

## 8 HAFTALIK HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

**Mehmet Serdar SAYGILI<sup>a</sup>**

<sup>a</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, 59030,  
Tekirdağ/TÜRKİYE – 5055816981

**İlker ÖZMUTLU<sup>b</sup>**

<sup>b</sup>Doç. Dr., Tekirdağ Namık Kemal  
Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O.,  
59030, Tekirdağ/TÜRKİYE – 5059184343

\* Bu Çalışma “NKUBAP.24.YL.18.155” numaralı projeden üretilmiştir.

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı 8 haftalık 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 ön test – son test kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 16.0 programı kullanılmış, 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 ( $p < 0,05$ ). 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.

### THE EFFECT OF 8 WEEKLY FOLK DANCES STUDIES ON THE LEVEL OF LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS (TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL UNIVERSITY EXAMPLE)

### ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the effects of folk dances 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" 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.

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Öznel İyi Oluş

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 vd., 2002).

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).

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).

“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).

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).

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 tanıtabildiği en önemli araçlardan biridir (Karabulut, 1991).

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. 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.

### **2.2. 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.

### **2.3. 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.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından, araştırma grubunun farklı demografik özellikleri ile ilgili veri toplamak amacıyla belirlenen Kişisel Bilgi Formu; cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı bilgilerini içermektedir.

### 2.3.2. 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).

### 2.4. 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 çalışmaları Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri 90 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Her çalışma 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.

### 2.5. 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 ulaşıldıktan 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.

### 3.BULGULAR

**Tablo 1: Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları**

		n	%
Cinsiyet	Kadın	25	50,0
	Erkek	25	50,0
Yaş	18-19	8	16,0
	20	23	46,0
	21 ve üzeri	19	38,0
Kardeş sayısı			
	1	11	22,0
	2	20	40,0
	3 ve üzeri	12	24,0
Gelir	0-2000 TL	17	34,0
	2001-3500 TL	22	44,0
	3501-5000 TL	9	18,0
	5001 TL ve üzeri	2	4,0
Yaşam	İl	27	54,0
	İlçe	18	36,0
	Kasaba	2	4,0
	Köy	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 2: Cinsiyet değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

	<b>Kadın (n=25)</b>	<b>Erkek (n=25)</b>	
	Ort±SS	Ort±SS	<b>p</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	0,218
<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 kaynaklandığına 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 3: Gelir düzeyleri gruplarına göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

	<b>0-2000</b> (n=17)	<b>2001-3500</b> (n=22)	<b>3501 ve üzeri</b> (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 4: Kardeş sayısı değişkenine göre Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

	<b>Bir kardeş</b> (n=14)	<b>İki kardeş</b> (n=20)	<b>Üç ve üzeri kardeş</b> (n=16)	

	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	†p
<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>
†p	<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 5: Katılımcıların yaş değişkenine göre Özel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

	18-19 yaş (n=8)	20 yaş (n=23)	21 yaş ve üzeri (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 üzerindekiilerin ( $\bar{X}=165,37$ ), 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 üzerindekiilerden ( $\bar{X}=185,53$ ) 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 6: Öznel İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanlarının değerlendirilmesi**

Ön test toplam (n=50)	Son test toplam (n=50)	
Ort±SS	Ort±SS	p
162,10±21,54	188,40±17,77	0,001**

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.

#### 4. TARTIŞMA

##### 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", Tümkiye'nin (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 çalışmalarda diğer demografik özelliklerin (yaş, gelir düzeyi, medeni durum, yaşanan ülke vb.) bizim çalışmamızdan farklı demografik özelliklere sahip gruplarla yapılmış olduğu düşünülmektedir.

8 haftalık halk oyunları çalışması sonrasında 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 vd. (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 vd. (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 örnekleminde 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 gruplardaki 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 – 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.

#### **5. 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 vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada aerobik dansın psikolojik iyi oluşu ve genel yaşam kalitesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Murcia vd. (2010)'nin bulguları dansın, öznel iyi oluşun çeşitli yönlerine olumlu katkıda bulunan çok boyutlu bir etkinlik olarak algılandığını ortaya koymuştur. Koch vd. (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.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç:

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. 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.

5. 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının ön test – son test sonuçları karşılaştırıldığında tüm katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

## 5.2. 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.

## Kaynakça

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 Enstitüsü.

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. & 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" Yayınlanmamış 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.

GÜNDOĐDU, 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” *Lanham, MD: AltaMira Press*.

HASNAIN, N. & 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 Dođu 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 doyumunu 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 yealth-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 Stillerinin 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., & 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.

SWINYARD, W. R., KAU, A. & PHUA, H. (2001). “Happiness, materialism, 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, A.K. (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 Karşılanmasının 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., VAN EXEL N. J. A. & BROUWER, W. B. F. (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., & 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.