

T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAALİYETLERİ İLE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MEHMET KAAAN MEYDAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Yusuf Er

KARAMAN - 2025

T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON
FAALİYETLERİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Kaan MEYDAN

Enstitü Anabilim Dalı: Rekreasyon Yönetimi

Enstitü Bilim Dalı : Rekreasyon

**“Bu tez 21/07/2025 tarihinde yüzyüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri
bulunan jüri üyeleri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

| JÜRİ ÜYESİ | KANAATI |
|--------------------------|----------------|
| Doç. Dr. Yusuf ER | Başarılı |
| Doç. Dr. Faruk GÜVEN | Başarılı |
| Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ | Başarılı |

ETİK BEYAN METNİ

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet

Hayır

Mehmet Kaan MEYDAN

21.07.2025

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam süresince manevi destekleriyle her daim yanımda olan, bana rehberlik eden ve yolumu aydınlatan sevgili annem ve babama en içten teşekkürlerimi sunarım. Onların sevgisi ve güveni, bu günlere başarıyla gelmemde en büyük etken olmuştur. Hayatım boyunca yanımda oldukları için derin bir minnettarlık duymaktayım.

Bu süreçte sabırları, sevgileri ve verdikleri destek ile bana güç veren kıymetli eşim Gözde'ye ve sevgili kızlarım Beray ile Umay'a teşekkür ederim. Verdikleri moral ve motivasyon sayesinde bu akademik yolculuk benim için çok daha anlamlı hale gelmiştir.

Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden, akademik gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Yusuf Er'e şükranlarımı sunarım. Kendisinin yönlendirmeleri, bu çalışmanın bilimsel derinliğini ve sistematiğini kazandırmada belirleyici olmuştur.

Destekleriyle bu sürecin bir parçası olan herkese teşekkür eder, bu çalışmanın akademik alana mütevazı bir katkı sunmasını temenni ederim.

Mehmet Kaan MEYDAN

21.07.2025

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| ETİK BEYAN METNİ..... | |
| ÖNSÖZ..... | |
| İÇİNDEKİLER..... | i |
| KISALTMALAR..... | iii |
| TABLO LİSTESİ..... | iv |
| ÖZET..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1. BÖLÜM: REKREASYON..... | 5 |
| 1.1. Rekreasyon Kavramı ve Rekreasyon Kavramı Özellikleri..... | 5 |
| 1.2. Rekreasyon Etkinlik Alanları..... | 8 |
| 1.3. Rekreasyon Etkinliklerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri..... | 8 |
| 1.4. Rekreasyonun Yararları ve Farklı Yönleri..... | 9 |
| 1.4.1. Fiziksel Yararları..... | 10 |
| 1.4.2. Psikolojik Yararlar..... | 10 |
| 1.4.3. Sosyal Yararlar..... | 11 |
| 1.5. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması..... | 12 |
| 1.5.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon..... | 13 |
| 1.5.2. Aktivitelerin Yapıldığı Mekana Göre Rekreasyon..... | 14 |
| 1.5.3. Etkinliklere Katılım Şekline Göre Rekreasyon..... | 15 |
| 1.5.4. Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon..... | 16 |
| 1.5.7. Katılımcıların Yaş Grupları Açısından Rekreasyon Çeşitleri..... | 16 |
| 1.5.8. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon..... | 17 |
| 2. BÖLÜM: BENLİK VE BENLİK SAYGISI..... | 19 |
| 2.1. Benlik Kavramı..... | 19 |
| 2.2. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Bilgiler..... | 20 |
| 2.3. Benlik Kavramın Görevleri..... | 22 |
| 2.4. Benlik Kavramının Gelişimi..... | 22 |
| 2.5. Benlik Algısı..... | 23 |
| 2.5.1. İdeal Benlik..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 2.6. Benlik Saygısı..... | 25 |
| 2.7. Benlik Saygısının Gelişimi..... | 26 |
| 2.8. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler..... | 28 |
| 2.9. Yüksek Benlik Saygısı | 29 |
| 2.10. Düşük Benlik Algısı | 30 |
| 3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULAR..... | 32 |
| 3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli | 32 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 32 |
| 3.4. Verilerin Analizi ve Bulgular | 33 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 42 |
| KAYNAKÇA..... | 47 |
| EK | 54 |
| ÖZGEÇMİŞ | 57 |

KISALTMALAR

| | |
|-------------|---|
| BSÖ | : Benlik Saygısı Ölçeği |
| DF | : İstatistikte Serbestlik Derecesi |
| F | : Frekans |
| MAKS | : Maksimum |
| MAÖ | : Metaforik Algı Ölçeği |
| MEB | : Milli Eğitim Bakanlığı |
| MİN | : Minimum |
| N | : Kişi Sayısı |
| Ort | : Ortalama |
| P | : Anlamlılık Değerı |
| RFÖ | : Rekreasyon Farkındalık Ölçeği |
| SPSS | : Statistical Package For The Social Sciences |
| SS | : Standart Sapma |
| TDK | : Türk Dil Kurumu |
| X | : Bağımsız Değerken |

TABLO LİSTESİ

- Tablo 1:** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 2:** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 3:** Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 4:** Katılımcıların Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 5:** Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 6:** Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları
- Tablo 7:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi
- Tablo 8:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları
- Tablo 9:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları
- Tablo 10:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları
- Tablo 11:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları
- Tablo 12:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları
- Tablo 13:** Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Korelasyon Analizi

ÖZET

Başlık: Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yazar: Mehmet Kaan MEYDAN

Danışman: Doç. Dr. Yusuf ER

Kabul Tarihi: 21.07.2025

Sayfa Sayısı: 63

Araştırma; Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 138 kadın ve 76 erkek olmak üzere toplam 214 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında, Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ) ve Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) kullanılmıştır. Betimsel ve taramaya yönelik bir araştırma modeli uygulanmıştır. Verilerin analizi, IBM SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. Analiz programıyla ölçeklerin anlamlı bir farkı olup olmadığını belirlemek için istatistiksel olarak iki seçeneqli karşılaştırmalar amacıyla Independent Samples t-Testi analizi, ikiden fazla seçeneqli olan grupların karşılaştırılması amacıyla ise OneWay ANOVA (Tek Yönlü Varyans) analizi, yüzde, frekans, ortalama ve Pearson Korelasyonu analizleri kullanılmıştır. Birden fazla değişkenler için yapılan anova analizleri sonucuna göre yaş, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumları analizinde değişkenler arası anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin ve tüm alt boyutlarının değişkenler arası anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benlik saygısı ölçeğinin ise rekreasyon farkındalık ölçeği ile tüm alt boyutları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Benlik saygısı ölçeğinin sınıf değişkenine göre anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon farkındalık ölçeği ile alt boyutları haz ve eğlence”, “sosyal başarı”, “kendini geliştirme” arasında yapılan pearson korelasyon analizinde pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Sonuç olarak, hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerini desteklemek adına, benlik saygısını artırıcı eğitim programlarının ve rekreasyonel davranışların desteklenmesini teşvik edici politikaların geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Farkındalık ve Benlik Saygısı

ABSTRACT

Title of Thesis: Examining the Relationship Between Recreational Activities and Self-Esteem Levels of University Students

Author of Thesis: Mehmet Kaan MEYDAN

Supervisor: Assoc. Prof. Yusuf ER

Accepted Date: 21.07.2025

Number of Pages: 63

The research aims to examine the relationship between recreation activities and self-esteem levels of university students. A total of 214 university students, 138 female and 76 male, participated in the study voluntarily. Recreation Awareness Scale (RAS) and Self-Esteem Scale (SEL) were used to collect the data. A descriptive and survey research model was applied. The data were analysed with IBM SPSS 27 package programme. In order to determine whether there is a significant difference between the scales with the analysis programme, Independent Samples t-Test analysis was used for statistical comparisons with two options, and One-Way ANOVA (One-Way Variance) analysis, percentage, frequency, mean and Pearson Correlation analyses were used to compare groups with more than two options. According to the results of ANOVA analyses for more than one variable, no significant difference was found between the variables in the analysis of age, family income level, mother and father education status. However, no significant difference was found between the variables of the recreation awareness scale and all sub-dimensions according to the class variable. There was no relationship between the recreation awareness scale and all sub-dimensions of the self-esteem scale. It was determined that there was a significant difference according to the class variable of the self-esteem scale. Pearson correlation between the recreation awareness scale and its sub-dimensions 'pleasure and fun', 'social success', 'self-development

Keywords: Recreation, Awareness and Self Esteem

GİRİŞ

Rekreasyon günümüzde insanlar açısından aynı zamanda da yaşadığı toplum açısından kıymetli ve önemli olmaktadır. Rekreasyonun bireyler için kendini keşfetmek, yeni ürünler ortaya çıkarmak, içinden geçenleri istediği gibi yapmak, yaşadığı çevrenin ve doğanın kıymetinin bilinmesi gibi insanlık tarihinin başladığı ilk zamanlardan beri süregelen bir amacı haline gelmektedir. Her ne kadar eski çağlarda rekreasyon yani eğlenmek gibi faaliyetler üst tabakanın hakkı olsa da zamanla bu durum değişmektedir. Günümüze doğru sanayinin gelişmesi ile beraber bireylerin artan teknoloji kullanımı ve insanların daha çok bilinçlenmesi ile beraber tüm dünya da insanların boş vakitleri artmaya başlamıştır. 1960 yıllarına kadar boş zaman faaliyetleri ve dinlenmeler hem üst tabakanın hem de canı isterse yapılacak faaliyetlerdi. Zamanla insanlar rekreasyonu bir ihtiyaç, bedensel, ruhsal ve kendini tanıma için araç olarak kullanmaya başlamaktadırlar. Bu durum bireyleri daha iyi hissetmesine ve kendine olan saygısını artırmaya neden olmaktadır (Jensen ve Guthrie, 2006). Rekreasyon her yaşta ya da her düzeyden insanın yapabileceği ve yaparken de keyif alarak, yenilenerek, farkında olmadığı veya kaybettiğini düşündüğünü güçlerinin farkına vararak ve kendisinin tatmin olacağı duygulara yöneltmektedir (Gulam, 2016). Rekreasyonun tanımı yapılırken ya da rekreasyonun kelime anlamına bakılırken rekreasyon için temel bazı etkenler bulunmaktadır. Rekreasyon belirli bir zaman diliminde bireyin kendi istek ve arzuları ile gönlünce yaptığı seçimlerden sağladığı faydalar olarak tanımlanabilmektedir. Rekreasyon yapılırken bireylerin boş ve serbest zamanlarında olması gerekmektedir. İsteddiği etkinliklere istediği şekilde katılabilmelidir. Özgür ve gönüllü bir aktivite seçimi olması gerekmektedir. Ayrıca yapılan bu rekreasyon aktiviteleri bireyin bedensel, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimine de katkısı olması rekreasyonun önemini ve gerekliliğini de yansıtmaktadır (Tekin vd., 2017; Ardahan vd., 2016). Rekreasyon kavram olarak bireylerin boş zamanlarının artması ile kelime anlamını doldurarak şimdiki günümüz manası olan boş zamanları özgürce, eğlenerek ve kendi hayatına yeni dokunuşlar katmak olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 2014). Rekreasyon kapsamında yapılan faaliyetler bireyleri bedenen ve psikolojik olarak rahatlatarak iş ve şehir yaşamının stresini hafifletmektedir. Farklı etkinlikler yaparak kendini keşfetmek, farklı insanlarla tanışarak sosyal ilişkileri güçlendirmek, yeni yerler keşfederek farklı

kültürler, inançlar ve yemekler keşfetmek, hem dinlenerek hem de eğlenerek yapılan rekreasyon bireyi her açıdan geliştiren, rahatlatan ve yenileyen bir faaliyetler bütünü olmaktadır. Aynı zamanda bireysel bir doygunluğa ulaştırarak kişilerin yaşam kalitesini artırmaktadır (Altuntaş vd., 2022). Her kültürün özellikleri farklı olduğu gibi yapılan etkinlikler ve özel hayatlarda seçilen faaliyetlerde değişim göstermektedir. Rekreasyon geniş bir faaliyetleri kapsamaktadır. Spor, avlanma çeşitleri, eğlence faaliyetleri, sanatsal çalışmalar, bedensel faaliyetler ve yeteneklere göre ayrılan birden fazla aktiviteleri barındırmaktadır. Bu aktiviteleri barındırırken rekreasyon aynı zamanda bireyler beden ve ruhsal olarak dinlendirmelidir, kendini akışa bırakabilmelidir ve kendinin her açıdan geliştirerek yenilenmesini sağlaması gerekmektedir. Rekreasyon bireylerin beden ve zihnen gelişmesini sağlarken aynı zamanda stresleri azaltarak bireyin kendini geliştirmesine ve etrafına da etkili olmaktadır. Bu durumda rekreasyon bireyleri etkileyerek bireylerin yaşadıkları toplumları da etkileyerek o toplumun gelişmesini sağlamaktadır. Rekreasyon toplumlarda daha çok bedensel faaliyetler olarak bilirse de aynı zamanda diğer yapılan tüm etkinlikler de rekreasyon özelliği barındırmaktadır (Zorba ve Yermakhanov, 2022; Yayla vd., 2023). Bir faaliyeti gerçekleştirmek için faaliyeti meydana getiren kişiler, faaliyeti yapacak kişiler ve bu faaliyet için gerekli olan araçlar ile beraber belirli bir amaç olması gerekmektedir. Bu faaliyetler bireylerin birbiriyle olan ilişkilerini artırmak, bireylerin şehir yaşamından uzaklaşarak stres atmamak, sorumlulukların verdiği kaygıyı azaltarak beden ve ruhen bir dinlenme sağlamak, hayatın stresinden uzaklaşarak yeni gün için güdülenme sağlamaktadır. Aynı zamanda da kendini keşfederek ilgi ve yeteneklerinin farkına vararak bireysel ve dolaylı olarak da sosyal bir gelişim sağlamak amacıyla birçok yarar sağlamaktadır (Argan, 2007; Albayrak, 2012). Benlik kelime anlamı olarak birden fazla araştırmaya konu olarak farklı farklı tanımlanmaktadır. Yapılan literatür araştırmaları ya da çalışmalarla beraber anlamı genişleyerek çeşitlenmektedir. En kısa ve kabul edilen tabir olarak benlik bireylerin kendilerini kabul ettikleri duyguları, tavırları, hal ve edaları olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendilerinde olan özellikleri gerçek bir tutumla kabul etmeleri ve idealleri arasında kalan fark bizi benlik saygısı kavramına götürmektedir (Kırel vd., 2013). Benlik ile benlik saygısı birbiri ile bağlantılı ve birbirini tamamlayan bir kavram olmaktadır. Bireylerin benlikleri ile benlik saygısı arasında pozitif ve olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin benliği ile benlik saygısı arasındaki fark bireyin benliğinin ne kadar geliştiğini

göstermektedir. Bu fark az ise benlik saygısı gelişmişken fazla ise benlik saygısı gelişmemiş olmaktadır. Bireylerin kişisel özelliklerinden ortaya çıkan benlikler kişiden kişiye değişkenlik gösterdiği gibi benlik saygısı da bireylere göre, yaşadığı kültüre göre, yetiştirme tarzlarına göre ve yaşadıkları toplumsal özelliklere göre değişkenlikler gösterdiği gibi benlik saygı da değişkenlikler gösterebilmektedir. Farklı özelliklere göre farklılıklar gösteren benlikler olduğu gibi bu farklılardan benzer benliklerde oluşabilmektedir. Fakat benliklerde benzerlikler veya yakınlıklar olduğunun aksine benlik saygısı bireyler için sübjektif bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gün, 2006). Bireylerin kişisel özelliklerinin kendilerinin de farkında olarak anlattığı veya gösterdiği durumlara benlik kavramı denilmektedir. Bireyin kendi benliğini anlayarak ve kavrayarak hatta özümseyerek vardığı çıkarımların kendinde yarattığı düşünceler ve duygulardan oluşmaktadır. Bireyin kendini keşfederek ve bilerek onu o yapan özellikleri daha iyi anlamak, öğrenmek istemek ve sorgulayıcı meraklı insani duygulardan dolayı benlik olgusu kişiyi benlik kavramını araştırmaya ya da tanımlara yönlendirmektedir. Benliğin oluşabilmesi için bireyin kendini tanıyarak diğer kişilerle girdiği ilişkilerden aldığı ya da kattığı manevi değişimler olarak tanımlanmaktadır (Tan, 1970). Benlik saygısı, bireyin kazanmış olduğu davranışlarını kabul edilip edilmediğini göstermesidir. Çünkü benlik saygısı bireyin kendinden hoşnut olma hali diye ifade edilmektedir. Birey kendini çevresindeki diğer bireylerden altta veya yukarda görmeden olduğu konum ve durumdan memnunluk duyma halidir. Kısaca bireyin hedeflediği benlik ile olduğu benlik arasındaki farka gösterilen tepkiler ve davranışlar bireyin benliğine duyduğu saygıyı göstermektedir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı bireylerin hayatlarını etkileyen ve yön veren bir kavram olmaktadır. Benlik saygısını geliştiren bireylerin hayata bakış açıları pozitifdir, problemlerle başa çıkma ya da karar verme becerileri gelişmiş bir durumda olmaktadır. Benlik saygısı bireylerin yaşamsal kararlarında önemli olurken meslek seçimlerinde de etkili bir kavram olmaktadır (Özdemir, 2017). Benlik saygısı yüksek olan kendi benliğinin farkında olan bireyler görev ve sorumluluklarının farkında olarak yerine getirmektedir. Benlik saygısı düşük olan insanlar ise kendi benliklerinin farkında değildirler bu yüzden de görevlerini yerine getirmenin dışında görev bile alamamaktadır. Benlik saygısı bireyin görev ve sorumluluk alma ile alakalı önemli bir kavram olmaktadır (Smith vd., 2007). Bireylerin benliklerinin oluşumu aldığı eğitimler, yaşadıkları kültür, aile yapısı ve diğer bireylerle olan ilişkisinden etkilenen ve bundan şekillenen bir kavram

olmaktadır. Benlik saygısı da bu özellikleri kapsayan duygu durumlar olarak tanımlanmaktadır (Özkan, 1994). Bireylerin benliklerini ve benlik saygılarını oluşturmak için zamana ve yaşantılara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yaşantılar bireylerin kendilerine sorulan soruları pozitif bir şekilde cevaplayarak, değer vererek ve olumsuz durumlardan ders alarak pozitif duruma çevirmeye çalışarak tüm benliğini olduğu gibi kabul etmesi bireyin benlik saygısının geliştiğini göstermektedir. Benlik saygısı bireyin geçmiş yaşantılarını kabul ederek şimdiki anlarından zevk alarak geleceğe pozitif bir duygu durumu ile bakmasına ve bu tarz sorulara verdiği olumlu cevaplar ile alakalı bir kavram olmaktadır (Carlock, 1999). Öğrencilerde okul zamanı veya ders çalışma süresince meydana gelecek ruhsal yorgunlukları, sıkıntıları en aza indirerek yok etmeyi ya da bedensel olarak gelişmeyi sağlamak amacıyla rekreasyon faaliyetleri büyük önem taşımaktadır. (Özel, 2019). Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesidir.

1. BÖLÜM: REKREASYON

1.1. Rekreasyon Kavramı ve Rekreasyon Kavramı Özellikleri

Rekreasyon, sanayinin artarak gelişmeye başlaması ile beraber teknolojin ilerlemesi sonucunda bireylerin boş zamanlarını ve serbest zamanlarını değerlendirme yöntemlerinde değişiklik yaşamalarına sebebiyet vermiştir. İnsanların teknoloji ile beraber özel, iş ve Sosyal hayatlarındaki değişimler sonucu rekreasyon daha anlamlı olmakla beraber farklı yeniliklerde getirmektedir (Sevim ve Özer, 2013). Rekreasyon günümüzde insanlar açısından aynı zamanda da yaşadığı toplum açısından kıymetli ve önemli olmaktadır. Rekreasyonun bireyler için kendini keşfetmek, yeni ürünler ortaya çıkarmak, içinden geçenleri istediği gibi yapmak, yaşadığı çevrenin ve doğanın kıymetinin bilinmesi gibi insanlık tarihinin başladığı ilk zamanlardan beri süregelen bir amacı haline gelmektedir. Her ne kadar eski çağlarda rekreasyon yani eğlenmek gibi faaliyetler üst tabakanın hakkı olsa da zamanla bu durum değişmektedir. Günümüze doğru sanayinin gelişmesi ile beraber bireylerin artan teknoloji kullanımı ve insanların daha çok bilinçlenmesi ile beraber tüm dünya da insanların boş vakitleri artmaya başlamıştır. 1960 yıllarına kadar boş zaman faaliyetleri ve dinlenmeler hem üst tabakanın hem de canı isterse yapılacak faaliyetlerdi. Zamanla insanlar rekreasyonu bir ihtiyaç, bedensel, ruhsal ve kendini tanıma için araç olarak kullanmaya başlamaktadırlar. Bu durum bireyleri daha iyi hissetmesine ve kendine olan saygısını artırmaya neden olmaktadır (Jensen ve Guthrie, 2006). Rekreasyon bireylerin hayatlarına istemsiz olarak girmektedir. Zamanla değişen insan, toplum ve dünya ile beraber ihtiyaçlar da değişmektedir. İnsanların gelecek kaygıları, boş zamanlarını istedikleri gibi geçirme istekleri rekreasyonu günümüz durumuna getirmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle Sosyal medyanın hayatımızda daha fazla yer edinmesiyle beraber tüketimin artışı olmaktadır buda doğal olarak üretimi artırmaktadır. Sanayinin gelişmesi ve insanların yerine işleri makinelerin yapması insanlara daha fazla boş zaman oluşturarak rekreasyonu geliştirmektedir (Ağduman, 2014). Bireyler şehirleşmenin artması, trafik yoğunluğu, gürültüler ve hayat hızının çok olmasıyla bunlardan uzaklaşarak rahatlamaya, şehir hayatına ara vererek doğaya yönelmeye, kendini keşfederek benliğini oluşturmaya ve Sosyalleşmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bundan dolayı ferdi ya da toplu, açık alan ya da kapalı alanlarda yapılan gönüllü faaliyetler olmaktadır (Hacıoğlu, vd., 2009). Bireyler

yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek adına bazı görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu görev ve sorumluluklar bireylerin stres ve kaygı düzeylerini yükseltmektedirler. Rekreasyonda bireylerin bu görev ve sorumluluklara ara vererek hem kendi hayatlarının kaygı düzeylerini düşürmek hem de kendi hayatlarından etkilenen insanların kaygı durumlarını düşürmek adına yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bireyler rekreasyon faaliyetleri ile kendilerini geliştirerek yaşadığı toplumu da geliştirerek yaşanılan ülkenin huzuruna da olumlu katkı sağlamaktadır. Rekreasyon bireylerin her açıdan gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bedensel ve ruhsal geliştirerek iyileştirdiği gibi aynı zamanda olaylara farklı açılardan bakılarak hayatın yeniden şekillendirilmesi içinde önemli bir kavram olmaktadır. Rekreasyon başlığı adı altına yapılan faaliyetler bireyleri geliştirerek ve değiştirmektedirler. Rekreasyon faaliyetleri ile gelişimler tanım olarak da olumlu bir durum sağlarken değişimlerinde bireylere olumlu bir şekilde katkısı olmaktadır. Rekreasyon bireyleri her açıdan olumlu ve pozitif duygulara yönlendirdiği için bireyler daha çok rekreasyon yapmak istemekte ve faaliyetlere katılım sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri bireylerin bedensel, psikolojik ve sosyolojik açıdan gelişmesine ve geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Şehir hayatından ve monotonluktan kurtulmak isteyen bireyler rekreasyon faaliyetleri ile bu monotonluktan kurtularak hayata farklı bakış açıları kazanmaktadır. Bireylerin hayatlarında farklılıklar olması için rekreasyon faaliyetlerine katılım göstermeleri gerekmektedir. Bireyler rekreasyona yönelerek değişim yaşamaları, kendilerini keşfetmeleri ve bu durumlardan haz alarak ilerlemeleri bireylerin daha çok rekreasyona yönelmesine ve çeşitlenmesine sebebiyet vermektedir (Kaba, 2009). Bireylerin yaptıkları rekreasyon faaliyetleri kaygıdan uzaklaşarak asıl benliklerine ulaşmalarına sağlamaktadır. Bireylerin kendilerini tanıyarak kendi benliklerinde yeni keşiflere doğru yol almaktadır. Bu durum bireylerin hayatlarından haz almalarına neden olmaktadır. Bireyler daha rahat bir hayat sürmek isterken aynı zamanda bireylerin sosyal medyanın etkisiyle beraber gördükleri hayatlar gibi yaşamak istemektedirler. İsteklerin karşılanabilmesi için bireyler daha fazla çalışmaktadır ve çalışma şartları daha da ağırlaşarak bireylerin stres ayrıca kaygı düzeylerinin artmasına sebebiyet vermektedir. Bu yüzden bireyler kaygı ve stresten kurtulmak isteyerek hem bedensel hem de psikolojik olarak rahatlamak istemektedirler. İşte bu gibi durumlarda da rekreasyon faaliyetleri tercih edilmektedir. Rekreasyon bireylerin hayatlarını düzenleyerek daha zinde ve sağlıklı olmalarına olanak sağlarken aynı zamanda da

bireylerin sosyal ilişkilerini de düzenlemektedirler. Hem bireylerin hayatları hem de sosyal ilişkiler düzeldikçe ülkede kaygı atmosferi azalarak ülkenin refah seviyesi yükselişe geçmektedir. Refah seviyesi yükseldikçe bireylerin kaygıları düşecektir kaygıları düşen bireyler daha huzurlu ve mutlu olmaktadır. Mutlu olan bireyler tüm ilişkilerinde de mutlu olarak yeni nesillerinde mutlu olarak yetişmesini sağlamaktadırlar. İlgili, mutlu ve kaygıdan uzak yetişen çocuklar kendilerinin daha farkında olarak yetenek ve becerilerini geliştirerek büyümektedirler. Rekreasyon aktiviteleri içi oluşturulan tesisler bireylerin yeni kişilerle tanışmasına olanak sağlarken bireylerin topluluk içinde davranış becerilerini de geliştirerek sosyalleşmeye katkı sağlamaktadır. Rekreasyon yaşanan yöreden ve kültürden etkilenecek şekilde şekillenmektedir. Rekreasyon kültürlerden etkilenebilir fakat genişleyerek başka kültürlere de yayılmaktadır. Bireylerin farklı ülkelere turist olarak gitmesi ve rekreasyon faaliyetlerine katılması o ülkenin tanınmasına da neden olmaktadır. Rekreasyon geniş ve çok yönlü bir olgu olmaktadır. Ülkelere, kişilere ve amaçlara göre değişkenlik gösterirken çeşitlenmektedir (Sarıgöz, 2019). Rekreasyon faaliyetleri yapılırken belirli kurallar olmaktadır. Kurallar başlığı altında özgürce ve gönüllü olarak yapıldığında rekreasyon olmaktadır. Bireysel ya da grup olarak, açık alanda ya da kapalı alanda olarak ve yaş gruplarına bakılmaksızın yapılmaktadır. Rekreasyonun nasıl yapıldığının önemi olmazken gönüllü olarak yapılması en önemli özellikleri olmaktadır. Bireyler gönüllü olarak faaliyetlere katıldıklarında bireylerin kendilerini tanımalarına olanak sağlamaktadır. Rekreasyon bireylerin kendilerini tanıyarak yetenek ve ilgilerine vakıf olarak kendilerinin farklı yönlerinin tanınmasına olanak sağlamaktadır. Rekreasyon ve faaliyetleri bireylerin görev, sorumluluk, monotonluk ve yaşam kaygısından uzaklaşmak için ya da kısa da olsa enerji toplamak adına önemli bir yere sahip olmaktadır. Bunların yanı sıra rekreasyon bireylerin içindeki güçlerini keşfetmek, kendilerinin farkına varmak ve kendilerini daha mutlu edecek işlere yönelmek adına bireylerin hayatlarına mühim sebepleri olmaktadır. Bu durumda rekreasyon hem toplumun huzuru için hem de bireylerin huzuru için etkili önemdedir. Bireyler rekreasyona katılım sağlarken belli başlı stres ve kaygıdan uzaklaşmak adına katılırken daha sonraları bireyler daha rahat ve huzurlu hissedecekleri fakat daha bilinçli bir rekreasyon faaliyetlerine yönelmektedirler. (Meyer ve Brightbill, 1964). Rekreasyon faaliyetleri sadece kaygıdan uzaklaşmak adına değil de kendini tanıyarak geliştirme ve keşfetme adına yapıldığında rekreasyonun bireylere kazandıkları

çok yönlü ve fazla olmaktadır. Yapılan araştırmalar ve literatürler rekreasyonun eğlence adı altında yapılırken bireylere hem psikolojik olarak rahatlık sağlarken aynı zamanda bedensel dinginlik verdiğini ve çok yönlü düşünmeye sevk ederek bireylerin hızlı düşünmelerine olanak sağlamaktadır. Bireyler bedenlen aktivitelere katıldıklarında vücutsal salgılanan hormonlar sayesinde mutlu ve enerjik olurken aynı zamanda kendilerine olan güvenleri artmaktadır. Bireylerin kendilerine olan güvenleri arttıkça kendilerini daha çok geliştirme istekleri artmaktadır. Bu durumda bireyler kendilerini geliştirirken sosyal ilişkileri de gelişerek bireysel aynı yönden toplumsal bir gelişim sözü konusudur. Rekreasyon bireylerin kendilerini geliştirmesine olanak sağlamaktadır bu durumda bireylerin kendilerine daha fazla saygı duymalarına daha fazla güvenmelerine ve becerilerinin gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bireylerin özgüvenleri ve kendilerine olan saygıları arttıkça diğer sosyal ilişkileri de artarak güzelleşmektedir (Süpürgeci ve Toksöz, 2019).

1.2. Rekreasyon Etkinlik Alanları

Rekreasyon ve rekreasyon faaliyetleri her yaştan, her kesimden ve her zamanda yapılabilen ayrıca her bireye uygun faaliyetler içermesi gerekmektedir. Bireyler kendilerini keşfetmek adına yapıyorsa bu etkinlikleri her alan ile ilgili faaliyetleri kapsamalı gerekmektedir. Ruhunu dinlendirmek için ya da yetenekleri keşfetmek adına müzik ve dans, şehirden kaçmak adına doğa ile ilgili faaliyetler, sanatsal çalışmalar ya da fotoğrafçılık, bedensel etkinlikler veya beyin gücü ile alakalı etkinlikler gibi birçok farklı alanı etkileyen rekreasyon faaliyetlerini içine almaktadır. Rekreasyon özgürce her insanın gönüllü bir şekilde katılımı ile olabilmektedir fakat dikkat edilmesi gereken durumlarda bulunmaktadır. Açık alan veya kapalı alan, aktif ya da pasif ve bireysel ya da grup olarak mevsimsel şartların değişmesi gibi durumlar örnek olarak verilmektedir (Karaküçük, 2005).

1.3. Rekreasyon Etkinliklerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsanların gönüllerince kendi istekleri doğrultusunda seçtikleri rekreasyon faaliyetlerine bireysel ya da grup ile beraber, açık alan ya da kapalı alanda kendini tanımak, benliğini geliştirmek ve şehir yaşamından uzaklaşarak rahatlamak için katılım sağlanmaktadır. Bu faaliyetler insanların isteklerine ve ihtiyaçlarına göre değişmektedir çünkü bu faaliyetler

bireylerin öznel durumları olmaktadır. Bireyler faaliyetleri kendini tanımak, yetenek ve ilgilerini keşfetmek adına yapabileceği gibi psikolojik olarak rahatlamak, yenilenerek hayata daha pozitif bakabilmek için yapmaktadırlar. Rekreasyon faaliyetleri kısaca insanların öznel seçenekleridir fakat insanın sağlığı yaşadığı çevreyi de etkileyeceğinden bu öznel seçimler hem insanı hem de yaşadığı toplumu etkileyerek o toplumun isteklerini de oluşturmaktadır (Kalkan, 2012). Rekreasyon faaliyetleri tüm bireylere hitap ederek her türlü ortamda bireyin isteklerine göre ya da ihtiyaçlarına göre de yaptığı ve yapacağı faaliyetlerdir. Bu faaliyetler Sosyalleşmek, gelişmek, kendinin farkına varmak, yeni hobiler edinmek, hayatını daha iyi konumlara getirmek ve hayatını yeniden düzenleyerek hem kendine hem de topluma daha yararlı olabilmek adına yapılmaktadır. Bu durumda da insan kendini rahatlatarak Sosyal yaşamda daha verimli olabilmektedir. Böyle durumlar rekreasyonun bir hedefe ulaşabilmek için faydalanan bir alan olduğunu göstermektedir (Okuyucu, 2006). Rekreasyonun fayda sağladığı ya da gereksinim duyulduğu çok fazla alan vardır. İnsanlar bedensel, ruhsal, Sosyal ve kişiler arası ilişkilerinde sorun çözmek veya geliştirmek amacıyla rekreasyona gereksinim duyulmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri bireyin kendini geliştirerek benlik saygısı kazanmasına, eğlenceli zaman geçirerek kaygıların azalmasına, spor yaparak vücuttaki mutluluk hormonunun artmasına neden olmaktadır. Bu durumlar bireyleri zararlı alışkanlıklardan korurken farklı insanlar etkileşim içinde bulunmalarına Sosyal ortamların artarak huzur seviyesinin de artmasına sebep olmaktadır (Kiper, 2009).

1.4. Rekreasyonun Yararları ve Farklı Yönleri

Bireyler gün içerisinde ki sorumluluklarından dolayı psikolojik bir çöküş durumuna gelebilmektedirler. Bu gibi durumların en aza indirilmesi ya da yok edilmesi için rekreasyon faaliyetleri psikolojik, fiziksel ve sosyolojik açıdan yarar sağlamak amacı ile seçilmektedirler (Çoruh, 2013). Rekreasyon faaliyetlerini bireyler istediklerini gönüllü olarak yaptıkları gibi seçilen faaliyetlerin hocaları ile de etken ya da edilgen bir şekilde de yapılmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri bireye her anlamda iyi geldiği gibi dolaylı yoldan da olsa topluma hatta devlete de olumlu bir şekilde yansımakta ve yararı olmaktadır (Taşkırın, 2018). Rekreasyonel faaliyetlerde bulunmak bireylerin gelişimine güzel katkılar sağlamaktadır. Zorluklarla mücadele etme, otomatik olumsuz düşüncelerden arınma, kendini farklı açılardan geliştirme ve bu gelişmeyle toplumu da

geliştirme olarak geri dönüt olmaktadır. Standart bir yaşamdan sıyrılarak birey hayata karşı düşüncelerini değiştirip geliştirerek, yeteneklerinin ve ilgilerinin farkına vararak hayatı farklı yönlerden yaşamayı öğrenmeye çalışmaktadır (Erturan ve Şahin, 2003).

1.4.1. Fiziksel Yararları

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi için boş zamanlarda yapılan faaliyetlerdir. Bireyler yetenekleri doğrultusunda denge, hız, vb. ve sağlıklı vücut için yararlar ikiye ayrılmaktadır. Bedensel aktiviteler bedenimizin ve hayatımızın kalitesini artırmaktadır. Bireylerin bedensel hareketleri hayati önem taşıdığı için devlet bireyler için yerel yönetimler kapsamında daha rahat ve daha kolay ulaşılabilecek mekanlar sağlamaktadır. (Gürbüz, 2006). Teknolojilerin gelişerek insan hayatlarını kolaylaştıran ve zaman alıcı işlerin daha çok robotlara entegre edilerek bireylerin sorumluluk ve işlerinde ki harcadıkları zaman dilimleri azalmaktadır. Böylelikle bireylerin boş zamanlarında ki artışlarla beraber bedensel hareketlerde azalmalar da artmıştır. Bireylerin kendilerini geliştirmek için faaliyetlere zaman ayırması gibi yararlar olduğu gibi hareketsizlikten kaynaklanan hem fiziksel hem ruhsal zararları da olmaktadır. Rekreasyon faaliyeti olarak spor, açık alan faaliyetleri ve eğlenceli aktiviteler bireylerin vücutlarını sağlıklı hale getirdiği gibi psikolojik sağlıklarını da iyi hale yöneltmektedir. Rekreasyon bireylere her açıdan iyi oluş hali sağlarken aynı zaman da toplumun da değişerek gelişmesine katkı sağlarken yaşanan toplumda ki sorun ve sıkıntıları da büyük açıda önlemektedir (Kılıç, 2009).

1.4.2. Psikolojik Yararlar

Rekreasyonel faaliyetler bireylere birçok yararı olmaktadır. Fiziksel yararlarının yanı sıra ruhsal olarak da pek çok yararı mevcuttur. Birey kendini ruhsal olarak iyi, dinç ve enerjik hissettiğinde hem kendine hem de yaşadığı topluma iyi gelerek yarar sağlamaktadır. Rekreasyon bireylere bedensel, ruhsal ve Sosyal açıdan iyi geldiği gibi birçok kötü durumlardan ve alışkanlıklardan da alıkoymaktadır (Broadhurst, 2001). Rekreasyon bireylere iyi oluş hali sunduğu gibi bireylerin güçlenmesine, gelişmesine ve yaptıklarından haz alarak yaşadıklarından daha fazla tat almalarını sağlamaktadır. Birey zevk alarak yaptığı işlerde kendi gücünün, yeteneklerinin ve mutlu olduğu durumların farkına daha iyi varmaktadır bu durumda da rekreasyon faaliyetleri bireylerin yaşamsal

standartlarını artırarak psikolojisinin de iyi hali artmaktadır (Frisch, 2006). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt basamağında fizyolojik ihtiyaçların karşılanması bulunmaktadır. Birey bu ihtiyaçları karşılamadan bir diğer basamağa çıkamamaktadır. Bu basamak tamamlandıktan sonra diğer ihtiyaçlara geçiş yapılmaktadır. Bireylerin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları karşılama şekilleri farklılık göstermektedir. Bu farklılıkları bireyler rekreasyon faaliyetleri ile yok etmek istemektedirler. Çünkü rekreasyon bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının olumlu yönde karşılanmasını sağlamaktadır (Sarol, 2013). Rekreasyon faaliyetleri bedensel olarak aktif bir şekilde yapıldığında vücudun hareketlerinden bazı kaslar ve hormonlar harekete geçerler mutluluk hormonu gibi. Bu durumda da birey psikolojik olarak iyi olma durumuna geçmektedir. Faaliyetleri düzenli bir şekilde yapmaya devam etmek vücudun endorfin hormonu sağlayarak vücuda enerji verir bunun sonucunda da mutluluk hormonu olan serotonin salgılanarak vücut yeni bir iyileşme sürecine girmektedir. Serotonin hormonunun salgılanması ile bireyin kalp atış hızı artarken aynı zamanda da kalp güçlenmektedir. Bu durumda da bireyin kaygı durumları azalarak kişinin psikolojik ruh hali iyi olma durumundadır (Landers, 1997). Rekreasyon faaliyetleri bireylere farklı deneyimler sunarak farklı olanaklar ve kişilerle yeni bir dünya kazandırmaktadır. Bunların sonucunda da birey hem bilgi daarcığını artırırken hem de kendinin eksik yönlerini görerek geliştirir ardından gelen durumlar bireyi her zaman psikolojik açıdan rahatlatarak hayat kalitesini güzelleşmesine neden olmaktadır. Birey bu gelişimleri rekreasyon faaliyetleri için ayrılmış olan mekanlarda yapmaktadır. Bu durum hem bireyi etkilerken hem de mekanının kalkınmasını hatta oradan iş imkanı sağlayanların hayatlarının kalkınması ve sonuç olarak da devletin gelir gider dengesinin düzene girmesine sebebiyet vermektedir. Bilindiği üzere yapılan araştırmalarla da aktif bir yaşam bedensel sağlığımızı korurken ruh sağlığımıza da iyi gelmektedir (Schwarzenegger, vd., 2005).

1.4.3. Sosyal Yararlar

İnsan Sosyal olmak zorundadır olmadığında psikolojik sıkıntılar meydana gelmektedir. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki alt basamaklardaki bireyin tamamen bireysel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra sosyolojik ihtiyaçlara geçilmesi gerekmektedir. Rekreasyon faaliyetleri de bu durumu gerçekleştirmek için yapılacak en güzel faaliyetlerdir. Bireyler bu ortamlarda farkındalık kazanarak bireysel değişimlerden

Sosyal değişimlere ardından da Sosyal olarak yarar sağlayacak gelişmeler yaşanabilmektedir. Birey önce kendini daha sonra çevresini ardından toplumu dahi etkileyerek olumlu yararlar sağlamaktadır (Kaba, 2009). Spor ile ilgili yapılan rekreasyon faaliyetleri bireylerin Sosyal açıdan toplumsal olarak iyileşmesine katkısı büyüktür. Spor faaliyetleri tek başına yapılacağı gibi Sosyalleşmek adına grup ile beraber de yapılmaktadır. Günümüz şehirleşmesi ve teknolojinin varlığı ile yüz yüze ya da aktif olarak faaliyet yapmak önemli bir etkinlik halini almaktadır. Apartman hayatlarının dahi insanları yalnızlaştırmalarından dolayı bu etkinlikler bireyleri tekrardan Sosyal bir hayata iterek insan ilişkilerini geliştirmektedir. Rekreasyon faaliyetleri artıkça hem bireyin hem de toplumun huzur seviyesi de artmaktadır (Ekinci, 2017). Bireylerin kendini geliştirmeleri ile dolaylı olarak toplumu da geliştirmektedir ki bu durum rekreasyon faaliyetlerinin etkisini göstermektedir. Rekreasyon faaliyetleri zararlı alışkanlıklardan, yanlış arkadaşlıklardan, suç işlemekten ve toplumsal zararlardan koruyarak iyiye sevk etmektedir. Rekreasyon bedeni geliştirir, ruhu korur ve kişilik gelişimini de katkı sağlamaktadır. Ayrıca bu etkinlikler bireylerin yetenek ve ilgilerin gelişmesine neden olurken iş imkanı sağlamaktadır. Bu durumda bireyler zararlı durumdan hem kendini korurken hem de toplumu korumaktadırlar (Gulam, 2016).

1.5. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyonun belirli bir gruplara ayrılabilmesi için o grupların özelliklerine göre ya da rekreasyon faaliyetlerinin belirli kıstaslarına göre sınıflara ayrılmaktadır (Kartal, 2015). Bireylerin ilgileri, yetenekleri, istekleri veya dünyaya bakış açıları farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar kıstaslarda ve sınıflandırmada da etki etmektedir. Bundan dolayı rekreasyon sınıflandırılmasında da farklılıklar meydana gelmektedir (Bedir, 2016). Her bireyin özelliklerine hitap etmeye çalışmak veya kapsamlı bir özelliklere sahip olmak rekreasyon kavramının derin ve fazla detaylardan meydana geldiği görülmektedir. Toparlamak gerekirse rekreasyon kavramını bu detaylar sonucunda sınıflandırmak zor ve karışık bir iş haline gelmektedir (Ekinci, 2017).

1.5.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon

Rekreasyon faaliyetleri yapıış amaçlarına göre 6 farklı başlık altında incelenmektedir.

Bunlar;

- ✓ Turizm amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri.
- ✓ Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri.
- ✓ Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri.
- ✓ Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri.
- ✓ Sportif amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri.
- ✓ Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri (Karaküçük, 1999).

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon faaliyeti: İnsanlar yaşamsal faaliyetlerini sürdürdükleri yerden başka yere giderek rahatlamak, dinlenmek ve değişik yerleri gezmek için kendi bedenleri ile tamamen ruhlarını da taşıyarak yer değişikliği yapılmasıdır.

Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon faaliyeti: Bireyin yapması gereken sorumluluklarının dışında gelişen hem özel hem de iş hayatından uzaklaşarak sorumluluklara ara vererek standart bir durumdan kurtulmak amacıyla bireyi tüm açıdan iyi hale getiren faaliyetlerdir. (Taşkıran, 2018).

Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyeti: Teknolojinin ve şehirleşmenin getirdiği bireyselliği ortadan kaldırmak adına diğer bireylerle ilişki kurma, arkadaş edinme, Sosyalleşme ve grup etkinliği yapmak için katıldığı konser, festival, tiyatro ve sportif rekreatif aktivitelerdir.

Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon faaliyeti: İnsanlığın ilk oluşumu ile beraber şimdiki zamanlara ulaşan tarihi açıdan bırakılan önemli bir çok tarihi eserler olmaktadır. Bu tarihi eserler o zamanın

yaşayış biçimlerini ve tarzlarını da yansıtarak kültürleri hakkında bilgi taşımaktadırlar. O dönemler hakkında tarihi eserlerden kültürel bilgi almak isteyenler, gelişmek isteyenler için tarihsel ve kültürel geziler de rekreasyon faaliyetleri içerisine girmektedir.

Sportif amaçlı yapılan faaliyeti: Teknolojinin ilerlemesi ile beraber insan gücünün yerini insanların yapacakları işi robotlar tarafından yapılan makineler hayatlarımıza girmektedir. Bu durum bireylerin sağlıklarını korumak adına eylemsel hareketlere

yöneltilmektedir. Bireyler sportif amaçlı olarak aktif katıldıkları futbol, voleybol ve basketbol gibi oyunlara katıldıklarında ya da izleyerek katıldıklarında hem bedensel hem de psikolojik olarak sağlıklarını korumak adına efor harcamaktadırlar. Sportif amaçlı

yapılan sporlar bireylerin yaşadıkları yerin coğrafi şartlarına göre, doğa özelliklerine veya kişilerin imkanlarına göre değişmektedir. Bireyler yaşadıkları yerlere göre veya

sevdikleri faaliyetlere göre spor amaçlı rekreasyon etkinliklerine katılmaktadırlar. Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyeti: Sanatsal olarak yapılan rekreasyon faaliyeti diğer faaliyetlere göre katılımı yüksek olan bir faaliyet türü olmaktadır. Her yaştan insanın her hangi bir yer ve zaman gerektirmeden ya da yaş aralığına gerek olmadan kendini tanımak, keşfetmek ve zaman geçirmek adına yapılan sonucunda görselliği hoş el emeği gibi ürünlerin oluşması için yapılan faaliyetler olarak değerlendirilmektedir (Demirdağ, 2019).

1.5.2. Aktivitelerin Yapıldığı Mekana Göre Rekreasyon

Açık alan rekreasyonu: Dört tarafı duvarlarla çevrili yerlerde değil de gökyüzünü görerek hava alınarak yapılan açık mekanlarda yapılan faaliyetler olmaktadır. Açık alanlarda yapılan faaliyetler bireylerin şehir hayatından uzaklaşarak doğayla iç içe olmak adına ya da yeni aktivitelerle heyecan yaşayarak yenilenerek, hormonlarda değişiklik yaşatarak bireylerin mental ve bedensel olarak değişerek gelişmesine neden olmaktadır. Doğayla iç içe olma fikri günümüz apartman etkisinden uzaklaşarak entelektüel hevesler ve durumlar olarak da yapılmaktadır (Yağcı, 2015). Kapalı olmayan mekanlarda yapılan tüm etkinlikler açık alan rekreasyonunun içine girmektedir. Doğada yürümek, resim çizmek, doğa fotoğrafı çekmek ve yürüyüşler gibi etken olarak yapılabildiği gibi edilgen izlemek adına da yapılabilmektedir. Bu faaliyetleri rafting, kayak, doğa yürüyüşü, sergiler, festivaller, konserler, kampçılık, izcilik ve avcılık olarak bazılarını örnek verebiliriz. İnsanlar bu aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varır, ilgilerini keşfeder, bireysel olarak kendini mutlu edecek mekanları seçer, insan ilişkilerini artırarak bireyin kendine olan benlik saygısı yükselir, iyi oluş yolunda kendini gerçekleştirme için rekreasyon faaliyetleri ile kendine yararları görmektedir (Hacıoğlu, vd., 2009). Kapalı alanlarda yapılan rekreasyon: Açık alan rekreasyonunda dediğimiz durumun tam tersi geçerli olan bir rekreasyon türü olmaktadır. Etrafı duvar ile çevrili ve kapalı sayılan mekanlarda yapılmaktadır. Ayrıca açık alan rekreasyonları bireylerin gelişi güzel yapacağı aktiviteler olurken kapalı alan rekreasyonları belediyeler, bakanlıklar ve devlet tarafından ya da kişisel olarak açılan mekanlarda yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Spor ve pilates salonları, sinema ve tiyatro, konuşma ve etkinlikler için kongre merkezleri, kişisel gelişim için müze ve ören yerleri, halk eğitimi merkezleri ve devlet destekli ya da özel kulüpler olarak kapalı alan rekreasyonlara örnek olarak verilebilmektedir. Ayrıca sürekli

aktif olarak yapılan kapalı alan rekreasyonlarının yanı sıra pasif olarak kitap okumak, bilgisayarda oyun oynamak, telefonda vakit geçirmek gibi pasif ama kapalı alan rekreasyonları da bulunmaktadır (Kılıçman, 2020).

1.5.3. Etkinliklere Katılım Şekline Göre Rekreasyon

Aktif (etken) rekreasyon: Bireylerin kendilerini aktif olarak işin içine koydukları ve enerji, efor sarf ederek faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Aktif rekreasyon belirli araçlar ile beraber özel mekanlarda ferdi ya da grupla beraber yapılan faaliyetleri içermektedir. Aktif olarak faaliyetler bireylerin zinde kalmasını sağlar, sosyal ilişkileri geliştirir, spor ile ilgili ve entelektüel olarak da yapılmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri aktif bir şekilde yapıldığında bireylere dolaylı yoldan da topluma katkıları büyük ve etkili olmaktadır. Rekreasyon bireylerin kaygı ve stresten uzaklaşarak zihinsel olarak güçlü olmalarını sağlarken bu durum bedensel sağlığın da korunmasına yardımcı olmaktadır. Bedensel sağlıkları ve zihinsel sağlıkları iyi olan bireylerin mutluluk düzeyleri yükseldikçe insanı ilişkileri de gelişerek toplumsal dayanışma artarken aynı zamanda rekreasyon alanları tercihi arttıkça mekanlarda da artış olmaktadır. Bu artışlar yeni iş imkanlarına neden olmaktadır. Bu mekanların yapılış aşamasından açılışına ve çalışma anlarına kadar hepsinde bireyler için iş istihdamı sağlanmaktadır. İş imkanı arttıkça ülkenin refah düzeyi ayrıca eğitim seviyesi de yükselmektedir. Toplum bu yükselişlerle daha bilinçlenerek hem kendi kültürlerinin tanıtımını yapar hem de başka kültürleri tanımaya olanak sağlanmaktadır. Tanınmak için de ülkede turizm faaliyetlerinde de artış olarak hareketlenmeler yaşanmaktadır. Bunlar sonucunda da aktif rekreasyon tüm yönlerden ülkenin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Pasif (edilgen) rekreasyon: Bireylerin her hangi mekanlarda ya da özel aksamlar gerektirmeden her şekilde ve her yerde yapılmaktadır. Kitap okuma, balık tutma, televizyon izleme, at binme, fotoğraf çekme, tarihi alan gezisi yapma ve yürüyüş gibi etkinliklerden oluşmaktadır. Pasif ve aktif rekreasyonun ortak yönleri vardır. Bunlar ülke ekonomisini geliştirip katkı sağlama, bireylerin ruhsal olarak iyi hal durumunda olmasını sağlayacak faydaları mevcuttur. Pasif rekreasyon ve aktif rekreasyon bireylere bedensel ve psikolojik katkı sağlarken toplumun gelişmesine ve dolaylı yoldan ülkenin kalkınmasına da katkıları olmaktadır (Güzel, vd., 2021).

1.5.4. Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon

Bireysel Rekreasyon: Bireylerin kendilerini geliştirmek, yeteneklerini keşfetmek için tek başlarına mekan fark etmeksizin açık ya da kapalı olarak yapılan bütün faaliyetleri içine almaktadır. Bireyin isteklerine göre değişen etkinlikler kitap okuma, film izleme, spor izleme ya da yapmak gibi faaliyetleri örnek olarak verilmektedir (Hazar, 2003; Hacıoğlu, vd., 2009).

Grup Rekreasyonu: Aynı faaliyetleri aynı şekilde isteyen ve yapmak için bir araya gelen birden fazla olan insanların yaptıkları her hangi bir rekreasyon faaliyeti olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin stresten uzaklaşmak için arkadaşları ile ya da tanımadığı insanlarla bir araya gelerek açık alanda veya kapalı alanlarda profesyonel ya da acemi bir şekilde yapılan tüm faaliyetleri kapsamaktadır. Takım ile oynanan oyunlar, konserlere gitmek, spor ile ilgili aktif veya pasif bir şekilde yapılan faaliyetler örneklendirilebilmektedir. Grup rekreasyonu bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirirken aynı zamanda bireylerinde kendilerini geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bireyler beraber bir paylaşım yapacağı aynı duygu ve düşüncede olacağı insanlarla bir arada olurken özgüvenleri artmaktadır. Özgüvenleri artan bireylerin sosyal çevreleri genişleyerek kendilerine kattıkları değerlerde artmaktadır. Bu durumda bireylerin daha aktif olarak aidiyetlik duygusu kazanmak gibi farklı yararları da olmaktadır (Sevil, vd., 2012; Gül, 2014).

1.5.7. Katılımcıların Yaş Grupları Açısından Rekreasyon Çeşitleri

Gelişim evrelerine göre her bireyin gelişim görevleri farklılık göstererek öznel durumları olmaktadır. Gelişim dönemleri bile farklılık gösterirken bireylerin ilgi alanları da hem yaşlara göre hem de kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Gelişim evrelerine göre her yaş aralığında sorumluluklar ve görevler değişmektedir. Bireylerin her yaş aralığında arkadaş çevresi, hobileri, ilgileri ve merak dürtüleri değişim göstermektedir. Bunun sonucunda bireylerin rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliği de yaş gruplarına değişmektedir. Bu değişimler gelişim dönemlerine göre bireylerin rekreasyon çeşitliliğini de değiştirmektedir. Çocuk rekreasyonu, genç rekreasyonu, yetişkin rekreasyonu ve üçüncü kuşak rekreasyonu olarak da gruplandırılmaktadır (Hazar, 2003).

1.5.8. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon

Ticari Rekreasyon: Ticari rekreasyon başlığı adı altında olan bu rekreasyon türü maddi bir amacı olmadan toplumsal olarak belirlenen faaliyetlerden oluşan bireylerin güzel eğlenceli vakit geçirmesi için farklı seçeneklerde sunulan paket programlardan oluşan bir rekreasyon türü olarak tanımlanmaktadır. Bu rekreasyon aktivitelerini içinde yer alıp bedenlen de efor kaybederek de yapılabildiği gibi sadece izleyici olarak izleyerek pasif bir şekilde de yapılabilir. Aslında turlar tarafından yapılan geziler, seyahatler, turizm faaliyetleri, açık-kapalı tesisler, belli başlı merkezlerin program ve aktiviteleri bireylere ve topluma sunulan ticari rekreasyondur. Rekreasyon ticari bir durumla söz konusu için bireylerin tercih edeceği programlar kaliteli, ilgi çekici, çevreye duyarlı ve rekabet edebilecek yerler olması gerekmektedir (Bakır, 1990).

Sosyal Rekreasyon: Bireylerin kendilerine sorumlulukları olduğu gibi için de bulunduğu topluma da sorumlulukları olmaktadır. Bu sorumluluklar bireylere bazı zamanlar zor ve ağır gelebilmektedir. Bunların üstesinden gelmek için aynı sorumluluk sahibi bireylerle ilişki içerisinde olmak istemektedirler. Bireylerin bu gibi aynı sorumluluk sahibi olan insanlarla iç içe olmaya ihtiyaçları olmaktadır. Bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerini geliştirmek aynı zamanda kendini geliştirmek adına yapılan aktivite türüne sosyal rekreasyon olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar diğer insanlarla bir arada olabilmek adına yapılan aktiviteler piknik, gezi, konser, ritüeller ve bayramlar gibi etkinlikler sosyal rekreasyon türü içerisine girmektedir. Bireyler insanlığın ilk çağlarından itibaren bir arada yaşamak zorundadırlar. Sosyal rekreasyonlarda bu bir arada yaşama durumlarını kolaylaştıran, insanların birbirine tahammül seviyelerini artıran, medeniyeti artıran ve toplumsal huzuru artıran durumlar olmaktadır. Sosyal rekreasyonların faydalarından bir diğeri de toplumun onaylamadığı durumlardan kaçınarak diğer insanların güven ve huzurunu bozacak durumlara uzak durarak toplumsal refah ve huzur artırıcı bir faydası olmaktadır (Schwarzenegger, vd., 2005).

Estetik Rekreasyon: Bireylerin belirli ilgileri, yetenekleri, kültürleri ve tam olarak somut verilerle kanıtlanamayan fakat var olduğunu bildiğimiz sınıfsal durumların en üst durumuna çıkmak için ya da orada kalıcı olarak ilerlemek için yapılan entelektüel rekreasyon türü olmaktadır. Bu rekreasyon türünün diğer rekreasyonlardan ayrılan bir

yönü bulunmaktadır. Eğitim seviyesi yüksek bireylerin yani maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde de olduğu gibi piramidin alt kısımlarındaki fizyolojik ihtiyaçları karşılamak adına sorunları olmayan kendilerini güvene almış insanların kendilerini ve sınırlarını geliştirmek adına katıldıkları rekreasyon faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır (Sevil, 2012).

Sağlık Rekreasyonu: Bireyler rekreasyonu bedensel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmek ve yenilemek için yaparlarken aynı zamanda da sağlıklarını bozan durumlardan kurtulmak ya da hoş olmayan durumları ortadan kaldırmak için de yapılmaktadır. Rekreasyon kötü olan durumlardan kurtulmak, iyileşmek ve daha kaliteli bir yaşam için kendini ya da hayatın da kötü giden durumları düzeltmek adına yapılmaktadır. Detoks kampları, sağlık için doğa yürüyüşleri ve kaplıcalar olarak örnekler verilmektedir. Bireyler kendi sağlıklarını düzeltirken bu tedavi durumlarını kullanırken dolaylı olarak toplumunda sağlıklı yönlerini de tedavi edebilmektedir (Tütüncü, 2008).

Terapötik Rekreasyon: Rekreasyon kavramı tüm bireylere hitap eden bir kavram olmaktadır. Bu durum özel bireyler için de geçerli bir durum olmaktadır. Zihinsel engelli, bedensel engelli, hasta ve kendine bakamayacak durumda olan yaşlılar için uygulanan bir rekreasyon olmaktadır. Bu rekreasyon başlığı altında yapılan faaliyetler yine bireysel olmakla birlikte tamamen bireyin özel durumları göz önünde bulundurularak planlı ve programlı olarak yapılan bir rekreasyon aktivitesidir (Demirdağ, 2019).

Fiziksel rekreasyon: Bireylerin açık-kapalı alan fark etmeksizin bedensel olarak aktif olarak eylemler içinde bulunarak katıldığı rekreasyon türüdür (Küçük, 2017).

Zihinsel (Entelektüel) Rekreasyon: Bireylerin sorumlulukları devam ederken aynı zamanda bilgilerini artırırken özgürce, eğlenerek ve haz alacak bir şekilde yapılan rekreasyon türüne girmektedir. Hayata daha fazla anlam katmak adına ve geliştirmek için müze gezisi, kongreler, konferanslara katılma ve kendini geliştiren kurslar gibi veya ilgi çekici entelektüel fuarlara katılarak yapılan tüm etkinliklerle beraber psikolojik sağlamlığı artırıcı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Yağcı, 2015).

2. BÖLÜM: BENLİK VE BENLİK SAYGISI

2.1. Benlik Kavramı

Bireylerin kendileri ile ilgili özellikleri kendilerini bilerek ve kendilerinin bakış açısı ile ortaya konmasına benlik kavramı olarak tanımlanmaktadır. Bireyler kendi duygu ve düşüncelerini yargılayarak, tanıyarak ve ölçerek belirli kavramlara ulaşmaktadır. Bu kavramlar bireylerin benlik olgusuna ulaşmasına sağlamaktadır. Benlik olgusu insanların kendilerini bildikleri ya da keşfettikleri bir birey oldukları özellikleri anlamak ve merak ettikleri için bir çok tanımlama ve araştırmalar yapılmaktadır. Aslında benlik bireylerin diğer bireylerle olan sosyal ilişkileri sonrasında bireylerde kalan izlenimlerin duygusal olarak değişim sağlaması olarak da tanımlanmaktadır (Tan, 1970). Benlik kavramı geniş bir kavramlardan meydana gelmektedir. Bu yüzden benlik yerine geçecek ya da yerini tutacak ben ve kişilik kelimeleri de kullanılmaktadır. Bireylerin benlikleri diğer bireylerin benliklerinden ayrılması için davranışlar, duygular, düşünceler, tutumlar ve idrak güçlerinin birleşerek bir bütünlük oluşturması ile bireyin benliklerini oluşturmaktadır (Yörükoğlu, 2004). Farklı tanımlar üzerine bakıldığında benlik kavramı, kişilerin büyüdüğü çevre, aileden aldığı eğitim, topluluk içerisindeki davranışları, hayata olan bakış açısı ve kendini nasıl gördüğü ile alakalı hatta özdeşleşen benlik kavramını ortaya çıkaran durumlar olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda bizi benlik kavramının kişinin kendini kendi yapan olguların bütünleşerek üstüne yaşamdan aldığı deneyimleri ekleyerek bireysel ve öznel olarak oluşturduğu yargılarla beraber hayatına verdiği yönler olarak değerlendirilmektedir (Aydın, 1996). Benliklerin oluşması için belirli kriterler ya da benlik başlığı altında belli başlı dayanakları oluşmaktadır. Bu dayanaklar bireylerin çevresel olaylara karşı bireyleri nasıl algıladığı bu algıları zihinsel süzgeçlerden geçirerek yeni bir yol bularak tanımlanması olmaktadır. Toparlayacak olunursa benlik kavramı bireyi birey yapan hayatında ki tüm yaşantılar, olgular ve kazandığı yeni bakış açıları gibi durumları kapsayan bütüncül özellikler olarak değerlendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Adams' a göre farklı bir şekilde tanımlanan benlik kavramı, herhangi bir engeli ve sıkıntısı olmadan çevresini şekillendiren ve kendinin kendi oluşu neden olarak tanımlanmaktadır. Benlik birden fazla tanımı olan sebebi olan bir kavram olurken aynı zamanda da birden fazla parçanın bir araya getirilmesi olarak isimlendirilmektedir (Onur, 1987).

2.2. Benlik Kavramı ile İlgili Kuramsal Bilgiler

Benlik kavramı daha çok psikoloji alanında kullanılan ve benliği sistematik şekilde alakalı olan ilk psikolog William James'tir. Bu psikoloğun eserine de konu olan benlik, James tarafından ikiye ayrılmaktadır. "bilen benlik" ile "bilinen benlik" olarak bakıldığında bu iki kavramın anlaşılmasının daha kolay olacağı ve bilinen benlik başlığının bilimsel ve akademik alanda kullanımının daha uygun olacağı öngörülmektedir. İki kavramın isimlendirilmesine bakıldığında ufak farklılık varken anlamsal olarak büyük farklar bulunmaktadır. Bilen benlik insanın kendisi ile özel olan öznel bir benliği ifade ederken, bilinen benlik ise herkes tarafından görülen nesnel bir benlik olarak ifade edilirken psikolojik olarak bakıldığında objektif yani bilinen benlik olarak tanımlanmaktadır (Saygın, 2008). Benlik birden fazla etkenin bir araya gelmesi ile oluştuğu öne sürülmektedir. James' e göre de bireylerin maddi, manevi, sosyal ilişkileri, deneyimleri, yaşantıları, duygu ve düşüncelerinin toplanarak her bir parçası benliği oluşturmaktadır (Bacanlı, 2004). Benliğe her parçanın bütünü gibi bakan James den farklı bir bakış açısına sahip olan Cooley ise benliğin sosyallikten ve sosyal ilişkiden etkilenerek sosyolojik olduğunu savunmaktadır. Çünkü benliğin bireyin kendini nasıl gördüğü değil de çevresindeki insanların bireyleri nasıl görüp ve değerlendirdiği aynı zamanda bunu bireye nasıl aktardığı ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Bu durum bireyin kendini çevresinden görmesini sağladığı için de "ayna benlik" olarak tanımlanabilmektedir (Kula, 2001). Benliğin oluşması için bilinçaltının ve bilinçdışının önemi olduğunu vurgulayan psikanaliz denince akla gelen psikolojinin öncüsü Freud benliğe belirli katkıları mevcut olmaktadır. Topografik kuramı ile bilinci bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı olarak ayırarak birey davranışlarının benlik üzerindeki etkilerini incelemektedir. Benlikler bireylerin davranışlarına göre belirlenmektedir fikri savunulmaktadır. Bu yüzden Freud benliği bir kuram sisteminin üzerine kurarak açıklamaktadır. Yapısal kişilik kuramı benliğin üç aşamada incelendiğini öne sürmektedir. İd, ego ve süperego olarak ayrılan benliğin her aşamada farklı görevleri olmaktadır. Psikanaliz çalışmalarında ve yapılan araştırmalarda ego benlik ile aynı ifade yer almaktadır. Yapısal kişilik kuramında ortaa yer alan ego id ile süperego arasında benlik olarak aşırı uçlara gitmeyi engelleyerek ortada durmayı ya da dengede olunmasını sağlamaktadır. Çünkü bu denge durumu bireyin bilinçaltı ya da bilinçdışı durumunu bilinç seviyesine getirerek bireyin kendisini bildiği anları ifade etmektedir (Bacanlı,

2004). Freud' un öğrencisi Adler' e göre ise benlik biraz daha bilinç kavramından farklı şekilde ifade edilmektedir. Adler benliği “yaratıcı benlik” olarak kaynaklara girmektedir. Benlik kavramı, bireylerin belirli durumlar için sistematik bir şekilde amaçları için sonuca ulaşma şekli olarak da tanımlanabilmektedir. Adler benliği bireylerin aile sıralamasından ya da yaşamlarından yaşadıkları duyguları ile benliklerinde ki üstünlük çabası ve aşağılık duygusu şekillendirmektedir. Adler kuramlarına göre insanlar hayata özellikle çocukluk yaşlarında bakış açılarına göre de aşağılık ve yetersizlik duyguları ile bakmaktadırlar. Çocukların yaşadıkları bir yetersiz durumla ya da ailede ikinci çocuk olmakla beraber bile yetersiz duyguları aşağılık kompleksine dönüşerek onun üstünde olan ya da üstünde olduğu düşündüğü durumlarda veya bireylere kurdukları üstünlük çabaları olmaktadır. Bu durumda bireylerin benliklerini ortaya çıkardığı durumlara sebebiyet vermektedir. Kısaca Adler derki yetersiz duygularımızdan dolayı kurduğumuz üstünlük çabaları bizde yaratıcı duygular uyandırarak benliğimizi geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Asıcı, 2013). Bir diğer kuramcıya Horney' e göre benlik eğitim ailede başlar ifadesi ile örtüşmektedir. Aile bireylerinin aktardığı bilgiler ve davranışlar dahilinde çocukların benlikleri gelişmektedir. Sağlıklı düşünceleri olmayan bireylerin oluşturduğu bir aile içinde büyüyen çocuklarda kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve bunlarla başa çıkmak için çocuğun duygu durum bozukluğu yaşayarak itaat etme, saldırı halinde olma ve içi dönük birey olarak yetişmesine sebep durumlar göstermektedir. Bu durumların daha da şiddetlenmesi yabancılaşmaya yani bireyin diğer bireylere olan geçişi artarken ya da onlardan kaçınarak karşı çıkmasına sebebiyet veren istemlere gidilmesine neden olmaktadır (Gençtan, 2005). Jung' ın kuramında ise benlik tamamen kişiyle alakalı olmaktadır. Bireyin kendisini bilmesi ve tanıması ile alakalı bir hayat kurması benliğe gitmektedir. Bu kurama göre benlik her yere, her duruma ve her şarta eşit mesafede olmasıyla zıtlıklara ve doğruluklara aynı mesafede durması benlik kavramını ortaya çıkarmaktadır (Yiğit, 2010). Sullivan ise kuramında çevre ilişkileri ve sosyallik bireylerin benliklerini geliştirdiği gibi diğer bireylerle olan ilişkisini de geliştirmektedir. Her bireyle kurulan ilişkiler bireyin benliğinde ve hafızasında yeni resimlere yer açmaktadır. Bu resimleri bireylerin farklı benliklerine yeni kişilikler oluşturmaktadırlar. Bu kişilikler bireylerin her yönünü gösteren iyi ben, kötü ben ve ben olan ile ben olmayan kişilikler oluşur ve bu kişilikler kabuk edilmezse bilinç düzeyinde kalmazsa bilinçaltına inerse bireyde kaygı, stres ve anksiyete oluşmasına neden olmaktadır (Yiğit, 2010).

2.3. Benlik Kavramın Görevleri

- ✓ Bireylerin iç sesinden ve dış çevreden gelecek güdülerini düzenleme, idare etme ve bu güdülere ket vurma,
- ✓ Bireylerin etraflarında bulunan nesnelere ile ilişkide kalma,
- ✓ Gerçekleri bilerek ve kavrayarak hareket etme,
- ✓ Bireyleri etkileyen ve dışarıdan gelen uyarıcıları belli bir düzene dizerek programlama,
- ✓ Zihinde gerçekleşen eylemleri yapma (durumları algılayarak, muhakeme ederek, belirli sonuçlara ulaşma, daha sonra hatırlayarak başka eylemlerle karşılaştırma),
- ✓ Dışarıdan gelen zorlu durumlar için bireyin içsel direnecek kuvvetini kendinde bulma,
- ✓ Bireylerin hayata karşı amaçları ve istekleri belirleme,
- ✓ Yaşadıklarından dolayı bireylerin benliklerinde ortaya çıkan kaygıyı ortadan kaldıracak görevleri tanımlamaktadır (Özerkan, 2004).

2.4. Benlik Kavramının Gelişimi

İnsanın zigot olarak döllenmesi ile beraber dış çevreden gelen her türlü uyarıcılar, sesler ve iletişimler ya da kendisinden kendine olan durumlar mevcut olmaktadır. Çevreden ya da kendinden gelen uyarıcılar bireylerde algılanarak bireyin duygularıyla ve düşünceleriyle beraber birleşerek ortaya yeni durumlar çıkmaktadırlar. Çünkü ilk zamanlar benliği anne ile bir olduğunu düşünmektedir ama zamanla kendisi bir birey olmaya başladıkça benliğinin ayrı olduğunu annesi ile farklı insanlar olduğunu anlamlandırmaya başlamaktadır. Bu durumdan dolayı bebek yeni bir benlik arayışında olacağı için anneden farklı olarak kendine ait olan ve kendinin ihtiyaçlarına göre uyumlu bir benlik olgusu oluşturmaktadır (Bayat, 2003). Annenin benliği ile bir bütün benlik sanan bebekler yaşanmışlıklar yaşayarak benlik kavramını geliştirmeye başladıklarında olduğu gibi her bireyin benliğin oluşması ve gelişmesi yaşanan durumlarla şekillenmektedir. Fakat çocuklar yaş aralığı ve psikolojik gelişim durumları ile dışardan gelen durumları anlama, idrak etme ve bilme gibi durumlarda zorlanmaktadır bundan dolayı çocuk benliği ya da ben olmayı bilemeyeceğinden ayırt etmede zorlanmaktadır. Zorlanmalar yaşansa da doğumla beraber çevre ile ilişkiler arttıkça kişilerle irtibatlar kuruldukça benlik oluşması yaşanmaktadır. Benlik oluşması başlarken çocuk etrafta olan kişilerin, bireylerin ve akrabaların sevdiklerinden, hediye getirenlerinden, önemli

bulduklarını seçerek onlardan aldığı davranışları benliğine katmaktadır. Doğumdan ölüme kadar tüm insanlarla olan ilişkiler, konuşmalar ve paylaşımlar bireylerin benlik oluşum ve gelişimleri için etkili ve önemli olmaktadır (Baymur, 1993).

2.5. Benlik Algısı

Bireyi birey yapan özellikleri bilerek ve bunların farkında olduğu durumlara benlik algısı tanımı yapılmaktadır. Eğitimin ailede başladığı gibi benliğin oluşumlarının en önemli durumları anne ve babanın yaklaşımı ile alakalı olmaktadır. Aslında durum anne ve babanın çocuğu yaklaşımı ile sınırlı olmamaktadır. Anne ve babanın arasındaki ilişkileri, birbirlerine olan ve gösterdikleri sevgileri, gösterme tarzları ile beraber çocuğa olan durumları ders konuları, bir durumu anlatış tarzı ve sevgi gösterimi algıların oluşmasına ve gelişmesine neden olmaktadır. Çocukken yaşanan bu durumlar akıllarda kalan algılar zamanla ve yeni algılarla birleşerek bireylerin benliklerinin oluşmasına etki eden önemli unsurlar olmaktadır (Pişkin, 2003). Çocuklar vücudunu keşfetmeye başladığında ilk imgelerde oluşmaya başlamaktadır. Bebeklik çağında çocuk ilk zamanlar nesne ve insan ayrımı yapamazken geliştikçe bu ayrımın farkına varmaya başlamaktadır. Bebek kendinin farkına varmaya başladıkça kendi açısından ilginç durumlarla karşılaşmaktadır. Bu farkındalıklar artıkça ve netleştikçe çocuklar büyürken hem kendini hem de çevreyi daha iyi anlamlandırmaktadırlar. Böylelikle kendi hayatından da çevresindeki kişilerin hayatlarından da değişik bir açı edinmektedir (Pişkin, 2003). Horney' e göre yalnızlık ve aşağılık duyguları bireyin benliğine yabancılaşmaya sebep olabilmektedir. Bireylerin kurduğu hayaller gibi hayallerine aldığı bir benlikleri olmaktadır buda idealleştirilmiş benlik olarak tanımlanmaktadır. İdeal benliği bireyler başaramama korkusunu yenmek ya da yetersiz kaldığı durumları ortadan kaldırmak için oluşturulmaktadır. Bireylerin ideal benliklerine odaklanması kendi benliklerine karşı bir tehdit olarak görmekte ve öz-nefret duyguları geliştirerek kendi benliğine yabancılaşmaktadır. Utanç ve küçük düşürülme duygularına neden olan durumlar karşısında benlik saygısını koruma gereksinimi büyük önem arz etmektedir. Bireyler toplumun kabul etmeyeceği ya da suçluluk psikolojisinden kaynaklı kendileri savunma mekanizmaları oluşturmaktadır. Bu savunma mekanizmaları ket vurma, inkar, intikam alma, kin tutma, olayları unutma ya da akla uygun şekilde açıklama yaparak benliklerini korumaya alan psikolojik savunmalar yaşanmaktadır (Akt. ASİCİ, 2013). Benlik saygısı görüşleri farklı olan Rogers (1991) daha çok bireylerin

kendini kabul olan self-acceptance ile ilgili görüşler belirtmektedir. Bireylerin benlikleri sosyal ilişkiler ve çevre şartlarına göre değişip şekillenirken benlik imgesi olan self-image gelişmektedir. Benlik imgesi bireylerin kendi içlerinde yaşadıkları olaylardan daha çok diğer insanlarla, aile, arkadaş ve akrabalar ile yaşanan olaylardan etkilenecek düşüncelerini ortaya dökmektedir. Çevreden gelen değerlere göre ya da yaşanan talihsiz olaylar bireyin kendi benliğini geliştirmek için yapıldığını ve değer verme olgusu olduğunu ifade etmektedir Rogers (Akt. Ünal, 2007).

2.5.1. İdeal Benlik

İnsanlar her ne kadar kendilerini sevseler ve hoşnut olsalar dahi hayallerinde ya da olmak istediği bir benlik portföyü bulunmaktadır. Çünkü bireyler olmak istedikleri benliklerde olmayı ya da geliştirmeyi istemektedirler. Olmak istenen benlikler ideal benlik olarak literatüre girmektedir. Bireylerin hedefleri uygun olan benliklerine yani ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olmaktadır. Bireylerin ideal benlikleri bulunmaktadır fakat bir de gerçek benlikleri vardır bu iki benlik arası mesafe uzaklaşırsa psikolojik bozukluklar ya da kimlik sorunları yaşanabilmektedir. Bireyler gerçek benliklerine yakın ideal benlik oluşturmalıdır. Çünkü fark arttıkça ideal ve gerçek benlik arası kimlik bozulması ya da psikolojik bozukluklar meydana gelmektedir. Bu bozukluklar bireyin kendini korumaya almasına neden olmaktadır. Savunma mekanizmaları böyle durumda devreye girerek benlikler arasında uçurum arttıkça kullanımı sıklaşmaktadır. Bu sıklıklar bireyin normal hayattan ve gerçeklikten uzaklaşarak daha büyük psikolojik sıkıntılara ve davranış bozukluklarına neden olurken bireyin gerçek benliklerinden koparak hayali bir benlikte yaşamasına sebebiyet verebilmektedirler (Cüceloğlu, 1993). Benlik imgesi bireyin doğumu ile başlayan ve çevresel süreçlerle gelişimi artan bir olgu olmaktadır. Benlik imgesini ilk kez hissedildiği durumlardan biri bireyin okula başlaması olmaktadır. İdeal benlikle önemli bir durum içinde olan benlik imgesi okulla beraber ebeveynlerin koydukları sınırlar ya da ölçüler kendini ortaya çıkarmaktadır. Çocuklar kendi benliklerine benzeyen benlikler olan aile ve akrabalarından okulla beraber uzaklaşarak yeni benlikler görmeye başlamaktadırlar. Çocuklar farklı benlikler gördükçe diğer benlikler ile kendi benliğini kıyaslamaya gitmektedirler. Bireylerin bu kıyaslamaları gerçek benlikten uzaklaşmadan ilerlediğinde hedeflerini ve olması gerektiği karakterleri oturtabilmektedirler. Ergenlik zamanı hayali seyirci ile başlayan ve bu diğer insanların

benlikleri inceleme durumu daha çok artmaktadır. En çok yaşlılarının karşılaştırmasını yaparken aynı zamanda dönemin ünlü ve önemli insanların incelemek önemli ve olası bir durum olmaktadır (Pişkin, 2003). Bireylerin hedefledikleri olmak istedikleri benlikleri olmaktadır ve bu ideal benlik hedefi çok önemli bir durum almaktadır. Bireylerin bu ideal benlik hedeflerini çok ciddiye alarak bunun için büyük çaba sarf etmektedir. Fakat bireyler ideal hedeflerine ulaşamazsa bunalıma girerek mutsuz olabilmektedir. İdeal benlikleri ile gerçek benlikleri arasında uçurum olan kişiler hayattan beklentileri ve dürtüleri yüksek bir durumdadır. Bireyler çevresindeki kişilerin ve ailelerin sevgisini, saygısını kazanmak ya da bu durumu devam ettirmek için her zaman başarılı olmak istemektedirler. Kısacası benlik saygısını yitirmemek ve çevreden gelen övgülerin her zaman devam etmesini istedikleri için ideal benlik hedefleri önemli bir konumda olmaktadır (Yörükoğlu, 1989).

2.6. Benlik Saygısı

Bireylerin kendilerini kabul ettikleri, eksiklikleri ve yanlışları olduğunu bilerek ayrıca ona göre davranarak yaşamaları bireylerin kendilerine olan benlik saygılarını göstermektedir. Benlik saygısı yüksek bireyler kendilerini ve değerlerini bilen insanlar olmaktadır. Bireyler kendilerini eksiklikleri ile severler ve başkaları tarafından da sevilmeye önemli bireyler olduklarını düşünürler ayrıca etrafına saygı duyar ve kendilerine de saygı bekleyerek saygı görürler bu durumda bireylerin pozitif bir benlik algıları bulunmaktadır (Yörükoğlu, 2004). Literatüre ve çalışmalara “özsaygı” veya “özgüven” gibi kelime anlamları ile giren benlik saygısı bireylerin kendilerini bilerek ya da tanıyarak bireyin yetenekleri, bedensel özellikleri, kendisine duyduğu saygı gibi tüm bu özellikleri ifade etmektedir. Ayrıca bu özelliklerin tam karşılığı İngilizce kelime kökeni olarak “self esteem” kelimesinden bize geçerek bu anlamları içermektedir (Duru, 1995). Bireyler, kendilerini sever, sayar ve kendini olduğu gibi kabul ederse bireyin benlik saygısının gelişmiş olduğunu göstermektedir. Birey yaşadığı yerden, çevreden, kendinden, davranışlardan, konumundan ve diğer hayatındaki insanlardan üstünlük veya aşağılık kompleksine girmeden olduğu halli sevmektir. Bireyin benlik saygısı kendinin benliği ile ideal benliği arasındaki farklarla alakalı bir durum olmaktadır. Bireyin benliği ile ideal benliği arasındaki fark fazla ise bireyin benlik saygısı düşük olmaktadır (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı, yaşam boyu devam eden bir süreç olmaktadır ve aynı zamanda

yaşayarak kazanılmış bir kavram olmaktadır. Bireyin benlik saygısı kendine verdiği değerle beraber kendini kabul eden davranışları ve çevreden reddedilme ile alakalı bir oldu olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısını bireyin bağımsız davranışları, yaşam doyumunun fazla olması, kendini her açıdan geliştirmesi, belli amaçları olması, başarılı işler yapması ve sosyal ilişkileri güçlü olması gibi önemli ve etkili durumlar geliştirerek yükseltmektedir (Erşan. vd., 2009). Branden'e göre (1969) benlik saygısı kişinin kendine olan güvenini ve kendisi hakkındaki doyum duygusunu ifade eder. Başka bir deyişle, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında gerçekçi bir pozitif düşünceye sahip olmaktadır. Benlik saygısı bireylerin beklentileri karşısında kazandıkları başarılar ile beraber sonucu iyi olmayan durumları kabul ederek hatalarından ya da yanlışlarından ders çıkararak ilerlemesi ne olursa olsun kendini hep değerli olarak görmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Lizvance, 2005).

2.7. Benlik Saygısının Gelişimi

Bebek doğduğu zaman hem benliği hem de benlik saygısı oluşmamaktadır. Benliğin oluşabilmesi için belli bir zaman ve yaşantılara ihtiyaç duyulmaktadır. Gelişim dönemi özelliklerinden dolayı çocuklar dünyaya geldiklerinde “ben” ve “ben olmayan” durumu anlayamaz ve ikisi arasındaki farkı da görememektedirler. Bebek annesinden başkalarının da olduğunu kavramaya başladığı anlardan itibaren çevresi ile beraber etkileşime girmesiyle beraber benlik gelişimi oluşmaya başlamaktadır (Baymur, 1993). Benlik saygısının oluşması için bireyin Sosyalliği, çevre ile ilişkileri ve diğer insanlarla olan diyalogları büyük önem taşımaktadır. Çocuğun ilk ilişkileri ile beraber kimliği oluşmaya başlamaktadır. Bu kimlik oluşurken bireye olan davranışlar hem yaşamını hem de benlik saygısını oluşturmaktadır. O yüzden bireylerin diğer bireylerle olunan ilişkileri kişiliklerinin oluşması için önemli bir etkidir. Bireylerin insan ilişkileri iyiye belik saygıları daha yüksek fakat insan ilişkileri iyi değil içine kapanık bir birey ise benlik saygıları düşük olmaktadır (Çevik, vd., 2009). Ergenlik dönemi gelişim dönemleri için de travmaya en açık olan dönem içerisindeyken benlik saygısı içinde travmaya yatkın bir dönem olmaktadır. Bu zamana kadar benlik saygısını geliştiren bireyler ergenlik zamanında oluşan benliklerini tekrar gözdem geçirmektedirler. Ergenler bu dönem

aralığında dış görünümü hakkında diğer bireylerin düşüncelerine normalden fazla önem göstermektedir. Bu yüzden öneme aldığı bu durumları düşünürken benlik saygısının gelişimi büyük önem arz etmektedir (Yörükoğlu, 2004). Gelişim psikolojisinde ergenlik dönemi soyut işlemler dönemine denk gelmektedir ve soyut düşünmeyle beraber ergenler özelliklerini düşünerek benliklerini etkileyebilmektedirler. Bu dönem aralığında da bireyi etkileyen durumlar mevcuttur bunlar, bireyin bedensel algısı ile arkadaş ilişkileri olmaktadır. Ergenin bedensel algısı kendi bedenini olduğu gibi kabul edip sevmesi ile alakalı olan bir durum iken başkalarının bedenleri ile pozitif ya da negatif düşünceleri ergenlerin benlik durumunu ve gelecekte ki benlik saygısı üzerinde önemli olacağı düşünülmektedir. Fiziklerine güvenen ve beğenisi olan ergenler benlik saygısını artıran inanç ve tutumlara sahip olmaktadır. Kendini beğenmeyen ve bu yönde ki ilişkilerinde de bu durumu pekiştiren olayların olması ergenlerde benlik saygısı ve kimlik gelişimleri düşük olmaktadır. Ergenlik döneminin bitmeye başlaması ile kimlik gelişimi tamamlanmaya başlamaktadır ve bu durum olumlu benlik saygısını da geliştirmektedir (Asıcı, 2013). Benlik saygısı kişiliğin oluşması üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Kişinin yetenekleri, başarıları ve değerleri bu benlik saygısının oluşması için önemli faktörler arasındadır. Ayrıca benlik saygısının gelişimi için başka faktörlerde bulunmaktadır. Bunlar;

- ✓ Kişilerin hayatlarında önemli konumlara sahip diğer bireylerden aldıkları ilgi ve saygının kademesi,
- ✓ Kişinin başarısının durumu ve sahip olduğu konum,
- ✓ Kişinin diğer bireyler tarafından yapılan eleştirilere karşı tavrı,
- ✓ Kişinin hedeflediklerine ulaşma durumlarıdır (Bilgin, 2001).

Benlik saygısının geliştirilmesi için önerilen beş adım olmaktadır;

1. Çocuklar rol model olarak daha iyi öğrenme gerçekleştirirler bu yüzden iletişim halinde olunan yaşça büyük insanlar kendilerini övmeye özen göstermelidir ki çocuklarda rol model olarak kendilerini övmeyi somut olarak görerek uygulamaktadırlar.
2. Çocuklar yaptıkları davranışların sorumluluğunu alabilmeleri için öncelikle bu davranışları tam olarak doğru bir şekilde değerlendirmelilerdir. Çocukların benliklerine oluşan saygı davranışlarına gösterdikleri tutumlarla alakalı olduğu için davranışlarına karşı değerlendirmeleri doğru ve gerçekçi oldukça benlik saygıları da yüksek olacaktır.

3. Çocukların gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasında uçurum olmamalıdır. Çünkü bu fark artıkça negatif ve ya pozitif yönlü olarak her iki durumda bireyi riske atarak gerçeklikten uzaklaştırmaktadır.
4. Çocuklar öğrenmelerini özümsemelidirler. Çünkü bu özümşenen bilgiler içselleşerek çocukların hem yaşantılarını hem de çevre ile ilişkilerini etkilemektedir. Özümşenerek öğrenilen bilgilerle girilen ortamlarda benlik saygısı yüksek olmaktadır.
5. Yapılan davranışlara göre çocukların nasıl tepki verileceği bireylerin çocuklara verdikleri tepkilerle alakalı bir durumdur. Çocuk rol model alarak hem tepkiyi nerde ve nasıl vermesi gerektiğini öğrenir hem de tepki aldığında nasıl karşılama gerektiğini öğrenerek girdiği her konumda benlik saygısı yüksek olmaktadır (Örgün, 2000).

2.8. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Benlik gelişimi bireyin doğduğu çevrenin etkisi altında olmaktadır. Maddi nedenler, eğitim düzenlemeleri, siyasi düzenlemeler, o çevrenin dini inanışları ve gelir durumuna göre şekillenen düşünceler, duygular ve insanlar arası paylaşımların olmaktadır. Bu paylaşımlar pozitif veya negatif yönde ilerlerken bireyin bedensel, ruhsal ve Sosyal benlik gelişiminin oluşmasında önemli bir yere sahip olmaktadır (Danış, 2006). Ebeveyn davranışları, gelişim açısından hem kritik hem de önemi büyük olmaktadır. Söz hakkı verilmeyen, davranışları ya da söylemleri engellenen hatta dile getirildiğinde önem gösterilmeyen çocukların kişilik gelişimlerinde problemler meydana gelmektedir. Çocuklar huzursuz, sessiz, güveni olmayan ve agresif bir benlik geliştirmektedir. bireyin kendi benlik saygısının yüksek olması içinde hoşgörülü, demokratik, iletişimi önemseyen, kendine güvenen ve empati yapabilen birey olması için aile böyle bir yapıda olması gerekmektedir (Yörükoğlu, 2004). İnsan gelişim evrelerine göre ve gelişim evrelerinin ödevlerinin yerine getirilmesi yani başarılar elde edilmesi kişiliğini geliştirerek benlik saygısının yükselmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin gözünden hayat, hayatındaki yükselişler ve yükselmelerin getirdiği önemli gelişmeler benlik saygısını geliştirmektedir (Sarıyüce Körükçü, 2004). Anasınıfı yaş aralığından itibaren benlik saygısının gelişiminde aile kadar öğretmenlerde geniş ve bir o kadar da önemli bir yere sahip olmaktadır. Ebeveynlerinden ayrılan çocuklar için öğretmen davranışları ve bulunduğu ortamda benliği etkilemektedir (Balat, 2003). Çocuklar sosyo-ekonomik durumu standartların altında bir ailede ise benlik gelişimleri ve buna bağlı olan benlik

saygısında istenmeyen durumlar oluşmaktadır. Hem toplumdan hem de hayatın şartlarından dolayı bir yere gelme çabaları normalden fazla olmaktadır. Bu durum sonucunda çocukta kaygı ve güvenememe durumu meydana gelmektedir. Ebeveynlerin maddi durumları artıka benliğin gelişmesi için daha farklı ortamlar ve şartlar oluşabilmektedir. Maddi durumu yüksek çocuklar farklı yerler, kurslar ve oyuncaklar gördükçe beynin uyarılması artarak kişilik gelişimi çok yönlü bir şekilde gelişmektedir (Sarıyüce Körükçü, 2004).

2.9. Yüksek Benlik Saygısı

Konuyla ilgili benlik psikolojisi literatüründe yer alan araştırmalar incelendiğinde yüksek benlik saygısına sahip kişiler hakkında araştırmalar yapılmış ve birçok görüş ileri sürülmüştür. Bu görüşler doğrultusunda yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Pope ve McHale (1988)'e göre yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Balat ve Akman, 1988).
2. Coleman ve Hendry (1990)'e göre ise yüksek benlik saygısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösterdikleri görülmektedir. Güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, gece daha iyi uyduklarını, daha az ülsere yakalanma riskleri olduğunu, diğerlerini kabul ve yaşatmalarının baskılarına daha az eğilim gösterdiklerini belirtmiştir (Balat ve Akman, 1988).
3. Yavuzer (2003) yüksek benlik saygısına sahip çocukların gerçekçi hedefler koyabildiğini ve kendilerini yetenekli bir birey olarak algıladıklarını ifade etmektedir.
4. Kliwer ve Sandler (1992) yüksek benlik saygısına sahip çocukların, yaşamın olumsuz etkilerinden kendilerini korumayı başarabildikleri ve stresi kendi iç dünyalarında daha az tehlikeli olacak biçimde tolere edebildiklerini belirtmiştir (Saygın, 2008).
5. Brown ve Mann, (1991)'e göre benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, Sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir (Yörükoğlu, 2004).
6. Benlik saygısı yüksek olanlar kendilerinden daha hoşnuturlar ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar (Otacıoğlu, 2009).

7. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler yaşamında mutluluğu daha kolay bulur çünkü yolunda gitmeyen durumların üstesinden daha rahat gelir ve koşulları değiştirebileceğine inanır (Tatoğlu, vd., 2004).
8. Yüksek benlik saygısına sahip gençler başkalarının kendisini sevilen, sayılan, beğenilen, arkadaşlığı aranan, iyi huylu kişi olarak gördüklerine inandıklarını düşünmektedirler (Yörükoğlu, 2004).
9. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişi kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılamaktadır ve bu kişiler başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görürler (Yavuzer, 2000).
10. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler pozitif bakış açısına sahiptirler (Rosenberg, 1965).
11. Campel ve Lavallo (1993) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini iyi ve olumlu tanımladığını; kendilerine olan inançlarının ve güvenlerinin yüksek olduğunu, Sosyal çevreye daha bağımlı olduklarını; Pope, McHale ve Craighead ise yüksek benlik saygısına sahip bireylerin beklentilerinin ve tutumlarının onları daha çok bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirdiğini, atılgan ve gayretli Sosyal davranışlar göstermelerini olanaklı kıldığını bildirmiştir (Akt. Avşaroğlu, 2007).

2.10. Düşük Benlik Algısı

Fennell, (1997)'e göre düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Düşük benlik saygısına sahip bir kişiler övgü ve eleştirileri kabul etmede güçlük yaşayan, görevden ve denemeden kaçınan, olumsuz akran davranışlarından etkilenen kişilerdir (Yavuzer, 2003).
2. Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir. Kassin (1998) ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlığı bekleme, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri gözardı edebileceklerini ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir. (Akt. Balat ve Akman, 2004).

3. Adölesanlarda görülen birçok sağlık probleminin, düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip adölesanların; başarısızlığı bekledikleri, sinirli oldukları, daha az gayret gösterdikleri, yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı ettikleri ve başarısız olduklarında kendilerini değersiz ve yeteneksiz hissettikleri belirlenmiştir (Kahriman ve Polat, 2003).
4. Baumeister ve Tice, (1986)'e göre benlik saygısı düşük olanlar olumsuz ve zayıf özelliklerini daha çok ön plana çıkarırlar (Balat ve Akman, 2004).
5. Coleman ve Hendry (1990) düşük benlik saygısına sahip olanların endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimleri olan bireyler olduklarını belirtmiştir (Balat ve Akman, 2004).
6. Quatman ve Watson (2001), Lapsley ve Power (1998), Patzek (1998) düşük benlik saygısına sahip insanlarda anksiyete, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklar görülebileceğini belirtmiştir (Yiğit, 2010).
7. Düşük benlik saygısına sahip kişiler başta ana babası olmak üzere onun için önemli kişilerin, kendisini sevmediklerine, değer vermediklerine inanır (Yörükoğlu, 2004).
8. Campel ve Lavallo (1993) düşük benlik saygısına sahip bireylerin Sosyal çevreye daha bağımlı olduğu görülmektedir. Bu bireylerin benlik şemalarının dışsal bilgiyle oldukça tutarlı olduğunu, Sosyal çevreye verdiği tepkilerde ihtiyatlı olmaktadır (Yiğit, 2010). Tice ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini yetersiz, sevilmeyen ve genel olarak kendini değersiz gördüklerini, savunmacı ve kendilerini daha fazla korumaya yönelik belirtiler gösterdiğini bildirmiştir (Avşaroğlu, 2007).
9. Düşük benlik saygısına sahip çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğilimindedir (Yavuzer, 2000).

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULAR

3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı iki ana ölçek kullanılmıştır. Rekreasyon farkındalık ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin; cinsiyet, yaş, sınıf, aile gelir düzeyi, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu gibi soruların bulunduğu demografik değişkenlere göre belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ölçeklerin çözümlenmesi için bu araştırmada betimsel ve taramaya yönelik bir araştırma modeli uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Karaman'da yürütülmüştür. Araştırmaya 138 kadın ve 76 erkek olmak üzere toplam 214 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın evrenini Google Form üzerinden ulaşılan Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler (n=214) oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmada “demografik bilgi formu” na ilave olarak; Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından 41 madde ve 3 alt boyuttan (Haz- Eğlence, Sosyal-Başarı, Kendini Geliştirme) geliştirilen Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıklarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. 41 madde den oluşan Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği 5'li likert tipi bir ölçektir. RFÖ Toplam' de maddeler “Tamamen Katılıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” gibi yanıtlanmaktadır. Puanlama ise “Tamamen Katılıyorum” 1, “Katılmıyorum” 2, “Kararsızım” 3, “Katılıyorum” 4 ve “Tamamen Katılıyorum” cevabı ise 5 puan almaktadır. Rosenberg tarafından (1965) geliştirilen ülkemiz için Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından yapılmıştır. 63 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 4'lü likert tipi 12 alt kategorisi olan bir ölçektir. Ölçeğin ilk 10 maddesi katılımcıların benlik saygısını ölçmek için

kullanılmaktadır. Ölçekte ters maddelerde bulunmaktadır. BSÖ TOPLAM' de maddeler “Çok Doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok Yanlış” olarak yanıtlanmaktadır. Puanlama ise “Çok Yanlış” 1, “Yanlış” 2, “Doğru” 3 ve “Çok Doğru” cevabı ise 4 puan almaktadır. Yüksek alınan puan yüksek benlik saygısına ulaştırmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi ve Bulgular

Verilerin toplanarak analizi IBM SPSS 27 paket programı ile yapılmıştır. Program ile ölçeklerin anlamlı bir farkı olup olmadığını belirlemek için istatistiksel olarak iki seçenekli karşılaştırmalar için Independent Samples t-Testi analizi, ikiden fazla seçeneği olan grupların karşılaştırılması için OneWay ANOVA (Tek Yönlü Varyans) analizi, yüzde, frekans, ortalama ve Pearson Korelasyonu testleri kullanılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Geçerli % | Toplamlı % |
|-------------|-----|-------|-----------|------------|
| Kadın | 138 | 64,5 | 64,5 | 64,5 |
| Erkek | 76 | 35,5 | 35,5 | 100,0 |
| Toplam | 214 | 100,0 | 100,0 | |

Tablo 1' e göre çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet frekans ve yüzde analizleri verilmektedir. Çalışmaya toplam 214 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Öğrencilerin 138'i (%64,5) kadın ve 76'sı (%35,5) erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Toplamlı % | Ort. | ss | Min. | Maks. |
|-------------|-----|-------|------------|------|-------|------|-------|
| 17-20 | 66 | 30,8 | 30,8 | | | | |
| 21-23 | 59 | 27,6 | 58,4 | | | | |
| 24-26 | 20 | 9,3 | 67,8 | 2,43 | 1,230 | 1 | 4 |
| 27 ve üzeri | 69 | 32,2 | 100,0 | | | | |
| Toplam | 214 | 100,0 | | | | | |

Tablo 2' ye göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 66'sı “17-20” yaş aralığında, 59'u “21-23” yaş aralığında, 20'si “24-26” yaş aralığında ve 69'u “27 yaş üzeri” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 2,43 ve standart sapması 1,230 olarak saptanmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Geçerli % | Toplam % |
|-------------|-----|-------|-----------|----------|
| Hazırlık | 21 | 9,8 | 9,8 | 9,8 |
| 1. Sınıf | 52 | 24,3 | 24,3 | 34,1 |
| 2. Sınıf | 36 | 16,8 | 16,8 | 50,9 |
| 3. Sınıf | 30 | 14,0 | 14,0 | 65,0 |
| 4. Sınıf | 75 | 35,0 | 35,0 | 100,0 |
| Toplam | 214 | 100,0 | 100,0 | |

Tablo 3'e göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre dağılımı; hazırlık sınıfına 21'i (9,8), 1. Sınıfa 52'si (24,3), 2. Sınıfa 36'sı (16,8), 3. Sınıfa 30'u (14,0) ve 4.sınıfa 75'i (35,0) ile öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Geçerli % | Toplam % |
|-------------|-----|-------|-----------|----------|
| Kötü | 9 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| Orta | 133 | 62,1 | 62,1 | 66,4 |
| İyi | 64 | 29,9 | 29,9 | 96,3 |
| Çok İyi | 8 | 3,7 | 3,7 | 100,0 |
| Toplam | 214 | 100,0 | 100,0 | |

Tablo 4'e göre çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyleri kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak kategorilere ayrılmaktadır. Katılımcıların verdikleri cevapların analizlerine göre aile gelir düzeyinde kötü gelirli 9 (4,2) kişi, orta gelirli 133 (62,1), iyi gelirli 64 (29,9) ve çok iyi gelirli 8 (3,7) olarak belirlenmiştir. Aile gelir durumu analizinde en yüksek frekans orta gelirli düzeyinde "orta" çıkarken en az frekans değeri ise "çok iyi" olarak saptanmaktadır.

Tablo 5: Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Geçerli % | Toplam % |
|----------------------------|-----|-------|-----------|----------|
| Okur- Yazar Değil | 12 | 5,6 | 5,6 | 5,6 |
| İlkokul | 106 | 49,5 | 49,5 | 55,1 |
| Lise | 60 | 28,0 | 28,0 | 83,2 |
| Üniversite | 27 | 12,6 | 12,6 | 95,8 |
| Yüksek Lisans veya Doktora | 9 | 4,2 | 4,2 | 100,0 |
| Toplam | 214 | 100,0 | 100,0 | |

Tablo 5' e göre çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları analiz edilmiştir buna göre okur-yazar olmayan 12 (5,6), ilkokul mezunu 106 (49,5), lise mezunu 60

(28,0), üniversite 27 (12,6) ve yüksek lisans veya doktora mezunu 9 (4,2) olarak belirlenmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Değişkenler | F | % | Geçerli % | Toplam % |
|----------------------------|-----|-------|-----------|----------|
| Okur- Yazar Değil | 5 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| İlkokul | 95 | 44,4 | 44,4 | 46,7 |
| Lise | 63 | 29,4 | 29,4 | 76,2 |
| Üniversite | 42 | 19,6 | 19,6 | 95,8 |
| Yüksek Lisans veya Doktora | 9 | 4,2 | 4,2 | 100,0 |
| Toplam | 214 | 100,0 | 100,0 | |

Tablo 6' ya göre çalışmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumları analiz edilmiştir buna göre okur-yazar olmayan 5 (2,3), ilkokul mezunu 95 (44,4), lise mezunu 63 (29,4), üniversite 42 (19,6) ve yüksek lisans veya doktora mezunu 9 (4,2) olarak belirlenmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi

| Değişkenler | Cinsiyet | N | Ort. | Ss. | t | P |
|--------------------|----------|-----|--------|---------|-------|------|
| RFÖ Toplam | Kadın | 138 | 3,3793 | 1,27491 | 2,905 | ,090 |
| | Erkek | 76 | 3,4275 | 1,44045 | | |
| Haz_Eğlence | Kadın | 138 | 3,4232 | 1,30542 | 4,650 | ,032 |
| | Erkek | 76 | 3,4329 | 1,50212 | | |
| Sosyal_Başarı | Kadın | 138 | 3,3313 | 1,26225 | 3,039 | ,083 |
| | Erkek | 76 | 3,4181 | 1,42677 | | |
| Kendini Geliştirme | Kadın | 138 | 3,4119 | 1,29762 | 2,371 | ,125 |
| | Erkek | 76 | 3,4362 | 1,44830 | | |
| BSÖ Toplam | Kadın | 138 | 3,0826 | ,37219 | 1,085 | ,299 |
| | Erkek | 76 | 2,9724 | ,42571 | | |

*p<0,05

Tablo 7'ye göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık Ölçeği alt boyutlarıyla (Hız_Eğlence, Sosyal_Başarı ve Kendini Geliştirme) beraber ve Benlik Saygısı Ölçeğine verdiği sonuçlarla kadın ve erkekten oluşan cinsiyete göre yapılan analiz incelenmektedir. Rekreasyon farkındalık ölçeğine göre kadınların ortalaması (ort=3,3793, ss=1,27491) erkeklerin ortalamasına (ort=3,4275, ss=1,44045) göre anlamlı farklılık (p=,090) bulunmamıştır. Fakat erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından yüksek çıkmıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan "Haz

ve Eğlence” analizine göre kadınların ortalaması (ort=3,4232), ss=1,30542) erkeklerin ortalamasına (ort=3,4329, ss=1,50212) göre anlamlı bir farklılık (p=,032) bulunmuştur. Bu duruma göre erkeklerin haz ve eğlence alt boyutuyla rekreasyon farkındalıkları yüksek ortalamalar sahip oldukları saptanmıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” analizine göre kadınların ortalaması (ort=3,3313), ss=1,26225) erkeklerin ortalamasına (ort=3,4181, ss=1,42677) göre anlamlı bir farklılık (p=,083) bulunmamıştır. Bu duruma göre erkeklerin Sosyal başarı alt boyutuyla rekreasyon farkındalıkları yüksek ortalamalar sahip oldukları saptanmıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” analizine göre kadınların ortalaması (ort=3,4119), ss=1,29762) erkeklerin ortalamasına (ort=3,4362, ss=1,44830) göre anlamlı bir farklılık (p=,125) bulunmamıştır. Bu duruma göre erkeklerin kendini geliştirme alt boyutuyla rekreasyon farkındalıkları yüksek ortalamalar sahip oldukları saptanmıştır. Benlik saygısı ölçeğine göre kadınların ortalaması (ort=3,0826, ss=,37219) erkeklerin ortalamasına (ort=2,9724, ss=,42571) göre anlamlı farklılık (p=,299) bulunmamıştır. Fakat kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından yüksek çıkmıştır.

Tablo 8: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Değişkenler | | Kareler Top. | df | Kareler Ort. | f | P |
|--------------------|---------------|--------------|-----|--------------|-------|------|
| RFÖ Toplam | Gruplar Arası | 10,116 | 3 | 3,372 | 1,923 | ,127 |
| | Grup İçi | 368,295 | 210 | 1,754 | | |
| | Toplam | 378,411 | 213 | | | |
| Haz_Eğlence | Gruplar Arası | 11,070 | 3 | 3,690 | 1,979 | ,118 |
| | Grup İçi | 391,628 | 210 | 1,865 | | |
| | Toplam | 402,698 | 213 | | | |
| Sosyal_Başarı | Gruplar Arası | 9,487 | 3 | 3,162 | 1,835 | ,142 |
| | Grup İçi | 361,838 | 210 | 1,723 | | |
| | Toplam | 371,325 | 213 | | | |
| Kendini_Geliştirme | Gruplar Arası | 10,715 | 3 | 3,572 | 1,988 | ,117 |
| | Grup İçi | 377,317 | 210 | 1,797 | | |
| | Toplam | 388,031 | 213 | | | |
| BSÖ Toplam | Gruplar Arası | 1,174 | 3 | ,391 | 2,569 | ,055 |
| | Grup İçi | 31,992 | 210 | ,152 | | |
| | Toplam | 33,166 | 213 | | | |

Tablo 8’ e göre yapılan çalışmada Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğine göre anlamlı farklılık (p=,127) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği

ve Benlik saygısı ölçeğinin Yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Haz ve Eğlence” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,118$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,142$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,117$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre benlik saygısı ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,055$) bulunamamıştır.

Tablo 9: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Değişkenler | | Kareler Toplamı | df | Kareler Ort. | f | P |
|--------------------|---------------|--------------------|-----|-----------------|-------|------|
| RFÖ Toplam | Gruplar Arası | 3,135 | 4 | ,784 | ,436 | ,782 |
| | Grup İçi | 375,276 | 209 | 1,796 | | |
| | Toplam | 378,411 | 213 | | | |
| Haz_Eğlence | Gruplar Arası | 4,580 | 4 | 1,145 | ,601 | ,662 |
| | Grup İçi | 398,118 | 209 | 1,905 | | |
| | Toplam | 402,698 | 213 | | | |
| Sosyal_Başarı | Gruplar Arası | 2,008 | 4 | ,502 | ,284 | ,888 |
| | Grup İçi | 369,317 | 209 | 1,767 | | |
| | Toplam | 371,325 | 213 | | | |
| Kendini_Geliştirme | Gruplar Arası | 4,063 | 4 | 1,016 | ,553 | ,697 |
| | Grup İçi | 383,968 | 209 | 1,837 | | |
| | Toplam | 388,031 | 213 | | | |
| BSÖ Toplam | Gruplar Arası | 2,067 | 4 | ,517 | 3,474 | ,009 |
| | Grup İçi | 31,098 | 209 | ,149 | | |
| | Toplam | 33,166 | 213 | | | |

Tablo 9’ a göre yapılan çalışmada Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,782$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Haz ve Eğlence” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,662$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” göre istatistiksel olarak anlamlı

farklılık ($p=,888$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,697$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre benlik saygısı ölçeğine göre gruplar arası anlamlı farklılık ($p=,009$) bulunmuştur.

Tablo 10: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Değişkenler | | Kareler Top. | df | Kareler Ort. | f | P |
|--------------------|---------------|--------------|-----|--------------|-------|------|
| RFÖ Toplam | Gruplar Arası | 5,062 | 3 | 1,687 | ,949 | ,418 |
| | Grup İçi | 373,349 | 210 | 1,778 | | |
| | Toplam | 378,411 | 213 | | | |
| Haz_Eğlence | Gruplar Arası | 6,287 | 3 | 2,096 | 1,110 | ,346 |
| | Grup İçi | 396,411 | 210 | 1,888 | | |
| | Toplam | 402,698 | 213 | | | |
| Sosyal_Başarı | Gruplar Arası | 4,835 | 3 | 1,612 | ,923 | ,430 |
| | Grup İçi | 366,490 | 210 | 1,745 | | |
| | Toplam | 371,325 | 213 | | | |
| Kendini_Geliştirme | Gruplar Arası | 4,614 | 3 | 1,538 | ,842 | ,472 |
| | Grup İçi | 383,417 | 210 | 1,826 | | |
| | Toplam | 388,031 | 213 | | | |
| BSÖ Toplam | Gruplar Arası | ,387 | 3 | ,129 | ,827 | ,480 |
| | Grup İçi | 32,779 | 210 | ,156 | | |
| | Toplam | 33,166 | 213 | | | |

Tablo 10’ a göre yapılan çalışmada Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,418$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Haz ve Eğlence” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,346$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,430$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” göre istatistiksel

olarak anlamlı farklılık ($p=,472$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre benlik saygısı ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,480$) bulunamamıştır.

Tablo 11: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Değişkenler | | Kareler Top. | df | Kareler Ort. | f | P |
|--------------------|---------------|--------------|-----|--------------|------|------|
| RFÖ Toplam | Gruplar Arası | 2,649 | 4 | ,662 | ,368 | ,831 |
| | Grup İçi | 375,762 | 209 | 1,798 | | |
| | Toplam | 378,411 | 213 | | | |
| Haz_Eğlence | Gruplar Arası | 3,583 | 4 | ,896 | ,469 | ,758 |
| | Grup İçi | 399,115 | 209 | 1,910 | | |
| | Toplam | 402,698 | 213 | | | |
| Sosyal_Başarı | Gruplar Arası | 2,587 | 4 | ,647 | ,367 | ,832 |
| | Grup İçi | 368,739 | 209 | 1,764 | | |
| | Toplam | 371,325 | 213 | | | |
| Kendini_Geliştirme | Gruplar Arası | 2,461 | 4 | ,615 | ,333 | ,855 |
| | Grup İçi | 385,570 | 209 | 1,845 | | |
| | Toplam | 388,031 | 213 | | | |
| BSÖ Toplam | Gruplar Arası | ,218 | 4 | ,054 | ,345 | ,847 |
| | Grup İçi | 32,948 | 209 | ,158 | | |
| | Toplam | 33,166 | 213 | | | |

Tablo 11' e göre yapılan çalışmada Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,831$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Haz ve Eğlence” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,758$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,832$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,855$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin

Anne eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre benlik saygısı ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,847$) bulunamamıştır.

Tablo 12: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Değişkenler | | Kareler Top. | df | Kareler Ort. | f | P |
|--------------------|---------------|--------------|-----|--------------|-------|------|
| RFÖ Toplam | Gruplar Arası | 6,658 | 4 | 1,665 | ,936 | ,444 |
| | Grup İçi | 371,752 | 209 | 1,779 | | |
| | Toplam | 378,411 | 213 | | | |
| Haz_Eğlence | Gruplar Arası | 8,530 | 4 | 2,133 | 1,131 | ,343 |
| | Grup İçi | 394,168 | 209 | 1,886 | | |
| | Toplam | 402,698 | 213 | | | |
| Sosyal_Başarı | Gruplar Arası | 5,901 | 4 | 1,475 | ,844 | ,499 |
| | Grup İçi | 365,425 | 209 | 1,748 | | |
| | Toplam | 371,325 | 213 | | | |
| Kendini_Geliştirme | Gruplar Arası | 6,642 | 4 | 1,661 | ,910 | ,459 |
| | Grup İçi | 381,389 | 209 | 1,825 | | |
| | Toplam | 388,031 | 213 | | | |
| BSÖ Toplam | Gruplar Arası | ,809 | 4 | ,202 | 1,307 | ,268 |
| | Grup İçi | 32,356 | 209 | ,155 | | |
| | Toplam | 33,166 | 213 | | | |

Tablo 12' ye göre yapılan çalışmada Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,444$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Haz ve Eğlence” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,343$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Sosyal Başarı” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,499$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutu olan “Kendini Geliştirme” göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=,459$) bulunamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve Benlik saygısı ölçeğinin Baba eğitim durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçlarına göre benlik saygısı ölçeğine göre anlamlı farklılık ($p=,268$) bulunamamıştır.

Tablo 13: Katılımcıların RFÖ ve BSÖ Korelasyon Analizi

| Değişkenler | | RFÖ Toplam | Haz Eğlence | Sosyal Başarı | Kendini Geliştirme | BSÖ Toplam |
|--------------------|-------------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------|
| RFÖ Toplam | Pearson Korelasyon | 1 | ,987** | ,995** | ,994** | -,038 |
| | İki yönlü anlamlılık | | ,000 | ,000 | ,000 | ,583 |
| | N | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| Haz_Eğlence | Pearson Korelasyon | ,987** | 1 | ,971** | ,975** | -,038 |
| | İki yönlü anlamlılık | ,000 | | ,000 | ,000 | ,579 |
| | N | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| Sosyal_Başarı | Pearson Korelasyon | ,995** | ,971** | 1 | ,982** | -,032 |
| | İki yönlü anlamlılık | ,000 | ,000 | | ,000 | ,645 |
| | N | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| Kendini_Geliştirme | Pearson Korelasyon | ,994** | ,975** | ,982** | 1 | -,045 |
| | İki yönlü anlamlılık | ,000 | ,000 | ,000 | | ,515 |
| | N | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |
| BSÖ Toplam | Pearson Korelasyon | -,038 | -,038 | -,032 | -,045 | 1 |
| | İki yönlü anlamlılık | ,583 | ,579 | ,645 | ,515 | |
| | N | 214 | 214 | 214 | 214 | 214 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 13'e göre katılımcıların verdikleri yanıtlardan yola çıkılarak yapılan rekreasyon farkındalık ölçeği ve tüm alt boyutları olan "haz ve eğlence", "sosyal başarı" ve "kendini geliştirme" ile benlik saygısı ölçeği arasında ki anlamı ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bu analize göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin ve alt boyutları olan "haz ve eğlence" ($r=,987^{**}$), "sosyal başarı" ($r=,995^{**}$) ve "kendini geliştirme" ($r=,994^{**}$) arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu analizde benlik saygısı ölçeğinin rekreasyon farkındalık ölçeğiyle ($r=-,038$), alt boyutlar "haz ve eğlence" ($r=-,038$), "sosyal başarı" ($-,032$) ve "kendini geliştirme" ($r=-,045$) arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde rekreasyonel farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye göre hipotezlerin istatistiksel olarak incelenmesi ele alınmıştır. Çalışmanın verileri ve bulguları, çalışmanın araştırma sorusu ve hipotezlerine göre diğer çalışmalarla beraber ele alınarak tartışılmıştır. “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın sonuçları yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerinin frekans ve yüzde dağılım analizleri incelenmektedir. Bu çalışmaya katılan 214 üniversite öğrencisi içinden öğrencilerin 138’i (%64,5) kadın ve 76’sı (%35,5) erkeklerden oluşmaktadır (Tablo1). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş frekans ve yüzde dağılım analizleri incelenmektedir. Üniversite öğrencilerinin 66’sı “17-20” yaş aralığının da, 59’u “21-23” yaş aralığının da, 20’si “24-26” yaş aralığının da ve 69’u “27 yaş üzeri” olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 2,43 ve standart sapması 1,230 olarak saptanmaktadır (Tablo2). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları analizleri incelenmektedir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre dağılımı; hazırlık sınıfına 21’i (9,8), 1. Sınıfa 52’si (24,3), 2. Sınıfa 36’sı (16,8), 3. Sınıfa 30’u (14,0) ve 4.sınıfa 75’i (35,0) ile öğrencilerden oluşmaktadır (Tablo3). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi frekans ve yüzde dağılım analiz sonuçları incelenmektedir. Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyleri kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak kategorilere ayrılmaktadır. Katılımcıların verdikleri cevapların analizlerine göre aile gelir düzeyinde kötü gelirli 9 (4,2) kişi, orta gelirli 133 (62,1), iyi gelirli 64 (29,9) ve çok iyi gelirli 8 (3,7) olarak belirlenmiştir. Aile gelir durumu analizinde en yüksek frekans orta gelirli düzeyinde “orta” çıkarken en az frekans değeri ise “çok iyi” olarak saptanmaktadır (Tablo4). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumu frekans ve yüzde dağılım analiz sonuçları incelenmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları analiz edilmiştir buna göre okur-yazar olmayan 12 (5,6), ilkokul mezunu 106 (49,5), lise mezunu 60 (28,0), üniversite 27 (12,6) ve yüksek lisans veya doktora mezunu 9 (4,2) olarak belirlenmektedir (Tablo5). Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumları frekans ve yüzde dağılımları analiz sonuçları incelenmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumları analiz edilmiştir buna göre okur-yazar

olmayan 5 (2,3), ilkokul mezunu 95 (44,4), lise mezunu 63 (29,4), üniversite 42 (19,6) ve yüksek lisans veya doktora mezunu 9 (4,2) olarak belirlenmektedir (Tablo5). Rekreasyon farkındalık değişkeninin cinsiyet değişkenine göre ve alt boyutları olan “sosyal başarı” ve “kendini geliştirme” değişkenlerinde de aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuca uygun benzer çalışmalar olan Ekinci (2017), Kocaer (2018) ve Özel (2019) yaptıkları çalışmalarda üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalıklarının cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Benzer bu dört çalışmada da bulgular benzerlik göstermektedir. Çalışmaların üniversite öğrencilerine uygulanıyor olması da benzerliğin oluşmasına neden olmuş olabilmektedir. Fakat rekreasyon farkındalık alt boyutunun birinde “Haz ve eğlence” boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunarak diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Bu çalışmamızda rekreasyon farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki durumu incelemek için yapılan t testi haz ve eğlence alt boyutu haricinde anlamlı fark bulunmamıştır. Diğer çalışmalarda da tüm alt boyutlarıyla anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat diğer araştırmalarda Kubat (2023), Chao (2013), Kocaer (2018), Sabancı (2016) ve Aslan (2024) gibi kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasına yüksek çıkarken bu çalışmada rekreasyon farkındalık ölçeğinde ve tüm alt boyutlarında da tam tersi erkek puan ortalamaları kadın puan ortalamalarından yüksek çıkarak farklı sonuca ulaşılmıştır. Gözen (2019) ve Güven, Cöhce Başkaya (2024) yaptıkları araştırmada rekreasyonun farklı boyutlarla ve değişkenlerle durumlarına bakıldığında bireye mutluluk getirerek kaygıyı azalttığı sonucunu vermektedir. Bu çalışmada da rekreasyon farkındalık durumunun alt boyutlarından olan “Haz ve eğlence” boyutu cinsiyet değişkeninin anlamlı fark bulunması da bu çalışmaları destekler niteliktedir. Bu çalışmamızda rekreasyon farkındalık düzeyinin yaş değişkenine göre aralarındaki farklılığın olup olmadığını belirlemek adına yapılan anova analiz sonuçlarında hem rekreasyon farkındalık değişkeninde hem de bu değişkenin tüm alt boyutları olan “haz ve eğlence”, “sosyal başarı” ve “kendini geliştirme” düzeylerinde istatistiksel sonuçlara göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bebek (2020), Uzuner ve Turgut (2023), Keleş (2023), Kubat (2023) ve Aslan (2024) yaptıkları çalışmalarda da bizimle beraber bulgularımız örtüşmektedir. Yaptığımız araştırmada ve yapılan bazı çalışmalarda görüldüğü üzere yaşın rekreasyon farkındalığına bir etkisi bulunmadığı tespit edilmektedir. Fakat Geven’ in ve Yaşartürk’ ün (2024) yaptığı çalışmada ise rekreasyon farkındalık düzeyinin yaş değişkeninin “sosyal başarı” alt boyutunda anlamlı

bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca Bebek ve Çakmak Yıldızhan (2002) ve Bülbül, Olcucu ve Akyol (2021) kadınlar üzerine yapılmış olan çalışmalarda ise rekreasyon farkındalık ölçeğinin yaş boyutunda da anlamlı farklar bulunarak anlamlı bir ilişki söz konusu olmaktadır. Ekinci ve Özdilek (2019) yaptığı çalışmada ise rekreasyon farkındalık ölçeği uygulanan üniversite öğrencilerinde yaş değişkeninin tüm alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmaktadır. Rekreasyon farkındalık düzeyi ile aile gelir düzeyi değişkeni için yapılan birden fazla değişken için anova analizine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aslan (2024) araştırmasındaki sonuçlarla bu araştırmanın sonuçları arasında benzerlikler bulunmaktadır. Aslan (2024) çalışmasında ise tek fark rekreasyon farkındalık durumunun alt boyutu olan “haz ve eğlence” boyutunun aile gelir düzeyi değişkenine göre bu çalışmanın aksine anlamlı fark tespit edilmiştir. Başka bir çalışma olan Geven ve Yaşartürk (2024) rekreasyon farkındalık durumunun alt boyutu olan “sosyal başarı” boyutunun aile gelir düzeyine değişkenine göre bu çalışmanın aksine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gratton ve Taylor (2005) rekreasyon farkındalık ölçeğinin “sosyal başarı” alt boyutunda ise aile gelir düzeyine göre düşük gelir düzeyi, orta gelir düzeyi ve yüksek gelir düzeyi içerisindeki ortalamalarına bakıldığında orta gelir düzeyinin ortalaması diğerlerine göre yüksek çıkmaktadır. Özşaker (2012) yaptığı çalışmada ise yine “sosyal başarı” alt boyutunda yüksek gelir düzeyinde ki bireyler rekreasyon farkındalıklarından daha az etkilenmektedirler. Chow (2005) kadınlar üzerine yaptığı çalışmada ise aylık gelir düzeyinin artan bireylerin rekreasyon farkındalık düzeylerinde de artış olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmalarla beraber aile gelir düzeylerinin rekreasyon farkındalık düzeyi için önemli bir boyut olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan rekreasyonel farkındalık ölçeğinin sınıf düzeyinin tüm alt boyutlarında Ekinci ve Özdilek (2019), Geven ve Yaşartürk (2024) çalışmaları incelenmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında rekreasyon farkındalık ölçeğinin sınıf değişkeninin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir. Yaptığımız çalışmada rekreasyon farkındalık ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla sınıf, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kılıçman’ ın (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da ve Cöhce vd., (2022) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada da bu çalışmayla benzer anlamlı farklılıklar saptanamamıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeğinin sınıf değişkenine göre kendisinde ve tüm alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Durhan, Kayhalak

ve Kurtipek (2022) ve Üstün, Üstün (2020) yaptığı çalışmalarda rekreasyon farkındalık “kendini geliştirme” alt boyutu hariç bu çalışmada ki sonuçlara benzer sonuçlar bulunmuştur. Aydın (2019) ve Özel (2019) yaptıkları araştırmalarında ailenin gelir düzeyi değişkeni ile benlik saygısı arasında istatistiksel verilerinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmada da tablo 10’a baktığımızda benzer sonuçlara ulaşılarak ailenin gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmanın benlik saygısı ölçeğinde sınıf değişkenine göre istatistiksel verilerde çıkan sonuca göre anlamlı bir fark bulunmaktadır. Özel (2019) yaptığı çalışmada da sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Benlik saygısı ölçeğini cinsiyet değişkenine göre t testi analizi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Balat ve Akman (2004), Baybek ve Yavuz (2005), Çevik ve Atıcı (2009), Razi, vd., (2009) çalışmalarında da bu çalışma ile benzer sonuçla saptanmıştır.

Sonuç olarak;

Ölçekler arası ve demografik bilgilere göre analizlere bakıldığında rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutları “haz ve eğlence”, “sosyal başarı”, “kendini geliştirme” ve benlik saygısı ölçeğinin cinsiyet için t testi analizi sonucuna göre değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Birden fazla değişkenler için yapılan anova analizleri sonucuna göre yaş, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumları analizinde değişkenler arası anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalık ölçeğinin ve tüm alt boyutlarının değişkenler arası anlamlı farklılık bulunmamıştır fakat benlik saygısı ölçeğinin sınıf değişkenine göre anlamlı fark olduğu saptanmaktadır. Rekreasyon farkındalık ölçeği ile alt boyutları haz ve eğlence”, “sosyal başarı”, “kendini geliştirme” arasında yapılan pearson korelasyon analizinde pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısı ölçeğinin ise rekreasyon farkındalık ölçeği ile tüm alt boyutları arasında bir ilişki olduğu saptanmamaktadır. Analizlerin literatürdeki diğer çalışmalarla hemen hemen aynı sonuçlara götürdüğü saptanmaktadır fakat farklı istatistikler veri sonuçları alınarak literatüre yeni bilgiler aktarılmaya çalışılmaktadır.

Öneriler

- ✓ Üniversitelerde ya da üniversite bulunan şehirlerde rekreasyon için daha fazla alanlar oluşturulmalıdır ve bu alanlara ya da etkinlikler cezbedici olmalıdır.
- ✓ Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetleri artırılması çabalanmalıdır benlik saygısının gelişimi için önemli bir etkidir.
- ✓ Üniversiteliler rekreasyon farkındalıkları hakkında bilinçlendirilmelidir. Rekreasyonun bireylere olan katkıları ve faydaları bireylere geniş kapsamlı anlatılarak veya uygulamalı bir araştırma üzerinden 8 haftalık etkinliklerle ilerlenerek gidilirse bireyler kendileri benlik saygılarının geliştiğini gözlemleyebilirler.
- ✓ Araştırmanın örnekleme değiştirilerek ya da genişletilerek araştırma ilerletilebilir.
- ✓ Araştırma öncesi katılımcılara rekreasyon faaliyetleri yaptırılarak değişimler gözlenebilir.
- ✓ Katılımcılara ön test ve son test uygulaması yapılarak 8 hafta içerisinde dahi rekreasyonun benliğe olan etkisi gözlemlenebilir.
- ✓ Kısaca rekreasyon çok geniş kapsamı olan bireyleri her açıdan geliştirerek olumlu yönde değiştirmektedir. Rekreasyon kullanılarak öğrencileri farklı alanlarla tanıştırmak gelişmelerine katkı sağlanabilir. Literatüre yeni olumlu ilerleyici araştırmalar kazandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Aktaş Üstün N, Üstün ÜD, Işık U, et al. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition* 2020; 22: 156–160; doi: 10.23751/pn.v22i1-S.9810
- Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki Konaklama İşlemlerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*. 3(8): 40.
- Altay Süpürgeci, İ., & Toksöz, İ. (2019). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Etkinliklerinin Uygulanması ve Rekreasyonun Yaşam Kalitesini Arttırmadaki Etkisine İlişkin Görüşleri. (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Altuntaş SB, Başaran Z, Çakmak Ş, (2022). Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 29-38.
- Ardahan F, Turgut T, Kalkan A, (2016). Serbest Zaman ve Rekreasyon. F. Ardahan (Ed). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Argan M, (2007). Eğlence Pazarlanması. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, Y. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık Düzeylerinin ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Semaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. (Sayı:8), 41-47.
- Aydın, O., (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın.
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bakır, M. (1990). Turizm Programı Rekrasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarını Oluşturmasındaki Önemi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Balat, G. U. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14.2, 175-183.
- Balat, G. U. ve Akman, B. (2006), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 86–93.
- Bayat B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü. *Kamu-İş Dergisi*, (Sayı:7), 2-11.

- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- Baymur, F. (1993). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Bebek, S. (2020). Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü).
- Bebek, S., ve Yıldızhan, Y. Ç. (2022). Researching of the relationship between women's body attitudes, recreational awareness levels of women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 636-652.
- Bedir F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. Ataturk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure And Recreation*, Gbr, RoutledgePublishing, London.
- Bülbül, A., Olcucu, B., ve Akyol, G. (2021). Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.
- Carlock CJ, (1999). *Enhancing self-esteem*. (Third edition). Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Chao, C. C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Taiwan county. *International Research in Education*, 1(1): 29-51.
- Chow, HP (2005). Kanada'daki Bir Çayır Kentindeki Üniversite Öğrencileri Arasında Yaşam Memnuniyeti: Çok Değişkenli Bir Analiz. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 70, 139-150.
- Cöhce, B., Duygun, S., Öztürk, E. N., & Kırşanlıoğlu, A. E. (2022). Lise Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 52-62.
- Cüceloğlu D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çevik Büyükşahin, G., Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6.1, 339-352.
- Çevik, G. B., & Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.
- Çoruh Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri Ve Rekreasyonel*.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3.9, 45-53.
- Demirdağ Ş.A.(2019). Otel İşletmelerinde Rekrasyonel Liderliğin İş Etiğine Etkisi Animasyon Personeli Üzerine Bir Uygulama, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara. s.1.

- Durhan, T. A., Kayhalak, F., Kurtipek, S., & Yenel, F. (2022). Rekreatif liderlik davranışı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 127-142.
- Duru, A. (1995). İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Ekinci N. (2017). Üniversite Katılımcılarının Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Ekinci, N. E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması.
- Ekinci, N. E., & Özdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2).
- Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S., (2009), Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4.2, 36-37.
- Erturan, E.E., Şahin, M.Y. (2003). “Üniversitelerdeki Doğa Sporları Örgütlerinde Üyelerin Katılım Nedenleri ve Beklentilerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma, Güdak Örneği”, I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (Editör: Tekin Çolakoğlu, E. Esra Erturan), 174- 186, Ankara, 2003).
- Frisch M, 2006. *Quality Of Life Therapy: Applying A Life Satisfaction Approach To Positive Psychology And Cognitive Therapy*, Hoboken, Nj: John Wileyand Sons.
- Geçtan, E. (1982). *İnsan Olmak*. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geven, C., ve Yaşartürk, F. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Farkındalık ve Yükseköğrenim Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Recreation & Sports*, 13(3).
- Gordon, T. (1999). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gözen, E. (2019). Rekreatif Yönetimi Bölümü Lisans Öğrencilerinin Rekreatif Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 397-416.
- Gratton, C., ve Taylor, P. (2005). *Economics of sport & recreation*. Economics of Sport & Recreation.
- Gulam A. (2016). “Recreation- Need and İmportance İn Modern Society“ *International Journal Of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), S. 157-160.
- Gurbuz B. (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Gül, T.,Karaçar E., Kement, Ü., Paslı, M. M., Yayla. Ö., Erol, E. Ve Göker, G. (2014). “Rekreatif Giriş”. Yaylı, A., (Editör). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gün, E., (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Öğrencilerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Güven, F. ve Cöhce Başkaya, B. (2024). 10-14 Yaş Arası Çocukların Rekreatif Etkinliklere Karşı Metaforik Algıları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Isarc 4. Uluslararası Selçuk Bilimsel Araştırmalar Kongresi*.

- Güzel, E., Güven, Ö. Ü. F., Danışman, Y., & Aktaş, Ö. Ü. S. (2021). Rekreasyon Liderlik Türlerinin Gaziantep Halkının Rekreasyon Aktivitelerine Katılımları Üzerine Etkisi.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2009). Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon Ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Jensen R.Clayne, Guthirep. Steven (2006). Outdoor Recreation İn America, Humankinetics, America.
- Kaba İc. (2009). Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Kahriman, İ. Polat, S. (2003). Adolesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 6.2, 21-23.
- Kalkan, Ayşe. (2012), “Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği” Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Karaküçük S, (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S. (1999). Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitapevi. Üçüncü Baskı. S: 101.
- Karaküçük, S. (2005), “Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme”, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kartal, M. (2015). Gaziantep Şehrinde Rekreasyonel Faaliyetlerin Dağılışı. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Coğrafya Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Keleş, Z. K. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Kılıç, M. “Rekreasyonun Yararları”, [Http://Sosyologum.Com/Esder](http://Sosyologum.Com/Esder) Makale34-1-60-Rekreasyonun_Yararları, (Et: 21.01.19), 2009, S. 1.
- Kılıçman, İ. (2020). Rekreasyon Farkındalığı Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırel, Ç., Kayaoğlu, A., Gökdağ R., (2013). Sosyal Psikoloji. Anadolu Üniversitesi Yayınları Web Ofset. 2. Baskı Eskişehir.
- Kiper, T. (2009), Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi, “Öğrencilerin Rekreasyonel Eğilimlerinin Belirlenmesi” JOTAF/ Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 6(2), 191-201.
- Kocaer, G. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın ili örneği) (Master's thesis, Bartın University (Turkey)).
- Kubat, A. S. (2023). Çeper Kuşak Literatüründe Farklı Yaklaşımlar Üzerine Bir İnceleme. Türkiye Kentsel Morfoloji Ağı, 82-92.
- Kula, N. (2001). Kimlik ve Din. İstanbul: Ayışığı Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Küçük Kevser ,(2017). Örgütlerde Düzenlenen Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Yabancılaşma Düzeyleri İle İlişkisi Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi , Ankara, 2017.
- Landers, DM. (1997). The İnfluence Of Exercise On Mental Health. President'scounci OnPhysical Fitness And Sports Research Digest, 2(12).
- Lizvance, Ş. (2005). Türkiye ve Makedonya'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meyer, H. D., & Brightbill, C. K. (1964), Community recreation: Aguide to its Organization. Prentice-Hall.
- Okuyucu C., Ramazanoğlu F (2006), Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkileri, 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, s. 74-75.
- Onur, B. (1987). Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık
- Otacıoğlu Gürşen, S. (2009). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 141-150.
- Örgün, S.K. (2000). Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Özdemir, E. (2017). Sporcuların Ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özel, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özerkan, K.N., (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan İ, (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Düşünen Adam, 7(3), 4-9.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (s.95-123). Ankara : Nobel Yayınları.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., & Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(1).
- Rosenberg, M. (1965). Society And The Adolescent Self-Mage, NJ: Princeton University Pres, Princeton.
- Sabancı, G. (2016). Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi.
- Sarıgöz, A. O. (2019). Spor Eğitimi Alan Ampute Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi, Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman Engel Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Bartın Üniversitesi).
- Sarıyüce Körükçü, Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Sarol H. (2013). Uyarlanmış Rekreasyonel Fiziksel Aktivitenin Otizmlili Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schwarzenegger A., Chrisman M., Colemanruth. (2005). The Health And Social Benefits Of Recreation: An Element Of The California Outdoor Recreation Planning Program, California State Parks, California California: Printed In Sacramento
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi, Açık öğretim Fakültesi Yayını Eskişehir. Ünite 1, 3, 5)
- Sevim, N. Ve Alper Ö., “Eğlence Pazarlaması”, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2013, S.2780.
- Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes’ achievement goal orientations. Journal of Clinical Sport Psychology, 1, 23-46.
- Tan, Hasan. (1970). Akademik Psikolojide Ego Ve Benlik “Self” Kavramı”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi. 2.1, 3-16.
- Taşkıran, B. (2018). Rekreasyon Eğitimi Alan Bireylerin Liderlik Becerileri İle Otorite Tercihlerinin İncelenmesi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Batman.
- Tatoğlu, N. (2004). Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin A, Tekin Ş, Çalışır M, (2017). Rekreasyonel Spor. Karaküçük, S., Kaya, S ve Akgül, B.M. (Ed.) Rekreasyon Bilimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimi’ne Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 19 (1), 93-103.
- Ulutaş AE. (2019). Serbest Zaman Ve Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Uzuner, M. E., & Turgut, S. (2023). Üstün Zekalı Ortaöğretim Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 604-616.
- Ünal, S. (2007). Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yağcı, P. (2015).Turizm İşletmeciliği Ve Otelcilik Anabilim Dalı Lisans Düzeyinde Rekreasyon Bölümü Müfredatlarının İncelenmesi Ve Örnek Müfredat Çalışması, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir
- Yavuzer, H. (2000). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2003). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yayla O, Aytekin A, Uslu F, Ergun, GS, Keles H, Güven Y. (2023). How Does the Experience Quality of Recreational Activities Organized within the Scope of Public Health Affect Perceived Value, Satisfaction and Behavioral Intentions of

- Individuals ?. International journal of environmental research and public health, 20(6), 5142.
- Yetim, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yiğit H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu A.(1989). Değişen Toplumda Aile ve Çocuk. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zorba E, Yermakhanov B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(2), 443-459.



EK

1. Demografik Bilgiler Anket Formu

“Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatminleri ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışması için sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Herhangi bir kimlik bilgisi kullanılmayacaktır. Cevaplarınızı boş bırakmadan, şıklar arasından seçmeniz rica olunur. Samimi cevaplarınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz?

Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız?

17-20 () 21-23 () 24-26 () 27 ve üzeri ()

3. Sınıfınız?

Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

4. Aile Gelir Düzeyi?

Kötü () Orta () İyi () Çok İyi ()

5. Anne Eğitim Durumu?

Okur- Yazar Değil ()

İlkokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans veya Doktora ()

6. Baba Eğitim Durumu?

Okur- Yazar Değil ()

İlkokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans veya Doktora ()

2.Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Nazlıhan Eser, Elbir & Çetin Özaltın

Table 3. Recreational Awareness Scale (Original Version)

| REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK | Tamamen | | | | |
|--|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| HAYAT - EĞLENCE | | | | | |
| 1- Fiziksel tatmin sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Zindelik kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Kabu dindiricidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamıza sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Boş zaman tatmini sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Heyecan verici deneyimler yaşatar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Eğlendiricidir, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Yaşam kalitesini artırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Yenilenmeye yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- Olumsuz düşüncelerden arındırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| SOSYAL - BAŞARI | | | | | |
| 11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- Suç oranını azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- Çalışma kapasitesini artırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanma için fırsatlar sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- Başarı duygusu kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16- Toplumsal fayda sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18- Aidiyet duygusu kazandırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20- Sosyal tatmin sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21- Eğitimde başarıyı artırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23- Stresi kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25- Yaratıcılık becerisini kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27- Sosyalleştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamıza sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| KENDİNİ GELİŞTİRME | | | | | |
| 29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32- Değer bilincini geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33- Sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34- Bireyin çevresini tanımamasına yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35- Özgüveni artırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36- Değer ile olan bağlarımızı güçlendirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37- Stres ve kaygıyı azaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38- Bireyin kendisini tanımamasına yardımcı olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39- Öze saygıyı artırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41- Başarıya hareket edebilmesini sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

| | | Çok Doğru | Doğru | Yanlış | Çok Yanlış |
|----|--|-----------|-------|--------|------------|
| 1 | Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum. | | | | |
| 2 | Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum. | | | | |
| 3 | Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim. | | | | |
| 4 | Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim. | | | | |
| 5 | Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum. | | | | |
| 6 | Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim. | | | | |
| 7 | Genel olarak kendimden memnunum. | | | | |
| 8 | Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim. | | | | |
| 9 | Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum. | | | | |
| 10 | Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum. | | | | |

ÖZGEÇMİŞ

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Ad Soyad: Mehmet Kaan Meydan | |
| Eğitim Bilgileri | |
| Lisans | |
| Üniversite | Anadolu Üniversitesi |
| Fakülte | Açıköğretim Fakültesi |
| Bölümü | Sosyoloji |
| Makale ve Bildiriler | |
| 1. | |