğun amaçlara ulaşılmasından ziyade, bu yolda yapılan etkinliklerle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanlar, haz aldıkları etkinliklere katıldıklarında ve bu etkinliklerden doyum aldıklarında öznel iyi olma gerçekleşmektedir (Diener 1984; Akt: Yavuz 2006).

Etkinlik kuramına göre gerçek doyumun yaşanması, amaca ulaşmak için yapılan etkinliklerde bulunulmasına bağlıdır. Kişi, kendi özelliklerine uygun amaçlar edindiğinde ve buna yönelik etkinliklere katıldığında doyuma ulaşabilmektedir. (Tuzgöl Dost 2004).

Bir birey kendi özelliklerine uygun bir etkinlikte bulunduğu bu etkinlikten haz alacak ve bir akış (kendini kaptırma) süreci başlayacaktır. Seligman (2007), akış durumunun hazzın bir parçası olduğunu öne sürmüştür. Spor yapmak, gezmek, sohbet etmek, kitap okumak gibi hoşça giden etkinlikler yapıldığında alınan hazlar akış sürecini başlatır. Bu hazlar kişiyi yoğun bir şekilde oyalayarak, kişi kendini tamamen etkinliğin içinde bulur ve zaman durmuşçasına bir rahatlama hissedilir.

Akış, bireyin iç dünyasını denetlemesi sonucunda yaşadığı mutluluğu süreç olarak ortaya koymaktadır ve ahenkli bir bilinç sistematiği ile sadece yapılan işi yapmaya yönelik zihinsel durumu ifade etmektedir. Kişileri içine çeken bu etkinlikler incelendiğinde insanların nasıl ve ne ile mutlu olabileceklerini ortaya koymak kolaylaşacaktır (Csikszentmihalyi 2005).

Etkinlik kuramına göre, katılınan etkinliğin bireyin yeteneklerine uygun olması halinde bu durumla mücadele etme ve başa çıkma duygusu akış sürecini, akış süreci de beraberinde haz alma duygusunu yaşatacaktır. Etkinliğin kişiye göre basit olması, katılımcıya merak, mücadele, başa çıkma gibi duyguları yaşatamaması sonucunda sıkılma hissi yaratır. Diğer taraftan katılımcı çok zorlandığında ise olumsuz duygular yaşanacaktır. Sonuç olarak, yeteneklerin ve etkinliğin zorluk derecesinin aynı değerlerde olması, olumlu duyguları ve akış sürecini yaşatacaktır (Yetim 2001).

#### **2.1.1.5. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı**

Dinamik denge kuramı, kişinin öznel iyi olma halinin kendi karakteristik özelliklerine bağlı olarak şekillendiğini savunmaktadır. Yani günlük hayatta karşılaşılan durumlar sıradan seyrettiğinde kişinin öznel iyi olma halinde bir değişiklik olmamakla birlikte, sıradan olmayan olaylar yaşanması halinde öznel iyi oluşta değişiklikler gerçekleşmektedir. Rutin olayların haricindeki pozitif ya da negatif olaylar karşısında mutlu olup olmama hali değişiklik gösterecek, fakat zamanla tekrar normal seyrine dönecektir (Headey ve Wearing 1989; Akt: Yavuz 2006).

#### **2.1.1.6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory)**

Öznel iyi oluş ile ilgili kuramlardan bir tanesi de Sosyal Karşılaştırmalar Kuramıdır. Bu kuram kişinin kendi durumu ile çevresindeki diğer kişilerin durumları arasında yaptığı karşılaştırmaların değerlendirilmesini ifade etmektedir. Bu karşılaştırmaların sonucu olarak kişi, kendi durumunu karşılaştırdığı diğerinin

durumundan daha iyi olarak değerlendirirse mutlu, daha kötü olarak değerlendirirse mutsuz olacaktır (Yavuz 2006).

Birey, kendi çevresinden bir grubu referans olarak alır. Kendisini bu referans grup içerisinde diğerlerine kıyasla daha pozitif olarak değerlendiriyorsa öznel iyi oluş düzeyi yükselmekte, daha negatif olarak değerlendiriyorsa öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır (Diener ve Diener 2000; Saygın 2008). Karşılaşılan bir durumla başa çıkabilme, motive olma, mevcut durumu düzeltme ve yeni bilgilere ulaşma amacıyla yapılan karşılaştırmalar sonucunda birey, öznel iyi oluş düzeyini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Diener, Suh ve Oishi 1997; Saygın 2008).

### 2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

**Cinsiyet:** Alanda yapılmış olan ilk çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş bakımından çok fark yaratmadığı görülmüştür. Yine bu çalışmalarda kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin birbirlerine yakın olduğu; ancak daha sonra yapılan çalışmaların bulgularında erkeklerin kadınlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Broady ve Hall, 1993; Akt: Nigar 2014).

**Yaş:** Öznel iyi oluş ile ilgili literatürlere bakıldığında ilk çalışma sonuçları bize gençlerin iyi oluş düzeylerinin yaşlılara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bradburn ve Caplovitz 1965; Akt: Canbay 2010). Ancak son dönemlerde yapılan araştırmalar yaş ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir (Diener ve diğ. 1999)

**Aile:** Alanda yapılan araştırma sonuçlarına göre evlenmiş olan bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu görülmektedir (Diener 2009). Kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile anne ya da baba olmaları arasındaki ilişkiye bakıldığında beklenenden aksi yönde bulgulara ulaşılmış, çocuk sahibi olma ile öznel iyi oluş

arasında olumlu bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur (Glenn ve McLanahan 1981; Akt: Canbay 2010).

**Kişilik:** Araştırmacılar kişilik ile öznel iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Çoğu araştırma, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu belirleyen etkenlerin en önemlisi olduğunu ortaya koymuştur. Belli bir yaşam doyumuna ulaşan kişilerin bunu yıllar boyunca koruyabildikleri, karşılaştıkları olaylara da bu doyumun sonucu olarak pozitif yaklaştıkları görülmektedir (Tuzgöl Dost 2004).

Eryılmaz'a (2009) göre kendiyile barışık ve sosyal kişilik özelliklerine sahip bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri, tutarsız duygulanıma sahip bireylere oranla daha yüksektir.

**Din:** Diener ve diğ. (1999) inanın parçası olarak dine önem verme, kadere inanma ve ibadet etme olgularının, bireylerin pozitif duygulanmalarını desteklediğini ortaya koymuşlardır.

## 2.2. Halk Oyunları ve Folklor

### 2.2.1. Folklorun Tanımı

Folklor; halkın geleneklerine bağlı maddi ve manevi kültürünü kendine özgü metotlarla derleyen, araştıran, sınıflandıran, çözümleyen ve halk kültürü üzerinde değerlendirmeler yapan bir bilimdir. Folklor, bir bölgedeki kültür ürünlerinin tümüdür. Folklor, toplumun sosyo-ekonomik dinamiklerini ortaya çıkartmaktadır ve halkın kültür birliğini sağlamaktadır. Folklorun temel özelliklerinden biri de yerelliktir. Gelenekler, ilişkiler gibi, yerel özellikler taşıyan günlük yaşam, zamanla çeşitli etkenlere bağlı olarak genel yaşam içinde görülür. Bireysel yaşantının toplumsallaşmış örnekleri olan halk kültürü ürünleri çeşitli düzeylerde iletişim

sağlama işlevini de yerine getirir. Ulusları diğer kültürlerden ayıran kültürel özelliklerin esası halk kültürüdür.

Bir toplumun, halk kültürüne ait maddi ve manevi kültür öğelerini araştırıp usulüne göre tespit etmek ve bunlarla ilgili olarak genel sonuç ve kurallara ulaşmak folklorun amaçlarını belirler. Şöyle ki; folklorun amacı insanların binlerce yıldan beri biriktirip getirdiği, yaşamlarını sürdürürken başvurdukları ve bugün de halk tabakaları arasında yer alan bilgiyi inceleyip değerlendirdikten sonra, bölgesel kültürlerden ulusal kültürlere öğeler aktarmak suretiyle onları kuvvetlendirmek ve dolayısıyla insanlık kültürüne katkıda bulunmaktır.

### 2.2.2. Halk Oyunlarının Tanımı

Tarihin ilk çağlarında dille anlatımın olmadığı dönemlerde insanlar kendilerini bedensel hareketlerle ifade etmişlerdir. Bu hem içgüdüsel hem de evrensel bir olgudur. Çünkü dansın dili, tüm insanlar tarafından anlaşılabilir bedensel bir dildir. Bu dile, belirli bir amaçla yapılan ritmik, estetik, bedensel hareketlerin tümüne dans adı verilir. Zaman içerisinde gelişen ve bir takım değişikliklere uğrayan dansın en eski çeşidi de halk oyunlarıdır. Diğer ülkelerde karakter dans da denilen, ulusların halk oyunları; kendi özelliklerini yansıtan, her ülkenin kendine özgü danslarıdır (Şenel 1992).

*“Türk halk oyunları ait olduğu yörenin tarihini, coğrafya ve iklim yapısını, müzik geleneğini, giysi takı, kullanılan araçlarını ve yöre insanının yaşam biçimini bünyesinde taşıyan, bu öğelerle bağlantılı olarak yöre insanının karakteristik yapısı, davranışları, duyguları ve inançlarını kendine özgü bir biçimde hareket ve figürlerle yansıttığı birer halk kültürü ürünleridir.”* (Coşkun 1988).

Her sanat dalında olduğu gibi halk oyunları da insanı anlatır. Bu nedenle halk oyunlarının altında, kaynağı unutulmuş gizli, derin bir anlam yaşadığına inanılmaktadır. İnsanlar düşüncelerini, duygularını inanış ve felsefelerini oyunlarla dile getirmektedirler. Bu sebeple de halk oyunları bütün ulusların kültürlerinde önemli bir yere sahiptir diyebiliriz (Eroğlu 1988).

Halk oyunları, tanımlanmaya çalışılan halkın yaşam biçiminden, doğumundan ölümüne kadar olan yaşamının her döneminde yarattığı maddi ve manevi öğelerden kaynaklanmaktadır. İnsanın kendisiyle ve doğayla olan ilişkileri halk oyunlarında belirgin bir biçimde görülür. Toplum yapısındaki farklılık, sosyo-ekonomik, doğa ve iklim koşullarından dolayı halk oyunlarının da biçimleri farklılaşır (Terzioğlu 1991).

İnsanlığın doğuşundan itibaren insanlar arası etkileşim ve sosyalleşme başlamış ve böylece birbirine bedenen ve fikir yönünden yakın kişiler bir araya gelerek topluluklar meydana getirmişlerdir. Bu toplulukları birbirinden ayıran en önemli özelliklerden biri de o toplumu meydana getiren bireylerin kültürlenme süreçleridir. Günümüzde bu kültürlenme sürecinin ve kültür zenginliğinin en canlı örneği halk oyunlarıdır. Çünkü halk oyunları ait olduğu toplumu bir bütün olarak bizlere sunmaktadır (Değerli 1988).

Toplumsal yaşamın değişmez öğeleri olan çeşitli töre ve törenlere katılanlar, coşkuyu, sevinci ve paylaşımı halk oyunları aracılığıyla yansıtmaktadır. İnsan yaşamının en önemli aşamaları olan sünnet, düğün gibi geçiş dönemi törenleri ile Türk toplumuna özgü olan asker gönderme gelenekleri halk oyunları ile kutlanmaktadır. Toplumsal yaşamın her döneminde farklı bir biçimde insanların yaşamında yer alan halk oyunları, toplumsal bütünlüğü sağlamaya katkıda bulunmaktadır (Sümbül 1997).

Türk halk oyunları Türk toplumunun yaşantısının bir parçasıdır. Halk bilimimizin en önemli unsurlarından birisi olan halk oyunlarımız, bazen düğünlerimizi, bazen harman sonu veya hasat sonu sevincimizi, bazen vatan borcu ödemeye giden gençlerimizin durumunu, kıvancını ve bazen de günlük uğrasını yansıtır (Keskin 1988).

Halk oyunları toplumsal yapı içerisinde bulunan tören gereksinimini karşılamaktadır. Geçmiş toplumlarda dinsel ve yıl içerisinde belli törenler yapılmaktaydı. Bunların çoğu, ulusal ve dinsel bayramlar, karnavallar, şenlikler gibi yeni oluşumlarla farklılaşarak sürmektedir. Bu törenlerde yer almayı tüm insanlar istemekte, çünkü burada bulunan bireylerin ait olmak güdülere doyurulmaktadır. Ait olma duygusunun doyumu ile oluşan; sevinç ve mutluluk gibi hoş duygularla

toplumsal uyumu yaşamaktadırlar. Bir arada yaşamının getirdiği olağan sonuç olarak oluşan törenlerin çeşitli toplumsal işlevleri bulunmaktadır (Sümbül 1997).

Halk oyunlarının bir önemli özelliği de oyuna katılan kişilerin bu yolla topluluğa manevi açıdan bağlanmasıdır. Kişi bu yolla topluluğun bir parçası olduğunu anlar, kendisini toplulukla bütün olarak görür ve dayanışma duyguları güçlenir. Kısaca diyebiliriz ki, Türk halkı için halk oyunları kendi yaşam tarzını, gelenek, görenek, adet ve karakteristik özelliklerini bir bütün olarak görebildiği ve bunu yeni nesillere ve diğer toplumlara aktarabildiği ve tanıtılabildiği en önemli araçlardan biridir (Karabulut 1991).

Oyun sırasında etnik köken, ekonomik ve toplumsal statü önemsenmeksizin bir işçi ile patronu kol kola aynı oyunu oynayabilmektedir. Böylece sağlanan yakınlaşma ile dayanışma ve toplumsal uyum gelişmekte, toplumsal bütünlük ve birlik gerçekleşmektedir (Sümbül 1997).

### **2.3. İlgili Araştırmalar**

Öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik beden odaklı yaklaşımlara olan ilgi, geçtiğimiz yıllarda sürekli olarak artmaktadır. Somutlaştırma konseptinde değerlendirilen beden odaklı yaklaşım, motor ve bilişsel sistemler arasındaki çift yönlü bağlantıyı ele almaktadır (Malkina Pykh 2014).

Fiziksel aktiviteler çerçevesinde oluşan etki ve bilinç, bireyin hareketlerinde değişimlere yol açar ve aynı zamanda hareket, etki ve algıda değişime neden olur ve geri besleme etkileri ile etkilenir (Koch ve Fuchs 2011). Bu hareket geri bildirim, vücut çevresinden merkezi sinir sistemine aferent geri besleme olarak tanımlanır ve duygusal deneyim, tutumların oluşumu ve davranış düzeninde nedensel bir rol oynar (Froesch-Baumann 2002). Bu noktada, genellikle diğer bireylerle birlikte ritmik uyaranlarla eşzamanlı olarak gerçekleştirilen kasıtlı vücut hareketlerinin koordinasyonunu bütünleştiren bir beden odaklı yaklaşım türü olarak dans etmek üzerindeki çalışmalar dikkat çekmektedir. İnsanlık tarihinin başından beri, tedavi edici olguların iyileştirici etkileri dans etkinliklerine bağlanmıştır (Hanna 2006; Ritter ve Low 1996).



Klinik popülasyonlarda dansın terapötik etkisinin sistematik olarak değerlendirilmesine olan ilgi nispeten yenidir. Örneğin, Parkinson hastalığı (Hackney, Kantorovich ve Earhart 2007), nörotravma (Berrol ve diğ. 1997), depresyon (Jeong ve diğ. 2005), kireçlenme (Norcau ve diğ. 1997), kanser (Ho 2006), fibromiyalji (Bojnec-Horwitz ve diğ. 2003) ve kalp yetmezliği (Belardinelli ve diğ. 2008) hastalarında dans terapisinin bir tedavi olarak olumlu etkileri bildirilmiştir.

Araştırmacılar, öznel iyi oluşu etkileyen dinamikleri farklı örneklem gruplarında sistematik olarak değerlendirmektedir. Yapılan çalışma sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyi gibi demografik özellikler öznel iyi oluşun yaklaşık %10'unu açıklarken (Diener ve diğ. 1999); bedensel isteklerin doyurulması, insanlar ile kurulan etkileşimler, fiziksel aktiviteler ve partiye katılmak gibi kişinin istekleri doğrultusunda yaptığı etkinlikler %40'ını (Lyubomirsky ve diğ. 2005), genetik özellikler ise % 44 ile % 52 arasındaki oranı açıklamaktadır (Lyken ve Tellegen 1996).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın modeli**

Bu araştırma, 8 hafta süren halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi olup olmadığını araştırmak üzere hazırlanmış olan tek grup ön test – son test zayıf deneysel modelinde bir çalışmadır.

Tek grup ön test – son test zayıf deneysel model yönteminde, bir gruba ön test uygulandıktan sonra bir işlem gerçekleştirilir ve daha sonra son test uygulanır. Ön ve son test farklı zamanlarda uygulanan aynı testlerdir. Ön testle son test arasındaki fark incelenir (Büyüköztürk ve diğ. 2011).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırmamızın çalışma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığınca Üniversite öğrencilerine yönelik açılmış olan ücretsiz Halk Oyunları kurslarına başvuran öğrenciler arasından, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim gören ve daha önce halk oyunları eğitimi almamış 25 kadın (%50) ve 25 erkek (%50) olmak üzere toplam 50 öğrenci oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından, araştırma grubunun farklı demografik özellikleri ile ilgili veri toplamak amacıyla belirlenen Kişisel Bilgi Formu; cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı, devam edilen program (lisans – ön lisans), okudukları sınıf, yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer ve mezun oldukları lise türü bilgilerini içermektedir.

#### 3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği:

Öznel İyi Oluş Ölçeği, Tuzgöl Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir ve 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, katılımcıların kendi yaşamları ile ilgili yargılarını ve pozitif – negatif duygularının sıklık ve yoğunluk düzeylerini belirlemek ve öznel iyi oluş seviyelerini saptamaktır. Her madde “(5) Tamamen Uygun”, “(4) Çoğunlukla Uygun”, “(3) Kısmen Uygun”, “(2) Biraz Uygun” ve “(1) Hiç Uygun Değil” şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeği oluşturan 46 maddenin 20’si olumlu, 26’sı olumsuz ifadeler içermektedir. 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddeler olumsuz ifade içermektedir ve bu maddelerin puanlamaları tersine çevirilerek yapılmaktadır. Ölçekten en az 46, en fazla 230 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tuzgöl Dost 2004).

### 3.3.2.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirliği

Öznel İyi Oluş Ölçeğinin güvenirliğine ilk olarak faktör analizi, ikinci olarak test – tekrar test yöntemleri ile bakılmıştır. Faktör analizinde toplam 209 kişi ile yapılan uygulamalar sonucunda Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur (Tuzgöl Dost 2004).

Ölçeğın kararlılık katsayısını belirlemek üzere test – tekrar test yöntemiyle çalışma örnekleminde bulunan 39 kişiye ölçek 2 hafta ara ile uygulanmış ve pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğın güvenirlik katsayıları, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmede kullanılabilereğini göstermektedir (Tuzgöl Dost 2004). Bu çalışmada Öznel İyi Oluş Ölçeği' nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,89 olarak bulunmuştur.

### 3.3.2.2. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geçerliği

Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen ve 102 maddeden oluşan Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geçerliğini belirlemek amacıyla Türk Dili, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Psikoloji ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik ( PDR) alanlarından toplam 16 uzmana başvurulmuştur. Psikoloji ve PDR alanından 13 uzman kişiden ölçek maddelerini “(5) Çok Uygun”, “(1) Hiç Uygun değil” şeklinde derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçek maddelerinin öznel iyi oluşu belirlemeye uygun olup olmadığına ilişkin derecelendirmeleri arasındaki uyumu belirlemek amacıyla Kendall'ın Uyuşum Katsayısı hesaplanmış, ki kare tablo ve uzmanların yaptıkları derecelendirmelerin birbiri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Tuzgöl Dost (2004)'ün uzmanlarla yaptığı görüşme sonucunda ilk formu 102 madde olarak hazırlanan ölçeğın maddeleri 51'e indirilmiştir.

Testin ayırıcılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğın 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst %27'lik puan grup ortalamaları, t testi ile karşılaştırılmıştır. Alt ve üst %27'lik puan gruplarında 56'şar puan bulunmaktadır. Sonuç olarak gruplar arasında ,01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir (Tuzgöl Dost 2004).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada ön test – son test zayıf deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem grubuna ön test olarak Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Ardından 8 hafta sürecek olan Halk Oyunları çalışmalarına başlanmış, çalışma programının sona ermesi ile birlikte Öznel İyi Oluş Ölçeği son test olarak tekrar uygulanmıştır.

8 hafta boyunca yapılmış olan halk oyunları alışmaları Pazartesi, arşamba ve Cuma günleri 90 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Her alışma öncesi 15 dakika ısınma ve açma – germe egzersizleri uygulanmıştır. 45 dakika uygulama yapılmasının ardından 10 dakika dinlenme verilmiş, dinlenmenin sona ermesinden sonra tekrar 45 dakikalık eğitime devam edilmiştir. Araştırma kapsamında öğretilecek yöre oyunlarının değişik yörelerden olmasına ve grubun daha önce halk oyunları oynamamış olmaları göz önünde bulundurularak zorluk düzeylerinin çok yüksek olmamasına özen gösterilmiştir.

Çalışma programı Tablo.1 de sunulmuştur.

**Tablo:1 Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışma Programı**

|                 | <b>Gün</b> | <b>Süre</b> |   |
|-----------------|------------|-------------|---|
| <b>1. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Halk Oyunları hakkında genel bilgiler verilmesi.<br>İzmir yöresinden Harmandalı oyununun temel adımlarının öğretilmesi. |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>2. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | İzmir yöresinden Harmandalı oyununun 2. ve 3. Ve 4. figürlerinin öğretilmesi.   |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>3. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Artvin yöresinden Atabarı ve Düz Horon oyunlarının öğretilmesi.   |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>4. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Gaziantep yöresinden Çepikli ve Koseyri oyunlarının öğretilmesi.  |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>5. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Trabzon yöresinden Horon kurma ve Sıksara oyunlarının öğretilmesi.  |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>6. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Tekirdağ yöresinden Kız karşılaması ve Demirci oyunlarının öğretilmesi.   |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>7. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Diyarbakır yöresinden Delilo ve Çepik oyunlarının öğretilmesi.  |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |
| <b>8. Hafta</b> | Pazartesi  | 90 dakika   | Ağrı yöresinden Basso ve Henne oyunlarının öğretilmesi.   |
|                 | Çarşamba   | 90 dakika   |   |
|                 | Cuma       | 90 dakika   |   |

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programına girilmiştir. Hatalı ya da eksik kodlama yapıp yapılmadığı kontrol edilip, herhangi bir sorun olmadığından emin olunduktan sonra analiz işlemine başlanmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov – Smirnov testi ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaştıktan sonra diğer analizlerin uygulanmasına geçilmiştir. İstatistiksel analizlerde ön test – son test karşılaştırmalarında Paired sample t testi, ikili grupların karşılaştırmaları için Student t testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ise One Way ANOVA testi yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemi ve alt problemleri kapsamında yapılmış olan istatistiksel analizlerin sonuçları ve bu sonuçların yorumlarına yer verilmiştir.

Çalışma 05.03.2018 – 27.04.2018 tarihleri arasında toplam 50 katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcıların 25'i (%50) kadın ve 25'i (%50) erkek öğrencidir. Katılımcıların yaşları 18 ile 26 yıl arasında değişmekte olup, yaş ortalaması  $20.58 \pm 1.47$  yıldır. Ayrıca katılımcıların; ailelerinin gelir düzeyi, kardeş sayıları, mezun oldukları lise türü, devam ettikleri program türü (lisans – ön lisans), okudukları sınıf ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenlerine göre incelemesi yapılarak bulgular tablolaştırılmıştır.



**Tablo 2: Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları**

|                      |                         | <b>n</b> | <b>%</b> |
|----------------------|-------------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>      | <b>Kadın</b>            | 25       | 50,0     |
|                      | <b>Erkek</b>            | 25       | 50,0     |
| <b>Yaş</b>           | <b>18-19</b>            | 8        | 16,0     |
|                      | <b>20</b>               | 23       | 46,0     |
|                      | <b>21 ve üzeri</b>      | 19       | 38,0     |
| <b>Program</b>       | <b>Lisans</b>           | 37       | 74,0     |
|                      | <b>Ön lisans</b>        | 13       | 26,0     |
| <b>Sınıf</b>         | <b>1</b>                | 10       | 20,0     |
|                      | <b>2</b>                | 23       | 46,0     |
|                      | <b>3</b>                | 14       | 28,0     |
|                      | <b>4</b>                | 3        | 6,0      |
| <b>Lise</b>          | <b>Temel lise</b>       | 13       | 26,0     |
|                      | <b>Meslek lisesi</b>    | 16       | 32,0     |
|                      | <b>Anadolu lisesi</b>   | 18       | 36,0     |
|                      | <b>Fen lisesi</b>       | 3        | 6,0      |
| <b>Kardeş sayısı</b> | <b>0</b>                | 3        | 6,0      |
|                      | <b>1</b>                | 11       | 22,0     |
|                      | <b>2</b>                | 20       | 40,0     |
|                      | <b>3</b>                | 12       | 24,0     |
|                      | <b>4</b>                | 4        | 8,0      |
| <b>Gelir</b>         | <b>0-2000 TL</b>        | 17       | 34,0     |
|                      | <b>2001-3500 TL</b>     | 22       | 44,0     |
|                      | <b>3501-5000 TL</b>     | 9        | 18,0     |
|                      | <b>5001 TL ve üzeri</b> | 2        | 4,0      |
| <b>Yaşam</b>         | <b>İl</b>               | 27       | 54,0     |
|                      | <b>İlçe</b>             | 18       | 36,0     |
|                      | <b>Kasaba</b>           | 2        | 4,0      |
|                      | <b>Köy</b>              | 3        | 6,0      |

Katılımcılar 25 kadın (%50), 25 erkek (%50) olmak üzere toplam 50 kişidir. Öğrenim durumlarına bakıldığında ise 37 öğrencinin (%74) lisans, 13 öğrencinin ise (%26) ön lisans programına kayıtlı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sınıf bazında dağılımlarına bakıldığında 1. sınıfa 10 (%20), 2. sınıfa 23 (%46), 3. sınıfa 14 (%28) ve 4. sınıfa 3 (%6) kişinin devam ettiği görülmektedir.

Mezun oldukları lise türlerine bakıldığında katılımcılardan 13 kişinin (%26) temel liseden, 16 kişinin (%32) meslek lisesinden, 18 kişinin (%36) anadolu lisesinden ve 3 kişinin ise (%6) fen lisesinden mezun oldukları görülmektedir.

Katılımcıların kardeş sayılarına bakıldığında 3 kişinin (%6) hiç kardeşinin olmadığı, 11 kişinin (%22) 1 kardeşi, 20 kişinin (%40) 2 kardeşi, 12 kişinin (%24) 3 kardeşi ve 4 kişinin (%8) 4 kardeşi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlerine giren toplam aylık gelir dağılımına bakıldığında 0-2000 TL arasında 17 (%34), 2001-3500 TL arasında 22 (%44), 3501-5000 TL arasında 9 (%18), 5000 TL ve üzerinde 2 (%4) kişinin olduğu görülmektedir.

Katılımcıların üniversiteye kayıt olmadan önce yaşamlarını sürdürdükleri yerleşim yerlerinin dağılımına bakıldığında 27 kişinin (%54) ilde, 18 kişinin (%36) ilçede, 2 kişinin (%4) kasabada ve 3 kişinin de (%6) köyde yaşamış oldukları görülmektedir.

**Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>Kadın<br/>(n=25)</b> | <b>Erkek<br/>(n=25)</b> | <b>p</b>      |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>           | <b>Ort±SS</b>           |               |
| <b>Ön test toplam</b>  | 154,96±18,02            | 169,24±22,73            | <b>0,017*</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 185,28±18,65            | 191,52±16,63            | <b>0,218</b>  |
| <b>p</b>               | <b>0,001**</b>          | <b>0,001**</b>          |               |

*Student's t test*

*Paired Samples t Test*

*\*p<0,05*

Cinsiyet değişkeni açısından araştırma grubunun ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (p:0,017; p<0,05). Gruplar arasında anlamlı farkın nereden kaynakladığına bakıldığında ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ =154,96), erkek öğrencilerin ise puan ortalamalarının

( $\bar{X}=169,24$ ) olduğu ve erkek öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Cinsiyetlere göre öğrencilerin son test toplam puan ortalamalarına bakıldığında ise, erkek öğrencilerin ( $\bar{X}=191,52$ ) kadın öğrencilere göre ( $\bar{X}=185,28$ ) daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Kadın katılımcıların ön-son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında kadın öğrencilerin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=154,96$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=185,28$ ) olduğu görülmektedir.

Erkek katılımcıların ön-son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında erkek öğrencilerin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=169,24$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=191,52$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4: Gelir düzeyleri gruplarına göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>0-2000</b><br>(n=17) | <b>2001-3500</b><br>(n=22) | <b>3501 ve üzeri</b><br>(n=11) |              |
|------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>           | <b>Ort±SS</b>              | <b>Ort±SS</b>                  | <b>†p</b>    |
| <b>Ön test toplam</b>  | 167,47±17,95            | 158,91±19,25               | 160,18±30,07                   | <b>0,452</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 187,41±15,17            | 192,50±19,73               | 181,73±16,55                   | <b>0,254</b> |
| <b>p</b>               | <b>0,001**</b>          | <b>0,001**</b>             | <b>0,035*</b>                  |              |

†One-Way ANOVA

Paired Samples t Test

\* $p<0,05$

Gelir düzeyi değişkeni açısından araştırma grubunun ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında gelir düzeyi 0-2000 TL ( $\bar{X}=167,47$ ) olanların, 2001-3500 TL ( $\bar{X}=158,91$ ) ve 3501 TL ve üzeri ( $\bar{X}=160,18$ ) olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Gelir düzeyi değişkeni açısından araştırma grubunun son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Son test puan ortalamalarına bakıldığında gelir düzeyi 2001-3500 TL ( $\bar{X}=192,50$ ) olanların, 0-2000 TL ( $\bar{X}=187,41$ ) ve 3501 TL ve üzeri ( $\bar{X}=181,73$ ) olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında gelir düzeyi 0-2000 TL olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=167,47$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=187,41$ ) olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi 2001-3500 TL olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=158,91$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=192,50$ ) olduğu görülmektedir. Son olarak gelir düzeyi 3501 TL ve üzeri olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=160,18$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=181,73$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 5: Kardeş sayısı değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>Bir kardeş<br/>(n=14)</b> | <b>İki kardeş<br/>(n=20)</b> | <b>Üç ve üzeri kardeş<br/>(n=16)</b> |              |
|------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>                | <b>Ort±SS</b>                | <b>Ort±SS</b>                        | <b>†p</b>    |
| <b>Ön test toplam</b>  | 164,43±17,33                 | 160,30±23,03                 | 162,31±23,97                         | <b>0,864</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 187,21±15,64                 | 191,70±19,91                 | 185,31±17,06                         | <b>0,549</b> |
| <b>†p</b>              | <b>0,002**</b>               | <b>0,001**</b>               | <b>0,007**</b>                       |              |

†One-Way ANOVA

Paired Samples t Test

\* $p<0,05$

Kardeş sayısı değişkeni açısından araştırma grubunun ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında 1 kardeşi ( $\bar{X}=164,43$ ) olanların, 2 kardeş ( $\bar{X}=160,30$ ) ve 3 kardeş ve üzeri ( $\bar{X}=162,31$ ) olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Kardeş sayısı değişkeni açısından araştırma grubunun son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında 2 kardeşi ( $\bar{X}=191,70$ ) olanların, 1 kardeş ( $\bar{X}=187,21$ ) ve 3 kardeş ve üzeri ( $\bar{X}=185,31$ ) olanlardan daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Araştırma grubunun kardeş sayısı değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında kardeş sayısı 1 olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=164,43$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=187,21$ ) olduğu görülmektedir. Kardeş sayısı 2 olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=160,30$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=191,70$ ) olduğu görülmektedir. Kardeş sayısı 3 ve üzeri olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=162,31$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=185,31$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 6: Katılımcıların mezun oldukları lise türü değişkenine göre Özel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>Temel lise<br/>(n=13)</b> | <b>Meslek lisesi<br/>(n=16)</b> | <b>Anadolu-fen lisesi<br/>(n=21)</b> |              |
|------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>                | <b>Ort±SS</b>                   | <b>Ort±SS</b>                        | <b>ƒp</b>    |
| <b>Ön test toplam</b>  | 162,46±16,44                 | 160,75±20,97                    | 162,90±25,35                         | <b>0,955</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 185,69±9,89                  | 193,0±19,0                      | 186,57±20,47                         | <b>0,459</b> |
| <b>ƒp</b>              | <b>0,001**</b>               | <b>0,001**</b>                  | <b>0,001**</b>                       |              |

ƒOne-Way ANOVA

Paired Samples t Test

\* $p<0,05$

Katılımcıların mezun oldukları lise türü değişkeni açısından ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ön test sonuçları değerlendirildiğinde, temel liseden mezun olanların ön test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=162,46$ ), meslek lisesinden mezun olanların ön test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=160,75$ ) ve anadolu ve fen lisesinden mezun olanların ön test puan ortalamalarının ise ( $\bar{X}=162,90$ ) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mezun oldukları lise türü değişkeni açısından son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Son test sonuçları değerlendirildiğinde, meslek lisesinden mezun olanların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=193,0$ ), anadolu – fen lisesinden mezun olanlardan ( $\bar{X}=186,57$ ) ve temel liseden mezun olanlardan ( $\bar{X}=185,69$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunun mezun olunan lise türü değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında temel liseden mezun olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=162,46$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=185,69$ ) olduğu görülmektedir. Meslek lisesinden mezun olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=160,75$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=193,0$ ) olduğu görülmektedir. Son olarak Anadolu ve fen lisesinden mezun olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=162,90$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=186,57$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 7: Katılımcıların devam ettikleri program değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>Lisans<br/>(n=37)</b> | <b>Ön lisans<br/>(n=13)</b> |              |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>            | <b>Ort±SS</b>               | <b>p</b>     |
| <b>Ön test toplam</b>  | 162,59±19,38             | 160,69±27,65                | <b>0,787</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 187,73±17,41             | 190,31±19,35                | <b>0,657</b> |
| <b>p</b>               | <b>0,001**</b>           | <b>0,001**</b>              |              |

*Student's t test*

*Paired Samples t Test*

*\*p<0,05*

Katılımcıların devam ettikleri program değişkeni açısından ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında lisans programına devam edenlerin ( $\bar{X}=162,59$ ) puanı, ön lisans programına devam edenlere ( $\bar{X}=160,69$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların devam ettikleri program değişkenine açısından son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında bu kez ön lisans programına devam edenlerin ( $\bar{X}=190,31$ ) puanı, lisans programına devam edenlere ( $\bar{X}=187,73$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma grubunun devam edilen program değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında lisans programına devam edenlerin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=162,59$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=187,73$ ) olduğu görülmektedir. Ön lisans programına devam edenlerin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=160,69$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=190,31$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 8: Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | <b>1.sınıf<br/>(n=10)</b> | <b>2.sınıf<br/>(n=23)</b> | <b>3-4.sınıf<br/>(n=17)</b> |              |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------|
|                        | <b>Ort±SS</b>             | <b>Ort±SS</b>             | <b>Ort±SS</b>               | <b>†p</b>    |
| <b>Ön test toplam</b>  | 173,80±17,34              | 158,57±22,86              | 160,0±20,62                 | <b>0,155</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 181,20±13,62              | 190,65±17,64              | 189,59±19,83                | <b>0,359</b> |
| <b>†p</b>              | <b>0,413</b>              | <b>0,001**</b>            | <b>0,001**</b>              |              |

†One-Way ANOVA

Paired Samples t Test

\* $p<0,05$

Katılımcıların okudukları sınıf değişkeni açısından ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında 1. sınıf öğrencilerinin ( $\bar{X}=173,80$ ), 2. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X}=158,57$ ) ve 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X}=160,0$ ) daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların okudukları sınıf değişkeni açısından son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Burada ise puan ortalamalarına bakıldığında 2. sınıf öğrencilerinin ( $\bar{X}=190,65$ ), 1.sınıf

öğrencilerinden ( $\bar{X}=181,20$ ) ve 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden ( $\bar{X}=189,59$ ) daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Araştırma grubunun okudukları sınıf değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında 1. sınıf öğrencilerinin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=173,80$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=181,20$ ) olduğu görülmektedir. 2. sınıf öğrencilerinin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=158,57$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=190,65$ ) olduğu görülmektedir. Son olarak 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=160,0$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=189,59$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 9: Katılımcıların yaş değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | 18-19 yaş<br>(n=8) | 20 yaş<br>(n=23) | 21 yaş ve üzeri<br>(n=19) |              |
|------------------------|--------------------|------------------|---------------------------|--------------|
|                        | Ort±SS             | Ort±SS           | Ort±SS                    | †p           |
| <b>Ön test toplam</b>  | 156,38±17,15       | 161,39±24,04     | 165,37±20,40              | <b>0,608</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 191,88±16,57       | 189,57±19,51     | 185,53±16,48              | <b>0,646</b> |
| ‡p                     | <b>0,009**</b>     | <b>0,001**</b>   | <b>0,001**</b>            |              |

†One-Way ANOVA

Paired Samples t Test

\* $p<0,05$

Katılımcıların yaş değişkeni açısından ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında 21 yaş ve üzerindeki (  $\bar{X}=165,37$ ), 20 yaş grubundakilerden ( $\bar{X}=161,39$ ) ve 18-19 yaş aralığı grubundan ( $\bar{X}=156,38$ ) daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeni açısından son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında bu kez 18-19 yaş aralığı grubunun ( $\bar{X}=191,88$ ), 20 yaş grubundakilerden ( $\bar{X}=189,57$ ) ve 21 yaş ve üzerindeki (  $\bar{X}=185,53$ ) daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.



Araştırma grubunun yaş değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında 18-19 yaş aralığı grubunda olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=156,38$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=191,88$ ) olduğu görülmektedir. 20 yaşında olanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=161,39$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=189,57$ ) olduğu görülmektedir. 21 yaş ve üzerinde olan grubun ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=165,37$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=185,53$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 10: Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

|                        | İl<br>(n=27)   | İlçe – kasaba – köy<br>(n=23) |              |
|------------------------|----------------|-------------------------------|--------------|
|                        | Ort±SS         | Ort±SS                        | p            |
| <b>Ön test toplam</b>  | 165,31±18,93   | 157,67±24,48                  | <b>0,219</b> |
| <b>Son test toplam</b> | 187,86±16,65   | 189,14±19,60                  | <b>0,804</b> |
| <b>p</b>               | <b>0,001**</b> | <b>0,001**</b>                |              |

*Student's t test*

*Paired Samples t Test*

*\*p<0,05*

Katılımcıların yaşadıkları yer değişkeni açısından ön test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında ilde yaşayanların ( $\bar{X}=165,31$ ) puanı, ilçe, kasaba ve köyde yaşayanlara ( $\bar{X}=157,67$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaşadıkları yer değişkeni açısından son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında ilçe, kasaba ve köyde yaşayanların ( $\bar{X}=189,14$ ) puanı, ilde yaşayanlara ( $\bar{X}=187,86$ ) göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaşadıkları yer değişkeni açısından ön - son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında ilde yaşayanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=165,31$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=187,86$ ) olduğu

görülmektedir. İlçe, kasaba ve köyde yaşayanların ön test puan ortalamaları ( $\bar{X}=157,67$ ) iken, son test puan ortalamalarının ( $\bar{X}=189,14$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 11: Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

| Ön test toplam<br>(n=50) | Son test toplam<br>(n=50) |                |
|--------------------------|---------------------------|----------------|
| Ort±SS                   | Ort±SS                    | p              |
| 162,10±21,54             | 188,40±17,77              | <b>0,001**</b> |

*Paired Samples t Test*

*\*p<0,05*

Araştırma grubunun ön test toplam puanı ile son test toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında son test toplam puanının ( $\bar{X}=188,40$ ), ön test toplam puanından ( $\bar{X}=162,10$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerine uygulanan 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerinin cinsiyet, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mezun olunan lise türü, devam edilen program, sınıf, yaş ve yaşanan yer değişkenleri açısından farklılaşmasını değerlendiren araştırma bulgularına yer verilmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluşun ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bulguların tartışması yapılmıştır.

### 1. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş - Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmamızda ön test skorları açısından yapılan değerlendirmede erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde **yüksek** olduğu görülmüştür ( $p=0,017$ ,  $p<0,05$ ).

Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda en sık rastlanan demografik değişkenlerin başında cinsiyet gelmektedir (Myers ve Diener 1995; Fujita 1991). Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", Tümkaya'nın (2011) "Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak mizah stilleri ve sosyo-demografik değişkenler" ve Saföz Güven'in (2008) "Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri" isimli çalışmalarında da, erkeklerin öznel iyi oluş düzeyinin kadınlardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yapılan analizler sonucunda elde ettiğimiz ön test skorları ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgulardan farklı olarak Raiziene ve Garckija (2013), çalışmalarında 628 erkek ve 928 kadın olmak üzere toplam 1556 katılımcıda öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmasını değerlendirmiş ve kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Yurtdışı literatüre paralel bir şekilde Nigar'ın (2014) "Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması",

Erbaş'ın (2012) “Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi” ve Sezer'in (2011) “Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmalarında kadınların öznel iyi oluş düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Türkiye örnekleminde cinsiyete göre öznel iyi oluşun farklılaşmasını değerlendiren meta-analiz çalışmasında ise Kasapoğlu ve Kış (2016) öznel iyi oluş bakımından kadınlar lehine önemsiz bir fark tespit etmiştir. Bu sonuçlar bizim araştırmamızın ön test sonuçlarından elde ettiğimiz bulgular ile benzerlik göstermemektedir. Bunun sebebi olarak, cinsiyet değişkeninin incelendiği çalışmalardaki diğer demografik özelliklerin (yaş, gelir düzeyi, medeni durum, yaşanılan ülke vb.) bizim çalışmamızdan farklı demografik özelliklere sahip gruplarla yapılmış olduğu düşünülmektedir.

8 haftalık halk oyunları çalışması sonrasındaki son-test skorları karşılaştırıldığında ise cinsiyet yönünden öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Uluslararası çalışmalarda genel olarak erkekler ile kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin birbirine benzer olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çalışmalardan Diener ve Diener (1995), 31 ülkede yer alan 49 farklı üniversiteden 17-25 yaş aralığındaki 6590'ı erkek ve 6528'i kadın olmak üzere toplam 13118 öğrenci ile yaptıkları araştırmada, kadın ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Diğer araştırmalarda da benzer şekilde kadınların öznel iyi oluşunun erkeklerden daha yüksek olduğunu bildiren bulgular bulunmakla birlikte diğer demografik değişkenlerin kontrol edilmesi sonucunda anlamlı farklılığın kaybolduğu rapor edilmiştir (Shmotkin 1990; Diener ve Lucas 1999). Diğer taraftan Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde çalışmaların çoğunluğunda öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Uçan'ın (2013) “Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi”, Kermen'in (2013) “Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi”, Şahin ve diğerlerinin (2012) “Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü”, Nur Şahin'in (2011) “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması” ve Tuzgöl Dost'un (2010) “Güney

Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi” isimli çalışmalarında öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Yaptığımız analizler sonucunda ulaştığımız son test skorları da bu sonuçlarla korelasyon taşımaktadır.

8 haftalık halk oyunları çalışmasının ardından cinsiyetler arasındaki ön test – son test öznel iyi oluş düzeyi farklılığının ortadan kalkmasının, halk oyunlarının öznel iyi oluşu artırıcı etkisine bağlı olduğu ve bu etkinin cinsiyet değişkeninden bağımsız bir şekilde ortaya çıktığı düşünülmektedir.

## **2. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Gelir Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamızda öğrenciler gelir düzeyleri yönünden 0-2000 TL, 2001-3500 TL, 3501 TL ve üzeri olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Yapılan One-Way ANOVA analizine göre katılımcı üniversite öğrencilerinin hem halk oyunları çalışması öncesi hem de sonrasındaki öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Swinyard ve diğ. (2001) tarafından yapılan öznel iyi oluşun kültürler arası karşılaştırılmasında Amerika ve Singapur örneklem olarak alınmış, materyalistik yönelim ile yaşam doyumu arasında iki kültürde de anlamlı negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Buna göre gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yorumu yapılmıştır. Sacks ve diğ. (2011) ülkelerin refah düzeyleri ile bireylerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmalarında, gelişmiş ve kişi başına düşen milli geliri yüksek olan ülkelerin vatandaşlarının öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Canbay (2010) tarafından lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir diğer çalışmada lise öğrencilerinin aile gelir düzeylerine göre öznel iyi oluşun farklılaştığı, aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu belirlenmiştir. Nur Şahin (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada ise bu bulgulardan farklı olarak öznel iyi oluşun aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Tatlıoğlu’nun (2015) “Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Ve

Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)” çalışmasında üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu yönü ile bulgumuzun Türkiye örneğinde yapılan birçok araştırma ile paralellik taşıdığı düşünülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında öğrencilerin aylık harcamalarının ailelerinin gelir düzeyinden bağımsız bir şekilde birbirine yakın olması ile ilişkili olduğu savunulabilir.

### **3. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamızda katılımcı öğrenciler 1 kardeş, 2 kardeş ve 3 kardeş sahibi olanlar şeklinde 3 gruba ayrılmıştır. Yapılan analizlerde öznel iyi oluşa yönelik ön test ve son test skorlarının kardeş sayısını belirten bu 3 grup arasında farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Sahip olunan kardeş sayısı yönünden öznel iyi oluşun farklılaşmasını değerlendirmek için yapılan çalışmalardan bir tanesinde Maheshwari ve Jamal (2015), 30 tek çocuk ve 30 kardeşi olan üniversite öğrencisinden oluşan iki grupta öznel iyi oluşu karşılaştırmıştır. Bulgulara göre kardeşi olan öğrencilerde öznel iyi oluş düzeyi, tek çocuk olan gruptan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulguya zıt olarak Van de Wetering ve diğerleri (2010) “Ergenlik mutluluğunun parçalarını birleştirmek” adlı çalışmalarında, gençlerde tek çocuk olma ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Hasnain ve Adlakha (2012) ise “Kardeş olan ve olmayan ergenler arasında benlik saygısı, sosyal olgunluk ve esenlik” isimli çalışmasında kardeşi olan ve olmayan ergenlerin öznel iyi oluşlarını karşılaştırmış ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalardan Nur Şahin (2011), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmasında kardeş sayısına göre öznel iyi oluşun farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Çakır (2015) lise eğitimi gören 446 öğrenci ile yaptığı çalışmasında öznel iyi oluşun kardeş sayısına göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Duman (2016) ve Aydoğdu’nun (2017) “Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik

saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi” konulu çalışmalarında da öznel iyi oluşun kardeş sayısına bağlı olarak değişmediği görülmüştür.

Kardeş sayısı yönünden oluşturulan gruptaki kişi sayısının eşit olmaması ile birlikte ailenin kaçınıcı çocuğu olduğunun değerlendirilmemiş olmasının araştırmamızda kardeş sayısı yönünden öznel iyi oluşta farklılığın bulunamamasının gerekçesi olduğu düşünülmektedir.

#### **4. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Mezun Olunan Lise Türü Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamıza dahil ettiğimiz öğrenciler, mezun oldukları lise türüne göre temel lise, meslek lisesi ve Anadolu-fen lisesi olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Yapılan analizlerde öznel iyi oluşun hem halk oyunları çalışması öncesindeki hem de çalışma sonrasındaki düzeylerinin mezun olunan lise türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Araştırma bulgumuzun literatür ile karşılaştırılmasında lise türlerinin ülkeler bazında farklılık göstermesi dikkate alınarak sadece Türkiye örneklemindeki çalışmalar değerlendirilmiştir. Ulaşılabilen çalışmalardan Sezer (2011) çalışmasında Erzurum il merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında okuyan 75’i kız, 335’i erkek toplam 410 meslek lisesi, genel lise ve spor lisesi öğrencileri arasında öznel iyi oluşu karşılaştırmıştır. Çalışmada spor lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin genel lise ve meslek lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili araştırmanın bizim bulgularımızla benzerlik göstermemesinin ana nedeni, örneklem grubumuzda spor lisesinden mezun olan katılımcı bulunmaması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca yine ilgili çalışmadaki katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından eşit sayıda olmamalarının da bu sonucun ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülebilir.

Demir Çelebi ve Sezgin (2015) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada sağlık meslek lisesi, Anadolu lisesi, teknik meslek lisesi ve ticaret meslek lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık

bulunamamıştır. Üniversite örnekleminde Acun (2018) tarafından sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada örneklem olarak seçilen 436 üniversite öğrencinin mezun olduğu lise türüne göre öznel iyi oluşlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Bulgumuzun benzer şekilde üniversite öğrencileri örneklemini ile çalışan Acun (2018) araştırması ile paralellik taşıdığı görülmektedir. Ortaya çıkan bu tabloda öznel iyi oluşun lise döneminden ziyade araştırmanın yapıldığı döneme rast gelen üniversite hayatıyla yakından ilişkili olmasının etkili olduğu savunulabilir.

### **5. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Devam Edilen Program Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamızda halk oyunları çalışması öncesinde yapılan değerlendirmede, ön lisans ve lisans öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). 8 haftalık halk oyunları sonrasında yapılan değerlendirmede de devam edilen program yönünden öznel iyi oluşun farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Literatürde öznel iyi oluşu ön lisans ve lisans programı öğrencileri arasında karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öğrenim görülen program türüne göre yapılan değerlendirme çalışmalarından Yavuz Güler ve İşmen Gazioğlu (2008) PDR, iletişim ve mühendislik öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Pekin (2017) de eğitim görülen bölüme göre öznel iyi oluşun farklılaşmadığını bulmuştur. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da öğrenim görülen bölüme göre öznel iyi oluşun farklılaştığı, matematik öğretmenliği öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yurcu ve Atay (2015) tarafından çalışan bireyler arasında öznel iyi oluşun karşılaştırıldığı çalışmada ise ilköğretim mezunu ve doktora eğitimini tamamlamış kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin lisans eğitimini tamamlamış kişilerden anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Witter ve diğ.



(1984) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında da eğitim seviyesi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür.

Literatürde yer alan benzer araştırma çıktıları değerlendirildiğinde eğitim seviyesinin artmasına bağlı olarak öznel iyi oluşun yükseldiği değerlendirilmesi yapılmakla birlikte bizim araştırmamızda anlamlı farklılığın görülmemesi, eğitimin tamamlanmasının bir çıktısı olarak öğrencilerin benzer eğitim düzeyine sahip olması ile ilişkilendirilebilir.

## **6. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Okudukları Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Ön lisans ve lisans öğrencilerinden oluşan örneklemimizde öğrenciler; 1. sınıf, 2. sınıf ve 3-4. sınıf olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arasında yapılan değerlendirmede öznel iyi oluşun hem halk oyunları çalışması öncesinde hem de sonrasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Yalnız Solmaz (2014) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencileri ile yapılan çalışmada bulgumuzu destekleyecek şekilde öğrencilerin sınıfları yönünden öznel iyi oluşun farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bu bulgu Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya (2013)'nın öğretmen adayları ile yaptığı, öznel iyi oluş düzeyinin çeşitli değişkenler açısından farklılaşmasını değerlendirdikleri araştırma bulguları ile de örtüşmektedir. Buna karşın bu araştırmadan elde edilen bulgular Dilmaç ve Bozgeyikli (2009), İlhan (2005) ve Saygın (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Bu araştırmalarda ilk sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi son sınıf öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Araştırma örneklemimizde 2 yıllık ve 4 yıllık programa devam eden öğrencilerin birlikte yer almasının, üniversite eğitiminin ilk ve son yılları arasındaki farklılığı ortadan kaldırdığı ve sonuç olarak sınıf yönünden anlamlı bir farklılığın bulunmadığı düşünülmektedir. Çünkü üniversite eğitimine yeni başlayan öğrencilerin, üniversite sınavına hazırlık gibi zorlu bir dönemin ardından

üniversiteye yerleşme kazanımının sağladığı motivasyon ile daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaları beklenmektedir.

### **7. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamıza dahil edilen üniversite öğrencileri 18-19 yaş, 20 yaş, 21 yaş ve üzeri olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Öznel iyi oluşun oluşturulan yaş gruplarına göre farklılaşmasını değerlendirmek için yapılan One-Way ANOVA analizlerinde hem öznel iyi oluş ön-test düzeyleri hem de 8 haftalık çalışma sonrasındaki son-test öznel iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Bu bulguyu destekleyen çalışmalardan Nur Şahin (2011) üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre öznel iyi oluşlarının farklılaşmadığını belirlemiştir. Deniz ve Yılmaz (2004)'ın üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında yaşı büyük olan öğrencilerin yaşam doyumlarını küçük yaştaki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinden farklı olarak Diener ve Suh (1997), 40 farklı milletten, yaşları 20 ile 80 yaş arasında değişen 10 yaş aralığından 60,000 yetişkin ile yaptıkları bir çalışmada genç gruptan yaşlı gruba doğru gidildikçe öznel iyi oluşta anlamlı bir artış görüldüğünü, yaşam doyumunun nispeten sabit olduğunu ancak birçok toplumda yaşla birlikte arttığını, olumlu duygularda yaşla birlikte düşme görülmekle birlikte, olumsuz duygularda da aynı şekilde düşme olduğunu belirtmişlerdir.

Bizim araştırmamızda yaş yönünden öznel iyi oluşta farklılıkların görülmemesi, öğrencilerin yaşlarının birbirine çok yakın olması ile açıklanabilir.

### **8. Araştırma Bulgularına Göre Öznel İyi Oluş – Yaşadıkları Yer Değişkeni Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Araştırmamızda üniversite öğrencileri yaşadıkları yer açısından il ve ilçe-kasaba-köy olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Yapılan analizlerde halk oyunları

çalışması öncesi ve sonrasındaki öznel iyi oluşun yaşanılan yere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Konu hakkında literatürde sadece bir çalışmaya ulaşılmıştır. Nur Şahin (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencileri en uzun yaşadıkları yer açısından il, ilçe, kasaba ve köy olmak üzere dört gruba ayrılmış ve bu dört grup arasında öznel iyi oluşun istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu yönü ile bulgumuzun literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

### **9. Araştırma Bulgularına Göre 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrasındaki Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin 8 haftalık halk oyunları çalışması sonrasındaki öznel iyi oluş düzeylerinin çalışma öncesindeki öznel iyi oluş düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,001$ ). Bu bulguya göre halk oyunları çalışmaları üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde artırmaktadır.

Literatürde halk oyunlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle yurtdışı yayınlarda benzer bir uygulama olarak dans etkinliklerinin sağlıklı bireylerde öznel iyi oluşun artmasına ne kadar katkıda bulunabileceğini değerlendiren kısıtlı sayıda ampirik araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Leste ve Rust (1990), üç aylık bir süre boyunca dans derslerine katılan üniversite öğrencilerinin kaygılarındaki değişiklikleri incelemiş ve müzik grubuna, beden eğitim grubuna ve matematik grubuna katılmanın etkileri ile karşılaştırmış ve sadece dans grubunda kaygı konusunda anlamlı düşüşler bulunmuştur. Behzadnia ve diğ. (2014) tarafından yapılan çalışmada aerobik dansın psikolojik iyi oluşu ve genel yaşam kalitesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Murcia ve diğ. (2010)'nın bulguları dansın, öznel iyi oluşun çeşitli yönlerine olumlu katkıda bulunan çok boyutlu bir etkinlik olarak algılandığını ortaya koymuştur. Koch ve diğ. (2014) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında dans hareket terapisinin etkinliği ve sağlıkla ilgili psikolojik problemlerin tedavisi için dansın terapötik kullanımı değerlendirilmiş ve dansın öznel iyi oluşu ve yaşam

kalitesini artırırken, depresyon ve anksiyete gibi klinik semptomları azalttığı görülmüştür. Benzer şekilde Guzman ve Garcia (2014) tarafından yapılan bir diğer çalışmada amatör olarak dans ile ilgilenen kişilerde öznel iyi oluş düzeyi genel ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Malkina Pykh (2014) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada 105 kişilik katılımcı grubuna 16 haftalık dans çalışması düzenlenmiş ve katılımcıların öznel iyi oluş düzeyinin etkinlik sonunda yükseldiği belirlenmiştir.

Performansa dayalı kültür unsurlarımızdan biri olan Türk halk oyunlarının, hareket çeşitliliği açısından çok zengin olup, oyunların hızına ve süresine bağlı olarak oyunculara belirli kondisyonel özelliklerin gelişmiş olmasını gerektirmesi (Okdan 2006), çeşitli hareket özelliğine, düzenli ve sistemli egzersiz niteliğine sahip olması (Ünveren 2005; Taşkın 2018) nedeniyle 8 haftalık uygulama sonucunda katılımcıların öznel iyi oluşunun arttığı düşünülmektedir. Ayrıca cinsiyet, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mezun olunan lise türü, devam edilen program, sınıf, yaş ve yaşanan yer gruplarının her birinde de ayrı ayrı öznel iyi oluş skorunun 8 haftalık halk oyunları uygulamasının ardından anlamlı bir artış ortaya koyması, halk oyunlarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. Bu yönü ile bulgumuzun literatür ile paralellik taşıdığı savunulmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuç:

Bu bölümde, 8 haftalık halk oyunları çalışmasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan ön test – son test bulgularından elde ettiğimiz sonuçlara yer verilmiştir.

1. Cinsiyet değişkenine göre, istatistiksel olarak erkeklerin öznel iyi oluş ön test sonuçları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Son test sonuçlarına bakıldığında ise bu anlamlı farkın ortadan kalktığı görülmüştür. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, erkek ve kadın katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

2. Gelir düzeyi değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm gelir gruplarının öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

3. Kardeş sayısı değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

4. Katılımcıların mezun oldukları lise türü değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

5. Katılımcıların devam ettikleri program (lisans – ön lisans) değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda

ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

**6.** Katılımcıların okudukları sınıf değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

**7.** Yaş değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

**8.** Katılımcıların yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre, ayrıştırılmış grupların ön testleri arasında ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. 8 haftalık halk oyunları çalışması sonucunda ise, tüm grupların öznel iyi oluş ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür.

**9.** 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının ön test – son test sonuçları karşılaştırıldığında tüm katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

### **Öneriler:**

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular çerçevesinde, öznel iyi oluş ile ilgili ileride yapılacak bilimsel çalışmalara ışık tutması bakımından şu önerilerde bulunulabilir;

- Araştırma yöntemine kontrol grubu eklenerek, deney grubu ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalar yapılabilir.
- Öznel iyi oluş düzeylerinin yanında yaşam doyumu vb diğer alanlar da çalışmaya dahil edilebilir.
- Araştırmanın örneklem grubu genişletilerek daha çok sayıda katılımcı ile çalışma yapılabilir.
- Demografik özellikler çeşitlendirilerek katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri incelenebilir.
- Halk oyunları yerine diğer branşlarda çalışmalar yaparak öznel iyi oluş düzeylerinin değişip değişmeyeceği incelenebilir.
- Araştırma bulgularımızın sonuçlarına dayanarak, halk oyunları çalışmalarının bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkilerinin ortaya konmuş olması sebebiyle bu ve benzer etkinliklerin eğitim kurumlarında yaygınlaştırılarak çocuk ve gençlerimizin sağlıklı ruhsal gelişimine destek verilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- ACUN, A. 2018. “Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- ARMSDEN, G.C., GREENBERG, M.T. 1987. “The Inventory of Parent and Attachment Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence” *Journal of Youth and Adolescence*. 16(5) S: 427-454.
- AYDOĞDU, H. 2017. “Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- BEHZADNIA, B., MOHAMMADZADE, H., FAROKHI, A., GHASEMNEJAD, R. 2014. “Effect of participation in aerobic dancing classes on psychological well-being of male students” *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(9), 64-67.
- BELARDINELLI, R., LACALAPRICE, F., VENTRELLA, C., VOLPE, L., FACCENDA, E. 2008. “Waltz-Dancing in Patients With Chronic Heart Failure: A New Form of Exercise Training” *Circulation: Heart Failure*, CIRCHEARTFAILURE-108.
- BEN-ZUR, H. 2003. “Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors” *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- BERROL, C. F., OOI, W. L., KATZ, S. S. 1997. “Dance/movement therapy with older adults who have sustained neurological insult: A demonstration project” *American Journal of Dance Therapy*, 19(2), 135-160.
- BOJNCR-HORWITZ. E., THCORCII, T., ANDCRBCRG, U.M. 2003. “Dance/movement therapy and changes in stress-related hormones: A study of fibromyalgia patients with video-interpretation” *The Arts in Psychotherapy*, 30, 255-264.
- CANBAY, H. 2010. “Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- CENKSEVEN, F., AKBAŞ, T. 2007. “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(27) S: 43-62.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. 2005. “Akış. Mutluluk Bilimi” *İstanbul: HYB Yayıncılık*
- CİHANGİR-ÇANKAYA, Z. (2005). “Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma” Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- ÇAKIR, G. 2015. “Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- ÇELİK, Ş. 2008. “Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü.



- DENEVE, K., COOPER, H. 1998. "The Happy Personality A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being" *Psychological Bulletin*. 124(2) S:197- 229.
- DIENER, E. 2009. "Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index" *American Psychologist*, 55, 34-43.
- DIENER, E. 2000. "Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index" [Electronic version]. *American Psychologist*. January 2000. Vol.55, No.1, 34-43.
- DIENER, E. (2006). "Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well- Being (Happiness and Life Satisfaction)." <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>
- DIENER, E. 2009. "The Science of Well-Being :The collected Works of Ed Diener" *Social Indicators Research Series 37* ,11-58.
- DIENER, E., SANDVIK, E., SEIDLITZ, L., DIENER, M. 1993. "The Relationship Between Income And Subjective Well-being: Relative or Absolute?" *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- DIENER, E., DIENER, M. 1995. "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem" *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- DIENER, E., DIENER, M., DIENER, C. 1995. "Factors predicting the subjective well-being of nations" *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851- 864.
- DIENER, E., VE SUH, M. E. 1997. "Subjective well-being and age: An international analysis" *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17(1), 304-324.
- DIENER, E., SUH, E., OISHI, S. 1997. "Recent findings on subjective wellbeing" *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 25- 41.
- DIENER, E., SUH, E.M., LUCAS, R.E., SMITH, H.L. 1999. "Subjective wellbeing: Three decades of progress" *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- DIENER, E., LUCAS, R. E. 1999. "Personality and subjective well-being" In D. Kahneman,E.
- DIENER, E., LUCAS, R.E. 2000. "Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being" In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.),*Handbook of emotions* (pp. 325-337). *New York: Guilford Press*.
- DİLMAÇ, B., BOZGEYİKLİ, H. 2009. "Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi" *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- DUMAN, S. 2016. "Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi" *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- EKİNCİ, N.E. 2014. "Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi" *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:1, Sayı:1, ss. 1-13.

- ERBAŞ, M.M. 2012. “Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ERCAN, L. ERYILMAZ, A. 2010. “Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Elementary Education Online*, 9(2)952-959.
- ERGİNSOY OSMANOĞLU, D., KAYA, H. İ. 2013. “Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği” *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- ERYILMAZ, A. 2011. “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yas Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- FİLİZ, Z. 2010. “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi” *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 4, Sayı 3.
- FROESCH-BAUMANN, M. 2002. “How does Integrative Body Psychotherapy contribute to Quality of Life? In M. Fischer ve T. Itten (Eds.)” *Jack Lee Rosenberg. Celebrating a Master Psychotherapist. A Festschrift in Honor of his 70th Birthday*. Winterthur: IBP Institut.
- FUJİTA, F. 1991. “An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, and negative affect” *Master’s Thesis*, University of Illinois.
- GEORGE, L. K., LANDERMAN, R. 1984. “Health and SWB: A replicated secondary data analysis” *Journal of Aging and Human Development*. 19(2) S:133- 156.
- GLENN, N.D., MCLANAHAN, S. 1981. “The effects of offspring on the psychological well-being of older adults” *Journal of Marriage and the Family*, 43, 138– 150.
- GUZMÁN, J. F., GARCÍA, C. G. 2014. “Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis” *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 1-16.
- GÜÇLÜ, M. 2000. “Kulüplerde Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Problemleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi (Ankara Ğli Örneği)” Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- GÜLAÇTI, F. 2009. “Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi” Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜNDOĞDU, R., YAVUZER, Y. 2012. “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi” *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl:12, Sayı:23, Haziran, ss.115-131.
- HACKNEY, M.E., KANTOROVICH, S., EARHART, G. 2007. “A study on the effects of Argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson disease and the healthy elderly” *American Journal of Dance Therapy*, 29, 109-127.

- HANNA, J.L. 2006. "Dancing for health. Conquering and preventing stress" *Lanliam, MD: AltaMira Press.*
- HASNAIN, N., VE ADLAKHA, P. 2012. "Self-esteem, social maturity and well-being among adolescents with and without siblings" *Journal of Humanities and Social Science, 1(5), 05-11.*
- İLHAN, T. 2005. "Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- JEONG, Y.J., HONG, S.C., SOO, L., PARK, M.C., KIM, Y.M., SUH, C.M. 2005. "Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression" *International Journal of Neuroscience, 115.* 1711-1720.
- KAHNEMAN, D., DIENER, E., SCHWARZ, N. 1999. "Well-being: The foundations of hedonic psychology" *New York: Russell Sage Foundation.*
- KANKOTAN, Z.Z. 2008. "The Role of Attachment Dimensions, Relation Status, And Gender in The Components of Subjective Well-Being" Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- KASAPOĞLU, F., ALİ, K. I. Ş. 2016. "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması" *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(3), 139-151.*
- KATJA, R., PAIVA, A.K., MARJA-TERTTU, T., PEKKA, L., 2002, "Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction" *Journal of School Health, 72, 6, p. 243-249*
- KERMEN, U. 2013. "Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi" Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KEYES, C.L.M., SHMOTKIN, D., RYFF, C.D. 2002, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions" *Journal of Personality and Social Psychology 82(6):1007-22*
- KING, L., RICHARDS, H.J., STEMMERICH, E. 1998. "Daily goals, Life goals and Worst Fear:Means,Ends and Subjective Well-Being" *Journal of Personality, October 66:5*
- KOCH, S., FUCHS, T. 2011. "Embodied arts therapies" *The Arts in Psychotherapy; 38(4), 276-280.*
- KOCH, S., KUNZ, T., LYKOU, S., CRUZ, R. 2014. "Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis" *Arts in Psychotherapy, 41, 46-64.*
- KONU, A.I., LINTONEN, T.P. & RIMPELA, M.K. 2002. "Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being", *Health Education Research, 17(2): 155- 165.*

- KÖKER, S. 1991. "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması" Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KUZUCU, Y. 2006. "Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi" Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- LESTÉ, A., RUST, J. 1990. Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
- LYKKEN, D. TELLEGEN, A. 1996." Happiness is a stochastic phenomenon" *Psychological Science*, 7, 186-189
- LYUBOMIRSKY, S. 2001. "Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being" *American Psychologist*, 56, 239-249.
- MAHESHWARI, P., JAMAL, G. 2015. "Subjective well-being: A comparison between only children and children with siblings" *Indian Journal of Health ve Wellbeing*, 6(2).
- MALKINA-PYKH, I. 2015. "Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy" *arXiv preprint arXiv:1507.01891*.
- MURCIA, C.Q., KREUTZ, G., CLIFT, S., BONGARD, S. 2010. "Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being" *Arts ve Health*, 2(2), 149-163
- MYERS, D. DIENER, E. 1995. "Who is happy" *American Psychological Society*. 6,1-19.
- NİGAR, F. 2014. "Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması" Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Tokat. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- NORCAU, L., MOFFEL H., DROLCT, M., PARENT. É. 1997. "Dance-based exercise program in rheumatoid arthritis: Feasibility in individuals with American College of Rheumatology functional class 1)1 disease" *American. Journal of Physical Medicine ve Rehabilitation*, 76, 109-113.
- NUR ŞAHİN, G. 2011. "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması". Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- OKDAN, B. 2016. "Halk Oyunlari Çalışmalarinin Kan Oksidatif Stres Düzeyi İle Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi" Doktora Tezi, Ege Üniversitesi.
- OKUN, M.A., STOCK, W.A., HARING, M.J. WITTER, R.A. 1984. "Health And SWB: A Meta-Analysis" *Journal of Aging and Human Development*. 19(2) S:111- 132.

- ÖZEN, Ö. 2005. “Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi” Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÖZEN, Y. 2010. “Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)” *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, Cilt:2, Sayı:4.*
- ÖZER, G. 2009. “Öz-belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi-Oluşlarına Etkileri” Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- PARADISE, A.W., KERNIS, M.H. 2002. “Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem” *Journal of Social and Clinical Psychology; Aug 2002; 21, 4; ProQuest Psychology Journals pg. 345–361*
- PEKİN, Z. 2017. “Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxiety levels” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- RAIŽIENĖ, S., VE GARCKIJA, R. 2013. “Gender differences in subjective well-being and feeling of safety at school: Evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample” *Social Work, 12(1), 151-162.*
- RASK, K., KURKI, P., PAAVILAINEN, E. 2003. “Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics” *Scandinavian Journal of Caring Sciences. 17(1) S: 129-138.*
- RASK, K., ASTEDT-KURKI, P., LAIPPALA, P. 2002 “Adolescent subjective well-being and realized values” *J Adv Nurs, 38: 254–263.*
- RITTER, M., LOW, K.G. 1996. “Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis” *The Arts in Psychotherapy. 23. 249-260.*
- ROBINSON, M.D., SOLBERG, E.C., VARGAS, P., TAMIR, M. 2003. “Trait as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events” *Journal of Personality and Social Psychology, 85, 517-527.*
- RYFF, C. (1989). “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being” *Journal of Personality and Social Psychology. By the American Psychological Association, inc. Vol. 57, No. 6, 1069–1081*
- RYFF C.D., MAGEE, J.W., KLING, C.K., WING, H.E., 1999. “Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, The Self and Society in Aging Processes” (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), *Springer Publishing Company, New York, p. 247-278*
- SACKS, D. W., STEVENSON, B., WOLFERS, J. 2010.” Subjective well-being, income, economic development and growth” *NBER Working Paper No. 16441.*
- SAFÖZ GÜVEN, İ. G. 2008. “Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- SAYGIN, Y., ARSLAN. C. 2009. "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi" *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 28, Sayfa 207 -222.
- SELIGMAN, M.E.P. 2002. "Authentic Happiness" (Çev. S. Kunt- Akbaş, 2007), (1.Basım), Ankara: HYB Basım Yayın
- SEZER, F. 2011. "Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi" *Milli Eğitim*, 192, 74-85.
- SHMOTKIN, D. 1990. "Subjective well-being as a function of age and gender: a multivariate look for differentiated trends" *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- SIEGRIST, J. 2003. "Subjective Well-Being: New Conceptual And Methodological Developments" Health-Related Social Sciences, 'Income, Interactions And Subjective Well-Being" *Exploratory Workshop Paris*, 25-26 September 2003.
- SOLMAZ, D.Y. 2008. "Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma" *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 35.
- SULDO, S.M., FRIEDRICH, A., WHITE, T., FARMER, J., MINCH, D. MICHALOWSKI, J. 2009. "Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation" *School Psychology Review*, Volume 38, No. 1, pp. 67-85
- SÜMBÜL M, 1997. "Halk Oyunlarının İşlevleri" *Folklor ve Edebiyat Etnoloji Halkbilim Antropoloji üç aylık kültür dergisi sayı: 11*, Ankara.
- SWİNYARD, W. R., KAU, A., PHUA, H. 2001. "Happiness, materyalizm, and religious experience in the US and Singapore" *Journal of Happiness Studies*. 2(1), 13-32.
- ŞAHİN, M., AYDIN, B., SARI, S.V., KAYA, S. PALA, H. 2012. "Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü" *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- TAŞKIN, AK. 2018. "Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Ritim Yeteneği Ve Çeviklik Üzerine Etkisi" Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi.
- TATLILIOĞLU, K. 2015. "Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)" *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 1-15.
- TERZİOĞLU, A. 1986. "Türk Oyunlarında Figürlerin Sembolik Anlamı ve Eğitimdeki Rolü, İstanbul, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi" Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , 2-3.
- TRZCINSKI, E., HOLST,E. 2007. "Subjective Well-being Among Young People in Transition to Adulthood" *Social Indicator Research* (2008) 87:83-109
- TUZGÖL, D.M. 2004. "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri" Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- TUZGÖL, D.M. 2005. “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- TUZGÖL, D.M. 2007. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:2, Sayı:22, ss.132-143.
- TÜMKAYA, S. 2011. “Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish University students” *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- TÜRKDOĞAN, T. 2010. “Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜRKDOĞAN, T., DURU, E. 2012. “Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılmasının Rolü” *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Cilt:12, Sayı:4, ss.2429-2446.
- UÇAN, A. 2013. “Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÜNVEREN A 2005. “Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi” Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi.
- VAN DE WETERING, E. J., N. J. A. VAN EXEL, W. B. F. BROUWER, 2010. “Piecing the jigsaw puzzle of adolescent happiness” *Journal of Economic Psychology* 31, 923-935.
- WAGNER C.G. 2006. “The well-being of nations” *Futurist*, 40:12.
- WITTER, R. A., OKUN, M. A., STOCK, W. A., VE HARING, M. J. 1984. “Education and subjective well-being: A meta-analysis” *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- YALIZ-SOLMAZ, D. 2014. “Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri: Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde bir araştırma” *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 651-657.
- YAVUZ, Ç. 2006. “Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YAVUZ-GÜLER, Ç. İŞMEN-GAZİOĞLU, A. S. 2008. “Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma” *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- YETİM, Ü. 2001. “Topludan Bireye Mutluluk Resimleri” İstanbul: Bağlam Yayınları.
- YILMAZ, S. D. 2014. “Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma” *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:7, Sayı:35, ss.651-657.

YURCU, G., ATAY, H. 2015. "Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği" *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.



## EKLER

### EK-1 Etik Kurul Onayı




**T.C.**  
**Namık Kemal Üniversitesi**  
**NKÜ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK**  
**KURULU KARARLAR**

**Toplantı Tarihi-Saati:**2018-03-06 - 11.00  
**Toplantı Sayısı:**T2018-2  
**Toplantı Yeri:**Rektörlük 9. Kat Toplantı Salonu

#### KARAR - 10 :

"Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU'nun danışmanlığını yürütmekte olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet Serdar SAYGILI'nın tez konusu olan "8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi" isimli çalışma" konulu gündem maddesi görüşüldü. Başlığın "8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi: Namık Kemal Üniversitesi Örneği" şeklinde değiştirilmek üzere mevcudun oy birliği ile kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. MEHMET İHSAN SOYSAL  
Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. MUSTAFA METİN  
DONMA  
Tıp Fakültesi

Prof. Dr. SERVET KILIÇ  
Veteriner Fakültesi

Prof. Dr. HAFIZ ALİSOY  
Çorlu Mühendislik Fakültesi  
(Katılmadı)

Prof. Dr. SERBÜLENT  
YILDIRIM  
Fen Edebiyat Fakültesi

Prof. Dr. MURAT TAŞAN  
Ziraat Fakültesi  
(Katılmadı)

Prof. Dr. MURAT ÇETİN  
İktisadi ve İdari Bilimler  
Fakültesi

## EK-2 Kişisel Bilgi Formu

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

## LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi **M. Serdar SAYGILI** tarafından yürütülen “8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU  
Tez Danışmanı

Mehmet Serdar SAYGILI  
Yüksek Lisans Öğrencisi

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz: ( ) 1. Kadın ( ) 2. Erkek

3. Fakülte – Bölümünüz: .....

4. Programınız: Lisans ( ) Ön Lisans ( )

5. Kardeş Sayınız:

6. Ailenizin Gelir Durumu:0-2000( ) 2001-3500( ) 3501-5000( ) 5000 ve üzeri( )

7. Mezun Olduğunuz Lise Türü: Temel Lise( ) Meslek Lisesi( )  
Anadolu Lisesi ( ) Fen Lisesi ( )

8. Yaşamınızın Çoğunu Nerede Geçirdiniz? İl ( ) İlçe ( ) Kasaba ( ) Köy ( )

### EK-3 ÖZnel İyi Oluş Ölçeği

## ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

### ENVANTER

#### Açıklama

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “ tamamen uygunsu” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsu” (4); “orta derecede uygunsu” (3); “biraz uygunsu” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılmıyorum.

16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.

## ENVANTER CEVAP KAĞIDI

Bölüm:

Sınıf:

Tarih:

(5) : Tamamen Uygun (4) : Çoğunlukla Uygun (3) : Kısmen Uygun (2) : Biraz Uygun (1) Hiç Uygun Değil

|     | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |     | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 24. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 25. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 26. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 27. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 28. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 29. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 30. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 31. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9.  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 32. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 33. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 34. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 12. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 35. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 13. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 36. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 14. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 37. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 15. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 38. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 16. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 39. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 40. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 41. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 19. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 42. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 43. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 21. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 44. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

22. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

45. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

23. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

46. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

#### EK-4 Halk Oyunları Çalışmalarından Görüntüler







