

**REKREATİF ETKİNLİKLERE  
KATILAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK  
SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**  
**Cahit ÇIKMAZ**

**YÜKSEK LİSANS**  
**Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**



**T.C.**

**BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Cahit ÇIKMAZ-2020**

**BATMAN**

**Her Hakkı Saklıdır**

## TEZ KABUL VE ONAYI

Cahit çıkmaZ tarafından hazırlanan ‘‘Rekreatif Etkinliklere Katılan niversite ğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi’’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr.Cengiz TAŞKIN  
(BAŐKAN)

Dr.ğretim yesi Murat ŞAHBUDAK  
ÜYE

Dr.ğretim yesi Nuri Muhammed ÇELİK  
(DANIŞMAN)

ÜYE

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Cahit ÇIKMAZ

# ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Cahit ÇIKMAZ

BATMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman:Dr.Öğretim Üyesi Nuri Muhammed ÇELİK

2019, Sayfa 65

Jüri

Doç.Dr.Cengiz TAŞKIN

Dr.Öğretim Üyesi Murat ŞAHBUDAK

Bu çalışma Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu; Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören çalışmaya gönüllü olarak katılan 90 kadın 128 erkek toplam 218 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da veri toplama aracı olarak, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş kendini değerlendirme ölçeği kullanılmıştır Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçek 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada envanterin ilk 10 maddesini kapsayan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 26.0 paket programından yararlanılmıştır. İkili gruplarda T-testi, çoklu gruplarda One way ANOVA testi uygulanmıştır. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi ( $p<0.05$ ) olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu cinsiyetlerine, lisanslı spor yapma durumlarına, gelirlerine ve baba mesleklerine göre değişmediği fakat devam ettikleri bölümlere ve sınıf seviyelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma düzeyleri cinsiyetlerine, devam ettikleri bölümlere, sınıf seviyesine, gelir durumlarına ve babalarının mesleklerine göre farklılaşmamaktadır fakat lisanslı spor yapma durumuna göre farklılaşmaktadır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre farklılaşmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Rekreatif Etkinlik, Öğrenci.

## ABSTRACT

MS THESIS

### INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES

THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE OF BATMAN

UNIVERSITY

DEPARTMENT OF RECREATION MANAGEMENT

Advisor: Dr.Öğretim Üyesi Nuri Muhammed ÇELİK

2019, Pages 66

Jüri

Doç.Dr.Cengiz TAŞKIN

Dr.Öğretim Üyesi Murat ŞAHBUDAK

This study was conducted to investigate the self-esteem levels of university students participating in recreational activities according to different variables. The study group of the research; A Toplam of 218 students, 90 females and 128 males, voluntarily participated in the study, which was educated at Gaziantep University School of Physical Education and Sports. In the research, self-assessment scale developed by Rosenberg (1965) was used as data collection tool. The validity and reliability study of the scale was conducted by Çuhadaroğlu (1986). The scale consists of 63 items and 12 subscales. In this study, self-esteem subscale, which includes the first 10 items of the inventory, was used. Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 was used for the analysis of the data obtained. One-way ANOVA test was used in multiple groups. Statistical significance was accepted as the level of significance ( $p < 0.05$ ). According to the results of the analysis, it was determined that the self-esteem levels of the participants were high, they did not change according to their gender, licensed sports, their income and father's professions, but they differed according to the departments and class levels they attended. Participants' level of participation in recreational activities does not differ according to their gender, their departments, class level, income status, and the professions of their fathers, but they differ according to licensed sports. Self-esteem levels of the participants differ according to their participation in recreational activities.

**Keywords:** Self Esteem, Recreational Activity, Student.

## **ÖNSÖZ**

Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi başlıklı tez çalışmamın her aşamasında bana desteklerini esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini paylaşan değerli hocam Dr.Öğretim Üyesi Nuri Muhammed ÇELİK'e ,Dr.Öğretim Üyesi Murat Şahbudak'a, Doç.Dr. Cengiz TAŞKIN'a, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğernim gören tüm öğrenci kardeşlerime, çalışmamda ve hayatımın her alanında beni destekleyen,motive eden sevgili eşim Dilek ÇIKMAZ ve oğlum Ali Arslan ÇIKMAZ'a sonsuz teşekkür ediyorum.

**Cahit ÇIKMAZ**

**BATMAN-2020**

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

<b>ÖZET .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ .....</b>	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÇİZELGELER LİSTESİ .....</b>	<b>viii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ .....</b>	<b>x</b>
<b>I BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın amacı.....	2
1.2. Araştırma Problemi.....	2
1.2.1. Araştırmanın alt problemi.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	4
<b>II BÖLÜM .....</b>	<b>5</b>
<b>KAYNAK TARAMASI.....</b>	<b>5</b>
2.1. Rekreasyon Tanımı ve İlgili Kavramlar .....	5
2.2. Rekreasyon Boş Zaman İlişkisi .....	6
2.3. Rekreasyon 'un Özellikleri .....	8
2.4. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması .....	10
2.5. Rekreasyon ve Spor ilişkisi.....	11
2.6. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	12
2.7. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler.....	14
2.8. Rekreatif Etkinliklere Katılım .....	14

2.8.1. Demografik faktörler .....	14
2.8.2. Zaman müsaitliği .....	15
2.8.3. Maddi imkânların müsaitliği.....	15
2.8.4. Eğitim seviyesi.....	16
2.8.5. Teknolojik araç ve gereç sahipliği .....	16
2.8.6. Sınıfsal aitlik .....	16
2.9. Benliğin Tanımı .....	17
2.10. Benlik Kavramı.....	18
2.11. Benlik Saygısı .....	24
2.12. Benlik Saygısının Boyutları .....	26
2.12.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı.....	27
2.13. Benlik Saygısının Gelişimi .....	29
2.14. Benlik Saygısının Bileşenleri.....	31
2.14.1 Başkalarının Saygısı .....	31
2.14.2. Yeterlik .....	31
2.14.3. Kendilik .....	32
2.15. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler.....	32
2.15.1. Aile.....	33
2.15.2. Öğretmen rolü .....	33
2.15.3. Başarı .....	34
2.15.4. Dış görünüm .....	34
2.15.5. Kültürel düzey.....	35
2.15.6. Sosyal çevre .....	35
2.15.7. Sevgi .....	36
2.15.8. İlişkiler .....	37
2.15.9. Sağlık .....	37

2.15.10. Kaynaklar.....	38
2.15.11. Destek .....	38
2.15.12. Okul ortamı .....	38
2.15.13. Cinsiyet .....	38
<b>III BÖLÜM.....</b>	<b>40</b>
<b>MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	40
3.2. Örneklem .....	40
3.3. Verilerin Toplanması .....	42
3.4. Veri Toplama Araçları .....	42
3.4.1. Rosenberg benlik saygısı ölçeği .....	42
3.5. Verilerin Analizi .....	43
<b>IV BÖLÜM.....</b>	<b>45</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
4.1. Grubun Genel Durumunun Değerlendirilmesi .....	45
4.2. Benlik Saygısının Değişkenlere Göre Farklılaşması .....	46
4.3. Rekreatif Etkinliklere Katılımın Değişkenlere Göre Farklılaşması.....	51
4.4. Rekreatif Etkinliklere Katılım ve Benlik Saygısı .....	53
<b>V BÖLÜM .....</b>	<b>56</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>56</b>
5. 1. Tartışma .....	56
5.2. Sonuçlar .....	60
5.3. Öneriler .....	61
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>74</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....	74

Ek. 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	76
---	----

## ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 2. 1. Yüksek ve düşük benlik saygısı arasındaki farklar .....	28
Çizelge 3. 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Değerleri .....	40
Çizelge 3. 2. Her Alt Grup İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	43
Çizelge 3. 3. Kısmi Eta kare Etki Büyüklüğü Yorumlaması .....	44
Çizelge 3. 4. d Etki Büyüklüğü Yorumlaması .....	44
Çizelge 4. 1. Katılımcılara Ait Betimsel Veriler .....	45
Çizelge 4. 2. Rekratif Etkinliklere Katılma Durumu .....	45
Çizelge 4. 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait t- Testi Sonuçları .....	46
Çizelge 4. 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Ortalamaları.....	46
Çizelge 4. 5. Bölüm Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları .....	46
Çizelge 4. 6. Katılımcıların Sınıflarına Göre Ortalamaları.....	47
Çizelge 4. 7. Sınıf Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	48
Çizelge 4. 8. Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait Bağımsız gruplar t- Testi Analiz Sonuçları .....	48
Çizelge 4. 9. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Ortalamaları .....	49
Çizelge 4. 10. Gelir Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları .....	49
Çizelge 4. 11. Katılımcıların Babalarının Mesleklerine Göre Ortalamaları .....	50
Çizelge 4. 12. Babalarının Mesleklerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları .....	50
Çizelge 4. 13. Cinsiyete Göre Rekratif Etkinliklere Katılma Dağılımı .....	51
Çizelge 4. 14. Bölümlere Göre Rekratif Etkinliklere Katılma Dağılımı .....	51
Çizelge 4. 15. Sınıflara Göre Rekratif Etkinliklere Katılma Dağılımı.....	51

Çizelge 4. 16. Sporcu Lisansı Olma Durumuna Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı .....	52
Çizelge 4. 17. Gelir Seviyesine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı.....	52
Çizelge 4. 18. Baba Meslek Gruplarına Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı	53
Çizelge 4. 19. Rekreasyon Etkinliklerine Katılma Durumuna Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait Bağımsız gruplar t- Testi Analiz Sonuçları.....	53
Çizelge 4. 20. Benlik Saygısında Etkili Değişkenlere Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	54

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi .....	7
Şekil 2. 2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması .....	10
Şekil 2. 3. Benlik kavramı .....	23
Şekil 2.4. Benlik saygısı Genel ve Rol İlişkisi .....	26

# I BÖLÜM

## GİRİŞ

Kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı şeklinde ifade edilen benlik, kişinin sahip olduğu nitelikleri kapsayan, tüm özelliklere yönelik olarak kendini değerlendirmesi şeklinde düşünülebilir (Lawrence, 2006). Benlik saygısı toplumda önemli bir ihtiyaçtır. Geleneksel psikoloji kitapları en önemli ihtiyaçlar arasında kendini koruma, açlık, susuzluk, cinsellik ihtiyaçlarını listelemektedir; fakat bu ihtiyaçlar toplumlar tarafından çoğu zaman kolayca karşılanan ihtiyaçlardır. İşçiler ve işverenler arasında, şehirlerarasında, ebeveyn ve çocuk arasında, öğretmen ve öğrenci arasında kısacası her yerde insan benlik saygısını korumak için çaba gösterir.

Sayırsız insan, toplumda her düzeyde yetersizlik duygusunu telafi etmek için gerçek ya da hayali olarak çalışabilir. Maslow'un, ihtiyaçlar hiyerarşini göre hiyerarşinin alt kısımlarında kişisel ihtiyaçlar yer alırken hiyerarşinin üst kısımlarında daha entelektüel ve sosyal ihtiyaçlar yer almıştır. İnsanların temel fizyolojik ihtiyaçları tatmin edilmedikçe benlik saygısı gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması beklenemez. İnsanların yetersizlik duygularını tamamen kabul ediyor olması doğal bir gerçektir. Onlar kendilerini yetersiz görürler ve diğer insanlar kadar değerli olmadıklarına karar verirler. Okuryazarlık becerisi gerektirmeyen işlerde çalışmayı tercih ederler. Bu çoğunlukla kişinin akademik eğilimli olmamasıyla ilgili değildir. Kişi eğer yüksek zekâ seviyesine sahipse kabul konusunda sıkıntı yaşayabilir ve onun için yaptığı iş sıkıcı ve belki de bayağı olduğu düşüncesiyle dayanılmaz olabilir (Lawrence, 2000: 5-6).

Bu bilgiler ışığında, bireyin kaliteli yaşamında benlik saygısı önemli bir yer tutmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler hayatının diğer alanlarında da psikolojik olarak başarısız ve olumsuz bir yaşantıya sahipken, benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise aksine daha başarılı, sosyal ilişkilerinde daha etkin ve genel olarak daha mutlu oldukları görülmektedir.

Rekreatif faaliyetlerin bireylere fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan faydaları yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Toplumun her kesiminin yaşam kalitesini yükselten ve hayatı anlamlandıran ve değerli kılan Rekreatif faaliyetler; eğitim öğretim

yoğunluğunda ki üniversite öğrencilerinin de fiziksel parametrelerinin yanında psikolojik parametrelerden olan benlik saygısının yükselmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Benlik saygısı kişilerin etkileşimi ve yaşam deneyimlerinden etkilenmekte ve kişiler geçirdikleri yaşantıları nasıl değerlendirdikleri ile değişmektedir. Kişiler katılmış oldukları rekreatif etkinliklerdeki deneyimleri de benlik saygısını etkileyecektir (Hall & J.Page, 2006). Üniversite eğitimi de kişileri kendilerini yoğun olarak gördükleri yaşamlarının bir parçasıdır. Bu rağmen birçok öğrenci farklı hobi ve rekreatif faaliyetlerin de bu yaşam döneminde katılmaktadır.

Üniversite eğitimi dönemlerinde spor ve rekreatif etkinliklere katılımı daha yoğun olacağı fakülte ve bölümlerden birisi de Beden Eğitimi Yüksek okuludur. Bu bölüm öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımı ve benlik düzeylerinin nasıl değiştiğinin belirlenmesi rekreatif etkinlikler ile benlik saygısı arasındaki ilişki için veri sağlayacaktır.

### **1.1. Araştırmanın amacı**

Bu çalışma rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

### **1.2 Araştırma Problemi**

Araştırmanın temel problemi “Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılma durumları ve benlik saygı düzeyleri katılımcıların demografik değişkenlerine göre nasıl değişmektedir?” olarak belirlenmiştir.

#### **1.2.1. Araştırmanın alt problemi**

Temel araştırma sorusu bağlamında aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri nasıldı?
2. Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma düzeyleri nedir?
3. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri
  - a. Katılımcıların cinsiyetlerine
  - b. Devam ettikleri bölümlere
  - c. Sınıf seviyelerine

- d. Lisanslı spor yapma durumuna
  - e. Gelir durumlarına
  - f. Babalarının mesleklerine göre değişmekte midir?
4. Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma düzeyleri
    - a. Katılımcıların cinsiyetlerine
    - b. Devam ettikleri bölümlere
    - c. Sınıf seviyelerine
    - d. Lisanslı spor yapma durumuna
    - e. Gelir durumlarına
    - f. Babalarının mesleklerine göre değişmekte midir?
  5. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre değişmekte midir?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Benlik saygısını geliştirmenin en temel basamaklarından biri kişinin insan ilişkilerini daha doyum verici bir şekilde yaşamasıdır. Erikson'un kuramında kişinin güven duygusuna sahip olması diğerleriyle olan ilişkisinden kaynaklanmaktadır (Mitchell, 1990). Kişi hangi yaşta olursa olsun kendini sosyal olarak yetersiz algılaması benlik saygısında da yetersizliğe sebep olacaktır. Çevreden olumlu geri bildirimler almaması sosyal bir birey olan insanı olumsuz yönde etkileyecektir Corey (2005). Becerileri yetersiz olan bireylerin evde, okulda, işte ve kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayabileceklerini ileri sürmüştür. Sosyal yeterliliği ve kişiler arası iletişimi geliştirmeye yönelik müdahaleler ruh sağlığı konusunda koruyucu ve tedavi edici özelliğe sahip olacaktır (Spence, 2003). Bu bilgiler ışığında spor eğitimi alan ve eğitimci rolündeki üniversite öğrencilerin, geleceğimizin teminatı olan gençlere spor ruhunu ve kültürünü aşilayarak hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı ve topluma faydalı birer birey olmalarını sağlamaktır. Bu anlamda rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1- Bu araştırma, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 90 kadın 128 erkek toplan 218 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

2- Katılımcıların benlik saygısı ve rekreatif etkinliklere katılma durumları kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır.

3- Araştırma 2019-2020 öğretim yılında ulaşılabilen öğrenciler ile sınırlıdır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Çalışmada benlik saygısının ölçümünde kullanılan ölçme aracı katılımcıların kendi beyanlarına dayandığından dolayı katılımcıların kendi durumları tam ve eksiksiz yansıttıkları varsayılmıştır.

## II BÖLÜM

### KAYNAK TARAMASI

Bu kısımda öncelikli olarak rekreasyon tanımı, rekreasyona katılma ya da katılmamayı etkileyen faktöre yer verilmiştir. Daha sonra ise benlik kavramı ve benlik sayısı kavramına ilişkin teorik bilgiler sunulmuştur.

#### 2.1. Rekreasyon Tanımı ve İlgili Kavramlar

TDK (2020)'da rekreasyon “İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon yenilenme, yeniden yaratılma, yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recretio” kelimesinden gelmektedir (Karaküçük, 2014, s. 52). Rekreasyon, serbestçe seçilen aktiviteler, geçmiş zamanlar ve deneyimlerle ilgilidir, genellikle boş zamanlarında yapılır ve refah, tatmin, zevk, rahatlama ve memnuniyet duyguları üretir (Shivers & DeLisle, 1997). “Boş zaman” tanımı, çok tartışılan bir diğer konudur ve genellikle iş veya temel evsel faaliyetler dışındaki faaliyetlerde bulunmak için harcanan zaman olarak tanımlanır. Aynı zamanda yeme ve uyku, işe gitme veya iş yapma, okula gitme ve ödev yapma gibi zorunlu faaliyetlerden önce veya sonra eğlence veya ihtiyari zaman dönemi olarak da görülmektedir. (Shivers & DeLisle, 1997). Rekreasyon, geleneksel olarak, boş zamanı, bedeni, zihni ve ruhu yeniden yaratmak için yapıcı bir şekilde kullanmanın bir yolu olarak görülmektedir (Fitzsimmons, 2012).

Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında, eğlence, dinlence amaçlı tatmin motivasyonları ile gönüllü katıldıkları faaliyetlerdir (Kırıkoğlu, 2004). Hurd ve Anderson (2010)'a göre rekreasyonun tanımı konusunda bazı fikir birlikleri vardır. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yer aldıkları, insanların hoşlandığı ve insanların sosyal olarak değer kazandıran bir etkinlik olduğunun bildiği bir etkinliktir.

Rekreasyon, bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını canlı tutmak amacıyla onları dinlendiren, eğlendiren, neşe veren ve çeşitli uğraşlardan mutlu olmalarını sağlayan faaliyetlere katılarak fiziksel ve zihinsel yenilenme olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon insanoğlunun haz alma duygusu açısından doyurucu, duygusal ve zihinsel açıdan renovatif amaçlar taşıyan, kültürel, sosyal, ekonomik imkanları ile bireylerin iş ve fizyolojik ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarını değerlendirmek için tanımlanmıştır (Kocaekşi vd., 2012).

Rekreasyon ile ilgili tanımlar incelendiğinde;

- a) Serbest zamanda yapılması
- b) Eğlence ve dinlenme amacıyla yapılması
- c) Gönüllü yapılması
- d) Bir tatmin duygusunun oluşması ön plana çıkmaktadır.

Jarvie ve Maguire (2002)'e göre rekreasyon kavramının anlamı kişilere ve kişilerin sahip olduğu düşünce sistemlerine göre değişmektedir. Örneğin Hurd ve Anderson (2010)'a göre bir kısım insanlar topluma katkısından dolayı rekreasyonu sosyal bir araç olarak görmektedir. Yani, profesyoneller uzun zamandır boş zamanların akıllı kullanımı, fiziksel uygunluk ve olumlu gençlik gelişimi gibi sosyal olarak arzu edilen sonuçlar üretmek için rekreasyon programlarını ve hizmetlerini kullanmaktadır. Cockrell ve Wellman (1985) çalışmalarında ise özellikler dış mekanlarda yapılan rekreasyon aktiviteleri ile demokrasi ilişkilendirmiş ve rekreasyon aktivite çeşitlerinin demokrasinin bir göstergesi olarak kabul etmiştir.

Boş zamanın aksine rekreasyon, sadece bireye değil, bir bütün olarak topluma da ahlaken kabul edilebilir olma çağrışımına sahiptir ve bu nedenle bu bağlamdaki faaliyetler için program yaparız. Rekreasyon faaliyetleri birçok şekilde olabilir, ancak toplumun kabul edilebilir gördüğü şekilde topluma katkıda bulunmalıdırlar. Bu, rekreasyon için sosyal olarak kabul edilebilir faaliyetlerin zaman içinde değişebileceği anlamına gelir (Hurd & Anderson, 2010).

Karaküçük (2014)'e göre insanlar sahip oldukları boş zamanlarda dinlenmek, gezip-görmek, uzaklaşmak, heyecanlanmak ve beraber olmak gibi amaçla ile şehir içinde ya da dışında, ev içinde veya dışında farklı etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon insanları zamanlarda yaptıkları faaliyetleri ifade etmektedir.

## **2.2. Rekreasyon Boş Zaman İlişkisi**

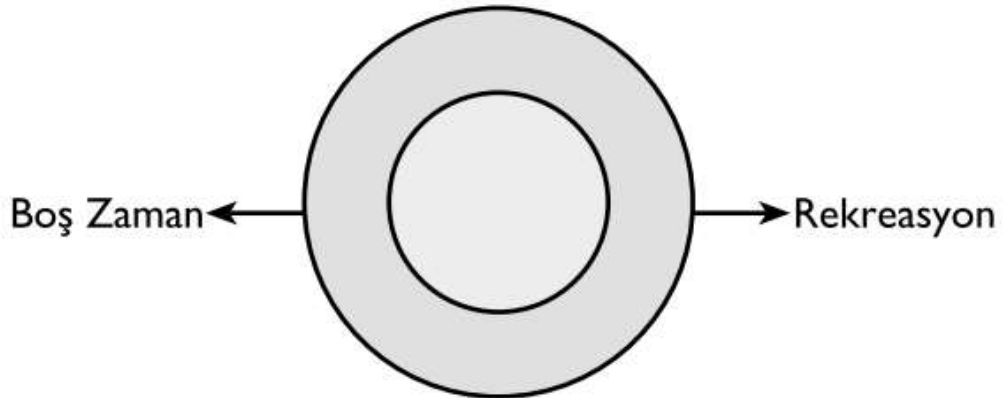
TDK (2020)'ya göre zaman “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır. Zaman ölçülebilir ve geçiş süresi herkes için aynı (Kocaekşi vd., 2012) olmasına rağmen kişilerin algılarına göre farklılaşmaktadır.

Zaman, kullanım açısından iki çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Çalışma zamanı kişinin ücret karşılığı yaptığı iş için harcadığı süre,

bu çalışma için hazırlık süresi (gidiş-geliş gibi) ve normal mesai dışında birinci ve ikinci iş ile ilgili harcanan süreler çalışma zamanı olarak tanımlanmaktadır. Çalışma zamanı dışındaki süre ise Varoluşla ilgili zaman (Yemek, uyku gibi) ve boş zaman olarak tanımlanmaktadır (Kocaekşi vd., 2012). Boş zamanın dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonları bulunmaktadır (Karaküçük, 2014).

Boş zaman kavramının farklı algıları bulunmaktadır. Birinci olarak, boş zamanın zaman olarak algılanması yani kişilerin ücretli çalışma zamanı dışındaki zamanını ifade etmektedir. İkinci olarak ise boş zamanlar, insanların boş zamanlarında katıldığı faaliyetler olarak da görülebilir. Aktivite olarak eğlence, gevşeme, rekabet veya büyüme gibi nedenlerle yaptığımız faaliyetleri kapsar ve zevk için okumayı, meditasyon yapmayı, resim yapmayı ve spora katılmayı içerebilir. Üçüncü olarak ise boş zamanın kişinin zihinsel durumuna göre algılanmasıdır. Boş zaman katılımcının algısına bağlıdır. Algılanan özgürlük, içsel motivasyon, algılanan yetkinlik ve olumlu etki, boş zaman ya da boş zaman olarak deneyimin belirlenmesinde kritik öneme sahiptir. Dördüncü ise oyun olarak algılanmasıdır. Oyun, yaratıcı, içsel olarak motive, iğrenç, özgürce seçilmiş ve aktif olarak ilgi çekicidir. Oyun, kendiliğindenlik, neşe ve engelleme ile karakterize edilir ve bir amaç için değil, doğal haz için yapılır. Beşinci olarak ise rekreasyon olarak algılanmasıdır (Hurd & Anderson, 2010).

Boş zaman ile rekreasyon arasındaki ilişki incelendiğinde boş zaman bir zaman dilimini (vakit, süre) ifade ederken rekreasyon ise faaliyetleri ifade etmektedir (Kocaekşi vd., 2012).



Kaynak: (Kocaekşi vd., 2012)

Şekil 2. 1. Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi

Boş zaman ve rekreasyon arasındaki ilişki için oluşturulan şekilden de anlaşılacağı gibi rekreasyon boş zaman içerisinde yapılan etkinliklerdir. Boş zaman kavramı rekreasyona göre daha geniş bir kavramdır.

### **2.3. Rekreasyon 'un Özellikleri**

Rekreasyon şemsiyesi altında birçok alt kategori vardır: rekreasyon sporları, gençlik rekreasyonu, rekreasyon faaliyetleri ve rekreasyon terapisi. Bu kategoriler altındaki faaliyetler, beş kilometrelik rekreasyon amaçlı ayak yarışları ve triatlonlardan okuma kulüplerine, satranç, video oyunları, sanat, el sanatları ve tiyatroya kadar değişmektedir (Shivers & DeLisle, 1997). Tipik olarak, üniversite tabanlı çoklu kullanım etkinlik alanları her tür rekreasyon arayışı için bir şeyler sunmaya çalışmaktadır. Tesisler ve programlar arasında dinlenme-okuma odaları, oyun odaları ve meditasyon alanları bulunmaktadır. Son on yılda, bir çok üniversite intramural spor programları [belirli bir grup ya da birlik tarafından düzenlenen eğlence amaçlı spor etkinliklerini ifade etmektedir. ], paintball, video futbol ligleri ve video atletik etkinliklerinde turnuvalar sunmaya başladı (Shinew & Parry, 2005).

Farklı yazarlar rekreasyonun özelliklerini farklı başlıklar altında toplamaktadır. Hacıoğlu vd. (2009)'e göre;

- Rekreasyon, rekreasyon kapsamında yapılan etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.
- Rekreasyon, kapsam dahilindeki bir faaliyeti gerçekleştirir.
- Birey rekreasyon faaliyetlerine katılmayı önceden belirlemiştir. Genel olarak kişi beğendi faaliyet hakkında önceden bilgiye sahip olacaktır.
- Rekreasyonun kendine özel cazibesi vardır. Örneğin havuzun büyüklüğü ve oyun çeşitleridir. Rekreasyon uygulama zamanı ilgilendirir.
- Bu tür faaliyetlerde gönüllük esastır. Yani bireyler kendi istek ve iradeleri ile katılırlar.
- Rekreasyon, faaliyetleri kişinin boş zamanında yaptıkları faaliyetlerdir.
- Rekreasyon oyun, eğlence ve dinlenme gibi birçok aktiviteyi kapsar.
- Rekreasyon içerisinde de çeşitli etkinlikler olabilir.

- Rekreasyon faaliyetleri, katılan kişilere göre farklı amaçları olabilir. Genel olarak insan bir rahatlık ve ferahlık kazandırır.

Bahadır (2010) rekreatif aktivitelerin özelliğini aşağıda olduğu sıralamaktadır:

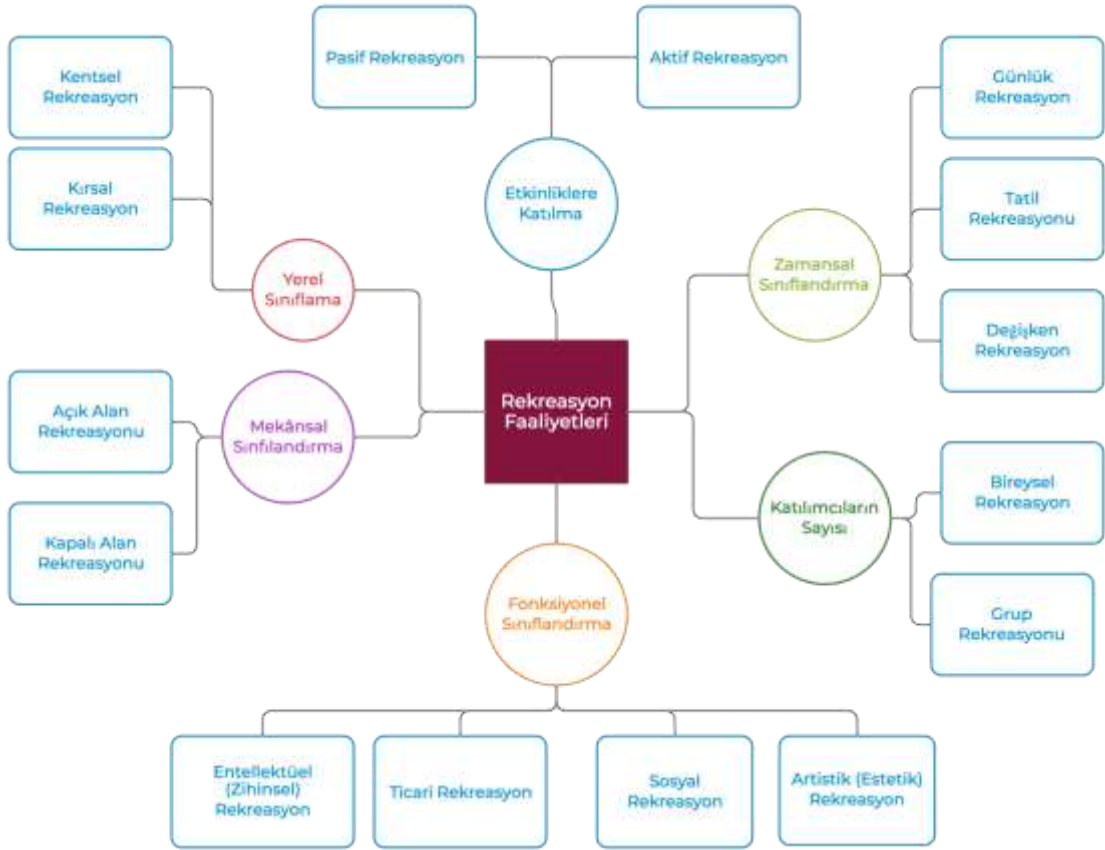
- Öncelik her zaman bireye aittir.
- Bireyin zorunlu olarak yaptığı iş, ders, vazife veya mesai saatleri dışındaki boş zaman da yapılmaktadır.
- Bireyin seçme ve tercih etmek hakkını tanıyan bir faaliyet çeşididir.
- Devam etmem ve katılım zorunluluğu olmamalıdır.
- Toplumun ahlak yapısına uygun olmalıdır.
- Bireye haz ve neşe sağlamalıdır.
- Bireye kendini ifade etme imkânı sağlamalıdır.
- Bireyi dinlendirici, sağlık ve kuvvet verici olmalıdır

Karaküçük (1999)'e göre;

- -Rekreasyon faaliyetlerinin tercihi gönüllük esasına dayanmalıdır.
- Bireye özgürlük hissi vermelidir.
- Faaliyete devam ve katılımı zorunluluğu olmalıdır.
- Kişinin serbest zamanında yapılmalıdır.
- Her yaş grubundaki kişilerin katılımına imkan sağlanmalıdır.
- Her çeşit insanın katılımına imkan sağlanmalıdır
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon en az bir faaliyeti içermelidir.
- Rekreasyon kişiye neşe ve haz veren bir faaliyet olmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, bireyin kendini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlamalıdır.
- Rekreasyonun amacı bireyden bireye değişiklik gösterebilir.
- Rekreasyon faaliyetleri toplumsal değer ve normalar ile uyum içerisinde bulunmalıdır.
- Rekreasyon faaliyeti, planlı ya da plansız, beceri sahibi kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda da yapılabilir.

## 2.4. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon etkinlikleri katılımcı sayısı, yapıldığı zaman, mekan, kişilerin durumlarına ve etkinlik türlerine göre sınıflandırılması mümkündür (Kocaekşi vd., 2012). Kocaekşi vd. (2012) tarafından yapılan sınıflandırma Şekil 2.3'de kavram haritasına dönüştürülmüştür.



Şekil 2. 2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında sadece faaliyet türlerine göre de sınıflandırılmalar yapılmıştır. Örneğin Mirzeoğlu (2003) sınıflandırmasında zihinsel (düşünme) aktiviteleri, spor ve egzersiz, müzik, resim, dans, hobiler, oyunlar, rahatlama ve sosyal aktivitelerine yer verilmiştir. Karaküçük (2014) ise birinci olarak amaçlarına (Dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm, sanatsal) göre sınıflandırma yapmıştır. Daha sonra çeşitli kriterler (Yaş, faaliyete katılma, zamana, kullanılan mekana, sosyolojik muhtevaya) göre sınıflandırma yapmıştır. Ayrıca özel işlevine ticari, sosyal, uluslararası,

estetik, fiziksel ve orman rekreasyonu şeklinde de sınıflandırmanın mümkün olduğunu ifade etmiştir.

Genel olarak yapılan etkinliklerin çeşitleri, amaçları, katılım şekli ve yapılan mekanlara göre sınıflandırılması yapılmaktadır.

## **2.5. Rekreasyon ve Spor ilişkisi**

Spor, gündelik veya organize katılım yoluyla, fiziksel uygunluğu ve refahı ifade etmeyi veya geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya her düzeyde rekabette sonuç elde etmeyi amaçlayan her türlü fiziksel aktivite biçimi olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Spor, insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşma yöntemler olarak görülmektedir. İnsanın boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla yapılmaktadır. Ayrıca spor oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmaktadır. Spor estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1998). Çamlıyer (1991)' göre de spor sosyal bir kurum olarak, toplum hayatıyla çok yoğun bir şekilde ilişkilidir

Spor; ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal vd., 1998).

Yetim (2000)'e göre spor, bireyin sosyalleşmesine önemli katkı sağlamaktadır. Çünkü spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal etkinlik çeşitlerinden birisidir. Günümüzde sporun genellikle kollektif olarak yapıldığı düşünüldüğünden sportif faaliyetlere katılan birey sporla ilgili farklı insanlar ile sosyal ilişkiye girmektedirler. Aynı zamanda spor bireyin dar dünyasından kurulmak ve başka düşünce ve inançtan bireyler ile iletişime geçmesini sağlamaktadır. Bu iletişim bir anlamda etkileşim sağlayarak ve bireylerde dönüşüm gerçekleştirebilir. Bu anlamda sporun, yeni dostluklar kurulmasına, bu dostlukların pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir (Yetim, 2000).

Bununla beraber, sosyal etkileşim olanakları ve aktif bir yaşam biçimi içinde olma yalnızlığın azaltılabilmesi veya ortadan kaldırılabilmesine ve yalnızlık kaygısının

azaltılmasına katkıda bulunabilir, bunun sonucunda yaşam kalitesi artar (Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1992).

Rekreasyon faaliyetlerinin en önemli ve dikkat çeken kısımlarından birisini spor oluşturmaktadır. Rekreasyon ve spor birbirini etkilemektedir. Rekreasyonda sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller oynamaktadır. Buna paralel olarak ise spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını temin etmede önemli bir hareket alanı sağlamaktadır.

Yaşantımızda meydana gelen farklılıklar, ekonomik gelişmeler, sanayileşme, şehirleşmeler genel olarak pozitif dönüşümler bütünü olarak kabul edilse bile Dünya sağlık örgütüne göre beraberinde birtakım dezavantajları da getirmektedir. Teknolojik gelişmelerin getirdiği kolay yaşam tarzı aktif olan bireyi yavaşlatarak ikincil hale getirmektedir. Sonuç olarak obezite, kronik ve çeşitli kalp hastalıkları riskini arttırmakta bunun yanı sıra söz konusu olan gelişmeler kişinin toplumsal konuda sahip olduğu zenginlikleri yitirmesine ve yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Başoğlu, 2011).

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasından da anlaşılacağı gibi spor faaliyetleri rekreasyon faaliyetleri arasında önemli bir yere sahiptir. Rekreasyon ve spor karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir.

## **2.6. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Bireyler farklı nedenlerden ya da çeşitli yarar beklentilerinden dolayı rekreasyon etkinlikleri katılmaktadır. Rekreasyona duyulan ihtiyaçlarını sınıflandırılmasında a) Bireysel (Koçyiğit & Yıldız, 2014) b) Fiziksel (Çavdar, 2019; Kocaekşi vd., 2012) c) Toplumsal (Çavdar, 2019; Kocaekşi vd., 2012; Koçyiğit & Yıldız, 2014) d) Psikolojik (Çavdar, 2019; Kocaekşi vd., 2012).

Koçyiğit ve Yıldız (2014)'a göre bireysel nedenler fiziki sağlık gelişimi yaratması, ruh sağlığı kazandırması, bireyin sosyalleşmesi, kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesinin sağlanması, yaratıcı gücü geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimini arttırması, ekonomik hareketi geliştirmesi ve insanı mutlu etmesidir. Sarol (2013) bireysel nedenlere beceri kazanma ve yeteneklerin geliştirilmesi bağlamında incelemiştir. Kişinin kendini keşfetmesi ve becerilerinin farkına varması için rekreatif faaliyetleri denemesi gerektiğini ifade etmiştir. Herhangi bir faaliyeti rekreatif amaçlarla yapan kişi, bu faaliyet

için beceri ve yetenekli diğer kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve devamlı çalışarak sağlayabileceği de vurgulanmıştır.

Fiziksel nedenler insanın devamlı hareket eden bir canlı olması ile ilişkilendirilmiştir (Çavdar, 2019). Teknolojik gelişmelere paralel olarak makineleşme artmış ve masa başı işler daha fazlalaşmıştır. Bundan dolayı da insanların günlük faaliyetlerindeki hareketliliği ve günlük enerji tüketimini azaltmıştır. Yaşamdaki hareketsizliğin artması birçok fizyolojik hastalığa sebep olmaktadır. Bunu engellemenin ya da en azından azaltmanın yolu fiziksel faaliyette bulunmadır. Bunu için kişilerin aktif olarak katılabilecekleri fiziksel aktiviteler içeren rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir (Çavdar, 2019; Kocaekşi vd., 2012).

Toplumun modernleşmesi kişilerin yaşam kalitesini artırırken insanların yalnızlaşmasına ve içerlerine kapanmalarına sebep olmaktadır. Kişiler belirli bir yaşam kalitesini sağlamak için ekonomik zorluklar yaşamaktadır. Aynı zamanda insanların dil, din ve ırk gibi faktörlerden dolayı kişiler yarışmaktadır. İnsan doğası gereği sosyal ve toplumsa bir canlı olduğu düşünüldüğünde sosyal ihtiyaçlar da ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede rekreatif faaliyetler kişileri sosyalleşme imkanı sağlayacaktır (Kocaekşi vd., 2012). Sarol (2013)'a göre toplumsal neden kişilerin dostluk kurmasına ve ortak amaç çerçevesinde çalışma istekleri ile ilgilidir. Koçyiğit ve Yıldız (2014)'a göre ise rekreasyon faaliyetler toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlamakla birlikte demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlamaktadır.

Sağlık bir bütün olarak düşünüldüğünde ruh sağlığı en az beden sağlığı kadar önemli hale gelmektedir. Modern toplum yaşantısının dezavantajlarının başında sorunlar ve stresten kaynaklanan sinir sistemlerinin sebep olduğu ruh sağlığı bozukluklarıdır. Bir benze de bu olumsuzları yenmek için kişilerin rekreasyon faaliyetlerine katılmaları önerilmektedir (Kocaekşi vd., 2012). Scott (2014)'e göre rekreasyon faaliyetleri stresi azaltmakta, fiziksel zindelik sağlamakta ve kişisel gelişimi desteklemektedir. King vd. (2017)'e göre fiziksel aktivitelerin yapılması psikoloji durumlarını, motivasyonlarını ve sağlık durumlarını olumlu olarak etkilemektedir.

Başoğlu (2011)'an göre rekreasyon faaliyetlerinin faydaları;

- Ruh sağlığının kazandırılmasını destekler.
- İnsanın sosyalleşmesini sağlar.
- Fiziki sağlık gelişimini destekler.

- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişimi destekler.
- Ekonomik hareketi geliştirir.
- Yaratıcı gücün geliştirilmesini destekler
- Toplumsal bütünleşme ve dayanışmayı sağlar

## **2.7.Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler**

Rekreatif etkinlik katılımı insanlar birçok fayda sağlamalarına rağmen bazı engeller ile de karşılaşmaktadır. Katılımın engellenmesine ilişkin bir farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Örneğin Hall ve Page (2006)'e göre finansal kaynak eksikliği, rekreasyon alanlarına ulaşılamaması, dönemli ya da sezonluk engeller, cinsiyet ve sosyal sınırlamadan kaynaklanan engeller, fiziksel kaynaklardan kaynaklanan engeller ve moda olarak ifade edilmektedir. Bosna vd. (2018)'e göre ise etkinliklere katılımı engelleyen veya kısıtlayan faktörler bireysel, bireylerarası ve yapısal olarak üç temel gruptadır. Bu sınıflandırma başka çalışmalar tarafından da desteklenmektedir (King vd., 2017).

Bireylerin veya toplumun rekreatif faaliyetlere katılabilmesi ya da katıldıkları faaliyetleri daha iyi şartlarda yapabilmesi için bazı şartların oluşması gerekmektedir. Birinci şartlar zaman, yeterli ekonomik güç ve rekreatif faaliyetlerinin yapılabileceği alanların olmasıdır (Kocaekşi vd., 2012).

## **2.8. Rekreatif Etkinliklere Katılım**

Rekreatif etkinliklere katılma ya da katılmayı etkileyen faktörleri sınıflandırılması yukarıdaki başlıklarda değinilmiştir. Bu kısımda ise rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen başlıca faktörlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

### **2.8.1. Demografik faktörler**

Bireylerin rekreatif aktivitelere katılımını doğrudan etkileyen en önemli özelliklerden birisi demografik değişkenlerdir. Bu açıdan demografik özelliklere bakıldığında en önemlilerden birisi olan yaş unsurudur. Bireyler içinde bulunduğu yaş itibari ile hem bilişsel hem de fiziksel olarak boş zamanlarında tercih edecekleri rekreatif etkinlikleri çocukluk, gençlik, yetişkinlik, üçüncü yaş dönemi olarak farklılaştığı

görülmektedir. Sonuç olarak bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında yaş unsurunun önemli bir etken olduğu görülmektedir. Modern dünya ortamında çalışan kadınların erkeklere oranla kıyaslandığında çalışmadan arta kalan zaman içerisinde boş zaman hakkının daha kısıtlı olduğu ortaya çıkmıştır. Zira kadınlar iş yaşamlarından arta kalan vakitlerinde çocuk ve ev işleriyle ilgilenmek zorunda olduklarından boş zaman haklarının bu faktörlerden dolayı aksadığı bilinmektedir (Torkildsen, 2005).

### **2.8.2. Zaman müsaitliği**

Sanayi devrimi sonrasında makinaların daha seri toplu üretim yapmasından dolayı insanın fiziksel gücüne ihtiyaç giderek azalmıştır. Bilimsel gelişmeler çerçevesinde yapılan yenilikler ile insan hayatındaki iyileşmeler ve refah ile birlikte insanlar için boş zaman ortaya çıkmıştır. Bu boş zamanların dinlenme ve zindelik için farklı etkinliklere katılım için kullanılması söz konusu olmuştur (Karaküçük, 2014). Bu anlamda değerlendirildiğinde kişilerin rekreatif etkinliklere katılması için kendilerince boş zamanlarının olması gerekmektedir. Öğrenciler açısından düşünüldüğünde eğitim öğretim süreci ve buna ilişkin hazırlık çalışmaları dışında kalan zaman boş zaman olarak düşünülebilir.

### **2.8.3. Maddi imkânların müsaitliği**

Araştırmalar kapsamında elde edilen sonuçlara göre gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreatif etkinliklere katılımın daha yoğun olduğu görülmektedir. Ayrıca gelişmiş ülkelerin ekonomilerinde bireylerin hem ekonomik hem de sosyal etkinlikler bakımından rekreatif etkinliklere katılımın çeşitlendiği ortaya çıkmıştır (Karaküçük, 2014).

Bu bakımdan boş zaman kavramının meydana gelmesi ya da herkese sağlanan bir durum olması her bir kişinin bu zaman içerisinde herhangi bir etkinlikte bulunabileceği anlamına gelmemektedir. Bu yüzden bireylerin zaman olgusunun yanı sıra temel ihtiyaçları dışında harcanabilir bir maddi imkâna sahip olması da gerekmektedir. Bu nedenle rekreatif etkinliklere katılımında harcama yapabilmek için bir gelire sahip olmak gerekir, bunun zamandan daha çok önemli olduğu fikri ortaya çıkmıştır (Özgüç, 1984).

#### **2.8.4. Eğitim seviyesi**

Eğitimin uzunluğu, türü ve devamlılığı insanların toplum içindeki kalkınmışlığı, sosyal aidiyetini, güzel bir işe sahip olma ve benzer faktörler ile doğrudan ilişkilidir (Torkildsen, 2005). Eğitim seviyesi yüksek olan kişiler hem rekreatif etkinliklere çok katılmakta hem de bu etkinlikleri çeşitlendirmektedirler. Eğitim seviyesinin yükselmesi ile birlikte kişilerin gelirlerin artması bu anlamda etkili olmuş olabilir. Ayrıca oluşan boş zamanı daha etkili kullanmayı sağlayabilir (Karaküçük, 2014).

#### **2.8.5. Teknolojik araç ve gereç sahipliği**

Teknolojiye sahip olma ile rekreatif faaliyetler arasında ilişkiyi üç boyutta incelenmektedir. Birinci olarak kişilerin kullanmış oldukları teknolojiler sayesinde boş zamanlarının fazla olmasıdır (Karaküçük, 2014; Kocaekşi vd., 2012). Bu bağlamda kişileri çalışma hayatlarında ve ona hazırlık sürecinde kullandıkları teknolojileri ile daha fazla zaman kazanmakta ve dolayısıyla bu zamanlarını rekreatif faaliyetlere ayırabilirler. İkinci boyut ise teknolojik imkanlar aracılığıyla kişiler rekreatif aktivitelere daha kolay ulaşmasıdır (Vega & Toscano, 2018). Örneğin kişiler arabalar sahip olursa kent dışı etkinliklere daha kolay ulaşabilmektedirler. Üçüncü boyut ise teknolojik araçlar sağladığı imkanlar ile rekreatif etkinlikleri olabilirliği artmaktadır. Örneğin pusula ve özle kıyafetlerin sağladığı imkanlar ile yüksek dağcılığın daha kolay yapılabilir hale gelmesidir. (Ewert & Shultis, 1999).

#### **2.8.6. Sınıfsal aitlik**

Toplumun sınıfsal yapısıyla da ilişkili olarak farklı insan grupları tarafından, çok çeşitli ve farklı rekreasyon etkinlikleri gerçekleştirilmektedir (Başoğlu, 2011). İnsan toplumsal yaşam bir sonucu olarak yaşadığı çevre, kültür ve aldıkları eğitimlerden etkilenmektedir. Buna bağlı olarak kendisini bir veya birkaç sosyal sınıfa daha yakın veya ait hissetmektedir. Bu sosyal yapılarda kişinin birçok algısını etkilemektedir. Boş zaman, dinlenme ve rekreatif aktivitelerde bu etkilenmeden hariç tutulamazlar. Parr ve Lashua (2004)'in de ifade ettiği gibi sosyal sınıflar haz ve boş zaman aktiviteleri algısı değişmektedir. Örneğin criket oyunu İngiliz kültürünün hakim olduğu yerlerde oynanmaktadır.

## 2.9.Benliğin Tanımı

TDK (2020)'a göre benlik “Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” olarak tanımlanmaktadır. Baumeister ve Finkel (2010) benliğin tanımlanmasının güç olduğunu belirtmek için “Benlik beynin bir parçası değildir, ne bir yanılsamadır ne de büyülmüş bir alanda gizlenmiş bir “gerçek benlik” yoktur.” İfadelerini kullanmışlardır. Özerkan (2004)'a göre ise benlik insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının birleşimidir. Ayrıca insanın kendisini tanıma ve değerlendirme şekli olarak da görülmektedir. Başka benlik kişiliğin temel özelliklerini veren katmandır. Bakırcıoğlu (2012) ansiklopedik psikoloji sözlüğünde “benlik (ego) Bireyin ne olduğu, ne olmak istediği ve çevresince nasıl tanındığı konularındaki bilinçliliği; ego; ben” olarak tanımlamaktadır. Benlik ego ile eş anlamlı olarak kabul edilmektedir.

Baumeister ve Finkel (2010)'e göre benlik üç farklı temele dayanmaktadır. Benlik için ilk temel, bazen “dönüştürücü bilinç” olarak da adlandırılan, kendi kendine dönen bilinçtir. Kendinizin farkında olabilir ve kendiniz hakkında bir şeyler bilebilirsiniz. Benliğin ikinci temeli kişilerarası ilişkilerdir. Benlik, kişinin içinden ortaya çıkmaz, aksine diğer insanlarla olan etkileşim ve ilişkilerde oluşur. Dahası, benlik ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, önemli rolleri yerine getirmeye ve sosyal sistemde tercih edilen bir konumu korumaya çalışır. Benliğin üçüncü ve son temeli seçimler yapmak ve kontrolü uygulamaktır. Başarısızlık, hayal kırıklığı ve cesaret kırıcılığına rağmen kendinizi bir şeyler başarmaya çalıştırabilirsiniz. Diyetinize, düğün yeminlerinize veya dini inançlarınıza sadık kalmak için günaha karşı koyabilirsiniz. Neyin önemli olacağına veya nerede yaşayacağımıza sizin karar vermeniz benlik ile ilgilidir.

Baymur (1994) benlik kavramını üç temel bileşende incelemiştir. Baymur'a göre öncelikle “Ben neyim?” sorusunun cevabı benliği tanımlamaktadır. Fakat genel olarak insanlar bu soruyu olumsuz olarak görmekte ve kendilerini “beceriksizim, aptalım” şeklinde negatif olarak etiketlemektedir. Birinci bileşen olarak kişinin yeteneklerinin farkına vardığı ve “Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yetenekler var?” sorularının cevapları ile oluşan benliktir. İkinci bileşende değer yargılarının oluşturduğu benlik kavramıdır. Bu aşamada kişi “Benim için ne değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım?” sorularının cevabını aramaktadır. Üçüncü bileşen ise kişinin amaçları

ile oluşturduğu benliktir. Bu aşamada ise “Hayattan ne istiyorum?” sorsuna verdiği cevap ile oluşan benliktir.

## **2.10. Benlik Kavramı**

Baymur (1994)’a göre benlik kavramı psikoloji bilim dalının önemli kavramlarından birisidir. Kişinin doğduğu andan itibaren başından geçen olaylar ve diğer kişiler ile etkileşimleri sonucunda elde ettiği bir olgudur. Yörükoğlu (2005) günlük kullanımlarda “ben”, “benlik” ve “kişilik” kavramlarını genel olarak eş anlamlı olarak kullandığımız ifade etmektedir. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü anlatmaktadır. Kişinin benliği, aslında kişinin kendini ayrı bir birey olarak görme ve tanımlama deneyimleri ile oluşmaktadır.

İnsanın kendi benliğini algılama biçimini ifade eden benlik kavramı kişinin kendini nasıl gördüğünü ve nasıl değerlendirdiğini belirtmektedir. İnsanlar genelde olumlu yönlerini abartma, olumsuz yönlerini çarpıtma, görmezlikten gelme eğilimi taşıdıklarından bu değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu olmayabilir (Jersild, 1983).

Lawrence (2006)’a göre benlik kavramı terimi en iyi şekilde bir bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ile onun değerlendirmesinin toplamı olarak tanımlanır. Bu nedenle benlik kavramının üç yönü vardır: bilişsel (düşünme); duygusal (duygu); ve davranışsal (eylem). Benlik kavramı, diğer üçünün altında geliştiği şemsiye terimdir. Benlik kavramı, bireyin kendi benliğiyle ilgili farkındalığıdır. Kişinin kendi kimliğinin farkında olmasıdır.

Kişiliğin öznel yanını ifade eden benlik psikoloji ve eğitim alanında üzerinde çok çalışılan konulardan birisidir. Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin değerlendirmelerin toplamı, insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir olarak tanımlanmaktadır. Benlik, bireyin kendisi ile algılamalarının, bireysel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihinde “ben” olarak odaklaşmasıdır (Sayiner vd., 2007). Pişkin (2006)’ya göre ise benlik kavramının gelişiminde kişinin geçmiş yaşantıları, deneyimleri, çevresiyle etkileşimi

önemli olup bunların yorumlanması da kişinin kendi benlik saygısı düzeyini göstermektedir.

Benlik, William James'in ilk açıklamaları ile yaklaşık son yüz yıldır üzerinde en çok tartışmanın yürütüldüğü psikoloji kavramlarından birisi olmuştur. Bu kavram, 'gelişimi, tek veya çok boyutluluğu, ilişkisi kurulan diğer kavram ve alanlar' gibi birçok yönden inceleme konusu olmuştur (Özen & Gülaçtı, 2010).

James (1985)'e göre benlik "bilen benlik (I)" ve "bilinen benlik (Me)" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilimin konusu olabilecek benlik boyutu ise, 'bilinen benlik' olmalıdır. Yazar ilk defa benliği, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel nitelendirmelerle tanımlanan "benim" ile algılama, düşünme, hatırlama işlevlerini içeren "ben" i eş zamanlı bir gelişim olarak tanımlamıştır. Bu yapı içinde 'bilen benlik' özne, 'bilinen benlik' ise nesne olarak kabul edilmektedir. Bilimin konusunun nesne niteliğinde olması gerektiği için, o zaman psikolojinin konusu olabilecek benlik, bilinen benlik alanıdır.

James (1985)'e göre benliği üç yönü: maddesel, ruhsal ve sosyal'dir. Maddesel benlik; kişinin, diğer kişiler ve maddesel şeylerle özdeşleşmiş olması ile ilgilidir. Örneğin, bir iş adamının büyük para kaybederek iflas etmesi sonucunda, intihara teşebbüs etmesi gibi. Ruhsal benlik, çok subjektif olup, kişinin kendini nasıl algıladığıyla ilgilidir. Sosyal benlik ise kişinin kendisinden bağımsızdır ve ilgili kişiyi tanıyan ve zihninde o kişiye ait bir imajı taşıyan bireyler kadar sosyal benliği vardır. Fakt imajları taşıyan bireyler sosyolojik olarak gruplara ayrıldığı için, o kişinin, düşüncelerine önem verdiği birbirinden farklı kişiler veya gruplar kadar çeşitli sosyal benliğe sahip olduğunu söylenebilir. Genellikle kişi, bu çeşitli grupların her birine kendinin farklı bir tarafını göstermektedir.

Benlik psikolojisi alanının bir diğer en önemli kuramcılarında biri olan Rogers, benliği, bireyin kendine ilişkin olarak farkında olduğu algılamalarının örgütlenmiş bir biçimi olarak tanımlamaktadır. Ona göre birey, çevresiyle ve diğer insanlarla etkileşim içinde donanımlarının farkına varır. Olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerle hedefler ve amaçlar geliştirir. Dolayısıyla benlik, bireyin yaşantıları yoluyla edindiği ve farkına vardığı özelliklerinin ve zenginliklerinin algısal bir şeması olmaktadır (Terbaş, 2004).

Olumlu benlik kavramı geliştiren kişiler kendilerini yeterli ve zeki bulurlar. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan daha çok tartışmacı olurlar. Düşünceleri diğerleri tarafından hoş karşılanmasa da bunu açıklarlar ve fikirlerini savunurlar. Kısaca kendilerine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar (Berns, 2012). Kendi kendinin farkında olan bireyler, kendinin farkında olmayan bireylerden daha fazla dürüst, daha az keyfi olarak cezalandırıcı, daha çalışkan ve gayretli olmaktadır. Bazen kurallar kişinin kendi davranışından daha fazla öne çıkabilmektedir (Özen & Gülaçtı, 2010).

Olumsuz benlik kavramı geliştiren kişilerin zihinleri devamlı kişilik problemleri ile meşguldür. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar, dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar İçinde buldukları grubun gölgesinde yaşarlar. Olumsuz benlik kavramı geliştirmiş, performansları kişisel isteklerine eşit olmayan insanlar ne kadar iyi özelliklere sahip olurlarsa olsunlar kendilerini daha aşağıda görürler (Berns, 2012).

Sullivan (2013) benlik kavramının üç bileşeni olduğunu ifade etmektedir. Birinci “İyi ben”dir. İyi ben anneye olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucu oluşmaktadır. B durumunda çocuk kendine karşı olumlu duygular geliştirir ve kendine olan saygısını artırır. İkinci ise “Kötü ben”’dir. *Bu ben ise annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşmaktadır.* Genel olarak kötü ben kaygı içindedir. Ama bu kaygı aşırı uçta olmayabilir. İstenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olur. Ancak kötü ben'de birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir. Bu duygular bireyin anti-sosyal davranışlara girişmesini otomatik olarak engeller, bilincin gelişmesine de yardımcı olur. Üçüncü ise “Ben ve ben olmayan”dir. Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Benliğin bu kısmı annenin çocuğa karşı aşırı bir hoşnutsuzluk göstermesi sonucu çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşmaktadır. Bu durumda kişi diğer benliklerle olan bağını koparır, kontrol edemez hale gelir.

Freud, topografik modelin insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini söylemiş ve buna ek olarak yapısal modeli oluşturmuştur. Bu model, kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id), ve üst-benlik (süper ego) olarak ayırmıştır. *Benlik (ego)*, gerçeklik ilkesine göre

hareket eder. Yani benliğin birinci görevi, alt benliğin dürtülerini tatmin etmek; ama bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçekliğini de dikkate almaktır. *Alt benlik*, bizim bencil kısmımızdır ve yalnızca kişisel isteklerimizi tatmin etmeye çalışır. *Üst benlik*, neyi yapabileceğimiz ve yapamayacağımız konusunda toplumun değer yargılarını ve standartlarını temsil eder (Burger, 2006).

Benlik kavramı Wylie (1968) tarafından "gerçek benlik" ve "ideal benlik" olarak ikiye ayrılmıştır. Bir kişinin gerçek benlik ve ideal benlik kavramları arasında farklılıklar görülmektedir. Gerçek ve ideal benlik kavramları özel ve genel görünümü kapsamaktadır. Pişkin (2006)' göre ideal benlik kavramının iki alt grubunda bir kişinin ne olmak istediği ve diğer insanların o kişinin ne olmasını istediklerine ilişkin düşüncelerini, fikirlerini içermektedir. Benlik kavramını ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramını içine alan bir çatı olarak düşünülebilir.

Benlik kavramı bireyin davranışlarının belirleyicisi ve meslek seçimi davranışının da benlik kavramı tarafından belirlenmektedir. Bu kuram, "Benlik Kavramı Kuramı" ya da "Rol Kuramı" olarak adlandırılmıştır. Benlik kavramının gelişimsel bir kavram olduğunu, birbirini takip eden keşfetme, benliğin farklılaşması, özdeşleşme, rol oynama ve gerçeğin sınanması evrelerinden geçerek biçimlendiğini belirtmiştir (Super vd., 1963).

Çağdaş toplum hayatında kişinin toplum tarafından beklenen rolünü gerçekleştiriyorken gerektiği şekilde yerine getirebilmesi, düzenli ve mutlu bir hayata sahip olabilmesi, toplum içerisinde bir anlam kazanabilmesi için sağlıklı bir kişilik gelişimi gerekmektedir (Coşkun & Altay, 2009).

James ile Rogers'ın benlik kavramına ilişkin açıklamaları ile başlayan ve Wylie ve Markus'un genel benlik ile benlik şemasının ortaya konmasıyla birlikte daha önemli hale gelen benlik kavramıyla ilgili pek çok çalışma gerçekleştirilmesi benlik kavramının ve unsurlarının daha ayrıntılı bir şekilde kavranmasına ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesine katkı sağlamıştır. Benlik, kişinin içinde kendini takip eden, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarını düzenleyerek kişiyi yöneten bir güçtür. Benlik kavramına ilişkin kuramlara göre kişiler hayatı boyunca kendisi için geliştirmiş olduğu benlik algısı ve benlik şemasına göre yaşamaktadır. Bu benlik düşüncesi ile gerçek yaşantıları arasında bir tutarlılık kurabilmeyi başarabildiği sürece kendini mutlu ve huzurlu

hissetmektedir. Bunu sonucu olarak kendine olan saygısı, güveni ve mutluluğu da gelişim içine girmektedir (Barış, 2002).

Konu üzerine çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar genel benlik algısının çok boyutlu ve hiyerarşik yapıda olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çok boyutlu ve hiyerarşik yapıya göre genel benlik kavramı temelde akademik, sosyal ve fiziksel benlik algısı şeklinde 3 alt boyutu kapsamaktadır. Bu yapı içerisinde akademik benlik algısı, matematik, dil gibi özel alanlara; sosyal benlik algısı arkadaş ve aile ilişkilerine; fiziksel benlik algısı da fiziksel kabiliyet ve görünüm gibi alt faktörlere ayrılmaktadır (Leary & Tangney, 2011).

Fiziksel benlik kavramı kişinin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesidir. Bir başka ifadeyle kişinin motorsal becerilerinde kendini nasıl gördüğü ve değerlendirdiğini ifade etmektedir (Aşçı, 2004).

Sosyal benlik kavramı ırksal, kültürel ve dinsel benlikleri kapsamaktadır. Bireyin kişiliğiyle ilgili olarak sosyal yapı arasında bir bağ oluşturmasında ilk olarak ebeveynler sonrasında ise öğretmenler ve arkadaş grupları etken rol oynamaktadır (Kapıkıran, 2001).

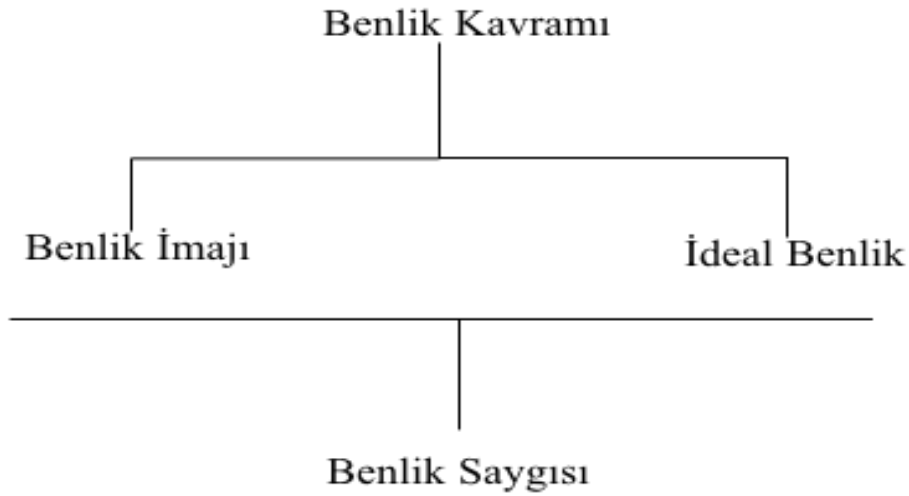
Bir diğer benlik boyutu olan akademik benlik ise yetenek, yeteneğini ifade etme yolu olan ilgi ve insanı çalışmaya teşvik eden meslek değerleri olmak üzere 3 temel unsuru kapsamaktadır (Kuzgun, 2009).

Benlik kavramı en genel anlamda; kişinin kendisini herkesten ayrı ve eşsiz bir bütünlük olarak değerlendirmesi, hissetmesi ve bu durumun bilincinde olmasıdır (Budak, 2003).

Bireyin davranışlarını belirlemenin en temel yollarından birisi bireyin benlik düşüncesinin bilinmesidir. Kişinin davranışlarının kestirilmesinde benlikle ilgili bu fikirlerde uyum derecesi önemlidir. Sağlıklı bir ruh hali için kişinin benlik tasarımıyla özellikle ideal benlik ile gerçek yaşantıları arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olması çok önemlidir. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar iyi hissetmektedir. Aynı zamanda tam tersi olarak ideal benliğine ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçmakta ve kaygılanmaktadır. Kişinin

kendi değer yargıları ile ideallerine uygun davranması kişinin kendine olan saygısını, güvenini ve mutluluğunu artırmaktadır. Ruh sağlığı yerinde olan bir kimse kendi benlik tasarımına az çok duyarlı kalabilen kimselerdir (Lecky, 1951).

Lawrence (2006)'ye göre benlik kavramı, kişinin kendi nitelikleriyle ilgili hissettikleriyle birlikte, zihinsel ve fiziksel özniteliklerinin farkındalığıdır. Bu nedenle de benlik kavramı benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı terimlerini barındıran bir şemsiye gibidir.



Kaynak: (Lawrence, 2006)

Şekil 2. 3. Benlik kavramı

Şekilde 2.4' de görüldüğü gibi bireyin benlik saygısı benlik imajı ve ideal benliği arasındaki ilişkiye bağlıdır. Benlik imajı kişiyeye 'Kimsiniz?' sorusu sorulduğunda kendini diğer kişilerden benzersiz kılan zihinsel ve fiziksel özelliklerini listelemektedir. İdeal benlik, ise ideal değerlerin toplamı, bir kişinin arzuladığı yetenekler ve davranış standartlarıdır. Benlik saygısı ise kişinin benlik imajı ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Benlik saygısının iki boyutu vardır. Bunlar, kişiliğe güven ve yeteneğe güvendir. Bu boyutların yüksek olması durumunda benlik saygısı da yüksek olur (Lawrence, 2006). Bir sonraki kısımda benlik saygısı kavramı açıklanmıştır.

## 2.11. Benlik Saygısı

Benlik saygısı insanın kendisinden memnun olma durumu olarak tanımlanabilir. Yani kişinin kendisini beğenmesi, kendisini değerlendirmesi denilebilir. Kişi kendisini belirli yönlerden değerlendirerek bir sonuca ulaşır ve kendisi hakkında bir karar verir. Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi neticesinde ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Başka bir deyişle, benlik saygısı, bireyin kendinden memnun olma durumudur (Yavuzer, 2004).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Ergenlik çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu, 2005).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucu oluşmaktadır. Bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş yaşantı sonucu oluşmakta ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemli görülmektedir (Erşan vd., 2009).

Elliott (1986)'a göre benlik saygısı ve benlik tutarlılığının, benlik kavramının vazgeçilmez parçalarıdır, ancak benlik saygısının bu anlamda öncelik taşımakta ve motivasyon sistemindeki en güçlü öğedir. Benlik saygısı, kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirme olarak görülmektedir. Benlik saygısı bir durum değil, süreçtir ve kesinlikle bencillik demek değildir (McMahon & Kavalalı, 2009). Benlik saygısı, bir kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki uygunluk ya da zıtlığı ve bireyin kendisi için önemli bir zıtlık olduğunu göstermektedir (Saigal vd., 2002).

Rogers (1967) ise, doğrudan benlik saygının kökenini ele almıştır. Rogers'ın görüşleri kendini kabulü geliştiren koşullar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Her insan çevreyle etkileşim sonucu kendisi ile ilgili bir benlik imgesi geliştirir. Bu imge, hem özel olarak kişinin içinde büyüdüğü ailenin, hem de sosyal ortamın yargılarını, tercihlerini, sınırlamalarını yansıtır. Rogers (1967), bireyin yakın çevresinin tutumunun kendisini hoşnut bırakan ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda kendine değer verme duygusunun geliştiğini belirtmiştir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmesi sonucu ve öğrenilerek geliştirilmektedir.

James (2007) benlik saygısını, bireyin başarılarının beklentilerine oranı olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle bireyin kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz duyguları, bireyin kendine amaç olarak seçtiği beklentilerini belli bir yaşantı alanı içerisinde yerine getirmesine göre değişmektedir. Bu değişim ise benlik saygısı düzeyini belirlemektedir.

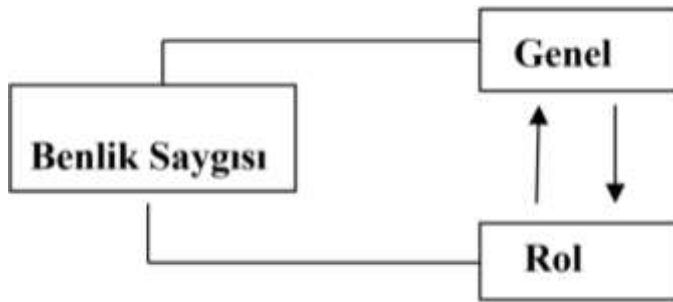
Rosenberg (2015)'e göre benlik saygısını bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusudur. Rosenberg'e göre yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendilerini diğerlerinden üstün görmemekte, kusursuz olduklarını düşünmemekte, çok yetenekli ve başarılı oldukları konusundaki duygularını yansıtmamaktadırlar. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine sadece saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendi benliklerini reddeden, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin algıladığı kendi benlik yapısına karşı saygısının olmadığı vurgulanmaktadır. Rosenberg'e göre benlik saygısı oldukça tek boyutlu bir olgudur.

Benlik saygısı toplumda önemli bir ihtiyaçtır. Geleneksel psikoloji kitapları en önemli ihtiyaçlar arasında kendini koruma, açlık, susuzluk, cinsellik ihtiyaçlarını listelemektedir; fakat bu ihtiyaçlar toplumlar tarafından çoğu zaman kolayca karşılanan ihtiyaçlardır. İşçiler ve işverenler arasında, şehirlerarasında, ebeveyn ve çocuk arasında, öğretmen ve öğrenci arasında kısacası her yerde insan benlik saygısını korumak için çaba gösterir. Sayısız insan, toplumda her düzeyde yetersizlik duygusunu telafi etmek için gerçek ya da hayali olarak çalışabilir. Seçkin psikologlardan Abraham Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisini öne sürmüştür. Hiyerarşinin alt kısımlarında kişisel ihtiyaçlar yer alırken

hiyerarşinin üst kısımlarında daha entelektüel ve sosyal ihtiyaçlar yer almıştır. İnsanların temel fizyolojik ihtiyaçları tatmin edilmedikçe benlik saygısı gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması beklenemez. Üzücü gerçek insanların yetersizlik duygularını tamamen kabul ediyor olmasıdır. Onlar kendilerini yetersiz görürler ve diğer insanlar kadar değerli olmadıklarına karar verirler. Okuryazarlık becerisi gerektirmeyen işlerde çalışmayı tercih ederler. Bu çoğunlukla kişinin akademik eğilimli olmamasıyla ilgili değildir. Kişi eğer yüksek zekâ seviyesine sahipse kabul konusunda sıkıntı yaşayabilir ve onun için yaptığı iş sıkıcı ve belki de bayağı olduğu düşüncesiyle dayanılmaz olabilir (Lawrence, 2006).

## 2.12. Benlik Saygısının Boyutları

Rosenberg (2015)'e göre benlik saygısının iki boyutu bulunmaktadır. Bu iki boyut arasındaki farklar önemlidir. Birinci boyutta “*barometrik benlik saygısı*” bulunmaktadır. Barometrik benlik saygısı dakika dakika değişen duygulardaki değişkenlik ve dalgalanmaları tanımlamaktadır. Örneğin bir toplantı salonuna yanlışlıkla girmek ve özür dilerken hissedilen duygular barometrik benlik saygısıdır. İkinci boyutta ise “*Temel benlik saygısı*” bulunmaktadır. Temel benlik saygısı ise anlık deneyimlerden kolayca etkilenip değişmemektedir. Temel benlik saygısına sahip bireylerin bir olayı gerçekleştirmede kendilerine olan güven duyguları çok daha fazladır.



Kaynak (Schumann, 1991)

Şekil 2.4. Benlik saygısı Genel ve Rol İlişkisi

Benlik saygısının genel benlik saygısı ve rol benlik saygısı olmak üzere iki boyutu vardır. Genel benlik saygısı, kişinin istikrarlı bir kişi olarak kendi algılarını ve hislerini

değerlendirmesidir. Bu değerlendirme bireyin kendini onaylama ya da onaylamama ifadesini ve bireyin hangi ölçüde yetenekli, önemli, başarılı, değerli olduğuna olan inancını gösterir. Bu genellikle özsaygı olarak anılır. Rol benlik saygısı ise bir uğraş ile ilgili kişinin kendi performansı, kapasitesi ve değerlerini incelemesini gerektirir. Kişinin yaptığı uğraşıyla ilgili bireysel algılarını ve hislerini değerlendirmesidir (Schumann, 1991).

### **2.12.1. Yüksek ve düşük benlik saygısı**

Düşük benlik saygısına sahip, kendine güvensiz, kendini utanç verici bulan, değersiz ve çaresiz hisseden ve başarı ve becerileri azalmış, yasamdan beklenti ve doyumları olmayan kişiler olarak değerlendirilirken; yüksek benlik saygısına sahip bir birey; kendilerine sadece saygı duyan, kendini toplumda değerli bir kişilik olarak gören, yasamdan doyum alan, gelecekte ümitli, iyimser ve ümitlerini gerçekleştirme oranları yüksek kişiler olarak değerlendirilmektedir (Turan vd., 1998).

Rosenberg (2015)'e göre yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler kendisini sayar ve değerli bir kişi olarak görürler. Buna karşın düşük benlik saygısına sahip kişiler ise benliği reddeder, hoşnut olmaz ve küçümserler. Düşük benlik saygısına sahip olan insanın kendisine saygısı az olmaktadır. Düşük benlik saygısının arkasında yatan en önemli neden başarısız olma ve eleştirilme korkusudur. Bu korkular ise daha fazla başarısızlığa ve eleştiri almaya sebep olmaktadır.

Benlik saygısı motivasyon gücüne sahiptir. Benlik saygısı yüksek olanlar onu korumak için çalışırlar; benlik saygısı düşük olanlar bunu geliştirmek için emek harcarlar. Çok çeşitli alanlarda kapsamlı miktarda teorik ve ampirik araştırma benlik saygısı ve motivasyon özellikleri üzerine odaklanmıştır (Elliott, 1986).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler daha fazla olumsuz kişilik özellikleri gösterirler ve sosyal iletişimlerinde daha fazla güçlük çekerler. Buna karşın yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler daha düşük başarı beklentileri gösterirler (Rosenberg, 2015).

Bilgin (2001)'e göre benlik saygısı düşük kişilerin özellikleri kendisi ile uyum içinde olmamak, kendini suçlama eğilimi göstermek, kendine düşük değer biçmek,

yaptığı iyi şeyleri küçümsemek, katı ve değişmez olmak, doğallıktan yoksun olmaktır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyin özelliklerini ise; kendi ile uyum içinde yaşayabilmek, değişime açık olmak, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilmek, yeteneklerini serbestçe kullanabilmek, kendine yaşama ve var olma hakkını tanımak, ileriye atılım yapmasına, denemesine imkân veren içgüdülere sahip olmak, iyi ve kötü çeşitli duyguları saygısına sahip bireylere göre toplumsal olaylardan daha az etkilenmekte, olaylar karşısında daha az hayal kırıklığı uğramakta, başarısız olduğu deneyimleri güncelleştirmeden, başarıya dönük hareket edenler olarak sıralamıştır.

Kişilerarası ilişkiler ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında; düşük benlik saygısı olan bireylerin yüksek benlik saygısı olanlara göre, başkalarından gelen olumlu değerlendirmelere daha hoşnutlukla, olumsuz değerlendirmelere daha hoşnutsuzlukla tepki verdikleri görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip birey, kendine güvensiz, uyumsuz, pasif yâda saldırgan, aşağılık duygusu içinde olan, utangaç, kaygılı gibi olumsuz değerlendirmeler yüklediği için kişiler arası ilişkilerde sorun yaşayabilir ve dolayısıyla iletişim becerilerini de olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir (Bilgin, 2001).

Tufan ve Yıldız (1993)'a göre yüksek ve düşük benlik arasında temel farklılıklar bulunmaktadır. Bu temel farklılıklar Çizelge 2.1'de açıklamaktadır.

Çizelge 2. 1. Yüksek ve düşük benlik saygısı arasındaki farklar

<b>Yüksek Benlik Saygısına Sahip Olanlar</b>	<b>Düşük benlik saygısına sahip olanlar</b>
Kendilerine saygı duyulmasını isterler	İnsanlardan eleştirmelerini beklerler
Gözlemlendiklerinde de eşit performans sergilerler	Gözlemlendiklerinde daha düşük performans sergilerler
Eleştirildikleri zaman savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar	Eleştirildikleri zaman savunmaya geçerler ve pasif davranırlar
İltifatları kolaylıkla kabul ederler	İltifatları kabullenmekte zorlanırlar
Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendirirler	Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendiremezler
Kurumlarında aktiflerdir	Kurumlarında pasiftirler ya da sınırlı hareket ederler

---

Otorite figürlerine karşı rahattırlar	Otorite figürlerine karşı rahat değildirler
Genel olarak hayatlarından memnunlardır	Genel olarak hayatlarından memnun değildirler
Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır	Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır
Kendilerini kontrol edebilirler	Dışarıdan kontrol edilirler

---

Bu bilgiler ışığında, bireyin kaliteli yaşamında benlik saygısı önemli bir yer tutmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler hayatının diğer alanlarında da psikolojik olarak başarısız ve olumsuz bir yaşantıya sahipken, benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise aksine daha başarılı, sosyal ilişkilerinde daha etkin ve genel olarak daha mutlu oldukları görülmektedir (Tufan & Yıldız, 1993).

### **2.13. Benlik Saygısının Gelişimi**

Benlik saygısının gelişimi bir süreç olarak kabul edilmekte ve bir seferde gelişmediği vurgulanmaktadır. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişmektedir. Kişinin diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygu, düşünce ve iç diyaloglarından beslenmektedir. Disiplin ve sevgi aracılığıyla, anne-babadan uygun davranışı görme, başarılı ya da başarısız okul yaşantılarından ve bir birçok diğer olaylardan etkilenmektedir. Buna karşılık kişinin ruh ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkilerini, akademik başarılarını ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse çoğunluk için böyledir. Çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur (Şahin, 2006).

Benliğin gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılama biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bebeğin bedeni ile ilgili gereksinimlerden kaynaklanan dürtüleri ve bunların giderilmesine ilişkin yaşantıları, kendi bedeninden ve dış çevreden gelen uyarıcıların ben ve ben olmayan olarak ayrışmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda bebek, önce tensel benliğini ve kendi bedeninin sınırlarını dış dünyadan ayırmaya ve kendisini benimsemeye başlar. Bu süreçle birlikte benlik, benlik saygısı oluşmaya başlar (Güngör, 1989).

Rogers (1967)'a göre hayatın ilk yıllarından itibaren insanın yakın çevresi ile etkileşimi, onun kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen en önemli etkidir. Rogers kendini gerçekleştirmeyi tüm davranışların temelinde yatan ana güdü saymakla birlikte özellikle hayatın ilk yıllarında iki ihtiyaca özel bir önem vermiştir. Bunlar "Olumlu Saygı" ve "Benlik Saygısı" ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların her ikisi de bebeklikten itibaren kazanılmaktadır. Çocuğun sevgiye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacın ilk doyum kaynağı ise onun yakın çevresi, özellikle annesidir. Çocuk, anneyi hoşnut eden biçimde davrandığı zaman sevilir. Anneyi hoşnut etmeyen herhangi bir davranışı memnuniyetsizlik, sevgi ve şefkatin esirgenmesi şeklinde karşılık görür. Artık çocuk organizmanın ihtiyaçlarını doyumak ve geliştirmek için değil, annesini hoşnut etmek için çalışır. Zamanla kendisini annesinin gördüğü biçimde görmeye, örgensel olarak doyum sağlayıcı olmasalar da, anneyi hoşnut eden davranışları olumlu davranışlar olarak değerlendirilmeye başlar. Artık davranışları doğal ihtiyaçları tarafından değil, içselleştirilmiş değer yargıları tarafından belirlenir. Yani, kişi bu iç şartlara uygun davranmadıkça kendini değerli saymaz.

Miller (1985) kişinin sağlıklı bir benliğe sahip olabilmesi için benliğin oluşumunda etkili olan duyguların deneyimlenmesinin önemini ve gerekliliğini ifade etmiştir. Çocukta olumlu benlik oluşumunu çevresince kabul edilmesi, katılımcı davranışlar sergileyen, olumlu ilişkiler kurabilen insanların desteğiyle söz konusu olabilir ki bu tür yaklaşım tarzları yerine gelmediği zaman çocukta benliğin oluşumunu sağlayan duygular da hissedilemeyecek ve çocuk bu bağlamda içselleştirme yapmada zorlanacaktır. Böyle bir durumda çocuk gerçek benliğini de yaşayamadığı için gerçek benliğin yerini sahte benliğin alması gibi bir risk söz konusu olacaktır.

Plummer (2007) sağlıklı benlik saygısının oluşmasını sağlayan etmenleri 7 ana madde de açıklamıştır.

- Kişinin kendini tanıması
- Kişinin kendisi ve başkalarıyla olan iletişimi
- Kişinin kendini kabullenmesi
- Kişinin bireysel yeterliliği
- Kişinin kendini ifade etmesi
- Kişinin özgüvene sahip olması

- Kişinin kendinin farkında olması

## **2.14. Benlik Saygısının Bileşenleri**

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksek olarak görülmektedir. Bundan dolayı kendileriyle ilgili bu olumlu tutumlarından ve elde etmiş oldukları başarılarını baz alarak kendi görüşlerini kabul ederler. Aynı zamanda kişinin benlik saygısı çevreden olumlu veya olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Dilek & Aksoy, 2013).

Benlik saygısının çeşitli bileşenleri söz konusu olup bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Uzel, 2015):

- Başkalarının saygısı
- Yeterlik
- Kendilik

### **2.14.1 Başkalarının Saygısı**

Benlik saygısı yüksek olanların kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özellikler bulunurken benlik saygısı düşük olanların ise kendilerine olan güveni de düşüktür. Benlik saygısı düşük olan kişiler umutsuzluğa çok kolay kapılan kişiler olup bu kişilerde ruhsal belirtiler gelişme riski de çok daha yüksektir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler ise kendilerini saygıyı ve kabul edilmeye değer kişi olarak görür, faydalı ve önemli kişiler olarak algılanma eğiliminde olurlar (Uzel, 2015).

### **2.14.2. Yeterlik**

Psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında en fazla araştırılmış değişkenler arasında yer alan benlik saygısı kişinin kendisine karşı olumlu veya olumsuz tutumu şeklinde açıklanmakta olup yüksek ve düşük benlik saygısı şeklinde iki boyutta ele alınmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar kendilerini değerli ve saygıdeğer kişiler olarak hissetmektedirler. Diğer taraftan düşük benlik saygısına sahip olanlar ise

kendilerinden memnun olmayan, kendi benliklerini reddeden kişiler olarak tanımlanmaktadır (Güloğlu & Kararırmak, 2010).

### **2.14.3. Kendilik**

Kimlik, kişiyi diğer insanlardan ayıran özelliklerdendir. Bireyin kim olduğu, kişilik özellikleri, rolleri ve neler yapabildiği gibi durumlar kimlikle ilişkilidir. Buna ilişkin olarak kimlik kişinin kendini sosyal yaşamında kendini nasıl tanımladığını ve nasıl konumlandığını ile ilişkilidir (Türedi, 2015).

### **2.15. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler**

Cevher ve Buluş (2007)'a göre bireylerin benlik saygılarının yüksek veya düşük olması birtakım faktörlerin sonucudur. Benlik saygısının kaynağını anlamaya çalışan birçok geleneksel yaklaşım sosyal ve kişilerarası öğrenmeyi vurgulama eğilimindedir. Rosenberg (2015)'in belirttiği gibi, bütün insanların benlik saygısı birçok faktörden etkilenmektedir. Aileler, öğretmenler, iş arkadaşları, yakın sınıf arkadaşları ve çevre benlik saygısını sürekli olarak etkilemektedir. Dolayısıyla, çoğu zaman benlik hakkındaki bilgi, bireyin çevresinden alınmaktadır. Bireye karşı nasıl davranıldığı, akranlar, aileler ve öğretmenler tarafından gönderilen mesajlar, özellikle benlik saygısı ve benlik kavramının hala gelişmekte olduğu çok küçük yaşlarda, bireyin kendini nasıl hissettiği üzerinde etkilidir. Çocuğun sağlıklı benlik saygısı, hayatı boyunca rol oynayacak, çevresinden gelen şartlandırılmamış olumlu tutumlar sonucu gelişir.

Birey, sosyal ortamda algılama örüntüsünü kendi özüne yansıttığı için, diğer bireyler benliğin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle benlik kavramı, anne, baba, öğretmen ve kardeşler gibi önemli kişilerin bireye ilişkin imgeleri, değerlendirmeleri ve kararlarının etkinliğine bağlı olarak sürekli değişmektedir (Temel & Aksoy, 2001).

Benlik bireyin bulunduğu ortamda geliştiği için sosyal ortam, toplumsal kabul, aile ve arkadaş çevresi, bedensel imaj, edinilen başarılar gibi etmenlerden etkilenmektedir. Çoğu zaman bireyin benlik saygısı hakkındaki bilgi, bireyin çevresinden etkilenmektedir.

Bir çocuk sağlıklı bir benlik saygısını, çevresinden gelen olumlu tutumlar sonucu geliştirmektedir (A. Kaya & Saçkes, 2004).

Benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden önemlileri aşağıda açıklanmıştır.

### **2.15.1. Aile**

Kişinin kendisini nasıl hissettiği ve tanımladığı olarak tarif edilen ve erken bebeklik döneminde gelişmeye başlayan benlik saygısı, çocuğun çevresiyle etkileşimine ve deneyimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde erken çocukluk dönemlerinde kişinin yaşantısı ve deneyimleri aile olduğundan dolayı bu etkileşim kişinin benlik saygısını etkileyecektir. Ayrıca aile çok karmaşık ilişkilerin bulunduğu küçük toplumsal bir kümedir. Ancak her ailenin kendi başına bir kişiliği olduğu da söylenebilir. Dolayısıyla çocuk ya da gencin ruhen sağlıklı ya da sağlıksız oluşunu belirleyen en temel etken ailedir (Yörükoğlu, 2005).

İlk iletişim ortamı olan aile çocuğun benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Anne-babanın çocuğunu sosyalleştirmek için kullandığı yöntemler, seçtiği ödül ve cezalar öğretme biçimleri, aktarmaya çalıştığı değerler, çocukların ilgileri ve sosyal becerileriyle birbirinden farklı kişilikler göstermesine neden olmaktadır (Gizir, 2002).

Ailelerin çocuklarını kabul ettiklerini ifade ettikleri, sınırlarının açıkça belirttikleri ve çocukların kişiliklerine saygı gösterdikleri zaman, çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olma eğiliminde olacaklarını saptanmıştır (Cevher & Buluş, 2007).

### **2.15.2. Öğretmen rolü**

Sınıf içi uygulamalı araştırma sonuçlarına göre öğretmenin sınıf yönetiminde takip ettikleri yöntem ve yaklaşımlar öğrencilerin benlik saygısını etkilemektedir. Öğretmenlerin sınıf içindeki katı yönetim anlayışı ve eleştirel tutumları, çocuğu yargılama biçimindeki ifadeleri, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve benlik saygısını yitirmesine sebep olmaktadır (Gordon, 2001).

Uyanık-Balat (2003)'a göre benlik saygısı gelişiminde okulöncesi eğitimden başlayarak öğretmenler önemli rol oynar. Çocuklar güvenli aile ortamından ilk defa çıktıklarında kendini ortamdaki diğer çocuklarla karşılaştıran ve onlarla iletişime geçmelerini sağlayan ilk yer sınıf ortamı olmasından dolayı önemlidir.

Öğretmenler öğrencilerin becerilerini değerlendirmeli ve öğrencilerin kendine ilişkin bilgiler kazanmasını sağlamalıdır. Öğrencinin becerileri ile ilgili çalışmalar yapıp öğrencinin kendisini başarısız hissetmesi engellenmelidir. Sözlü veya sözsüz dil kullanımında öğrenciyi küçültmek yerine, kendini değerli hissetmesi sağlanmalıdır. Öğrencinin benlik saygısı düşük ya da yüksek olabilir. Öğrencinin kendine ilişkin değerlendirmeleriyle zamanla benlik saygısı kavramı gelişecektir. Burada eğitimcilerin yapması gereken öğrencinin kendisini olumlu olarak algılamasını ve değerlendirmesini sağlamaktır. Eğitimci öğrenci ile konuşurken onu kabul edici dil kullanmalı uygun kararlarını desteklemeli, anlamalı, etkinliklerde seçim yapmasına yardımcı olmalı, sosyal problemlerin çözümüne destek olmalı, hatalarını öğrenmesine yardımcı olmalı ve olumlu yönlendirmede bulunmalıdır (Yörükoğlu, 2005).

### **2.15.3. Başarı**

Brown ve Blanton (2002)'a göre benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı olmakla birlikte kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir. Yörükoğlu (2005)'a göre ise benlik saygısı başarıyla beslenmekte ve gelişmektedir. Birey elde ettiği başarılar doğrultusunda kendisine olan güvenini yenileyerek benlik saygısının gelişimine destek olmaktadır. Bu bağlamda kişinin yaşama dair algısı, yaşamındaki başarıları ve bu başarılarla verdiği önemin sonucunda benlik saygısı daha da gelişmektedir. Yani kişinin elde ettikleri başarı ve bu başarılarla yükledikleri anlamlar benlik saygısının gelişmesinde önemli etkenlerdir.

### **2.15.4. Dış görünüm**

İnsanlar olarak sahip olduğumuz bireysel ayrılıklar benlik kavramını etkileyen etmenlerin başında gelmektedir. Birçok kültürde beden yapısı ve genel görünüş ilgi çekicidir. Bu da kişinin benlik saygısını ve yapısı etkileyebilir (Baymur, 1994). Bu

kültürel algılar kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerini etkilemektedir. Örneğin az kilolu olan birisi özellikle güç kullanımının yaygın olduğu bazı toplumlarda zayıf ve güçsüz olarak algılanırken başka bir toplumda ise zayıf ve narin olarak algılanmaktadır. Toplumsal algı da kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerini etkileyecektir.

Humphreys (2001)'a göre çocukların gelişimleri farklı farklı olduğundan dolayı bazı çocuklar daha yavaş gelişmektedirler. Bu çocuklar okula gittikleri zaman, fiziksel açıdan diğer arkadaşlarına göre daha zayıf olabilmektedirler. Ya da çocukların zihinsel veya bedensel yönden engeli olabilir. Bu çocuklar okuma ve konuşmada daha yetersiz kalabilmekte ve sonuç olarak akranlarından oldukça farklı davranabilmektedir. Bu farklılık çocukları utandırmakta ve birçok olumsuzluklar yaşamalarına sebep olmaktadır. Eğer bu çocuklar öğretmenleri ve diğer sınıf arkadaşları tarafından eleştirilir ve farklı davranılırsa çocukların benlik saygıları olumsuz olarak etkilenmektedir.

#### **2.15.5. Kültürel düzey**

Kişinin alt kültüre ait bir aileden geliyor olması benlik saygısını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Okul ya da sosyal yaşamda bu kişilerden egemen kültürün bir parçası olması beklendiğinde kişiler zorluk yaşama başlamaktadır. Kişinin kendisine ait olduğu alt kültür ile egemen kültüre ait kişiler arasındaki farkları görmesi kaçınılmazdır. Üst sosyo-ekonomik düzeydeki aileler çocuklarına aldıkları farklı oyuncakların etkileri ile çocuklar farklı uyarıcı ile daha zengin etkileşime girmekte ve dolayısıyla benlik gelişimi farklılaşmaktadır (Humphreys, 2001). Sonuç olarak bireyin yaşadığı bu kültürel deneyimlerinden dolayı benlik saygısı etkilenmektedir.

#### **2.15.6. Sosyal çevre**

Gizir (2002) sosyal çevrenin çocuğun benlik saygısının biçimlenmesinde aileden sonra en etkili unsur olduğunu dile getirmiştir. Çocuğun sosyal çevresi ile ilişkileri ve dolayısıyla sosyal davranış gelişimi kendisi hakkında o zamana kadar oluşturduğu fikirlerin pekişmesini ya da değişerek gelişmesini sağladığını belirtmiştir. Sosyal yönden

gelişmiş bir kişi her yaşta çevresindeki diğer insanlarla sorun yaratmadan, çatışmasız olarak yaşamasını bilmektedir. Kendi ihtiyaçları ve istekleri ile toplumun istekleri arasında dengeyi sağlayabilmektedir. Birlikte yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliği içinde çalışmayı başarmakta ve duyguları içinde yaşadığı kültüre uygun bir biçimde ifade edebileceğini belirtmiştir.

Benlik kavramının oluşmasında, sosyal çevrenin özellikle de çocuk için önemli olan kişilerin etkisi büyüktür. Çocuk, kendisi ile ilgili olarak zihninde çizdiği kendi görünümü olan benlik kavramını, öncelikle anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen vs. den öğrenmektedir. Bu öğrenme süreci bebeklikten itibaren başlamaktadır. Çocuk kendisini anne-baba, öğretmen ve arkadaş gibi kişilerin kendisine olan etkilerine göre değerlendirmektedir. Sosyal çevredeki bu kişilerin kendisine ait yakıştırmalarını kişiliğine katar, giderek kendisini onların gördüğü gibi görmeye ve algılamaya başlar. Sosyal çevredeki kişiler, örneğin; kardeş, arkadaş ve öğretmenleri çocuğa karşı olumlu sıfatlar yakıştırıyorlarsa olumlu bir benlik kavramı geliştirir. Olumsuz bir benlik kavramı geliştiren çocukta kendisine karşı güvensizlik duygusu gelişir, kendine karşı benlik saygısı azalır. Çocuk kendisini olumsuz değerlendirerek kendinden memnun olmaz (M. Kaya, 1998).

Baran (1999)'na göre benlik kavramının gelişimi bireyin çevresiyle olan yaşantılarını anlamlandırma şekline göre oluşan dinamik bir süreçtir. Kişinin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmaları diğer kişileri tarafından olumlu olarak görülmesi ve kabul edilmesi gereksiniminden ciddi olarak etkilenmektedir. İnsan çevre ile etkileşimi sırasında eylemlerde bulunmakta, böylece yaşanan, duyulan, hissedilenler benlik kavramını oluşturmaktadır. Çocuk çevresiyle etkileşimi sonucunda kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmektedir. Çocuğun kendisi hakkında geliştirdiği bu düşünceler çevresindeki kişilerin onu değerlendirmelerine göre değişmektedir.

### **2.15.7. Sevgi**

Sevgi çocuk gelişiminde önemli bir faktördür. Çocuğa sevildiğinin hem sözle hem de davranışsal olarak ifade edilmesi çocuğun benlik saygısını olumlu olarak etkilemektedir (Dilek & Aksoy, 2013).

Çocuklar sürekli ve koşulsuz sevgiye gereksinimi duymaktadırlar. Benlik saygılarının etkin ve sürekli olabilmesi için, başkalarının gözünde kim oldukları değil, kendileri oldukları için kendilerine değer verildiğini hissetmeleri gerekir. Bu durumda çocuk başkalarına kendini beğendirme durumunda kalmayacaktır.

Benlik saygısının en büyük düşmanın başında korku ve endişe vardır. Çocuk hissettiği temel gereksinimlerinin karşılanmayacağından endişe duyduğunda veya duygusal ya da fiziksel dünyalarının her an yıkılabileceğinden korkan çocuklar, kendileri, başkaları ve tüm dünya hakkında olumlu bir görüş geliştiremezler. Çocuklar ancak kendilerini güvende hissettikleri zaman benlik saygıları gelişmektedir (Lindenfield, 1977).

### **2.15.8. İlişkiler**

Lawrence (2006)'a göre benlik saygının gelişiminde akran ve kardeş ilişkileri önemli yer tutmaktadır. Daha ileriki yaşlarda en küçük aile bireyleri ile ilişkiden tutunda en dış sosyal çevredeki ilişki benlik saygısını etkilemektedir. Lindenfield (1977)'a göre çocukların benlik saygılarının gelişebilmesi için çok farklı ilişkilerde ve etkileşimlerde bulunması gerekmektedir. Örneğin çocuk evindeki çok yakın kişilerle olan ilişkiler ile birlikte yanında çok geniş bir yelpazede olan bakkal, kasap, bisiklet tamircisi gibi farklı ilişkilerde farklı deneyimler yaşamaları gerekmektedir. Bu etkileşimler sayesinde benlik saygısı için gereken farkındalık ve kendilerini tanıma özelliklerini geliştireceklerdir.

### **2.15.9. Sağlık**

Lawrence (2006)'a sağlık problemi yaşayan çocuklar gerçekçi olmayan benlik imajına sahip olabilmektedirler. Benlik imajı benlik saygısını etkileyen faktörlerden birisidir. Bu bağlamda düşünüldüğün gerek fiziksel gerekse ruhsal sağlık kişinin benlik saygısını etkileyecektir. Lindenfield (1977)'a göre çocukların kendi güçleri ve yeteneklerinden azami şekilde yararlanabilmeleri için enerjiye gereksinimleri vardır. Yazara göre sağlıklı beslenemeyen çocukların öğrenimlerinde düşüş olmaktadır. Dolayısı ile bu çocuklar potansiyellerini tam olarak kullanamamaktadırlar. Yazar toplumda dış görünüşü iyi olan çocukların övgü aldığı ve dikkat çektiği gerçeğinden

hareketle sağlıklı olma ve sağlıklı gözükmenin kişinin benlik saygısını etkileyeceğini ifade etmektedir.

#### **2.15.10. Kaynaklar**

Benlik saygısının oluşmasında çocukluk dönemlerinde yaşanan zengin deneyim ve etkileşimlerin önemi büyüktür (Humphreys, 2001). Teknolojik gelişimle birlikte gelişen oyuncak, müzik aleti ve sportif araçlar sayesinde çocuklar daha fazla deneyim sağlamaktadırlar. Lindenfield (1977)'a göre benlik saygısı gelişiminde bu tür kaynakların zorunlu değildir. Fakat çocukların bu tür olanaklar çerçevesinde güçlü yönlerini geliştirdikleri, potansiyel gelişimlerinde ise olumlu yönde etkilendiği gözlenmektedir.

#### **2.15.11. Destek**

Çocukların benlik saygısını geliştirmek için farklı kaynakların olması önemlidir. Fakat Lindenfield (1977)'a göre bu tür kaynakların en iyi şekilde kullanılabilmesi için çocukların yönlendirilmeye ve cesaretlendirilmeye gereksinimleri vardır. Bu cesaretlenmelerde ne kadar doğru geribildirim sunulursa o kadar etki etmektedir. Dürüst ve yapıcı olmayan değerlendirmeler çocukların benlik saygılarını olumsuz etkilemektedir.

#### **2.15.12. Okul ortamı**

Benlik gelişiminde okul ortamı önem arz etmektedir. Çocuğun kendini serbestçe ifade edebildiği, baskıcı olmayan, paylaşımcı, yaratıcılığa açık bir sınıf ortamında eğitim görmesi onun benlik saygısını olumlu yönde etkilenmektedir. Çocuğun aldığı başarılar benlik saygısını geliştirmektedir (A. Kaya & Saçkes, 2004).

#### **2.15.13. Cinsiyet**

Yapılan birçok araştırma cinsiyet faktörünün de benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmaların büyük çoğunluğunda, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kızlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiş, bunula birlikte çok az sayıdaki araştırmada ise, kızların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda çok az sayıdaki araştırmada da benlik saygısı puan

ortalamalarının, cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyetin benlik saygısına etkisine ilişkin farklı sonuçların ortaya çıkmasında diğer faktörlerin etkili olduğu söylenebilir. Kişilerin içinde yetiştiği aile ortamı, kültürel çevre vs. bu faktörler arasında sayılabilir. Çocuk yetiştirme pratiklerindeki cinsiyet farklılıkları da benlik duygusunun oluşumuna doğrudan tesir etmektedir. Örneğin geleneksel aile yapısında erkek çocuk kız çocuğa yeğ tutulur ve bu da kız çocuklarının erkek çocuklarını kıskanmalarına ve olumsuz bir benlik imgesi geliştirmelerine neden olmaktadır (Sayar, 2003).

## III BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın modeli, çalışma grubu, sınırlılıkları, araştırmanın önemi, verilerin toplanması, verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel yaklaşımlardan nedensel-karşılaştırma tarama modelindedir. Tarama çalışmaları bir grubun ya da kitlenin özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasının hedeflendiği çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2013). Bu çalışmada hedef kitlenin benlik saygısı ve rekreatif etkinliklere katılma durumları belirlendiği için tarama çalışmalarına girmektedir. Nedensel karşılaştırma araştırmalarda gruplar arasında oluşan farklılaşmaların nedenlerini ve sonuçlarının müdahale etmeksizin tespit etmeye çalışan araştırma türüdür. Neden-karşılaştırma araştırmalarında yorumlar deneysel çalışmalar kadar kesinlik araz etmemektedir (Büyüköztürk vd., 2013). Bu çalışmada temel olarak rekreatif etkinliğe katılım ile benlik saygısının cinsiyete, sınıflara, bölümlere, gelire ve baba mesleğine göre değişimler olup olmadığı incelendiğinden dolayı çalışma neden-karşılaştırma çalışmalarına dahil edilmiştir.

#### 3.2. Örneklem

Çalışmada kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Örneklem gurubunu Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenleri Çizelge 3.1’de sunulmuştur.

Çizelge 3. 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Değişken	Değer	N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	90	41,3
	Erkek	128	58,7
Bölüm	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	81	37,2
	Antrenörlük	71	32,6
	Spor yöneticiliği	64	29,4
Sınıf	1.sınıf	48	22
	2.sınıf	66	30,3
	3.sınıf	65	29,8
	4.sınıf	39	17,9
Lisanslı spor	Evet	113	51,8
	Hayır	105	48,2
Gelir	500 ₺ ve altı	91	41,7
	501-1250 ₺	71	32,6
	1251₺ ve üzeri	52	23,9
Baba Meslek	Çalışmıyor	31	14,2
	İşçi	53	24,3
	Memur	15	6,9
	Serbest	51	23,4
	Emekli	64	29,4
<b>Toplam</b>		<b>218</b>	<b>100,0</b>

Çizelge 3.1'e bakıldığında katılımcıların %41,3 ü kadın ve %58,7 si erkektir. Katılımcıların %37,2'si Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde, %32,6'sı Antrenörlük bölümünde ve %29,4'ü ise Spor Yöneticiliği bölümünde okumaktadır. Yine katılımcıların %22'si birinci sınıf, %30,3'ü ikinci sınıf, %29,8'i üçüncü sınıf ve %17,9'u da dördüncü sınıfta okumaktadır. Genel olarak sınıf dağılımı ve bölüm dağılımı orantılıdır. Katılımcıların %51,8'i lisanslı sporcudur ve %48,2'si ise lisanslı sporcu değildir. Gelir durumuna bakıldığında katılımcıların %41,7'sinin geliri aylık 500₺'nin altındadır. %32,6'sının geliri 500-1250₺ arası, %24'ünün geliri ise 1251₺ ve üzerindedir. Katılımcıların babalarının meslek durumuna bakıldığında ise %14,2'sinin babası çalışmıyor, %24,3'ünün babası işçi, %6,9'u memur, %23,4'ü serbest çalışan, %29,4'ü ise emeklidir.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Veriler araştırmanın amacına uygun olarak, araştırmacı tarafından Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören ve rekreatif etkinliklere katılan 90 kadın 128 erkek toplam 218 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri toplama araçları olan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), “ve üniversite öğrencileri hakkında kişisel bilgiler elde etmek amacıyla da “Kişisel Bilgi Formu” konuyla ilgili açıklama yapılarak yüz yüze uygulanmıştır

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Rosenberg benlik saygısı ölçeği**

Benlik saygısı ölçeği ilk olarak Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve kendini değerlendirme ölçeği şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye, uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yürütülmüştür. Ölçek 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Rosenberg Ölçeği çoktan seçmeli sorulardan yapılmış olup öz değer duygusu, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon alt kategorilerinden oluşmaktadır (Cuhadaroglu, 1990). Bu çalışmada envanterin ilk 10 maddesini kapsayan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır.

Benlik saygısı alt testi dışındaki diğer alt testlere ait maddeler yanıt anahtarına göre değerlendirilmektedir ve doğru yanıtta “1” puan verilir. Benlik saygısı alt testinde ise 10 maddelik sorular “çok doğru” seviyesinden, “çok yanlış” seviyesine göre derecelendirilmektedir. Testi değerlendirmek için: 1,2,4,6,7. maddelerde: Çok doğru = 4, Doğru= 3, Yanlış= 2, Çok Yanlış= 1; 3,5,8,9,10. maddelerde: Çok doğru=1, Doğru= 2, Yanlış=3, Çok Yanlış= 4 olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir (Oğurlu, 2006). Bu çalışma için ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach Alpha katsayısı 0,754 olarak hesaplanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verileri öncelikle ölçek maddelerinin doluluk oranları incelenmiştir. Daha sonra her alt grupta ölçek ortalamasının normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir.

Çizelge 3. 2. Her Alt Grup İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Faktörler	Değerler	Çarpıklık		Basıklık	
		Değer	S.Hata	Değer	S.Hata
Cinsiyet	Kadın	-0.181	0.254	-0.662	0.503
	Erkek	-0.243	0.214	-0.504	0.425
Bölüm	Beden eğitimi	-0.274	0.267	-0.533	0.529
	Antrenörlük	-0.084	0.285	-0.397	0.563
	Spor yöneticiliği	-0.456	0.299	-0.299	0.590
Sınıf	1.sınıf	-0.099	0.343	-0.246	0.674
	2.sınıf	0.074	0.295	-0.389	0.582
	3.sınıf	-0.561	0.297	-0.389	0.586
	4.sınıf	-0.492	0.378	-0.346	0.741
Lisans	Evet	-0.268	0.227	-0.378	0.451
	Hayır	-0.251	0.236	-0.638	0.467
Gelir	500 ₺ ve altı	-0.234	0.253	-0.425	0.500
	501-1250 ₺	-0.496	0.285	-0.195	0.563
	1251 ₺ ve üzeri	-0.160	0.322	-0.677	0.634
Baba Meslek	Çalışmıyor	-0.618	0.421	-0.273	0.821
	İşçi	-0.121	0.327	-0.351	0.644
	Memur	0.237	0.580	-0.449	1.121
	Serbest	-0.145	0.333	-0.945	0.656
	Emekli	-0.458	0.299	0.039	0.590
Rekreasyona Katılım	Hayır	-0.055	0.229	-0.511	0.455
	Evet	-0.499	0.235	-0.225	0.465

Normal dağılımı belirlemek için değişkenlerin her alt gruptaki dağılımlarının basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edildi. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında dağılmaktadır. Bu değerlere göre benlik saygısının puanlarının bu grupta normal

dağılıma sahip olduğu kabul edilebilir (DeCarlo, 1997; Hopkins & Weeks, 1990). İstatistiksel analizlerde SPSS IBM 26 Paket Programı kullanılmıştır.

Normal dağılıma sahip olduğundan dolayı parametrik testlerin kullanılmasına karar verildi. İki değer alan değişkenlerde (cinsiyet, lisans sahibi olma) bağımsız örneklem t-testi ve ikiden fazla değer alan değişkenlerde (sınıf, baba meslek) ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Rekreatif etkinliklere katılma durumu (Evet/Hayır) kategorik değişken olduğundan dolayı rekreatif etkinlik katılma durumuna göre değişkenlerin dağılımlarının karşılaştırılmasında ise Pearson Kay-kare testi tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2015; Can, 2014; Field, 2009). İstatistiksel çözümler için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak kabul edilmiştir. Farklılaşmanın anlamlı olduğu durumlarda ayrıca etki büyüklüğü hesaplaması yapılmıştır. ANOVA testlerinde etki büyüklüğünün hesaplanmasında ise kısmi eta kare ( $\eta^2$ ) büyüklüğü hesaplaması kullanıldı (Denklem-1). Kısmi eta kare sonucunun yorumlanmasında Tablo 3.3’de verilen değerler kullanıldı. Bağımsız örneklem t- testi için ise d değeri hesaplaması kullanıldı (Denklem-2) ve yorumlanmasında ise Tablo 3.4’deki değerler kullanıldı (Can, 2014).

$$\eta^2 = \frac{\text{Gruplararası Kareler toplamı}}{\text{Toplam Kareler Toplamı}} \text{ Denklem-1}$$

$$d = t * \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 * N_2}} \text{ Denklem-2}$$

Çizelge 3. 3. Kısmi Eta kare Etki Büyüklüğü Yorumlaması

Değerler	Yorumlar
0,01- 0,06	Küçük etki düzeyi
0,06 -0,14	Orta etki düzeyi
0,14 ve üzeri	Büyük etki düzeyi

Çizelge 3. 4. d Etki Büyüklüğü Yorumlaması

Değerler	Yorumlar
0,2 ve küçük	Küçük etki düzeyi
0,2 -0,5	Orta etki düzeyi
0,8 ve üzeri	Büyük etki düzeyi

## IV BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına uygun olarak toplanan verilerden elde edilen sonuçlar verilmiştir. Bölümün sıralamasında öncelikle grubun genel durumuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir. İkinci kısımda benlik saygısının bağımsız değişkenlere göre değişimlerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Üçüncü kısımda ise rekratif etkinlikle katılma durumunun bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Son kısımda ise benlik saygının rekratif etkinliklere katılma durumuna göre değişimi ve benlik saygına etkileyen bağımsız değişkenlere göre dağılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Grubun Genel Durumunun Değerlendirilmesi

Çizelge 4. 1. Katılımcılara Ait Betimsel Veriler

N	Minimum	Maksimum	Ort.	S. Sapma	Yüzdelik
218	2.2	4	3.28	0.43	76

Çalışmaya katılan 218 kişinin genel durumları incelendiğinde ortalaması 3.28 çıkmıştır. Grup ortalamasının ölçekte alınabilecek minimum ve maksimum değerler dikkate alınarak yüzdelik dönüşüm yapıldığında ortalama 76'ya denk gelmektedir. Katılımcıların genel olarak benlik saygısının yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4. 2. Rekratif Etkinliklere Katılma Durumu

	N	Yüzde
Hayır	111	50.9
Evet	106	48.6
Cevapsız	1	0.5
<b>Toplam</b>	<b>217</b>	<b>100</b>

Çalışmaya katılan Öğrencilerden 217 tanesi rekratif etkinliklere katılma durumlarını belirtmişlerdir. Bu öğrencilerden %50.9 rekratif etkinliklere katılmadıklarını belirtirken %48.6'sı düzenli olarak rekratif etkinliklere katılmadığı ifade etmişlerdir.

## 4.2. Benlik Saygısının Değişkenlere Göre Farklılaşması

Çizelge 4. 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait t- Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	S. Sapma	t	P
Kadın	90	3.34	0.40	1.65	0.10
Erkek	128	3.24	0.45		

Araştırmaya katılan üniversite kadın öğrencilerin benlik saygısı ortalaması 3,34 iken erkek öğrencilerin ortalaması 3,24 olmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin ortalamaları arasında oluşan farklılığı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre  $p > 0,05$  olduğundan dolayı cinsiyet değişkenine göre ortalamalar arasında oluşan fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde değildir. Yani kadın ve erkek öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4. 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Ortalamaları

Bölümler	N	Ort.	S. Sapma
Beden eğitimi (A)	81	3.29	0.45
Antrenörlük (B)	71	3.18	0.42
Spor yöneticiliği (C)	64	3.37	0.39
<b>Toplam</b>	<b>216</b>	<b>3.28</b>	<b>0.43</b>

Katılımcıların devam ettikleri bölümlere göre ortalamaları incelendiğinden en yüksek ortalama spor yöneticiliği bölümü öğrencilerindir. En düşük ortalama ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin olmuştur. Ortalamalar arasında oluşan farklılığın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır.

Çizelge 4. 5. Bölüm Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Farklılaşma</b>
Gruplar arası	1.256	2	0.628	3.48	0.033*	C>B
Gruplar içi	38.425	213	0.18			
Total	39.68	215				

Bölmelere göre ortalamalar arasında oluşan farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucuna göre  $p < 0.05$  olduğundan dolayı farklılaşma istatistiksel olarak anlamlılık düzeyindedir. Yani katılımcıların benlik saygısı devam ettikleri bölümlere göre değişmektedir. Farklılaşmanın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek için grup homojenliği kontrol edilmiştir. Grup varyansı eşit olduğu, örneklem sayısı eşit olmadığı ve grup karşılaştırmaları yapıldığı için post hoc testlerden LSD tercih edilmiştir (Kayri, 2009). Analiz sonuca göre farklılaşma antrenörlük bölümü ile spor yöneticiliği bölümleri arasında olmuştur. Spor yöneticiliği bölüm öğrencilerinin benlik saygısı antrenörlük bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca etki büyüklüğü  $\eta^2 = 0,03$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre etki büyüklüğü orta düzeydedir.

Çizelge 4. 6. Katılımcıların Sınıflarına Göre Ortalamaları

	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>S. Sapma</b>
1.sınıf	48	3.22	0.40
2.sınıf	66	3.19	0.42
3.sınıf	65	3.46	0.39
4.sınıf	39	3.19	0.45
Toplam	218	3.28	0.43

Katılımcıların sınıf seviyelerine göre benlik saygılarının ortalamaları incelendiğinde en yüksek ortalama 3. Sınıf öğrencilerindir. En düşük ortalama ise 2. ve

4. Sınıf öğrencilerinin olmuştur. Ortalamalar arasında oluşan farklılığın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır.

Çizelge 4. 7. Sınıf Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Testi Sonuçları

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Farklaşma</b>
Gruplar arası	3.177	3	1.059	6.195	0.00*	3>diğer
Gruplar içi	36.582	214	0.171			
Total	39.759	217				

Sınıflara göre ortalamalar arasında oluşan farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucuna göre  $p < 0.05$  olduğundan dolayı farklılaşma istatistiksel olarak anlamlılık düzeyindedir. Yani katılımcıların benlik saygısı öğrenim gördükleri sınıflara göre değişmektedir. Farklılaşmanın hangi sınıf arasında olduğunu belirlemek için grup homojenliği kontrol edilmiştir. Grup varyansı eşit olduğu, örneklem sayısı eşit olmadığı ve aralık karşılaştırmaları yapıldığı için post hoc testlerden Duncan tercih edilmiştir (Kayri, 2009). Analiz sonuçlarına göre 3. Sınıf öğrencileri diğer öğrencilerden farklılaşmaktadır. Yani 3. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Ayrıca etki büyüklüğü  $\eta^2 = 0,08$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf seviyesi büyük etki düzeyine sahiptir.

Çizelge 4. 8. Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait Bağımsız gruplar t- Testi Analiz Sonuçları

<b>Lisans</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>S. Sapma</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Evet	113	3.28	0.44	0.197	0.844
Hayır	105	3.27	0.41		

Araştırmaya katılan üniversite lisanslı spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ortalaması 3,28 iken lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ortalaması 3,27 olmuştur. Bu öğrencilerin ortalamaları arasında oluşan farklılığı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre  $p > 0,05$  olduğundan dolayı lisanslı spor yapma değişkenine göre ortalamalar arasında oluşan fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde değildir. Yani bu öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4. 9. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Ortalamaları

<b>Gelir</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>S. Sapma</b>
500 ₺ ve altı	91	3.22	0.41
501-1250 ₺	71	3.35	0.42
1251 ₺ ve üzeri	55	3.30	0.46
Total	217	3.28	0.43

Katılımcıların gelir durumlarına göre ortalamaları incelendiğinden en yüksek ortalama 501-1250 ₺ arası gelire sahip öğrencilerindir. En düşük ortalama ise 500 ₺ ve altı gelire sahip olan öğrencilerinin olmuştur. Ortalamalar arasında oluşan farklılığın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır.

Çizelge 4. 10. Gelir Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Gruplar arası	0.707	2	0.353	1.94	0.146
Gruplar içi	38.974	214	0.182		
Total	39.681	216			

Gelir durumlarına göre ortalamalar arasında oluşan farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucuna göre  $p > 0.05$  olduğundan

dolayı farklılaşma istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde değildir. Yani katılımcıların benlik saygısı gelir durumlarına göre değişmemektedir.

Çizelge 4. 11. Katılımcıların Babalarının Mesleklerine Göre Ortalamaları

<b>Bölümler</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>S. Sapma</b>
Çalışmıyor	31	3.35	0.48
İşçi	53	3.20	0.41
Memur	15	3.27	0.40
Serbest	51	3.33	0.43
Emekli	64	3.28	0.42
Toplam	214	3.28	0.43

Katılımcıların babalarının mesleklerine göre ortalamaları incelendiğinden en yüksek ortalama babaları çalışmayan öğrencilerindir. En düşük ortalama ise babası işçi olan öğrencilerin olmuştur. Ortalamalar arasında oluşan farklılığın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için ANOVA testi yapılmıştır.

Çizelge 4. 12. Babalarının Mesleklerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait ANOVA Sonuçları

	<b>Kareler</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
	<b>Toplamı</b>		<b>Ortalaması</b>		
Gruplar arası	0.62	4	0.155	0.851	0.494
Gruplar içi	38.067	209	0.182		
Total	38.687	213			

Babalarının mesleklerine göre ortalamalar arasında oluşan farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı farklılaşma istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde değildir. Yani katılımcıların benlik saygısı babalarının mesleklerine göre değişmemektedir.

### 4.3. Rekreatif Etkinliklere Katılımın Değişkenlere Göre Farklılaşması

Çizelge 4. 13. Cinsiyete Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Cinsiyet	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kadın	47	52.2	43	47.8	90	100
Erkek	64	50.4	63	49.6	127	100
$\chi^2$	0.07					
p	0.791					

Katılımcıların cinsiyetlerine göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden kadınların %52,2'si katılmadığını beyan ederken bu oran erkeklerle de ise %50,4'tür. Farklılaşma olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkilere katılma durumuna kadın ve erkeklerin dağılımlarının benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4. 14. Bölümlere Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Bölüm	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Beden eğitimi	45	55.6	36	44.4	81	100
Antrenörlük	34	48.6	36	51.4	70	100
Spor yöneticiliği	31	48.4	33	51.6	64	100
$\chi^2$	1.004					
p	0.605					

Katılımcıların devam ettikleri bölümlere göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden beden eğitimi bölümü öğrencileri arasında rekreatif etkinliklere katılım %44,4, antrenörlük bölümünde %51.4 ve spor yöneticiliği bölümüne ise %51,6'dır. Farklılaşma olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkilere katılma durumunun bölümlere göre değişmediği söylenebilir.

Çizelge 4. 15. Sınıflara Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Sınıflar	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
1.sınıf	20	42.6	27	57.4	47	100
2.sınıf	30	45.5	36	54.5	66	101
3.sınıf	35	53.8	30	46.2	65	102

4.sınıf	26	66.7	13	33.3	39	103
$\chi^2$	6.194					
P	0.103					

Katılımcıların devam ettikleri sınıf seviyelerine göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden 1. Sınıflarda katılma oranı %57,4, 2. Sınıflarda katılma oranı %54,5, 3. Sınıflarda %46,2 ve 4. Sınıflarda katılma oranı ise %33,3'tür. Farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkinliklere katılma durumunun katılımcıların devam ettikleri sınıflara göre değişmediği söylenebilir.

Çizelge 4. 16. Sporcu Lisansı Olma Durumuna Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Lisans Durumu	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Evet	50	44.6	62	55.4	112	100
Hayır	61	58.1	44	41.9	105	100
$\chi^2$	3.925					
P	0.048*					

Katılımcıların sporcu lisansı olma durumuna göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden lisansı olan öğrencilerin %55,4'ü rekreatif etkinliklere katılırken lisansı olmayanlara bu oran %41,9'dur.

Farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p<0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkinliklere katılma durumunun katılımcıların sporcu lisansına göre değişmektedir. Sporcu lisansı olanların rekreatif etkinliklere katılmaları lehine bir durum söz konusudur.

Çizelge 4. 17. Gelir Seviyesine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Gelir	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
500₺ ve altı	52	57.1	39	42.9	91	100
501-1250₺ arası	37	52.1	34	47.9	71	100

1251 ₺ ve üzeri	22	40.7	32	59.3	54	100
$\chi^2$	3.672					
p	0.159					

Katılımcıların gelirler seviyelerine göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden 500₺ ve altı gelire sahip olan öğrencilerde katılma oranı %42,9, 501-1250₺ arası gelire sahip olan öğrencilerde %47,9 ve 1251₺ ve üzeri gelire sahip olan öğrencilerde ise %59,3'tür. Farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkilere katılma durumunun katılımcıların gelirlerine göre değişmediği söylenebilir.

Çizelge 4. 18. Baba Meslek Gruplarına Göre Rekreatif Etkinliklere Katılma Dağılımı

Baba Meslek	Hayır		Evet		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Çalışmıyor	17	54.8	14	45.2	31	100
İşçi	33	62.3	20	37.7	53	100
Memur	9	64.3	5	35.7	14	100
Serbest	24	47.1	27	52.9	51	100
Emekli	26	40.6	38	59.4	64	100
$\chi^2$	6.935					
p	0.139					

Katılımcıların babalarının mesleklerine göre rekreatif etkinliklere katılma durumu incelendiğinden babası çalışmayanlarda katılım %45,2, işçi olanlarda %37,7, memur olanlarda %35,7, serbest meslek sahibi olanlarda %52,9 ve emekli oalnlarla ise %59,4'tür. Farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan Pearson kay-kare test sonucuna göre  $p>0.05$  olduğundan dolayı rekreatif etkilere katılma durumunun katılımcıların babalarının mesleklerine göre değişmediği söylenebilir.

#### 4.4. Rekreatif Etkinliklere Katılım ve Benlik Saygısı

Çizelge 4. 19. Rekreasyon Etkinliklerine Katılma Durumuna Göre Benlik Saygısı Düzeylerine Ait Bağımsız gruplar t- Testi Analiz Sonuçları

Rekreasyon Etkinliklerine	N	Ort.	S. Sapma	t	p
---------------------------	---	------	----------	---	---

Katılmayan	111	3.22	0.43	-2.066	0.04*
Katılan	106	3.34	0.43		

Rekreasyon etkinliklere katılmayan öğrencilerin benlik saygısı ortalaması 3,22 iken katılan öğrencilerin ortalaması 3,34 olmuştur. Bu öğrencilerin ortalamaları arasında oluşan farklılığı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre  $p < 0,05$  olduğundan dolayı lisanslı spor yapma değişkenine göre ortalamalar arasında oluşan fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyindedir. Yani bu rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin benlik saygısı katılmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Etki büyüklüğü ise 0,281 olarak hesaplanmıştır. Buna göre orta düzeyde etkiye sahiptir.

Çizelge 4. 20. Benlik Saygısında Etkili Değişkenlere Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		Düşük	Orta	Yüksek
<b>Bölüm</b>	Beden eğitimi	15	53	13
	Antrenörlük	15	47	9
	Spor yöneticiliği	6	49	9
<b>Sınıf</b>	1.sınıf	8	36	4
	2.sınıf	14	44	8
	3.sınıf	6	43	16
	4.sınıf	8	28	3
<b>Rekreasyon</b>	Katılmayan	23	75	13
	Katılan	13	75	18

Katılımcılar benlik saygısı grubun standart sapma dağılımlarına göre göreceli olarak düşük, orta ve yüksek olarak tekrar kodlandı. Farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu değişkenlerdeki dağılımları incelendi. Bölümlere göre bakıldığında beden eğitimi bölümü öğrencilerinde yüksek ve düşük benlik saygısı oranları (13/15)

birbirlerine yakın iken antrenörlük bölümünde bu oran (9/15) daha düşüktür. Spor yöneticiliği öğrencilerinde ise benlik saygısı oranı (9/6) daha yüksektir. Sınıf seviyelerine göre incelendiğinde birinci sınıflarda oran (4/8), ikinci sınıflarda oran (8/14), dördüncü sınıflardaki oran (3/8) düşük benlik saygısı lehine iken üçüncü sınıflarda bu oran (16/6) benlik saygısı yüksek olanlar lehinedir. Rekreasyona katılma durumuna göre incelendiğinde ise katılmayanlarda oran (13/23) düşük benlik saygısı lehine iken rekreasyona katılanlarda bu oran (18/13) tür. Yani benlik sayısı yüksek olanlar lehine bir durum oluşmaktadır.

## V BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

#### 5. 1. Tartışma

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erbaş vd. (2015) tarafından Benden Eğitimi ve Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırma sonuçlarında da öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu ifade edilmektedir. Çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri katılımcıların cinsiyetlerine, lisanslı spor yapma durumlarına, gelirlerine ve baba mesleklerine göre değişmemektedir. Yapılan bir çok çalışmada (Erdoğan vd., 2018; Özel, 2019; Yanlıç, 2011) katılımcıların benlik saygıları cinsiyetlerine göre değişmemiştir. Fakat Yürük-bal (2015) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyete göre fark bulunmuştur. Aynı zamanda Taşgit (2012) tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özşakar (2008) tarafından yapılan çalışmada farklı yaş gruplarında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin 12 yaş kız öğrencilerin benlik saygısı puanlarının 12 yaşındaki erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, 13 yaş ve 14 yaşa gelindiğinde ise erkek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Her iki grup birleştirilerek yapılan analizde farklılaşma olmamıştır.

Aylık gelirlerine göre inceleme yapıldığında Yanlıç (2011) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde katılımcıların benlik saygısı aylık gelir durumlarına göre değişmediği gözlemlenmiştir. Özşakar (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre de öğrencilerin benlik saygısı puanları ile gelir durumları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Gelir durumu iyi ile orta olanlar arasında, hem de gelir durumu iyi ile kötü olanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Fakat katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerinin benlik saygısını etkilediğinin belirtildiği çalışmalarda vardır (Erdoğan vd., 2018; Gün, 2006; Özel, 2019).

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise katılımcıların benlik saygısı düzeyleri katılımcıların devam ettikleri bölümlere ve sınıf seviyelerine göre farklılaşmaktadır. 3. Sınıfların benlik saygısı daha yüksek çıkmıştır. Özel (2019) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların benlik saygısı sınıf seviyesine göre farklılaşmaktadır. Analiz sonucuna

göre katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1., 2. ve 3. Sınıflarında öğrenim görenlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf seviyesine göre farklılaşması bu çalışma ile örtüşmekte fakat farklı olan sınıf seviyesine göre ise ayrılmaktadır.

Bölüm değişkenine göre yapılan çalışmalarda incelendiğinde Taşgit (2012) tarafından yapılan çalışmada da bölüm değişkeninin etkilediği sonucu elde edilmiştir. Özel (2019) tarafından yapılan çalışma da ise bölümlere göre farklılaşma tespit edilememiştir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma düzeyleri cinsiyetlerine, devam ettikleri bölümlere, sınıf seviyesine, gelir durumlarına ve Babalarının mesleklerine göre farklılaşmamaktadır. Fakat lisanslı spor yapma durumuna göre farklılaşmaktadır. Sporcu lisansı olanların rekreatif etkinliklere katılmaları lehine bir durum söz konusudur. Yiğiter (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre rekreatif etkinliklere katılmada cinsiyete ve gelir durumlarına göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Paksoy vd. (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre de rekreasyon etkinliklerine katılımını; öğrencilerin yaş ve gelir düzeyi, aile profili, kampüs fiziki ortamı, rekreasyon tercihlerinin niteliği (bireysel/takım faaliyetleri), rekreasyona katılım şekli (Yalnız/Arkadaşlar ile), rekreasyona yüklenen anlam faktörlerinin etkilediğini söylemek mümkündür. Yağmur ve Tarcan İçigen (2016) tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre de cinsiyet, sınıf seviyesi, gelir seviyesi göre zayıfta olsa etkinliklere katılımı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonuçlarından sonucu ise katılımcıların benlik saygısı düzeyleri rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre farklılaşmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin benlik saygısı katılmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Spor ile rekreatif etkinlikler arasındaki ilişki düşünüldüğünde sportif etkinliklere katılımı rekreatif etkinlik kabul edilebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bir çok çalışmada spor yapan öğrencilerin benlik saygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Taşgit, 2012). Spor yapanların benlik saygısına ilişkin çalışmalar farklı yaş gruplarında ve farklı örneklerde (Örneğin farklı engel grupları) yürütülmüştür. Örneğin Özgeylani (1993) tarafından yapılan çalışmada liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırılmıştır. Çalışma sonuca göre sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Yürük-Bal (Yürük Bal, 2015) spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi konulu çalışmasında; spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarına

bakıldığında, spor yapan ergenlerin spor yapmayan akranlarına göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Gün (2006) tarafından yapılan çalışmada da spor yapanlarla spor yapmayanların benlik saygısı puanları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Erdoğdu vd. (2018) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Özel (2019) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre de rekreasyon faaliyetlerine katılımında yaşam doyum, serbest zaman tatmini ve benlik saygısı etkileri olumludur.

Erbaş vd. (2015) beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin birçok alanda olduğu gibi, benlik saygısı üzerinde de pozitif etkisi olduğu, faaliyetler içerisinde bulunma düzeylerinin, benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Dodge ve Lambert (2009)'in yaptıkları çalışmada, spor yapma hali ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, spor yapan ve yapmayan ergenlerin karşılaştırılmasında ise, spor yapanların benlik saygılarının spor yapmayan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Bu da spor yapma halinin benlik saygısı hususunda ayırıştırıcı bir faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu görülmektedir (Karaman vd., 2012). Aşçı vd. (1993), spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamıştır.

McAuley vd (1997)'in tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivitelerin benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Yüksek benlik saygısının fiziksel aktiviteye katılmanın olumlu bir sonucu olduğunu ortaya koymuştur. Özşaker (2008) 12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelediği çalışmasında benlik saygısı puanları açısından spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edildiği; spor öğrencilerin benlik saygısı puanları spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yiğiter (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre uygulanan rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini olumlu etkilemektedir.

Yanlıç (2011) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre oturarak voleybol oynayan bedensel engelli sporcuların benlik saygısı puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit etmiştir. Koçak (2016) zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisini incelediği çalışması sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel sportif aktivitelerin hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygısına olumlu bir etkisi olduğunu gözlemlemiştir. Aslan vd. (2017) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre de spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması konulu çalışmasında spor aktivitesine katılım bedensel engelli erişkinlerde benlik saygısını geliştirdiğini ortaya koymuştur. Açık ve Karademir (2011) işitme engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasının sonucunda, spor etkinliklerine katılım değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında spora katılım gösterenler lehine, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit etmiştir. İşitme engelli sporcular üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu düşünülen sportif ve sosyal faaliyetlerin artırılmasının işitme engelli öğrencilerin toplumla iletişim ve uyum sağlamada kolaylık göstermesi ve benlik saygılarının yükseltilmesi bakımından önemli olduğu belirtmiştir.

Rekreatif etkinliklere katılımın benlik saygısına etkisine ilişkin deneysel çalışmalarda yürütülmüştür. Örneğin Korkmaz (2007) yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaz spor okuluna devam eden öğrencilerinin ön test ve son testlerinden elde ettikleri genel benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. İlköğretim öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, ilköğretim öğrencilerine 8 haftalık rekreatif etkinlik yaptırılmış ve yapılan analiz sonunda deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Taşkın ve ark; 2019). Sipahioğlu (2019) tarafından yapılan başka bir çalışma sonunda kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarının karşılaştırılmasında bütün soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Karaoğlu (2019) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre ise, rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizi yapan deney grubunun benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede iyileşme saptanırken, kontrol grubunu oluşturan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak herhangi bir değişiklik saptanmamıştır. Sonuç olarak rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizlerinin obez çocuklarda vücut kitle

indekslerindeki iyileşmeyle birlikte bu iyileşmeye bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinde olumlu etkiler yarattığını söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda rekreasyon amaçlı bisiklet sporu yapan grubun benlik saygısı düzeylerinin, sedanter yaşam süren bireylerin benlik saygısı düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ) olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak benlik saygısının bireylerin fiziksel görünüşleri ile ilişkili olduğunu ve rekreasyon amaçlı da olsa yapılacak olan fiziksel aktivitelerin bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu değişimler yarattığını söyleyebiliriz (Yıldız ve Taşkın, 2018).

Bayar (2006) yüzme egzersizinin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, 12 haftalık yüzme egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde değerlendirmiştir.

Literatür genel olarak değerlendirildiğinde rekratif etkinliklere katılım kişilerin benlik saygılarını olumlu olarak etkilemektedir. Bu çalışma verileri ile paralellik göstermektedir.

## 5.2. Sonuçlar

Temel araştırma sorusu bağlamında araştırma soruları ile ilgili sonuçlar çıkarılmıştır. Buna göre;

1. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yüzdelerle 76, yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.
2. Katılımcıların rekratif etkinliklere düzenli katılım oranları birbirlerine yakındır.
3. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri
  - a. Katılımcıların cinsiyetlerine göre değişmemektedir.
  - b. Devam ettikleri bölümlere farklılaşmaktadır. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerin ortalaması antrenörlük bölümüne göre yüksektir.
  - c. Sınıf seviyelerine farklılaşmaktadır. 3. Sınıf öğrencilerin ortalaması diğer sınıflara göre daha yüksektir.
  - d. Lisanslı spor yapma durumuna göre değişmemektedir.
  - e. Gelir durumlarına göre değişmemektedir.
  - f. Babalarının mesleklerine göre değişmemektedir.
4. Katılımcıların rekratif etkinliklere katılma düzeyleri

- a. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır
  - b. Devam ettikleri bölümlere göre farklılaşmamaktadır.
  - c. Sınıf seviyelerine göre farklılaşmamaktadır.
  - d. Lisanslı spor yapma durumuna göre farklılaşmaktadır. Sporcu lisansı olanların rekreatif etkinliklere katılmaları lehine bir durum söz konusudur.
  - e. Gelir durumlarına göre farklılaşmamaktadır.
  - f. Babalarının mesleklerine göre farklılaşmamaktadır.
5. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre farklılaşmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin benlik saygısı katılmayan öğrencilere göre daha yüksektir.

### 5.3. Öneriler

Elde edilen sonuçlar, çalışmanın yöntemi ve çalışma grubu da dikkate alınarak farklı öneriler sunulmuştur.

1. Çalışma grubuna planlı bir rekreatif etkinlik programı uygulanarak deneysel çalışma planlanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.
2. Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile çalışılmıştır. Farklı çalışma grupları üzerinde araştırmalar yaparak farklı sonuçlar elde edilebilir.
3. Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilere kontrol gruplu ön test son test modeli ile çalışmalar yapılabilir.
4. Bağımsız değişkenler sosyo-kültürel düzey algısı gibi farklı özellikler eklenebilir yapılabilir.
5. Farklı ölçme araçları ve teknikleri de kullanılarak yapılan çalışma sonuçları ile karşılaştırılabilir.
6. Çalışmada Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile çalışılmıştır. Farklı üniversiteler dahil edilerek daha geniş bir evren üzerinde çalışmalar yapılabilir.
7. Bu çalışmada nicel bir yaklaşım ile çalışma yürütülmüştür. Nitel yaklaşımlar ile çalışmalar yapılarak sonuçlarının karşılaştırılması yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Açak, M., & Karademir, T. (2011). Trainer evaluation scale for hearing impaired athletes. *World Applied Sciences Journal*, 14(5), 716–720.
- Aslan, Ş., Baş Aslan, U., & Uyan, A. (2017). Spor yapma durumlarına göre bedensel engelli bireylerin benlik saygısının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4032. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4471>
- Aşçı, H. F. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 15(1), 39–48.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., & Öner, U. (1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34–43.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Anı Yayıncılık.
- Baran, G. (1999). Korunmaya muhtaç çocuk ve benlik kavramı. *Yaysan Matbaacılık, AŞ*.
- Barış, D. A. (2002). *Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Baçoğlu, U. D. (2011). *İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu* [Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. <https://doi.org/10.1007/s10704-005-3063-3>
- Baumeister, R. F., & Finkel, E. J. (2010). *Advanced Social Psychology* (Sayı 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Bayar, P. (2006). Egzersiz süreci öncesi ve sonrası çocuklarda benlik saygısında değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19–26.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İnkılap Kitabevi.
- Berns, R. M. (2012). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Nelson

Education.

- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki. İçinde *Unpublished master's thesis, İstanbul University, İstanbul*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bosna, O. Ş., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 200–211. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.364082>
- Brown, D. R., & Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 34(7), 1087–1096.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 1–213.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. İçinde *PEGEMA* (C. 0, Sayı 0). <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Can, A. (2014). *SPSS ile Nicel Veri Analizi*. Pegem Akademi.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2(1), 52–64.
- Cockrell, D., & Wellman, J. D. (1985). Democracy and leisure: Reflections on pay-as-you-go outdoor recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 1–10.
- Coşkun, Y., & Altay, C. A. (2009). Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma Ve Benlik Algisi İlişkisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 41–56.
- Cuhadaroglu, F. (1990). Adolesanlarda özdeğer duygusu ve çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkisi. *Dusunen Adam*, 3(3), 71–75.

- Çamlıyer, H. (1991). Spor ve Serbest Zaman Eğitimi. *1.Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu bildiriler kitabı*, 239.
- Çavdar, Ç. (2019). *Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. İçinde *Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara*.
- DeCarlo, L. T. (1997). On the Meaning and Use of Kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292–307. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.2.3.292>
- Dilek, H., & Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(3), 95–109.
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 813–825. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9371-y>
- Elliott, G. C. (1986). Self-Esteem and Self-Consistency: A Theoretical and Empirical Link Between Two Primary Motivations. *Social Psychology Quarterly*, 49(3), 207. <https://doi.org/10.2307/2786803>
- Erbaş, M. K., Ünlü, H., & Davarcı, T. (2015). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *GEFAD*, 35(2), 267–281.
- Erdoğan, M., Koçyiğit, M., Çınar, M., & Uyar, M. (2018). Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, 507–523.
- Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.
- Erşan, E. E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). The Relationship Between Self-esteem

- Levels and some Sociodemographic Characteristics of the Students of College of Physical Education and Sports. *Klinik Psikiyatri*, 12(1), 35–42. [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_12\\_1\\_35\\_42.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_12_1_35_42.pdf)
- Ewert, A., & Shultis, J. (1999). Technology and Backcountry Recreation: Boon to Recreation or Bust for Management? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(8), 23–28. <https://doi.org/10.1080/07303084.1999.10605701>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından dünya’da Türkiye’de spor yönetimi*. Bağırğan Yayınevi.
- Fitzsimmons, J. A. (2012). *A Survey of the Role of a Campus Recreation Center in the Recruitment and Retention of Undergraduate Students* (Sayı May).
- Gizir, Z. (2002). *Anaokuluna devam eden dört-beş yaş çocuklarında sosyal davranışların gelişimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gordon, T. (2001). *Etkili öğretmenlik eğitimi* (Çev. E. Aksay). Sistem Yayıncılık.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73–88. <https://doi.org/10.12984/eed.65196>
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güngör, A. (1989). Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). *Boş zaman & rekreasyon yönetimi: (örnek animasyon uygulamaları)*. Detay.
- Hall, C. M., & J. Page, S. (2006). *The geography of tourism and recreation: Environment, place and space*. Routledge.

- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717–729. <https://doi.org/10.1177/0013164490504001>
- Humphreys, T. (2001). Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven(Çev: T. Anapa). *İstanbul: Epsilon Yayıncılık*.
- Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2010). *The Park and Recreation Professional's Handbook* (C. 20). Human Kinetics.
- James, W. (1985). The varieties of religious experience. İçinde *Religious Experience a Study in Human Nature*.
- James, William. (2007). *The Principles of Psychology*. Cosimo inc.
- Jarvie, G., & Maguire, J. (2002). *Sport and Leisure in Social Thought* (C. 47, Sayı 1). Routledge. <https://doi.org/10.2307/591128>
- Jersild, A. T. (1983). *Çocuk psikolojisi* (Ç. G. Günçe (ed.)). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırmaları Merkezi Yayını.
- Kapıkıran, N. A. (2001). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(16), 14–25.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Suat KARAKÜÇÜK.
- Karaman, Ç., Son, M., Bayazıt, B., Dinçer, Ö., & Çolak, E. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan 10 – 12 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Saygısının İncelenmesi. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 431–438.
- Karaoğlan, M. F., Taşkın, C. (2019). 12 – 14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım2019, s. 300-306.
- Kaya, A., & Saçkes, M. (2004). Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 49–56.
- Kaya, M. (1998). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Tasarımları

- Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yük. Lisans Tezi, OM Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.*
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(1)*, 51–64.
- Kırıkoğlu, S. (2004). *Doğa Eğitimi Programlarının uygulama Boyutunda Planlama Sürecinin Rolü.*
- King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2017). A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, 23(1)*, 43–62. <https://doi.org/10.1080/J006v23n01>
- Kocaekşi, S., Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., & Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (S. Kocaekşi (ed.)). Anadolu Üniversitesi.
- Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). The Recreation Applications in Local Administrations: The Sample of Konya City. *International journal of Science Culture and Sport, 2(6)*, 211–211. <https://doi.org/10.14486/IJSCS193>
- Korkmaz, N. H. (2007). Eğitim Fakültesi Dergisi Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*, 49–65.
- Kuzgun, Y. (2009). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Nobel.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. Pine Forge Press.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2011). *Handbook of self and identity*. Guilford Press.
- Lecky, P. (1951). *Self-Consistency-A-Theory-of-Personality*. Island Press Co-operative, Inc.
- Lindenfield, G. (1977). *Kendine güvenen çocuklar yetiştirme. çocukların benlik saygılarını geliştirme ve utangaçlıklarını yenme yolları. (Çev. Tümer, G.)*. HYB Yayıncılık, 48,53.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-

- aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 67–83.  
<https://doi.org/10.1023/A:1025591214100>
- McMahon, S., & Kavalalı, N. (2009). *Terapistim yanımda*. Barış İlhan Yayınevi.
- Miller, J. F. (1985). Hope doesn't necessary spring eternal sometimes it has to be carefully mined and channeled. *American Journal of Nursing*, 85, 22–25.
- Mirzeoğlu, N. (2003). Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırğan Yayınevi. Ankara.
- Oğurlu, D. (2006). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özel, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum, tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20–38.  
<https://doi.org/10.17556/jef.25502>
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş. *Nobel Yayınları*, Ankara.
- Özgeylani, H. F. (1993). *Lise düzeyindeki erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramı ve beden imgeleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüç, N. (1984). *Turizm coğrafyası*. İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi.
- Özşaker, M. (2008). *12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çİmen, K. (2016). *Abdullah Gül Üniversitesi*

- Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler The Factors that Affect the Participation to Recreational Activities of Students of Abdullah Gul University. 4(1).*
- Parr, M. G., & Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/01490400490272512>
- Pişkin, M. (2006). *Özsaygıyı geliştirme eğitimi, ilköğretimde rehberlik*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Plummer, D. (2007). *Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable Activities Book Second Edition*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rogers, C. R. (1967). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Constable London.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Saigal, S., Lambert, M., Russ, C., & Hoult, L. (2002). Self-esteem of adolescents who were born prematurely. *Pediatrics*, 109(3), 429–433. <https://doi.org/10.1542/peds.109.3.429>
- Sarol, H. (2013). *Uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sayar, K. (2003). Kültürel Bakış Açısından Benlik ve Kişilik". *Yeni Symposium*, 41(2), 78–85.
- Saymer, B., Savaşan, E., Sözen, D., & Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253–265.
- Schumann, N. M. (1991). *Collegial relationships and self-esteem of beginning teachers*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Nebraska - Lincoln, ProQuest Dissertations Publishing.

- Scott, C. (2014). *The Effect of University Campus Recreation Programs on Student Retention*.
- Shinew, K. J., & Parry, D. C. (2005). Examining college student's participation in the leisure pursuits of drinking and illegal drug use. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 364–386. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950058>
- Shivers, J., & DeLisle, L. (1997). *The story of leisure: context, concepts and current controversy*. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19971805702>
- Sipahioğlu, R., Taşkın, C. (2019). Sedarter Kadınlarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinlikli Yürüyüş Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım. 2019, s. 321-330
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Super, D. E., Starishevsky, R., Matlin, N., & Jordaan, J. P. (1963). *Career development; Self-concept theory*. College Entrance Examination Board.
- Şahin, R. G. (2006). *Bireylerin pro-aktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Taşkın, S., Çelik N. M., Taşkın, M. (2019). İlköğretim çağındaki çocuklarda 8 haftalık rekreatif etkinliklerin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi, *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, Sayı:19, s. 782-789.
- Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi* (C. 66). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TDK. (2020). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Temel, Z. F., & Aksoy, A. B. (2001). Ergen ve gelişimi. *Ankara: Nobel Yayıncılık*, 22–24.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Tufan, B., & Yıldız, S. (1993). *Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak Almanya'dan dönen*

*öğrencilerin benlik saygıları ve ruhsal belirtileri*. Hacettepe Üniveristesi.

Turan, M., Herken, H., Mutlu, N., & Küçükcolbaşı, H. (1998). Öğrencilerde benlik saygısı ile ruhsal belirti dağılımı arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (9-11 Eylül 1998)*, 67–73.

Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi: Cinsiyet ve Deneyim Süresi Açısından Resmi Okul ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Uyanık-Balat, G. (2003). *Altı Yaş Grubu Korunmaya Muhtaç ve Ailesinin Yanında Kalan Çocukların Okula Hazır Bulunuşluk İle İlgili Temel Kavram Bilgilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Uzel, A. (2015). *Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vega, L. R. de la, & Toscano, W. N. (2018). *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8>

Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The Integrative and Physiological Effects of Sport Participation: A Study of Adolescents. *The Sociological Quarterly*, 33(4), 637–647. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1992.tb00148.x>

Wylie, R. C. (1968). The present status of self theory. *Handbook of personality theory and research*, 728–787.

Yağmur, Y., & Tarcan İçigen, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2). <https://doi.org/10.17123/atad.vol27iss20007>

Yanlış, N. (2011). *Oturarak Voleybol Oynayan Engelli Sporcularda Benlik Saygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yavuzer, H. (2004). Ana-Baba ve Çocuk,(11. Basım). *Remzi Kitabevi, İstanbul.*
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63–72. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27963/298406>
- Yıldız, Y., Taşkın, C. (2018). Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik *Sayı: 85, Aralık 2018, s. 631-638*
- Yiğiter, K. (2012). *Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi* (C. 66). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (2005). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. Özgür Yayınları.
- Yürük Bal, E. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

**Değerli Katılımcı!**

**Sizlerin karar verme ve benlik saygısı düzeyleriniz hakkında bilimsel bir çalışma için kullanılacak bu çalışmaya desteğiniz için teşekkür ederim.**

#### **Cinsiyet**

Kadın  Erkek

#### **Bölümünüz**

Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği  Antrenörlük Eğitimi  Spor Yöneticiliği

#### **Sınıfınız**

1  2  3  4

#### **Lisanslı olarak spor yapıyor musunuz?**

Evet  Hayır

#### **Aylık Ortalama Geliriniz?**

500 TL ve altı  501-1250 TL  1251-2000 TL

#### **Babınızın mesleği**

Çalışmıyor  İşçi  Memur  Serbest

Emekli

**Annenizin mesleği**

Ev hanımı

İşçi

Memur

Serbest

Emekl

## Ek. 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

### ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

		Hic	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
3	Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Bazen kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
7	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9					

	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				
<b>10</b>	Genel olarak kendimden memnunum.				