

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ ALAN ÖĞRENCİLERDE BENLİK SAYGISI İLE SOSYAL BÜTÜNLEŞME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve CEYLAN<sup>1</sup>\*, Hatice Dilhun SUKAN<sup>2</sup>, Yasemin Funda AKYÜZ<sup>2</sup>

### ÖZET

Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Bu araştırma, seçmeli beden eğitimi ve spor dersi alan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal bütünleşmesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde eğitimine devam eden ve seçmeli ders olarak beden eğitimi ve spor derslerinden herhangi birini tercih eden 101 gönüllü öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde Arıçak (1999) tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği" ve üçüncü bölümde Yılmaz, Karlı ve Yetim (2006) tarafından geliştirilen Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; Benlik saygısı ölçeği alt boyutları ile Sporda sosyal bütünleşme ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca spor branşı ile 2 yıldan daha uzun süredir ilgilenen katılımcıların sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, ahlaki gelişim ve genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı puanları, spor branşı ile 1 yıldan az süredir ilgilenen katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve Spor, Benlik Saygısı, Sosyal Bütünleşme, Öğrenci

## INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM AND SOCIAL INTEGRATION IN STUDENTS WHO TAKE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSES

### ABSTRACT

Since sports is a social activity that enables the individual to participate in dynamic social environments, it has an important role in the socialization of the individual. This research was conducted to examine the relationship between self-esteem and social integration of university students taking elective physical education and sports courses. The research was carried out with 101 volunteer students who continue their education in different departments of Muğla Sıtkı Koçman University and prefer any of the physical education and sports courses as an elective course. In the first part of the study, a personal information form prepared by the researchers was used to determine the demographic characteristics of the participants. In the second part, "Self-Esteem Scale" developed by Arıçak (1999) and in the third part, Social Integration Scale in Sports developed by Yılmaz, Karlı and Yetim (2006) were used. Data were analyzed by SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 16.0 program. When the results obtained from the research are evaluated; a positive and significant relationship was found between the sub-dimensions of the self-esteem scale and the sub-dimensions of the social integration in sports scale. In addition, the perception scores of the participants who have been interested in the sport branch for more than 2 years, the personal development, socialization, physical benefit, moral development and the general social integration scores, were found significantly higher than the scores of the participants who were interested in the sport branch for less than 1 year.

**Keywords:** Physical Education and Sports, Self-Esteem, Social Integration, Student

<sup>1</sup>\*Sorumlu yazar :Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, merveceylan@mu.edu.tr

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rektörlük, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

## GİRİŞ

Sporun, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahip olduğu bir gerçektir (Kızıltaş, 2012). En önemli sosyalleşme araçları aile, oyun ve arkadaş grupları, okul, iş yeri, sanat faaliyetleri ve kitle iletişim araçlarıdır. Spor aktiviteleri de bu araçların içindedir (Tosun ve arkadaşları, 2017). Sosyalleşmeden söz edebilmek için bireyin diğer insanlarla etkileşimi sonucu oluşan psiko-sosyal öğrenmenin de meydana gelmesi gerekmektedir. Birey bu süreçte sosyal yaşama uyumu etkin biçimde öğrenir. Bu öğrenmenin gerçekleştiği ortamlardan biri de spor ortamıdır (Özdiç, 2005).

Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Berger ve Owen, 1983). Çocuklarda spor ve fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışma sayısı azdır. Ekland ve arkadaşları (2005), fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir.

Gençlerin sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmelerinin desteklenmesi, sorun yaratabilecek durumların erkenden fark edilerek belirtilerin önlenmesi geleceğe sağlıklı hazırlanabilmelerinde eğitimciler ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine önemli sorumluluklar düşmektedir (Başer ve ark,1998). Sağlıklı benlik saygısı; kendini daha az değerli ya da daha az önemli hissetmeksizin; kendine hata yapabilme izni veren, kendinden memnun olan amaçlarına gerçekçi olarak nasıl ulaşabileceğini bilen, kendi yaptığının sorumluluğunu alan, kendinden hoşnut, kendini yöneten bir birey olarak etkin işlev görmeyi sağlamaktır. (Başer ve ark,1998)

Toplum sistemi, amaçlarına, fonksiyonlarına, niteliklerine ve yapılarına göre birbirleriyle uyum içinde olacak şekilde sosyal grupları bir arada tutar. Böylece insan grupları arasında sosyal ilişkiler dizisi meydana gelir. Sosyal gruplar arasında fonksiyonel, anlamlı, sosyal nitelikli bağlar ve kültürel etkileşimler de kurulmuş olur. Bu bağlar ve etkileşimler, sosyalleşme süreci ile birlikte sosyal grupların toplumsal açıdan maddi ve manevi kültür unsurlarını ortak bir payda yaparak bütünleşmelerini sağlamaktadır (Karacan Doğan ve Yetim, 2011). Sosyal bağlılık olarak da ifade edilebilen sosyal bütünleşme, bireylerin sosyal çevreleri içinde samimiyet, aidiyet ve güven duygusuna dayalı kişiler arası ilişkilere sahip olma düzeylerine yönelik kişisel algılarıdır (Başak, 2012). Aidiyet duygusundaki gelişimin son basamağı olarak da ifade edilen sosyal bağlılığın gelişimi üniversite yıllarına karşılık gelmekte (Lee ve Robbins, 1995), yetişkinlik dönemindeki bireyler aidiyet duygularını

herhangi bir kaynakla sınırlandırmak yerine kendilerini genel olarak sosyal çevreleriyle ilişkili olarak tanımlamaktadırlar. Bu bağlamda sosyal bütünleşme, başka insanlarla sosyal açıdan bağlantıda ve ilişkide bulunmaya yönelik tutum ve eğilimleri içeren bir özelliktir (Lee ve Robbins,1995). Thoits (1995) ise, sosyal bütünleşmeyi, bireylerin kurmuş oldukları sosyal ilişkilerin sayısına ve diğer bireyler ile olan bağlantı ve temas sıklığına (arkadaş edinmek, yeni ilişkiler kurmak, grup aktivitelerine katılmak vb.) dayanan bir sosyal katılım olarak tanımlamıştır.

Lee ve Robbins (1995) sosyal bütünleşmenin, bireylerin sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini ne kadar yakın ve samimi bulduklarına ilişkin öznel duygularını içerdiğini vurgulamaktadırlar. Bireylerin benliklerini onaylatma çabası bireyleri sosyal ilişki ağları kurmaya ve ilişkilerini sürdürmeye yönlendirmektedir. Bu çabaların sonucunda bireyler yetişkinlik döneminin başlangıcından itibaren ilişkisel şemalardan birisi olan sosyal bağlılık duygusu geliştirmektedirler (Lee ve Robbins, 2000).

Literatüre bakıldığında, Sporun, sosyal bütünleşmeye ve benlik saygısına etkisini araştıran çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Günümüzde spor, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve birçok boyutu ile önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor dersi alan öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal bütünleşme arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## **MATERYAL VE METOT**

### ***Katılımcılar***

Araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde (Eğitim fakültesi, Tıp Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Fen Fakültesi ve Turizm Fakültesi) eğitimine devam eden ve seçmeli ders olarak beden eğitimi ve spor derslerinden herhangi birini tercih eden 101 gönüllü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce, potansiyel katılımcılara araştırmayla ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olan 101 öğrenci katılımcı onam formu imzalayarak araştırmaya dahil olmuştur.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak 3 aşamadan oluşan anket formu kullanılmıştır. 1.aşamada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için araştırmacılar tarafından hazırlanan 8 sorudan oluşan form, 2.aşamada, Arıcak (1999) tarafından geliştirilen “Benlik Saygısı Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) 32 madde ve 5 (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz

ifade taşıyan 19 madde (1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 ve 32) ters kodlanmaktadır. Elde edilen yüksek benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,83 / 0,84 / 0,83 / 0,70 / 0,71 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın 3.bölümünde ise Yılmaz, Karlı ve Yetim (2006) tarafından geliştirilen Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) 20 madde 7 boyut (kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikolojik gelişim, ahlaki gelişim, duygusal gelişim) yer almaktadır. Ölçek ve boyutlarda yüksek puan sporun sağladığı faydalara ilişkin olumlu algının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,97; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,91 / 0,92 / 0,91 / 0,88 / 0,82 / 0,82 ve 0,77 olarak tespit edilmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Puanlar normal dağılım göstermediğinde parametrik testlerin uygulanabilmesi için puanların karekök, logaritmik veya inverse (ters döndürme) dönüşümleri yapılarak kullanılabilir (Büyüköztürk, 2011:40).

Yapılan normallik sınavında normal dağılım göstermeyen benlik saygısı, kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikolojik gelişim, duygusal gelişim ve sporda sosyal bütünleşme puanları logaritmik dönüşümleri yapılarak bölüm, cinsiyet, yaşadığı yer değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; yaş grupları, kiminle yaşadığı, aylık gelir, halen ilgilendiği spor branşına başlama zamanı ve spor yapma sıklığı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişki analizinde Pearson korelasyon tekniği kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05  $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	56	55,4
	Erkek	46	44,6
Yaş (19,98±1,99)	18 yaş	22	21,8
	19 yaş	30	29,7
	20 yaş	22	21,8
	21 yaş ve üstü	27	26,7
Aylık gelir	500TL ve altı	32	31,7
	501-1250TL	32	31,7
	1251-2000TL	19	18,8
	2001TL ve üstü	18	17,8
Yaşadığı yer	Köy/kasaba	11	10,9
	Büyükşehir	90	89,1
Kiminle yaşıyor	Ailesiyle	31	30,7
	Yalnız	23	22,8
	Arkadaşlarıyla	47	46,5
İlgilendiği spor branşına başlama zamanı	1 yıldan az	41	40,6
	1-2 yıl	10	9,9
	2-3 yıl	11	10,9
	3-4 yıl	11	10,9
	5 yıl ve üstü	28	27,7
Spor yapma sıklığı	Ayda 1 kez	27	26,7
	Haftada 1 kez	46	45,5
	Haftada 3 kez ve üstü	28	27,7

Araştırmaya katılan 101 katılımcının %55,4’ü kadın, %44,6’sı erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 19,98±1,99 olarak tespit edilmiş olup %21,8’i 18 yaş, %29,7’si 19 yaş, %21,8’i 20 yaş, %26,7’si 21 yaş ve üstüdür. Katılımcıların %31,7’sinin aylık geliri 500TL ve altı, %31,7’sinin 501-1250TL, %18,8’inin 1251-2000TL, %17,8’inin 2001TL ve üstüdür. Katılımcıların %10,9’u köy/kasabada, %89,1’i büyükşehir veya şehirde yaşamaktadır. Katılımcıların %30,7’si ailesiyle, %22,8’i yalnız, %46,5’i arkadaşlarıyla birlikte yaşamaktadır. Katılımcıların %40,6’sı ilgilendiği spor branşına 1 yıldan az süredir

ilgilenmekte, %9,9'u 1-2 yıl, %10,9'u 2-3 yıl, %10,9'u 3-4 yıl, %27,7'si 5 yıl ve daha uzun süredir ilgilenmektedir. Katılımcıların %26,7'si ilgilendiği spor branşına ayda bir kez zaman ayırmakta, %45,5'i haftada 1 kez, %20,8'i haftada 3 kez ve daha fazla zaman ayırmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2'de ölçek ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma ve çarpıklık (Skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Boyut	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Skewness
Benlik Değeri	101	1,00	5,00	3,65	0,81	-0,06 <sup>1</sup>
Özgüven	101	1,22	5,00	3,91	0,69	-0,91
Depresif Duygulanım	101	1,00	5,00	2,27	0,93	0,89
Kendine Yetme	101	1,80	5,00	4,00	0,68	0,01 <sup>1</sup>
Başarma ve Üretkenlik	101	1,00	5,00	3,94	0,67	0,16 <sup>1</sup>
<b>BENLİK SAYGISI</b>	101	1,19	5,00	3,84	0,65	-0,04 <sup>1</sup>
Kişisel Gelişim	101	1,00	5,00	4,25	0,65	-0,02 <sup>1</sup>
Sosyalleşme	101	1,00	5,00	4,29	0,65	-0,15 <sup>1</sup>
Fiziksel Fayda	101	1,00	5,00	4,42	0,64	-0,49 <sup>1</sup>
Bütünleşme	101	1,00	5,00	4,22	0,74	-0,14 <sup>1</sup>
Psikolojik Gelişim	101	1,00	5,00	4,25	0,66	-0,02 <sup>1</sup>
Ahlaki Gelişim	101	1,00	5,00	4,00	0,81	-0,88
Duygusal Gelişim	101	1,00	5,00	4,25	0,73	-0,15 <sup>1</sup>
<b>SPORDA SOSYAL BÜTÜNLEŞME</b>	101	1,00	5,00	4,26	0,60	-0,06 <sup>1</sup>

Benlik saygısı ölçeğinden alınabilecek puan aralığına (1-5) göre benlik değeri (3,65±0,81), özgüven (3,91±0,69), kendine yetme (4,00±0,68), başarma ve üretkenlik (3,94±0,67) alt boyut puanları ve benlik saygısı ölçek puanlarının (3,84±0,65) “yüksek düzeyde”; depresif duygulanım alt boyut puanlarının (2,27±0,93) “düşük düzeyde” olduğu söylenebilir (5-1=4/5=0,80; 1,00-1,80: çok düşük; 1,81-2,60: düşük; 2,61-3,40: orta; 3,41-4,20: yüksek; 4,21-5,0) (Tablo 2).

Sporla sosyal bütünleşme ölçeğinden alınabilecek puan aralığına (1-5) göre sporun ahlaki gelişim sağladığına ilişkin algı puanlarının (4,00±0,81) “yüksek düzeyde” olduğu; kişisel gelişim (4,25±0,65), sosyalleşme (4,29±0,65), fiziksel fayda (4,42±0,64), bütünleşme (4,22±0,74), psikolojik gelişim (4,25±0,66), duygusal gelişim (4,25±0,73) sağladığına ilişkin

algı puanları ve sporun genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı puanlarının ( $4,26 \pm 0,60$ ) “çok yüksek düzeyde” olduğu söylenebilir ( $5-1=4/5=0,80$ ; 1,00-1,80: çok düşük; 1,81-2,60: düşük; 2,61-3,40: orta; 3,41-4,20: yüksek; 4,21-5,0) (Tablo 2).

**Tablo 3.** Benlik Saygısı ile Sporda Sosyal Bütünleşme Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Benlik Değeri	0,80**	-0,71**	0,60**	0,67**	0,91**	0,19	0,20*	0,15	0,00	0,22*	0,17	0,23*	0,19
2. Özgüven	1	-0,59**	0,55**	0,68**	0,87**	0,14	0,19	0,04	-0,02	0,26**	0,15	0,23*	0,16
3. Depresif Duygulanım		1	-0,49**	-0,70**	-0,82**	-0,19	-0,23*	-0,07	-0,05	-0,20*	-0,22*	-0,22*	-0,20*
4. Kendine Yetme			1	0,58**	0,73**	0,24*	0,29**	0,25*	0,09	0,30**	0,30**	0,26**	0,28**
5. Başarma ve Üretkenlik				1	0,84**	0,31**	0,36**	0,18	0,25*	0,32**	0,33**	0,32**	0,35**
<b>6. BENLİK SAYGISI</b>					1	0,26**	0,30**	0,15	0,09	0,32**	0,28**	0,30**	0,28**
7. Kişisel Gelişim						1	0,87**	0,73**	0,61**	0,83**	0,69**	0,80**	0,93**
8. Sosyalleşme							1	0,72**	0,69**	0,80**	0,74**	0,77**	0,95**
9. Fiziksel Fayda								1	0,50**	0,65**	0,47**	0,71**	0,78**
10. Bütünleşme									1	0,58**	0,55**	0,53**	0,76**
11. Psikolojik Gelişim										1	0,69**	0,85**	0,89**
12. Ahlaki Gelişim											1	0,55**	0,79**
13. Duygusal Gelişim												1	0,84**
<b>14. SPORDA SOSYAL BÜTÜNLEŞME</b>													1

Benlik değeri puanları ile sosyalleşme ( $r=0,20$ ;  $p<0,05$ ), psikolojik gelişim ( $r=0,22$ ;  $p<0,05$ ), duygusal gelişim ( $r=0,23$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benlik değeri yüksek olan bireylerin sporun sosyalleşme, psikolojik gelişim ve duygusal gelişim sağladığına ilişkin algı düzeyi de yüksektir (Tablo 3). Benlik değeri puanları ile kişisel gelişim, fiziksel fayda, bütünleşme, ahlaki gelişim alt boyut ve sporda sosyal bütünleşme ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 3).

Özgüven puanları ile psikolojik gelişim ( $r=0,26$ ;  $p<0,05$ ), duygusal gelişim ( $r=0,23$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Özgüveni yüksek olan bireylerin sporun psikolojik gelişim ve duygusal gelişim sağladığına ilişkin algı düzeyi de yüksektir (Tablo 3). Özgüven puanları ile kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, ahlaki gelişim alt boyut ve sporda sosyal bütünleşme ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 3).

Kendine yetme puanları ile kişisel gelişim ( $r=0,24$ ;  $p<0,05$ ), sosyalleşme ( $r=0,29$ ;  $p<0,05$ ), fiziksel fayda ( $r=0,25$ ;  $p<0,05$ ), psikolojik gelişim ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ), ahlaki gelişim ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ), duygusal gelişim ( $r=0,26$ ;  $p<0,05$ ) ve sporda sosyal bütünleşme ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kendine yetme düzeyi yüksek olan bireylerin sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, psikolojik gelişim, ahlaki gelişim, duygusal gelişim ve genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı düzeyi de yüksektir (Tablo 3). Kendine yetme puanları ile bütünleşme alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 3).

Başarma ve üretkenlik puanları ile kişisel gelişim ( $r=0,31$ ;  $p<0,05$ ), sosyalleşme ( $r=0,36$ ;  $p<0,05$ ), bütünleşme ( $r=0,25$ ;  $p<0,05$ ), psikolojik gelişim ( $r=0,32$ ;  $p<0,05$ ), ahlaki gelişim ( $r=0,33$ ;  $p<0,05$ ), duygusal gelişim ( $r=0,32$ ;  $p<0,05$ ) ve sporda sosyal bütünleşme ( $r=0,35$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başarma ve üretkenlik düzeyi yüksek olan bireylerin sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, bütünleşme, psikolojik gelişim, ahlaki gelişim, duygusal gelişim ve genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı düzeyi de yüksektir (Tablo 3). Başarma ve üretkenlik puanları ile fiziksel fayda alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 3).

Benlik saygısı puanları ile kişisel gelişim ( $r=0,26$ ;  $p<0,05$ ), sosyalleşme ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ), psikolojik gelişim ( $r=0,32$ ;  $p<0,05$ ), ahlaki gelişim ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ), duygusal gelişim ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ) ve sporda sosyal bütünleşme ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, psikolojik gelişim, ahlaki gelişim, duygusal gelişim ve genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı düzeyi de yüksektir (Tablo 3). Benlik saygısı puanları ile fiziksel fayda ve bütünleşme alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir (Tablo 3).



**Tablo 4.** Sporda Sosyal Bütünleşme Puanlarının Spor Branşı ile İlgilenme Zamanına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	İlgilenme Zamanı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kişisel Gelişim	A-1 yıldan az	41	3,97	0,71	3,76	<b>0,007</b>	<b>C,D,E&gt;A</b>
	B-1-2 yıl	10	4,28	0,75			
	C-2-3 yıl	11	4,51	0,46			
	D-3-4 yıl	11	4,51	0,54			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,43	0,50			
Sosyalleşme	A-1 yıldan az	41	4,04	0,73	3,46	<b>0,011</b>	<b>C,D,E&gt;A</b>
	B-1-2 yıl	10	4,17	0,76			
	C-2-3 yıl	11	4,48	0,47			
	D-3-4 yıl	11	4,52	0,44			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,53	0,48			
Fiziksel Fayda	A-1 yıldan az	41	4,24	0,74	2,49	<b>0,048</b>	<b>C,D,E&gt;A</b>
	B-1-2 yıl	10	4,27	0,84			
	C-2-3 yıl	11	4,75	0,35			
	D-3-4 yıl	11	4,71	0,37			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,50	0,46			
Bütünleşme	A-1 yıldan az	41	4,00	0,77	2,04	0,094	
	B-1-2 yıl	10	4,32	0,82			
	C-2-3 yıl	11	4,41	0,68			
	D-3-4 yıl	11	4,16	0,92			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,46	0,52			
Psikolojik Gelişim	A-1 yıldan az	41	4,06	0,68	2,42	0,053	
	B-1-2 yıl	10	4,14	0,75			
	C-2-3 yıl	11	4,39	0,79			
	D-3-4 yıl	11	4,57	0,51			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,38	0,52			
Ahlaki Gelişim	A-1 yıldan az	41	3,70	0,80	2,81	<b>0,030</b>	<b>E&gt;A</b>
	B-1-2 yıl	10	4,07	0,77			
	C-2-3 yıl	11	4,09	1,17			
	D-3-4 yıl	11	4,12	0,70			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,32	0,59			
Duygusal Gelişim	A-1 yıldan az	41	4,06	0,80	1,61	0,177	
	B-1-2 yıl	10	4,17	0,82			
	C-2-3 yıl	11	4,55	0,52			
	D-3-4 yıl	11	4,36	0,81			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,41	0,56			
<b>SPORDA SOSYAL BÜTÜNLEŞME</b>	A-1 yıldan az	41	4,02	0,65	3,57	<b>0,009</b>	<b>C,D,E&gt;A</b>
	B-1-2 yıl	10	4,21	0,74			
	C-2-3 yıl	11	4,47	0,48			
	D-3-4 yıl	11	4,46	0,40			
	E-5 yıl ve üstü	28	4,45	0,46			

Kişisel gelişim ( $F=3,76$ ;  $p<0,05$ ), sosyalleşme ( $F=3,46$ ;  $p<0,05$ ), fiziksel fayda ( $F=2,49$ ;  $p<0,05$ ), ahlaki gelişim ( $F=2,81$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutları ve sporda sosyal bütünleşme ölçek puanlarının ( $F=3,57$ ;  $p<0,05$ ) spor branşı ile ilgilenme zamanına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Spor branşı ile 2 yıldan daha uzun süredir ilgilenen katılımcıların sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda ve genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı puanları, spor branşı ile 1 yıldan az süredir ilgilenen katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4).

- Spor branşı ile 2 yıldan daha uzun süredir ilgilenen katılımcıların sporun ahlaki gelişim sağladığına ilişkin algı puanları, spor branşı ile 1 yıldan az süredir ilgilenen katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Elde edilen veriler incelendiğinde; benlik saygısı ölçeğine göre benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik alt boyut puanları ve benlik saygısı ölçek puanlarının “yüksek düzeyde”; depresif duygulanım alt boyut puanlarının “düşük düzeyde”, Sporda sosyal bütünleşme ölçeğine göre, sporun ahlaki gelişim sağladığına ilişkin algı puanlarının “yüksek düzeyde” olduğu; kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikolojik gelişim, duygusal gelişim sağladığına ilişkin algı puanları ve sporun genel olarak sosyal bütünleşme sağladığına ilişkin algı puanlarının “çok yüksek düzeyde” olduğu (Tablo 2), bununla birlikte birçok alt boyut arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 3). Bununla birlikte spor branşıyla 2 yıldan fazla ilgilenen katılımcıların sporun kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda ve genel olarak sosyal bütünleşme ve ahlaki gelişim sağladığına ilişkin algı puanları, spor branşı ile 1 yıldan az süredir ilgilenen katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4).

Literatür incelendiğinde, araştırmadan elde edilen verileri destekler nitelikte araştırma sonuçları olduğu görülmektedir.

Ramazanoğlu ve ark., (2005); sporun sosyal bütünleşmedeki önemine değinerek, sporun fiziksel, zihinsel ve toplumsal faydalarının yanında birlikte hareket etme, aynı amaçlara yönelme ve yüksek moral gücüne ulaşma konusunda da fayda sağladığını belirtmişlerdir.

Kelinske ve ark. 2001; üniversiteye öğrencilerinin, spor aktivitelerine katılımlarıyla birlikte sosyalleşme, rekabet, sağlık, zinde kalmak ve liderlik vasıfları edindiklerini

belirlemişlerdir. Eser (2011) sportif aktiviteler yoluyla bir araya gelen insanların, iş birliği yapma, ortak paylaşım ve dayanışma gibi bütünleşmenin temelinde olan faktörlere önem gösterdiklerini, spor yaparak sosyalleştiklerini ve bütün bunların sonucu olarak da sosyal bütünleşme sağladıklarını ifade etmiştir.

Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için çaba gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha azimli olduklarını, diğerlerini kabul ettiklerini ve yaşatlarının baskılarına daha az boyun eğdiklerini belirtirken; düşük benlik saygısına sahip olanların ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimleri olan bireyler olduklarını belirtmiştir.

Doğan ve ark. (1994) üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmış ve egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında, sporun bireylerdeki “benlik saygısını” ve “sosyal bütünleşmeyi” olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilir. Bu noktada, araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı düşünüldüğünde, beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin hem sosyal hem de bireysel gelişimleri için önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin 4 yıllık eğitim hayatlarında bir defa beden eğitimi ve spor dersi aldıkları gerçeğine dayanarak, şu öneriler sunulabilir;

1. Beden eğitimi ve spor derslerinin süreleri uzatılmalıdır.
2. Spor tesislerinin sayısı artırılarak, öğrencilerin bu tesisleri kullanmasına imkân sağlanmalıdır.
3. Beden eğitimi ve spor derslerinde, farklı spor branşları tanıtılarak, öğrencilere çeşitlilik sunulmalıdır.
4. Spor toplulukları oluşturularak, daha çok öğrencinin spora yönelmesi sağlanmalıdır.
5. Çeşitli spor etkinlikleri (şenlikler, festivaller vb) düzenleyerek, sporu tanıma ve sevme ortamları hazırlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Başak, B.E. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir,
- Başer, M., Bayat, M., Taşcı, S. (1998). “Öğrencilerin Benlik Saygılarının Belirlenmesi” Hemşirelik- Ebelik Eğitim ve Uygulamalarında Kalite Sempozyumu Kitabı, 145- 151.
- Berger BG, Owen DR. (1983). Mood alteration with swimming-summer really do “feel better”. Psychosom Med; 45:425-433.
- Coleman J, Hendry L (1990). The nature of adolescence (Second Edition). London: Routledge.
- Doğan O., Doğan S., Çorapçıoğlu A. & Çelik G. (1994). Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın benlik imgesi ve benlik saygısına etkisi, Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 2(1);33-38.
- Ekeland E, Heian F, Hagen KB. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people A systematic review of randomised controlled trials. Br J Sports Med 39:792- 798.
- Eser, M.M. (2011). Futbolun Sosyal Bütünleşmedeki Rolü (Diyarbakır İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1995). “Measuring belongingness: The social connectedness and social assurance scales”, Journal of Counseling Psychology, 42:2, 232 – 241.
- Karacan Doğan, P., Yetim, A.A. (2011). Halk Oyunlarının Sosyal Bütünleşmeye Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Temmuz, XVI(3), 27-48
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2005). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi Görüşleri” Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi. III(2).p.77-84.
- Kelinske, B. , Mayer, B.W. & Chen, K.L. (2001). “Perceived benefits from participation in sports: A gender study”, Women in Management Review, 16(2), pp. 75-84.
- Kızıлтаş, M. (2012). Engelilerle 360 Derece İletişim. Ankara: Elma Yayın Evi.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., Ceyhan, A, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık ile Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi, ISSN: 1302-1370 Cilt/Volume 7, Sayı/Number 47, Ocak/January 2017; Sayfa/Pages 33-52

Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484-491. <http://search.proquest.com/docview/219023698?accountid=7181> adresinden erişildi.

Özdiç Ö. , (2005 ). “Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine Görüşleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III (2) 77-84.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O. ve Altungül, O.(2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.

