

Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between Self-Esteem and Socialization Levels of University Students Participating in Recreational Activities in the Context of Interpersonal Communication

Murat Erdoğan, Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta: muraterdogdu06@gmail.com

Murat Koçyiğit, Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, E-posta: mkocyiigit@konya.edu.tr

Muhsin Çınar, Selçuklu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, E-posta: muhsin75@hotmail.com

Mustafa Uyar, Yüksek Lisans Mezunu, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, E-posta: mstafa_uyar@hotmail.com

Anahtar Kelimeler:

Benlik Saygısı,
Rekreasyon, Rekreatif
Faaliyet, Sosyalleşme.

Öz

Çalışmanın amacı kişilerarası iletişim bağlamında rekreatif faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme durumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın evrenini Konya ilinde devlet üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 671 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin analizinde ise; ilk olarak normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra, Tanımlayıcı İstatistikler (Frekans Analizi), Faktör Analizi, Fark Testleri (ANOVA), Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi kullanılmıştır. Demografik özelliklere göre; sosyalleşme nitelikleri ve benlik saygısı arasındaki farkı ölçmek amacıyla gerçekleştirilen fark testleri sonucunda sadece rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı sınıflı değişkenine göre sosyalleşme özellikleri ve benlik saygısı arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. Ayrıca, sosyalleşme değişkeninin, benlik saygısı üzerinde pozitif ve istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Keywords:

Self Esteem,
Recreation,
Recreational
Activities,
Socialization.

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between self-esteem and socialization levels of university students participating in recreational activities in the context of interpersonal communication and to determine the relationship between the social status and the self-esteem, according to the demographic characteristics such as gender, age, parents' educational level, monthly average income, the frequency of participation in recreational activities and university. The population of the research consists of the 671 students in public universities of Konya. These students were selected by random sampling method. In the analysis of the data; test of normality was run, in this context, Descriptive Statistics (Frequency Analysis), Factor Analysis, Difference Tests (ANOVA), Correlation Analysis and Regression Analysis were used to evaluate the data obtained as a result of the research. According to the demographic variables the frequency of participation in recreational activities and university; as a result of the difference tests run to measure the difference between the socialization qualities and self-esteem, significant differences were found between the socialization characteristics and self-esteem only according to the variable of participation frequency in recreational activities. It has been determined that the socialization variable has a positive and statistically significant effect on self-esteem.

*Bu çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Projeleri (BAP) Komisyonu tarafından desteklenmiştir ve 05-08 Nisan 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilen 'Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde' sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Rekreasyon serbest zaman dilimlerinde, insanın doğasına uygun ve uygulamaktan haz duyacağı bir etkinlik içerisinde bulunması ile sıradanlaşan ve aynı rutini tekrar edercesine ev-iş arasında yaşadığı hayatı bir tarafa bırakarak, bu zorunlu hallerden ayrı olarak ruhsal ve zihinsel dinlenmeyi gerçekleştirerek diğer insanlarla sosyal yaşam içerisinde yer almasıdır (Gül vd., 2014: 10). Genel anlamda rekreasyon insanların boş zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak etkinliklere katılımı olarak açıklanmaktadır. Rekreasyon, insanların boş zamanları boyunca kendi arzu ve istekleri ile katıldıkları ve daha sonra tatmin duydukları faaliyetlerdir. Rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak kişinin boş zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı, fiziksel ve ruhsal rahatlamayı sağlayan faaliyetler olarak da tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005: 60). Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Bu bakımdan dünyanın her yerinde insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal yararları nedeniyle rekreatif faaliyetlere katılmaktadırlar. İnsan ömrünün giderek uzaması, değişen yaşam koşulları ve bu koşulların insanlar üzerinde yarattığı stres rekreasyon alanlarında azaltılabilmektedir. Özellikle şehirde yaşayan insanların fizyolojik ve ruhsal sağlıkları bozulmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, insanların günlük yaşamlarındaki baskılardan kurtulmalarına ve birbirleriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olur. Rekreasyon ihtiyacı sosyal konumlara paralel olarak farklılıklar gösterse de rekreasyonun farklı alanlarda yararları olduğu bilinmektedir. Bunların da fiziksel, psikolojik ve toplumsal olarak bireylere katkıları olduğu bir gerçektir (Sevil vd., 2012: 14). Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir ve çok çeşitli faaliyetler içerir. Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir. Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır. Kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir ve toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlere uygun olmalıdır (Karaküçük, 2005: 67). Rekreasyon kavramı çok geniş bir kavram olduğundan rekreatif etkinliklerdeki aktiviteler boyunca bireylerin davranışları ve beklentileri farklılıklar gösterebilir. Rekreasyon, katılımcıların ilgileri ve yaratıcılıkları kadar çok çeşitlilik gösterir. Bu çeşitlilik gösteren aktivitelere anaokulundan emeklilik dönemine kadar her yaşta ve engellilerden ya da hastalık nedeniyle emekli edilmiş her kesimden insanlar katılabilmektedir. Bu aktiviteler içinde seyirci olarak (pasif katılımcı) spor müsabakaları izlenebilir ve grup ya da bireysel etkinlikler yapılabilir (aktif katılımcı) ayrıca profesyonel bir hizmet satın alınabilir veya bir lider önderliğinde katılımcı olunabilir (Özbey ve Çelebi, 2011: 241-270).

Rekreasyon uygulamaları sosyal bir varlık olan bireyi iç dünyasında kendisi ile barışık, dışa dönük, benlik saygısı gelişmiş, sosyalleşmiş, mutlu ve verimli bir birey haline getirmektedir. Sosyal algı düzeyleri gelişmiş bireylerin sosyalleşme süreçleri hız kazanmaktadır. Bu sayede toplumsal yaşamın her aşamasına dâhil olan birey kendi küçük dünyasına sıkışmadan verimliliğini ve mutluluğunu artırmaktadır. Eğitim Öğretim hayatı boyunca yapılan rekreatif faaliyetlere katılım, alışkanlık haline getirilerek, bireylere hayatlarının geri kalan bölümünde de etkili olabilmesi için gerekli imkânların sunulması

gerekmektedir. Benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyi yüksek, mutlu toplumlar için rekreatif faaliyetler desteklenmelidir.

Benlik Saygısı

Benlik saygısı benliğin duygusal boyutunu oluşturur. Benlik saygısı kişinin kendisini değerli görmesidir. Birey kendisini değersiz gördüğünde önemli psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bireyin kendinin ne derecede değerli olduğu ile ilgili görüşleri, kendisine saygı duyması, kendisine değer vermesi, kendi özelliklerini benimsemesi ve kendisini onaylaması gibi durumlar benlik saygısını oluşturmaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010: 105).

Benlik saygısı bireyin ruhsal yönden etkin olmasını sağlayan başlıca etkenlerdendir. Benlik kavramının kabul edilmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin sosyal çevre içindeki tutum ve davranışlarını etkileyen olaylar karşısındaki tepkilerini belirleyen önemli bir yapılandırıcıdır. Etrafindan kabul gören, onaylanan kişinin benlik saygısının gelişeceği beklenmektedir. Ancak çevreye duyulan aşırı bağımlılık, benlik saygısının büyük yara almasına neden olabilir. Benlik saygısı veya özsaygı başka insanlara oranla daha yüksek olabilmektedir. Özsaygı insanın kendine saygı duyması ve kendini değerli görmesidir. Kendini sevmek, kendini saymak, kendine öncelik vermek ve kendi ihtiyaçlarını dikkate almak özsaygının gereğidir. Özsaygı bireyin kendi kişilik değerlerini ya da kendine olan saygınlığını tanımlar. Abraham Maslow'un 'İhtiyaçlar Hiyerarşisinde özsaygı en temel öğelerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Maslow'a göre insanlar kendilerine saygı duyma ihtiyacı kadar, başka insanların onlara saygı duymalarına da ihtiyaç duyarlar (Satan, 2011: 183).

Kişinin tam olarak kendini gerçekleştirebilmesi için bu kavramların dengeli olmasına ihtiyacı vardır. Bu bağlamda özsaygıları yüksek olan insanlar (Tutar, 2012: 120):

- Psikosomatik hastalıklara karşı daha dirençlidirler.
- Sosyal ilişkilerde daha başarılıdır.
- Bağımsızdır.
- Kendileriyle ve başkalarıyla etkili iletişim kurabilirler.
- Tutum ve davranışlarının kontrolünü ellerinde tutarlar.

Başka bir tanıma göre de benlik saygısı, bireyin kendisini olduğundan aşağı veya üstün görmeden kendisiyle barışık olması ve kendini önemli, özel, beğenilmeye ve sevilmeye layık hissetmesidir. Allport'a göre benlik tasarımı; kişinin kendini oluşturma gücü, kişinin kendine olan "bu benim, ben bunu yapabilirim" dediği yönüdür (Tan, 1986: 80).

Ayrıca benlik saygısı, bireyin benliğine karşı tutumuna göre değişiklik göstermektedir. Eğer birey benliğinden memnun ise ve kendini görmeyi arzu ettiği yerde görüyorsa, benlik saygısı da üst seviyede olur. Bu durumda bireyin kendisine olan

inancı yerinde olacağı gibi kendini olduğu gibi kabul edecektir. Diğer bir taraftan birey benliğinden memnun değil ise ve kendini bu yönde eleştiriyorsa benlik saygısının düşük olması beklenmektedir. Sosyal, ailesel bireysel, bedensel ve ahlaki özelliklerin de benlik saygısı oluşumunda etkisi olduğu ifade edilmektedir (Avanoğlu, 2004: 97-98).

Benlik saygısının gelişiminde sadece psikolojik etmenler değil fiziksel etmenlerde rol oynamaktadır. Dahası benlik saygısının gelişiminde uzun süreli bir süreçten söz etmek mümkündür. Bireyin sahip olduğu fiziksel özellikler, ergenlik dönemine geç ya da erken girmiş olması gibi unsurlar belirleyici olmaktadır. Zira bireyin ergenlik dönemine erken ya da geç girmesi, onun vücudundaki bazı değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu değişiklikler bireyin arkadaş çevresi içerisindeki statüsünde belirleyici rol oynamaktadır. Vücut olarak gelişim gösteren bireylerin daha sosyal olması beklenmektedir. Dahası, istenilen vücut özelliklerine sahip ergenlerin özgüvenleri yükselmekte ve daha girişken olmaktadır. Tüm bunlar bireyin kendisine olan güvenini ve saygısını şekillendirmektedir (Esen, 2012: 7).

Kuzgun'a (2002) göre benlik saygısı, "kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir." Yani bireyin olmak istediği hali ile olduğu hal durumunun farkı benlik saygısının ne düzeyde olduğunu gösterir. Bireyin kendisini değerlendirmesinde bu farkla karşılaşması kaçınılmazdır, bu yüzden durum anormal karşılanmamalıdır. Aslında önemli olan kişinin gerçekte olduğu ile ideal benliği arasındaki farklılıkların en az olmasıdır. Kişinin elde etmeyi istediği benlik ile sahip olduğu benlik arasında fark çok ise kişi benlik durumundan memnun olmaz ve bu da bireyin benlik saygısını düşürmesine, iç gerilmeye hatta çatışmaya sebep olabilir denilebilir. Benlik saygısı, çocukların temel gelişimsel dönüm noktası çevresinde oluşan karmaşık bir kavramdır ve temel kişilik gelişiminde çok önemlidir. Temel kişilik özellikleri, erken yaşlarda oluşur, fakat ergenlik yılları boyunca bu özellikler, değişebilir veya benlik kavramı değişimi veya etki çabaları aracılığıyla gelişebilir. Benlik kavramı ve benlik saygısının, 12-13 yaşındaki çocuklarda en yıkıcı olduğu bulunmuştur (Kuzgun, 2002: 100).

Benlik saygısı çocukluğun ilk dönemlerinde yerleşmeye başlar, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de sürer; bu sürekliliğin bireyde aile içinde ve giderek toplumda geniş ölçüde olumlu etkiye sahiptir. Benlik saygısı geliştirmek, tümüyle başkalarına zarar verecek şekilde kendini iyi hissetmek demek olarak düşünülmemelidir. Bunun yanı sıra kişinin hissettiği ben ile olması gerektiğini düşündüğü ideal ben arasındaki fark benlik saygısının düzeyinin bir göstergesi olarak düşünülebilir (Plummer, 2011: 18-19-20).

Sosyalleşme ve İletişim

İnsanlar rekreatif etkinlikler sayesinde sosyalleşmektedirler. Sosyalleşme olgusu doğumdan hemen sonra başlamaktadır. Bireyin toplumda geçerli olan değerleri, inançları, vaziyet alışlarını, davranış kalıplarını öğrenip özümsemesi, çocukluk ve gençlik döneminde girdiği gruplarda geçerli değer, tavır ve rol beklentilerine göre sosyal benini veya sosyal-kültürel şahsiyetini kazanması ile de devam etmektedir. Hangi yaşta olursa

olsun toplumda üstlenilen ve öğrenilen her yeni sosyal rol, her yeni gruba katılma bir sosyalleşme sayılabilir. Bu bakımdan sosyalleşme hayat boyunca devam eden bir süreçtir (Ergün, 1994: 28). Sosyalleşme, bir ferdin doğuştan itibaren belli aşamalardan geçerek kendisinden beklenen uygun rol ve normlardan haberdar olma, toplumun üyeliğini kazanma sürecidir. Bu süreçte insan başta aile olmak üzere okul, akran grubu, iş hayatı ve kitle iletişim araçları önemli bir yer tutar (Erkal, 2006: 102). Sosyalleşme, insanın kendine uygun insanca davranışları öğrenmesidir. Ayrıca sosyalleşme, bireysel açıdan, insanın hayvansal yönlerini geri planda bırakarak, insanî değerler kazanması ve kişiliğini bulma sürecidir. Toplumsal açıdan ise sosyalleşme, sosyal ve kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılması ve kişilik gelişimidir (Özkalp, 2005: 109–110).

Rekreatif etkinliklerle bireyin iletişim potansiyeli artmakta, duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade eden bir birey haline gelebilmektedir. Bu durum bireyin kişiliği ve duygusal zekâ üzerinde de önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Kişinin, hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özellikleri kişilik özellikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür kişilik özelliklerine sahip olan bireyler kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olabilmektedirler. Ayrıca sosyallik ve insanlarla birlikte olmayı sevmeye, eğlenceyi sevmeye, liderlik, güç, istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bireyin sahip olması gereken özellikler olarak değerlendirilmektedir (Koçyiğit ve Özüpek, 2015: 324).

İnsanlar sosyalleşme evresi içerisinde sosyalleşme kurumları ile sürekli olarak etkileşim içindedirler. Bu bağlamda insan davranışları bir bakıma toplumsal davranış olarak görülebilir. Dolayısıyla insanlar arasındaki etkileşimi sağlayan araç iletişimdir. Böylelikle kişiler algılarını, isteklerini, duygu ve değerlerini, tutumlarını ve ihtiyaçlarını açığa vurabilirler. Bu gibi davranışsal özellikler insan eylemleri yoluyla diğerlerine iletilmektedir. Davranışı etkileyen dış etmenler, örneğin arkadaşlar, grup normları, diğerlerinin beklentileri kişinin neyi, nasıl ileticeğini belirler (Can, 1994: 239). Sosyalleşme sosyal davranış ölçülerinin kabulü ile sonuçlanan bir süreçtir. Buna göre sosyalleşme bireyin kendisi aracılığı ile kültürel tutumları değerleri ve gurubun rollerini öğrendiği ve bunun sonucunda kendisine has bir kişilik kazandığı ve toplumun bir ferdi olduğu ve sosyal bir etkileşim sürecinin oluştuğunu ortaya koyar. Bütün bu kişilerarası ilişkiler, iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu sebeple iletişimin sağlıklı olması, kişiler için ilişkilerin derin, anlamlı ve doyurucu olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, anlaşılama duygusu veya istenmeyen yalnızlıktan bağlayarak, çok daha derin sorunlara kadar gidebilen durumları meydana getirebilmektedir. Bununla birlikte pek çok duygusal sorunun iletişim sorunlarından kaynaklandığı özellikle Freud'dan sonraki psikiyatristler tarafından daha fazla vurgulanmaya başlanmıştır. İnsanların sadece tek düzeyde iletişim kurmaları ve kurdukları iletişimle ilgili konuşmalarını anlaşmazlık ve tutarsızlıklara neden olmaktadır. İnsan yaşamında bu kadar önemli olan iletişim kavramı: süreç, etki, fikir, haber, duygu, ifade, anlam, mesafe ve temel eğitim becerileri gibi birçok kavramı içeren karmaşık ve çok boyutlu bir süreç niteliği taşımaktadır (Dökmen, 2004: 43). Bu karmaşık süreçte en önemli ve dikkat çeken becerilerin başında iletişim becerisi gelmektedir. İletişim becerisi, olaylarla ilgili olabilecek bakış açılarını ve tanımlamaları araştırmayı, soruşturmayı ve bütünleştirmeyi içerir. Bu beceriyi kazanmış birisi, kendisine yöneltilen bir uyarı, eleştiri veya şikâyete, tek açı yerine çok açıdan anlam verme yeteneğine sahiptir

(Özer, 2006: 65). İletişimde önemli olan her şeyden önce, başkalarıyla iyi ilişki/iletişim kurabilmek için kendimizle çok iyi iletişim kurmamızın gerekliliğidir. İyi bir iletişimci hem kendi iç dünyasını hem de karşıdaki kişinin davranışlarını gerçekçi bir biçimde değerlendirmesini bilir. Karşısındakinin farkında olan kişi ise, onun davranışlarının nasıl bir iç dünyadan geldiğini, tecrübelerini ve yaşantılarının ne olduğunu anlar. İyi bir iletişim yeteneği olan kimse, iletişim kurduğu kimsenin bedeninin duruşu, sesinin tonu ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve onları anında değerlendirmeye çalışır (Cüceloğlu, 2016: 67).

Ayrıca iletişim becerilerini iyi kullanabilen bir birey, kendi hayatını kontrol edebilir. Başkaları tarafından kontrol edilmeye çalışıldığında bu durumu engelleyebilir. Olaylara ve başka bireylere güçlü bir şekilde etki edebilir. Güvenliği, mutluluğu ve amaçları için davranışlar geliştirebilir ve hayatıyla ilgili pozitif değişiklikler yapabilir (Nielsen, 2008: 21). İletişim becerisi aynı zamanda sosyal bir beceridir. İletişim becerileri, sezgi yoluyla ve doğuştan getirilen özelliklerden daha çok, iletişim tekniklerinin öğrenilebilmesi ve öğretilmesi özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. İletişim bozukluklarına neden olan sağlıklı iletişim kurma yolları öğrenildiğinde sağlıklı iletişim kurma yolları da öğrenilmiş olacaktır. İletişim becerileri, iletişim sürecindeki kişilerin bu süreci amaçlarına uygun olarak yürütülebilmesi için sahip oldukları uzmanlık ve yeterlilik alanlarını göstermektedir. İletişimde bulunan kişilerin, ortamın, amacın özelliklerine göre iletişim becerisinin niteliği değişmektedir (Karadağ, 2013: 6).

Yöntem

Araştırmada toplanan veriler kodlanarak istatistik programına yüklenmiş ve analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda toplanan veriler istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerine yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya ilinde devlet üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 671 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu hazırlanırken, Arıca (1999), tarafından geliştirilen *Benlik Saygısı Ölçeği*nden ve Şahan (2007) tarafından geliştirilen *Sosyalleşme* boyutundan yararlanılmıştır. Verilerin analizinde ise; ilk olarak normallik testi yapılmıştır. Daha sonra araştırma sonucunda elde edilen verileri değerlendirmek için tanımlayıcı istatistikler (frekans analizi), faktör analizi, fark testleri (ANOVA), korelasyon analizi, regresyon analizi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerine yüz yüze anket tekniği uygulanmıştır. Soru (anket) formu 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere, sosyo-demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik (doğum yeri, yaş, cinsiyet vb) sorular, ikinci bölümde ise benlik saygısı özelliklerinin ortaya çıkarılmasını amaçlayan sorular (32 soru) yöneltilmiştir. Son olarak ise üçüncü bölümde katılımcıların,

sosyalleşme özelliklerini tespit etmek yönelik soruları (34 soru) cevaplamaları istenmiştir.

Soruların hazırlanmasında kapalı uçlu soru tipi ile birlikte 5’li likert tipi soru ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi ölçekleme, ölçekleme yöntemleri arasında en çok kullanılan ve kuruluş ve güvenilirliği açısından en kolay olanıdır. Araştırmada kullanılan likert ölçeği puanlaması için “1:Hiç Katılmıyorum”, “2:Katılmıyorum”, “3:Kararsızım”, “4:Katılıyorum”, “5:Tamamen Katılıyorum” şeklindedir.

Veri Analizi

Kişisel Bilgi Formu: Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, doğum yeri, yaşadığı il/ilçe, sınıf, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu, ailenin aylık ortalama geliri, kişinin rekreatif faaliyetlere katılım durumu ve sıklığı gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanan 10 soru oluşmaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği: Araştırmada, üniversite öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için, Arıçak (1999), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek, 5’li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Geliştirilen benlik saygısı ölçeği; benlik değeri, kendine güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik boyutlarına ayrılmıştır.

Sosyalleşme Boyutu: Sosyalleşme boyutu, sosyalleşme kavramının ortaya çıkarılmasını amaçlayan 34 sorudan meydana gelmektedir. Soruların hazırlanmasında kapalı uçlu ve açık uçlu soru tipi ile birlikte 5’li likert tipi soru ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi ölçekleme, ölçekleme yöntemleri arasında en çok kullanılan ve kuruluş ve güvenilirliği açısından en kolay olanıdır. Araştırmada kullanılmış olduğumuz likert ölçeği puanlaması için “1:Hiç Katılmıyorum”, “2:Katılmıyorum”, “3:Kararsızım”, “4:Katılıyorum”, “5:Tamamen Katılıyorum” şeklindedir.

Bulgular

Araştırma verilerine yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, araştırma sonucunda elde edilen verileri analiz etmek amacıyla tanımlayıcı istatistikler (frekans analizi), faktör analizi, fark testleri (ANOVA), korelasyon analizi, regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma verileri belirlenen sistematik çerçevesinde analiz edilerek elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (n=671)

Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde	Demografik Değişkenler	Değer	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	339	50,5	Yaş	16-20	320	47,7
	Kadın	332	49,5		21-25	351	52,3
	Toplam	671	100		Toplam	671	100

Baba Eğitim Durumu	İlkokul	275	41,0	Anne Eğitim Durumu	İlkokul	312	46,5
	Ortaokul	159	23,7		Ortaokul	144	21,5
	Lise	148	22,1		Lise	151	22,5
	Üniversite	89	13,3		Üniversite	64	9,5
	Toplam	671	100		Toplam	671	100
Gelir Durumu	500 TL ve daha az	101	15,1	Rekreatif Faaliyetlere Katılma Sıklığı	Hiç	149	22,2
	501-1000 TL	133	19,8		Katılmıyorum	274	40,8
	1001-1500 TL	163	24,3		Ayda Birkaç Kez	151	22,5
	1501-2000 TL	138	20,6		Haftada Birkaç Kez	72	10,7
	2001 TL +	136	20,3		Haftada 3-4 Kez	25	3,7
Toplam	671	100	Toplam	671	100		
Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi	431	64,2	Üniversite	Selçuk Üniversitesi	240	35,8
	Toplam	671	100		Toplam	671	100

Tablo 1'e bakıldığında, ankete katılan bireylerin %50,5'inin erkek, %49,5'inin ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş aralıklarına baktığımız zaman, katılımcıların %47,7'sinin 16-20 yaş aralığında, %52,3'ünün ise 21-25 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Öte yandan katılımcıların babalarının eğitim durumları incelendiğinde, %41'inin ilkökul, %23,7'sinin ortaokul, %22,1'inin lise ve %13,3'ünün ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına baktığımızda, %46,5'inin ilkökul, %21,5'inin ortaokul, %22,5'inin lise ve %9,5'inin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Ankete katılan bireylerin gelir durumları incelendiğinde, katılımcıların %15,1'inin 500 TL. ve daha az, %19,8'inin 501-1000 TL arası, %24,3'ünün 1001-1500 TL arası, %20,6'sının 1501-2000 TL. arası ve %20,3'ünün ise 2001 TL. ve üzeri gelir seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılma sıklığına baktığımızda, katılımcıların %40,8'inin ayda birkaç kez, %22,5'inin ise haftada birkaç kez rekreatif faaliyetlere katıldığı, %22,2'sinin ise hiçbir rekreatif faaliyete katılmadığı görülmektedir. Öte yandan katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere bakıldığında, katılımcıların %64,2'sinin Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencisi, %35,8'inin Selçuk Üniversitesi öğrencisi olduğu görülmektedir.

Benlik Saygısı Ölçeği Faktör Analizi

Benlik saygısı ölçeğinin kaç alt boyutta algılandığını bulabilmek için faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı KMO ve Barlett testleri ile test edilmiştir.

Tablo 2. Benlik Saygısı Ölçeği Faktör Yapısı

Faktör	Değişkenler	Faktör Yükleri				Cronbach Alpha
		1	2	3	4	
Kişisel Farkındalık	S33Zihinsel ihtiyaçlar	,692				,898
	S22Nasıl görüldüğümün farkındayım	,684				
	S21Yeterlilik	,679				
	S18Duyulara güven	,664				
	S20Kendimi küçümsemiyorum	,638				
	S34Kendimden memnunum	,627				
	S31Bedensel ihtiyaçlar	,615				
	S16Olduğum gibi görünen	,591				
	S19Halimden memnunum	,579				
	S39Kararlarım bana aittir	,579				
	S28Düşüncelerin doğruluğu	,573				
	S17Kendini ortaya koymak	,572				
	S37Duygusal ihtiyaçları karşılamak	,523				
	S12Kendine güven	,487				
S25Başarısız biri olduğunu düşünmek	,428					
Özdeğer	S30Yılgınlığa kapılmamak		,667			,867
	S29Bedensel olarak kendini beğenmek		,596			
	S38Kendimi ümitsiz hissetmem		,595			
	S14Hayal kırıklığı		,593			
	S26Değersizlik duyguları		,550			
	S36Değerli olduğunu düşünmek		,541			
	S23İstedğim özelliklere sahibim		,489			
	S32Grup içinde benimle ilgilenme		,473			
	S35Faydalı işler başarmak		,470			
Özgüven	S8Sevilecek özellikler			,711		,808
	S15Benimle olmak			,697		
	S24İnsanlar üzerinde etki bırakma			,605		
	S9Üretken insan			,546		
	S27Diğer insanların bana ihtiyacı vardır			,487		
Yetkinlik	S10Kendini anlama				,680	,638
	S11Çaresiz olmamak				,633	
	S13Anamlı bir hayat				,496	
Özdeğer		14,101	1,577	1,301	1,131	
Açıklanan Varyans		21,362	14,537	12,465	8,227	
Toplam Açıklanan Varyans		56,591				
KMO		,966				
Barlett		10564,455 (sd.496; p=0,000)				
Cronbach Alpha		,957				

Faktör analizi sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=0,966) ile bütün soru grubunun genel olarak faktör analizine uygunluğu ölçülmüştür. Ayrıca tek tek her bir sorunun faktör analizine uygunluğu da ölçülmüştür. Bu ölçüm esnasında Measures of Sampling Adequacy-Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü (MSA) yöntemi kullanılarak değişkenlerin anti-image korelasyon matrisi gözden geçirilmiştir. Anti-image korelasyon matrisindeki MSA yöntemi kullanılarak değişkenlerin anti-image korelasyon matrisi gözden geçirilmiştir. Anti-image korelasyon matrisindeki MSA değerleri incelendiğinde tüm değişkenlerin 0,50 değerinin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. MSA değerinin 0,50 değerinin altında olduğu durumlarda sorunun (değişkenin) analiz dışı bırakılması gerekmektedir (Durmuş ve diğerleri, 2013: 81). Dahası araştırma kapsamında gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda ölçekte yer alan gözlenen değişkenlerin faktör ağırlıklarının birbirine yakın değerler almadığı tespit edilmiştir. Bundan dolayı ölçekteki herhangi bir soru analiz dışı bırakılmamıştır. Faktör analizine göre benlik saygısı ölçeği katılımcılarca dört alt boyutta algılanmıştır. Tüm bu alt faktörler benlik saygısı ölçeğinin toplam varyansın %56,591'ini açıklamışlardır. Elde edilen her bir faktörün kendi içerisindeki uyumu Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ile ölçülmüştür. Bu katsayı değişkenler arası korelasyona bağlı uyum değeridir. Benlik saygısı ölçeğinin tüm alt boyutlarında Cronbach Alpha değerleri %60'ın üstünde yer aldığı için faktörlerin istatistiksel olarak güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyalleşme Ölçeği Faktör Analizi

Sosyalleşme ölçeğinin araştırmaya dâhil olan örneklem grubu tarafından kaç alt boyutta algılandığını bulabilmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı KMO ve Barlett testleri ile test edilmiştir. Aynı zamanda faktör analizi ile ölçeğin geçerlilik analizi de gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3. Sosyalleşme Ölçeği Faktör Yapısı

Faktör	Değişkenler	Faktör Yükleri					Cronbach Alpha
		1	2	3	4	5	
Sosyal Uyum	S71Kültür ve değerleri özgürce yaşayabilmek	,800					,903
	S70Farklı kültürlerle saygı	,790					
	S72Toplumsal barış	,752					
	S65Okul kişisel değerlere saygının benimsenmesini sağlar	,703					
	S64Okul toplumsal bütünleşmeyi sağlar	,682					
	S73Barış ve uyum içerisinde yapılması	,680					
	S69Okul toplumsal diyalogun ilk adımıdır	,639					
	S66Yaş cinsiyet inanç vb. ayrımı	,578					
Sosyal Etkileşim	S49Kolay iletişim		,744				,849
	S48Kenidimi yalnız hissetmem		,701				
	S47Diyalog kurmak		,669				
	S42Kolayca diyalog kurmak		,665				
	S40Kalabalıktan uzak kalmak		,645				
	S43Topluma liderlik		,598				
	S44Sosyal etkinliklere katılmak		,485				
	S68Sosyale aktivitelere katılmadan hoşlanmak		,453				
Sosyal Davranış	S56Aykırı davranışlar rahatsız eder			,722			,800
	S57Toplumsal uzlaşmayı bozan davranış			,719			
	S55Gelenek töre inançlara bağlılık			,681			
	S54Toplumsal kurallar			,676			
Sosyal Sorumluluk	S53Özgürce davranış				,583		,788
	S52Dertleri unutmak				,579		
	S51Kişisel yetenekleri keşfetmek				,558		
	S45İnsanlara yardım etmek				,536		
	S50Barışık olmak				,520		
	S46Toplumu yönlendirmek				,467		
Aile İletişimi	S60Ailem fikir ve davranışlarıma saygılıdır					,740	,713
	S59Aile büyüklerinin kararlarına saygı					,655	
	S61Değer yargıları farkı					,572	
	S58Aileyle ilgili kararlara katkı					,416	
Özdeğer		11,156	2,275	1,595	1,129	1,065	
Açıklanan Varyans		18,103	13,479	9,619	9,208	6,994	
Toplam Açıklanan Varyans		57,403					
KMO		,943					
Barlett		8728,117 (sd.435; p=0,000)					
Cronbach Alpha		,938					

Gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=0,943) ile bütün soru grubunun genel olarak faktör analizine uygunluğu ölçülmüştür. Ayrıca tek tek her bir sorunun faktör analizine uygunluğu da ölçülmüştür. Bu ölçüm esnasında Measures of Sampling Adequacy-Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü (MSA) yöntemi kullanılarak değişkenlerin anti-image korelasyon matrisi gözden geçirilmiştir. Anti-image korelasyon matrisindeki MSA yöntemi kullanılarak değişkenlerin anti-image korelasyon matrisi gözden geçirilmiştir. Anti-image korelasyon matrisindeki MSA değerleri incelendiğinde tüm değişkenlerin 0,50 değerinin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. MSA değerinin 0,50 değerinin altında olduğu durumlarda sorunun (değişkenin) analiz dışı bırakılması gerekmektedir (Durmuş ve diğerleri, 2013: 81). Bununla birlikte araştırma kapsamında gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda bazı gözlenen değişkenlerin faktör ağırlıklarının

(Sosyalleşme ölçeğindeki 41. 62. 63. ve 67. sorular) birden fazla faktör altında yakın değerler aldığı tespit edilmiştir. Herhangi bir sorunun farklı faktör sütunlarında yakın değerler alması söz konusu ise sorunun analiz dışı bırakılması gerekmektedir (Durmuş ve diğerleri, 2013: 85). Bu doğrultuda araştırmada yer alan 41. 62. 63. ve 67. soruların birden fazla faktör altında birbirine yakın değerler aldığı görüldüğü için bu sorular sırasıyla analiz dışı bırakılarak faktör analizi tekrar yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda birden fazla faktör altında birbirine yakın faktör ağırlığına sahip başka bir değişkene rastlanmadığı için analize bu şekliyle devam edilmiştir. Faktör analizine göre sosyalleşme ölçeği katılımcılarca beş alt boyutta algılanmıştır. Tüm bu alt faktörler, sosyalleşme ölçeğinin toplam varyansının %57,403'ünü açıklamışlardır. Elde edilen her bir faktörün kendi içerisindeki uyumu Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ile ölçülmüştür. Bu katsayı değişkenler arası korelasyona bağlı uyum değeridir. Sosyalleşme ölçeğinin tüm alt boyutlarında Cronbach Alpha değerleri %60'ın üstünde yer aldığı için faktörlerin istatistiksel olarak güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fark Testleri

Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme nitelikleri ve benlik saygısı arasındaki farkı ölçmek amacıyla gerçekleştirilen fark testleri sonucunda sadece “*rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı*” sınıflı değişkenine göre “sosyalleşme özellikleri” ve “benlik saygısı” arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. Diğer demografik değişkenlerle, sosyalleşme özellikleri ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4. Rekreatif Faaliyetlere Katılma Durumuna Göre Katılımcıların Sosyalleşme Özellikleri Arasındaki Farklılık (ANOVA Testi Sonuçları)

	Rekreatif Faaliyetlere Katılma Durumu	N	Ort.	F	p	Fark
Sosyalleşme	Hiç katılmıyorum	148	3,7798	5,304	0,000	Hiç Katılmıyorum – Haftada bir kez
	Ayda birkaç kez	270	3,9237			
	Haftada bir kez	151	4,0788			
	Haftada 3-4 kez	72	4,0034			
	Haftanın her günü	25	4,0820			
	Total	666	3,9415			

Gerçekleştirilen ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılma durumu ile sosyalleşme özellikleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu doğrultuda hangi grubun sosyalleşme özelliklerinin birbirinden farklı olduğunu belirlemek için ikili karşılaştırma testlerinden Scheffe ve Tukey test sonuçları yorumlanmıştır. Scheffe ve Tukey testi sonuçlarına bakıldığında rekreatif faaliyetlere katılma durumu “*haftada bir kez*” olanlar ile “*hiç katılmıyorum*” cevabını verenler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu durumda rekreatif faaliyetlere haftada bir kez katılanların ortalamalarının ($\bar{X}=4,07$), hiç katılmayanlara ($\bar{X}=3,77$) oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, rekreatif faaliyetlere katılma durumuna göre

sosyalleşme özellikleri arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Tablo 4’de görülmektedir. Bununla birlikte rekreatif faaliyetlere haftada bir kez katılanların sosyalleşme özelliklerinin, rekreatif faaliyetlere hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Rekreatif Faaliyetlere Katılma Durumuna Göre Katılımcıların Benlik Saygısı Arasındaki Farklılık (ANOVA Testi Sonuçları)

	Rekreatif Faaliyetlere Katılma Durumu	N	Ort.	F	p	Fark
Benlik Saygısı	Hiç katılmıyorum	149	3,7737	5,669	0,000	Hiç Katılmıyorum – Haftada bir kez
	Ayda birkaç kez	274	3,9362			
	Haftada bir kez	151	4,1007			
	Haftada 3–4 kez	72	3,9892			
	Haftanın her günü	25	4,1463			
	Total	671	3,9506			

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılma durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu noktadan sonra hangi grubun benlik saygısının birbirinden farklı olduğunu belirlemek için ikili karşılaştırma testlerinden Scheffe ve Tukey test sonuçları yorumlanmıştır. Scheffe ve Tukey testi sonuçlarına bakıldığında rekreatif faaliyetlere katılma durumu “*haftada bir kez*” olanlar ile “*hiç katılmıyorum*” cevabını verenler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu durumda rekreatif faaliyetlere haftada bir kez katılanların ortalamalarının ($\bar{X}=4,10$), hiç katılmayanlara ($\bar{X}=3,77$) oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, rekreatif faaliyetlere katılma durumuna göre benlik saygısı arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Tablo 5’de görülmektedir. Bununla birlikte rekreatif faaliyetlere haftada bir kez katılanların benlik saygılarının, rekreatif faaliyetlere hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sosyalleşme – Benlik Saygısı İlişkisi

Bu bölümde yapılacak analizler ile aşağıdaki hipotezler test edilmeye çalışılmıştır:

H_0 Sosyalleşme değişkeni, Benlik Saygısı değişkenini açıklamada istatistiksel olarak anlamsızdır.

H_1 Sosyalleşme değişkeni, Benlik Saygısı değişkenini açıklamada istatistiksel olarak anlamlıdır.

H_{1a} Sosyalleşme, Benlik Saygısını doğrudan ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

Tablo 6. Sosyalleşme – Benlik Saygısı İlişkisi Korelasyon Analizi

	Sosyalleşme	Benlik Saygısı
Sosyalleşme	r	1
	p	,739**
Benlik Saygısı	r	1
	p	,000

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 6. incelendiğinde benlik saygısı ölçeği bağımlı değişkeni sosyalleşme ölçeği bağımsız değişkeni arasında orta kuvvetin üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sosyalleşme ile Benlik Saygısı İlişkisi Regresyon Katsayıları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Standardize Katsayılar Beta	t-istatistiği	p değeri	Standart Hata
Benlik Saygısı	Sosyalleşme	,739	28,296	,000	0,28
R ²			,547		
Düzeltilmiş R ²			,546		
F istatistiği		800,651 (p=0,000)			

Tablo 7’ye bakıldığında R² değerinin ,547 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu durum, bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki değişmelerin %54,7’sini açıklayabileceğini ve F istatistiği sonucu ise modelin bir bütün olarak anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Elde edilen analiz sonuçları, sosyalleşme değişkeninin, benlik saygısı üzerinde pozitif ve istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ampirik sonuçlar, sosyalleşme düzeyinin artması ile bireyin benlik saygısının da arttığını göstermektedir. Diğer taraftan, sosyalleşme değişkeninin benlik saygısı değişkeni üzerindeki pozitif yönlü etki düzeyinin; $\beta=,739$ kuvvetinde ve anlamlı olması, çalışmanın sonuçları açısından önem arz etmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Rekreatif faaliyetler sosyal bir varlık olan bireyi iç dünyasında kendisi ile barışık, dışa dönük, benlik saygısı gelişmiş, sosyalleşmiş, mutlu ve verimli bir birey haline getirmektedir. Sosyal algı düzeyleri gelişmiş bireylerin sosyalleşme süreçleri hız kazanmaktadır. Bu sayede toplumsal yaşamın her aşamasına dâhil olan birey kendi küçük dünyasına sıkışmadan verimliliğini ve mutluluğunu arttırdığı görülmektedir.

Benlik saygısı ölçeğinin tüm alt boyutlarında Cronbach Alpha değerleri %60’ın üstünde yer aldığı için faktörlerin istatistiksel olarak güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyalleşme ölçeğinin tüm alt boyutlarında Cronbach Alpha değerleri %60’ın üstünde yer aldığı için faktörlerin istatistiksel olarak güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme nitelikleri ve benlik saygısı arasındaki farkı ölçmek amacıyla gerçekleştirilen fark testleri sonucunda sadece “rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı” sınıflı değişkenine göre “sosyalleşme özellikleri” ve “benlik saygısı” arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. Diğer demografik değişkenlerle, sosyalleşme özellikleri ve benlik saygısı arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sosyalleşme değişkeninin, benlik saygısı üzerinde pozitif ve istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir, sosyalleşme değişkeninin benlik saygısı

değişkeni üzerindeki pozitif yönlü etki ettiği tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeği bağımlı değişkeni sosyalleşme ölçeği bağımsız değişkeni arasında orta kuvvetin üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyalleşme düzeyinin artması ile bireyin benlik saygısının da arttığını göstermektedir.

Rekreatif faaliyetlere katılanların benlik saygılarının ve sosyalleşme özelliklerinin, rekreatif faaliyetlere hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş, sosyalleşme ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu ayrıca sosyalleşen bireyin benlik saygısının da geliştiği görülmüştür. Rekreatif faaliyetlerin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aşçı ve diğerlerinin (1993), spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada spora katılmanın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamışlardır. Bu durum çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Slutzky ve diğerleri (2009), yapmış olduğu araştırmada ise rekreatif faaliyetler için harcanan zamanın benlik saygısı düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Göksel, 2016 1-9). Çalışmayla paralellik gösteren bir diğer çalışmada; yaz spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırılmış, yaz okullarına katılan öğrencilerin genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı, ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Spor yapmanın benlik saygısı üzerinde olumlu etkisini yansıtan bu sonuç özellikle çocukların sadece yazın değil tüm yıl boyunca rekreatif faaliyetlere katılmalarının yararlı olacağını ortaya koymaktadır (Korkmaz, 2007: 49-65).

Rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyalleşme düzeylerinin rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrencilerinden de daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani rekreatif faaliyetlere katılan öğrenciler, rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme ve başarıya ve üretkenlik düzeylerini daha yüksek algılamaktadırlar. Ayrıca rekreatif faaliyetlere katılan öğrenciler, rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre sosyalleşme düzeylerini daha yüksek algılamaktadırlar. Rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri artarken benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme ve başarıya ve üretkenlikleri artmaktadır. Yine rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri artarken benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri hariç, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme ve başarıya ve üretkenlikleri artmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme nitelikleri ve benlik saygısı arasındaki farklı ölçmek amacıyla gerçekleştirilen fark testleri sonucunda sadece rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı sınıflı değişkenine göre sosyalleşme özellikleri ve benlik saygısı arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Sosyalleşme değişkeninin, benlik saygısı üzerinde pozitif ve istatistiki olarak

anlamli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir, sosyalleşme değişkeninin benlik saygısı değişkeni üzerindeki pozitif yönlü etki ettiği tespit edilmiştir.

Benlik saygısı ölçeği bağımlı değişkeni sosyalleşme ölçeği bağımsız değişkeni arasında orta kuvvetin üzerinde istatistiksel olarak anlamli ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyalleşme düzeyinin artması ile bireyin benlik saygısının da arttığını göstermektedir.

Rekreatif faaliyetlere katılanların benlik saygılarının ve sosyalleşme özelliklerinin, rekreatif faaliyetlere hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş, sosyalleşme ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu ayrıca sosyalleşen bireyin benlik saygısının da geliştiği görülmüştür. Dahası, rekreatif faaliyetlerin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin elde ettikleri ve edecekleri başarılarla, sosyalleşmelerine ve benlik saygısı düzeylerine rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Bu amaç doğrultusunda orta öğretim kurumlarında sadece mesleki gelişim için gerekli olan akademik yeterliliklerin kazandırılması tek başına yeterli olmamakta, bunların yanı sıra sosyal ve kişilik gelişimin de desteklendiği faaliyetlerin yapılmasına yönelik düzenlemeler önem arz etmektedir.

Öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarının, sosyalleşmeleri ve benlik saygısı düzeylerinin artırılmasına yönelik olumlu destek sağlayacağı ve yapıcı olacağı yaklaşımla öğrencilere yönelik danışma ve rehberlik etkinliklerinin düzenlenmesi önerilebilir. Üniversitelerde öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini yükseltmek için benlik saygısını ve sosyalleşme düzeylerini etkileyen etmenlerin belirlenmesine yönelik çalışmaların sayılarının artırılması ve bu çalışmalardan elde edilecek bulguların program hazırlama süreçlerinde kullanılması yararlı olacaktır. Bununla birlikte üniversite kampüslerinde kampüs rekreasyonu için tesis, malzeme ve uzman insanların sayıları arttırılmalıdır. Serbest zamanları değerlendirme ve bireyleri sosyalleştirme açısından faydalı olan rekreasyon ve spor faaliyetleri arttırılmalıdır.

Bireyler, kişisel aktivitelere yönlendirilerek, özgüveni yüksek, benlik saygısı gelişmiş, mutlu insanların sayısı arttırılmalıdır. Bu doğrultuda gençliği zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırmak için rekreatif faaliyetler arttırılmalıdır. Bunun için üniversite kampüs alanlarında saha ve uygun şartlar hazırlanmalıdır. Eğitim Öğretim hayatı boyunca belirli bir spor branşında değil, değişik spor branşlarında da organizasyonların yapılması sağlanmalıdır.

Eğitim-öğretim hayatı boyunca yapılan rekreatif faaliyetlere katılım, alışkanlık haline getirilerek, bireylere hayatlarının geri kalan bölümünde de etkili olabilmesi için gerekli imkânların sunulması gerekmektedir. Benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyi yüksek ve mutlu toplumlar için rekreatif faaliyetler desteklenmelidir.

Kaynaklar

Arıcak, Osman Tolga. (1999) Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi,

İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Aşçı, F. Hülya, Gökmen Hülya, Tiryaki Gül, Aşçı Alper, Zorba Erdal (1993). “Sportif Katılımın Lisesi Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi”, *Spor ve Performans Dergisi* 4(3): 38-47.

Avanoğlu, Zeynep (2004). Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım, İstanbul: Ofset Yayınevi, 97-98.

Can, Halil (1994). Organizasyon ve Yönetim, 3. Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.

Cüceloğlu, Doğan (2016). İçimizdeki Çocuk, 50. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi, 67.

Durmuş Beril, Yurtkoru, E. Serra ve Çinko Murat (2013). Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi (5.Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.

Dökmen, Üstün (2004). İletişim Çatışmaları ve Empati, Yirmi sekizinci basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ergün, Mustafa (1994). Eğitim Sosyolojisine Giriş, 4. Basım, Ankara: Ocak yayınları.

Erkal, Mustafa (2006). Sosyoloji (Toplum Bilimi), İstanbul: Der Yayınları.

Esen, Cemil Alptuğ (2012). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benli Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 17-359.

Göksel, Ali Gürel (2016). “Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi”, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 1-9.

Gül Tolga, Karaçar Ercan, Kement Üzeyir, Paslı Mehmet M., Yayla Özgür, Erol Ersan ve Göker, Gönül (2014). Rekreasyona Giriş, 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.

Karadağ, D. (2013). Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkileri, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaküçük, Suat (2005). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.

Koçyiğit, Murat ve Özüpek N. Mehmet (2015). Personality Factors That Affect the Use of Facebook: A Research on University Students. Daba-Buzoianu, C., Arslan, H. and Icbay, M. A. (Eds.), Contextual Approaches in Communication, Frankfurt: PL Academic Research Peter Lang GmbH. (323-332).

Korkmaz, Nimet Haşıl (2007). “Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XX (1), 2007, 49-65.

Kuzgun, Yıldız (2002). İlköğretimde Rehberlik, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 10.

- Nielsen, John (2008). *Effective Communication Skills*. Xlibris Corporation, USA.
- Özbey, Selhan ve Müberra Çelebi (2011). *Rekreasyon Temelleri İçinde: Spor Bilimlerine Giriş*, Ankara: Spor Yayınevi, 241-270.
- Özer, A Kadir (2006). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özkalp, Enver (2005). *Sosyolojiye Giriş*, Bursa: Ekin Yayınları.
- Plummer, Deborah M (2011). *Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir*, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 18-20.
- Satan Aysin (2011). “Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 34, 183-194.
- Sevil Tuba, Şimşek K. Yıldırım, Katırcı Hakan, Çelik, O., Çeliksoy, M. A. ve Kocaekşi, Serdar (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, 1.Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Şahan, Hasan (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya: S.B.E.
- Tan, Hasan (1986). *Psikolojik Yardım İlişkiler Danışma ve Psikoterapi*, İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, 80.
- Tutar, Hasan (2012). *Sosyal Psikolojide Kavramlar ve Kuramlar*, Ankara: Seçkin Yayıncılık, 117-120.
- Yıldız, Murat ve Betül Çapar (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Cilt 10 Sayı 1, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.