

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK
YAŞAM DOYUMU VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Hazırlayan
Necati GENCEL

Danışman
Doç. Dr. Ziya BAHADIR

Yüksek Lisans Tezi

Aralık 2019
KAYSERİ

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

**REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK
YAŞAM DOYUMU VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan
Necati GENCEL

Danışman
Doç. Dr. Ziya BAHADIR

Aralık 2019
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Adı-Soyadı

İmza:

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezi” Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesine uygun olarak hazırlanmıştır.



Hazırlayan

Necati GENCEL



Danışman

Doç. Dr. Ziya BAHADIR



Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Nihat EKİNCİ

İmza

Doç. Dr. Ziya BAHADIR danışmanlığında, Necati GENCEL tarafından hazırlanan “Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

..../..../2019

JÜRİ

Danışman : Doç. Dr. Ziya BAHADIR

(Beden Eğitimi ve Spor AD)

Üye : Doç. Dr. Aydoğan SOYGÜDEN

(Beden Eğitimi ve Spor AD)

Üye : Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL

(Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor AD)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..../..../2019

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bana rehberlik eden, değerli bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, tezimin yapılmasının her noktasında desteğini esirgemeyen sayın danışmanım, hocam Doç. Dr. Ziya BAHADIR'a; Tez çalışmam süresince her türlü bilgi birikimi ve önerileri ile bana yol gösteren Dr. Öğr. Üyesi Alpaslan GÖZLER ve Dr. Çağrı Hamdi ERDOĞAN'a; Çalışmamın uygulama aşamasında bana kolaylık gösteren mesai arkadaşlarım ve değerli müdürüm Ahmet Deniz HACİBEKİROĞLU'na; Hayatım boyunca her daim yanımda olan, maddi manevi her zaman desteklerini gördüğüm, bugünlere gelebilmemi sağlayan ve dualarını hiç esirgemeyen babam Cavit GENCEL ve annem Serpil GENCEL başta olmak üzere kardeşlerim M.Ali GENCEL, Emre GENCEL ve A.Samet GENCEL'e; Bu süreçte desteklerini esirgemeyip her zaman yanımda olan Merve YILMAZ'a;

Yüksek Lisans eğitimim boyunca sabırla beni destekleyen, sevgisini her zaman hissettiğim herkese;

En İçten Saygı ve Sevgilerimle Teşekkürlerimi Sunarım.

Necati GENCEL

Kayseri 2019

REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK YAŞAM DOYUMU VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Necati GENCEL

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Aralık 2019

Danışman: Doç. Dr. Ziya BAHADIR

ÖZET

Bu araştırmanın amacı rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve özsaygı düzeylerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık yaşam doyumu ve özsaygı düzeylerini; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve akademik not ortalamasına göre incelemektir.

Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmaya Kayseri ilindeki Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümünde 2018-2019 eğitim yılında öğrenim gören 308 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verileri Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan “Ucla Yalnızlık Ölçeği”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Araştırma istatistiklerinin sonucunda aritmetik ortalama, standart sapma ve anlamlılık verileri elde edilmiştir. Ayrıca verilerin analizinde pearson korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi ve t testi tekniklerinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlıkları “yüksek düzey”, yaşam doyumları ve benlik saygıları “orta düzey” olarak tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ve benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuş; yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde düzenli egzersiz yapma durumu ve sınıf düzeylerine göre anlamlı fark belirlenmiş; yaş, cinsiyet, spor dalı, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde ise yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Özsaygı

**EXAMINING THE LONELINESS LIFE SATISFACTION AND SELF-ESTEEM
LEVELS OF THE STUDENTS OF RECREATION DEPARTMENT**

Necati GENCEL

Erciyes University, Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sport

M.Sc. Thesis, December 2019

Supervisor: Doc. Dr. Ziya BAHADIR

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the loneliness, life satisfaction, and self-esteem levels of students attending the department of recreation. In line with the aim of the study, the loneliness, life satisfaction, and self-esteem levels of the students of recreation department will be examined according to the variables of age, gender, grade, sport branch, doing regular exercise, doing active sports, and grade point average.

In total, 308 students, who were attending the Department of Recreation at the Erciyes University, Faculty of Sports Sciences in Kayseri province during the 2018-2019 academic year, participated in the study, which was conducted with the survey model. The data of the study were collected through the “Ucla Loneliness Scale”, which was developed by Russel, Peplau, and Ferguson (1978) and adapted to Turkish by Demir (1989), the “Life Satisfaction Scale”, which was developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Köker (1985), the “Rosenberg Self-Esteem Scale”, which was developed by Rosenberg (1965) and adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986), and via the Personal Information Form. SPSS 24 program was used in the analysis of the research data. As the conclusion of the research statistics, arithmetic mean, standard deviation, and significance values were obtained. Moreover, in the analysis of the data, the Pearson Correlation coefficient, one-way variance analysis, and t test were used.

According to the results of the study, it was determined that the loneliness level of the students of recreation department was at “high level”, their life satisfaction and self-esteem levels were at a “moderate level”. It was determined that there was a significant correlation between the loneliness level and life satisfaction level of the recreation department students, and similarly there was a significant correlation between

their self-esteem level and life satisfaction level; however, it was also determined that there was no significant correlation between their loneliness level and self-esteem level.

It was determined that there was statistically no significant difference in the loneliness level of the recreation department students concerning the age, gender, grade, sport branch, doing regular exercise, doing active sport, and grade point average variables. However, it was determined that there were statistically significant differences in the life satisfaction level of the recreation department students in terms of doing regular exercise and grade variables, and there was statistically no significant difference concerning the age, gender, sport branch, doing active sport, and grade point average variables. It was determined that there were statistically no significant differences in the self-esteem level of the recreation department students concerning age, gender, grade, sport branch, doing regular exercise, doing active sport, and grade point average variables.

Key words: Loneliness, Life Satisfaction, Self-esteem

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
ONAY	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
KISALTMALAR.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
1.GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Problemi.....	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4 Araştırmanın Amacı.....	5
1.5 Araştırmanın Önemi	6
1.6 Varsayımlar	6
1.7. Sınırlılıklar	6
1.8. Tanımlar	6
2.GENEL BİLGİLER	8
2.1. Yalnızlık.....	8
2.1.1. Yalnızlık Türleri.....	10
2.1.1.1. Sosyal Yalnızlık	10

2.1.1.2. Duygusal Yalnızlık.....	10
2.1.1.3. Gizli Yalnızlık.....	11
2.1.1.4 Triad Yalnızlık	11
2.1.2. Yalnızlığın Nedenleri.....	11
2.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık.....	12
2.2. Yaşam Doyumu	13
2.2.1. Yaşam doyumu ile Öznel İyi Olma İlişkisi.....	15
2.2.2. Yaşam Kalitesi Yaklaşımı.....	16
2.2.3. Yaşam Doyumunun Önemi.....	16
2.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	18
2.3. Benlik Saygısı.....	19
2.3.1. Benlik.....	20
2.3.2. Benlik Saygısının Gelişimi	20
2.3.3. Benlik Saygısına Olumsuz Etki Eden Durumlar	21
2.3.4. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler	21
3.GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırma Modeli.....	23
3.2. Araştırma Grubu	23
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği	24
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	24
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	25
3.4. Veri Analiz Teknikleri	25

4.BULGULAR	26
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	41
5.1. Tartışma ve Sonuç	41
5.2 Öneriler	52
6.KAYNAKLAR	54
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



KISALTMALAR

- \bar{X} : Aritmetik Ortalama
F : f değeri
r : Korelasyon Katsayısı
N : Veri Sayısı
p : Anlamlılık Düzeyi
Sd : Serbestlik Derecesi
Ss : Standart Sapma
t : t değeri (t testi için)
UYÖ : Ucla Yalnızlık Ölçeği
YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği
RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	26
Tablo 2.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri	28
Tablo 3.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki.....	28
Tablo 4.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki.....	29
Tablo 5.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki.....	29
Tablo 6.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yalnızlık düzeyleri	30
Tablo 7.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri.....	30
Tablo 8.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri	31
Tablo 9.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yalnızlık düzeyleri.....	31
Tablo 10.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri.....	32
Tablo 11.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri	32
Tablo 12.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yalnızlık düzeyleri	33
Tablo 13.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri	33
Tablo 14.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri.....	34

Tablo 15.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yaşam doyumu düzeyleri	34
Tablo 16.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yaşam doyumu düzeyleri.....	35
Tablo 17.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeyleri.....	35
Tablo 18.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeyleri	36
Tablo 19.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yaşam doyumu düzeyleri	36
Tablo 20.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre benlik saygısı düzeyleri	37
Tablo 21.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	37
Tablo 22.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	37
Tablo 23.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre benlik saygısı düzeyleri	38
Tablo 24.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	39
Tablo 25.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri	39
Tablo 26.	Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre benlik saygısı düzeyleri	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Olma İlişkisi 15
- Şekil 2.** Yaşam Kalitesi Yaklaşımı 16



1.GİRİŞ ve AMAÇ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın problemi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Hayatın önemli parçası olan üniversite dönemi, çocukluktan yetişkinliğe adımların atıldığı, davranışlarda meydana gelen yeni şekillenmelerin olduğu, yeni ve daha olgun olan akran ilişkilerinin geliştiği, kişinin düşüncelerinin ve duygularının şekillenmesi gibi durumların olduğu önemli bir dönemi kapsamaktadır. Bu dönemlerde öğrenciler bir yandan yeni ortamlara uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan da gelişimsel görevleri ile karşı karşıya kalarak zorlayıcı bir dönemin içerisine girebilmektedir. Ülkemizde öğrenci sayıları giderek artan birçok üniversite bölümleri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de rekreasyon bölümüdür.

Ülkemizde üniversitelerde rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Gelişen toplumumuzda rekreasyonun tanımı, işleyişi, çalışma alanları daha da önem kazanmaya başlamış ve rekreasyon faaliyetlerine olan ilgi artmıştır. Serbest zamanları değerlendirmede yapılan rekreasyonel faaliyetler ihtiyaç haline gelmiştir.

İlk olarak rekreasyon ve serbest zaman bölümlerinin açılması (ABD)'de 1920'li yılların ortalarına dayanmaktadır (Kızanıklı, 2014). Dünyanın birçok yerinde rekreasyona yönelik lisans, lisansüstü programlar bulunmakla beraber Dünya'da rekreasyon bölümleri ve anabilim dallarının, çoğunlukla üniversitelerin Sağlık Bilimleri Fakültelerinde (Uygulamalı Sağlık Bilimleri ya da Sağlık Meslek Fakülteleri) veya benzer özellikteki Spor Teknolojisi Yüksek Okullarında (Sağlık, Rekreasyon, Park ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları) veya Turizm ve Ağırlama İşletmeciliği Yüksek okullarında (Turizm, Rekreasyon, Park ya da Turizm İşletmeciliği Yüksek

Okulları) yer aldığı ve iki yıllık meslek yüksek okulu kapsamında programlar bulunduğu gibi, bunlardan daha çok sayıda dört yıllık lisans eğitimi veren ve lisansüstü (yüksek lisans ve doktora) eğitim programlarına da sahip rekreasyon bölümlerinin olduğu gözlemlenmektedir (Tütüncü, 2008).

Ülkemizde de toplumda farkındalık oluşması, sağlık yönünden sıkıntısı olmayan kişilerin uzun ömürlü ve sağlıklı yaşama eğilimleri, sağlıkla ilgili problemleri olan kişilerin de yaşam kalitelerini artırma yönelimleri, rekreasyona olan eğilimi ve rekreasyon alanında yetişmiş insanlara olan ihtiyacı arttırmaktadır. Tüm bu sebeplerden dolayı, bu bölümler ülkemizde de açılmaya başlamıştır (Tütüncü, 2008).

Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994) 'nda belirtilen "Boş zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek nitelikli elemanların yetiştirilebilmesi amacı ile üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde "rekreasyon" anabilim dalı açılacaktır" ifadesi (<http://www.sbb.gov.tr>, Erişim Tarihi: 10.12.2019) ve Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1996-2000)'ndeki "Boş zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek insan gücünün yetiştirilmesi amacıyla üniversitelerde rekreasyon ana bilim dalı tesis edilecektir" ifadesinden Türkiye'de de rekreasyon eğitimine yönelik planlamaların 1990'lı yılların başlarından itibaren yapılmaya başlandığı anlaşılabilmektedir (<http://www.sbb.gov.tr>, Erişim Tarihi: 10.12.2019).

Rekreasyon, kişiliğin yaratıcı şekillerle ifadesi anlamına gelen bir kavramdır. Hareketten daha çok duyguları konu edinen rekreasyon, serbest zamanda kişisel doyum beklentisi ile yer alınan aktivitelerdir. Bireysel bir karşılıktır, psikolojik bir reaksiyondur, bir tutumdur, bir yaklaşımdır, bir yaşam tarzıdır (Tekin, Tekin ve Amman, 2009).

Kişilerin yaptıkları serbest zaman faaliyetlerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlayamadıkları, beklentilerine yönelik isteklerini karşılayıp karşılamadıkları ve yapılan faaliyetlere dahil olmaktan dolayı mutluluklarını ölçmek, onların serbest zaman faaliyetlerini değerlendirirken mutlu olmalarını ve tatminkarlık yaşamalarını sağlayacak önlemler alınmasında ve memnuniyet doğrultusunda sağlanan serbest zaman faaliyetleri geliştirmek ve etkinliğe yönelik yelpazeyi genişletmek açısından önemli bilgiler sağlayabilir (Karlı,Polat, Yılmaz ve Koçak, 2008).

Bireyin mutlu olması ve sağlıklı bir benlik oluşturmada, serbest zamanlarında uygun bir değerlendirme yapması önem oluşturmaktadır. Bu tanıma göre öğrenciler okul sonrasında kalan serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri için de çeşitli rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır. Gelecekte başarı ve uyum içerisinde öğrenciler yetişmesi için eğitimciler verimli yollar geliştirmek için çaba içerisinde. Bu duruma bağlı olarak okullarda derslere yönelik verimi arttırmak içinde yalnızca sporu barındırmayan, öğrencilerin ders sonrası zamanlarının planlamasını yapan ve rekreasyon dersinin planını yapan eğitimi ve bilinçli olan rekreasyon uzmanlarına duyulan gereksinim kaçınılmaz durumdadır (Sağcan, 1986).

Bundan dolayı toplumun ve öğrencilerin üretken ve dinamik olması için serbest zamanın pozitif kullanılmasına yönelik alışkanlıklarının geliştirilmesi, küçük yaşlarda okullarda temelinin atılıp farkındalık oluşması açısından önemli olmaktadır (Yaşartürk, 2013).

Üniversitelerde öğrenim gören 18-25 yaş arası öğrenciler için eğitim süreci ve yetişkinliğe adım atma evresindeki gelişimsel zaman arasında önemli etkileşimlerin olduğu görülmektedir. Özellikle lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin üniversite yaşamı, gençlerin birçok yeni atılımları yaşadığı önemli bir gelişimsel dönem olarak değerlendirilebilir (Gizir, 2005).

Bireylerin bir şekilde yeni atılımlar gerçekleştirmesi, sağlıklı bir kişilik geliştirmesi, mutlu olabilmesi ve kişisel doyumlarını sağlayıp motivasyonlarını yüksek tutmaları da her öğrenci için geçerli olduğu gibi özellikle duyguları konu edinen rekreasyon içinde geçerlidir. Öğrencilerin gelecekte de uyumlu ve başarılı olabilmeleri için kişisel yaşam doyumları, özgüvenleri, yalnızlık duyguları ve benlik saygıları gibi durumlar açısından olumsuz olmalarının hayat boyu sorunlar oluşturacağı öngörülmektedir. Psiko sosyal bir varlık olan insanın bazı gereksinimlerini karşılamak içinde diğer insanlarla iletişim kurmasına ihtiyacı vardır. Kendisini yalnız hisseden bireylerinde psikolojik açıdan olumsuz olacağı düşünülmektedir.

Yalnızlık, farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Peplau ve Perlman'a (1981) göre yalnızlık "bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur."

Asher ve Paquette (2003)'e göre yalnızlık "mutsuzluk, boşluk, özlem gibi duygulara yol açan kişinin sosyal ve kişisel ilişki yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığıdır." Yalnızlık

ile ilgili duygunun oluşmasında etkili olan unsurlar; bir gruptan dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir tecrübe, kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz bilişsel deneyim, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik, bir ilişki kurup sürdürme becerisindeki eksiklik, paylaşım yaşayacak arkadaş edinememe gibi nedenlere bağlamıştır (Perlman ve Peplau, 1984).

Hayatın her döneminde olduğu gibi özellikle eğitim-öğretim döneminde kendini yalnız hisseden, yakın ilişkiler kurmakta zorluk çeken öğrenciler, hem eğitim-öğretim döneminde hem de gelecekte mutsuz ve verimsiz bireyleri oluşturacaktır.

Kişilerin arasındaki ilişkilerde de benlik saygısının önemli rolleri vardır. Birey kişiler arası ilişkilerde kendisini destekleyecek olanları ve kendisi gibi olan kişileri seçme yönelimindedir. Seçme yönelimi romantik olan ilişkilerde de vardır. Destekleyici olan ilişkiler, bireyde benlik saygısını da destekler durumdadır (Rosenberg, 1965).

Benlik Saygısı bireyin kendisi ile ilgili yaptığı değerlendirmelerdir. Bireyin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi inançlarını ve kendisini kabul edip etmeme gibi tutumlarını ifade eder (Coopersmith, 1967).

Yaşam doyumu, bireyin belirli zaman dilimlerindeki yaşamına göstermiş olduğu duygusal tepkiler ve tutumudur (Köker, 1991). Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu, bireyin, iş, serbest zaman ve diğer iş dışında kalan zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanmıştır (Keser, 2005).

Bu bilgiler kapsamında, bu çalışmada üniversite öğrencileri arasında yer alan rekreasyon bölümü öğrencilerinin, yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada aynı zamanda rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapıp yapmama durumları, aktif olarak bir spor dalıyla uğraşma ve akademik not ortalamaları açısından nasıl farklılaştıkları incelenecektir. Ayrıca literatür incelendiğinde ülkemizde yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili farklı alanlarda çalışmalar yapılmış fakat rekreasyon bölümü öğrencilerine yönelik bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı durumları hangi düzeydedir?

1.3. Alt Problemler

1. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?
5. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?
6. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?

1.4 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmadaki temel amaç rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerini incelemektir. Ayrıca araştırma grubunda yer alan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerini; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif olarak bir spor branşıyla uğraşma durumu ve akademik not ortalaması değişkenleri açısından incelemektir.

1.5 Araştırmanın Önemi

Bütün öğrencilerde olduğu gibi geleceğimizin teminatı olan üniversite öğrencileri arasında yer alan rekreasyon bölümü öğrencilerinin eğitim öğretim dönemleri içerisinde ve eğitim sonraki hayatlarında bazı psikolojik ve sosyal problemlerle baş ederek başarılı ve verimli olabilmeleri önem arz etmektedir. Bu çalışma, rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri hakkında bilgi sahibi olunması bakımından önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili farklı alanlarda çalışmalar yapılmış fakat rekreasyon bölümü öğrencilerine yönelik bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

Ayrıca elde edilen bilgilerin yeni araştırmalara kaynaklık etmesi, alanda çalışan uygulayıcılara yol göstermesi, problemler karşısında geliştirilen önerilere katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır.

1.6 Varsayımlar

Bu araştırmada deneklerin ve uygulanan ölçeklere verdikleri cevapların, onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayımdan hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin tarafsız bir şekilde doldurulduğu ve seçilen araştırma grubu varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü Öğrencileri ile
- Araştırmada kullanılan “Ucla Yalnızlık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ve “Kişisel Bilgi Formu” nun ölçtüğü nitelikler ile
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri ile
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1981).

Yaşam Doyumu: “Yaşam doyumu” bireyin ne istediği ile neye sahip olduğu, elinde ne olduğunu karşılaştırmasıyla elde ettiği sonuçlardır. Özetle beklentilerin, ihtiyaçlarının, istek ve arzularının karşılanmasıdır (şahin, 2008)

Benlik Saygısı (ÖzSaygı): Benlik saygısı, bireylerin kendini gayretli, gururlu, değerli, başarılı görmesi ve etkin hissetmesi durumudur. Kendini sorgulama ve değerlendirme durumunda ortaya çıkan duygu bütünüdür. Bireylerin kendini değerlendirmesi ile kendiliğini kabul edip beğermesi halidir (Özkan, 1994).



2.GENEL BİLGİLER

Bu bölümde yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı kavramlarına yönelik genel bilgiler ve kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlık

Yalnızlık ve yalnızlık ile ilgili kavramlara son zamanlarda çokça rastlanmaktadır. Gelişen ve değişen çağımızdaki toplumsal değişimler, teknolojik gelişmeler ve insanlar arası iletişimin kişilerin yalnızlık durumlarını etkilediği düşünülmektedir. İnsanlar özellikle kişiler arası iletişim kurmada sıkıntılar yaşayıp bir topluluğa dahil olamadıklarında ve aileden uzak kalıp iletişim kuracak kişi bulamadıkları zaman kendilerini yalnız hissedebilirler. Ne kadar da yalnızlığın sebepleri insanlarda farklılık gösterse de birey yaşamın belli dönemlerinde bu hissi yaşayabilir.

Yalnızlığın insanlığın tarihi kadar eski olduğu edebiyat ve felsefe alanlarında yalnızlık kavramının uzun zaman dilimlerinde işlendiğinden görülmektedir. Psikoloji biliminin de 1900'lü yıllarda yalnızlık kavramıyla ilgilenmesi söz konusu olmuştur. Yapılan araştırmaların ise ancak yirminci yüzyılın yarısından sonralarda ortaya çıktığı görülmektedir (Duy, 2003).

Yalnızlık gelişen çağımızda yaşanan gelişmeler sonucunda insanlar arasında karamsarlık durumu oluşturan bir hal almıştır. Yaşamda meydana gelen hareketlilik, aile ortamı içerisinde yaşanan mücadele durumları bireylerin çevresinde olanlarla iletişimini aza indirgemesiyle kişisel hırsların toplumsal bütünlük oluşturmanın önüne geçmesine sebep olmuştur (Alkan ve Sezgin, 1998).

Bireyler arasında yakınlığa yönelik ihtiyacın yetersiz olarak karşılanması sonucunda ortaya çıkmış olan çok fazla rahatsızlık durumu oluşturan ve hoş olmayan deneyim şeklinde tanımlanabilir (Sullivan, 1953).

Kişinin sosyallik düzeyindeki ilişkilerini nicel ve nitel durumdan yetersiz düzeyde gördüğünde oluşan rahatsızlık veren bir yaşam olarak tanımlanan yalnızlık, farklı bir tabirle bireyin sosyal ilişkilerinde vardığı düzey ile istemiş olduğu düzey arasındaki farklılıktır (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık inkâr edilip, bastırılınca, görmezden gelinince ve oluşabilecek tehlikeleri küçümsenince kişileri olumsuz yönde etkileyerek kişi yaşantısına olumsuz etki eder, insanın enerjik halini etkisiz hale getirerek olumsuz faaliyetlere yönlendirir (Rokach, 2004).

Rokach'a (2004) göre yalnızlık sonucu oluşan etkiler aşağıda sıralanmıştır. Bunlar:

- 1) Yalnızlık bireyleri, diğer bireylerden uzak hale getirerek, sağlam dostluk oluşmasını engeller.
- 2) Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler, genellikle diğer bireylerle olumlu yönde ilişkiler kurup bu ilişkileri bir seviyede durduramazlar. Çevresinde bulunan insanlara karşı kıskançlık duygusu oluşturup, sahip oldukları ilişkilerin zarar görmesine sebep olabilirler. Diğer yandan da, sevgi ihtiyacı duyan yalnız bireyler, sevgiyi bulduklarında, bu sevgiyi kaybetmemek için çaba harcarlar.
- 3) Yalnızlık dikkati bozarak, insandaki yaratıcılık ve bulunan enerjinin olumlu olarak kullanılmasını engelleyerek insana psikolojik olarak olumsuz etki eder.
- 4) Yalnızlık duygusuyla mücadele edilmediği müddetçe, insan yaşamında belirleyici bir kural hali almış güç durumuna dönüşebilir.
- 5) Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler, yaşamlarıyla ilgili yanlış ve erken karar vererek işlevsel olmayan düşünce durumu geliştirebilir, evlilik için hazır olmadıkları halde düşünmeden zamanından önce evlenme kararı alıp evliliğin getirmiş olduğu sorumluluğu üstlenemeyebilirler. Hatta yalnızlık duygusu yaşayan bireyler, hemcinsleriyle ve karşı cinsleri ile olan ilişkilerinde onlara göre bağımsız davranıp insanlık dışı (dehumanizing) davranış içerisinde olabilirler. Yalnızlık sadece bireyin sosyal olan yaşantısını değil cinsel yaşam ve özel hayatını da etkileyebilmektedir. Cinsellik, yalnızlık duygusu yaşayan insanlar tarafından yalnızlığa dair acıyı hafifletmek, dışlanmanın oluşturduğu kaygı durumlarında soğukkanlı olmak, huzursuzluğu hafifletmek amaçlı kullanılmaktadır.

6) Yalnızlık, yüzleşilip etkili olarak başa çıkılmazsa hassaslaşmış katı hale gelen insanlar oluşturur.

7) Yalnızlık arkada duygusal olarak izler bırakan, acı duygusu veren bir durumdur.

2.1.1. Yalnızlık Türleri

2.1.1.1. Sosyal Yalnızlık

Bireyler kendilerini yaşadıkları topluluk içinde yalnız olarak hissetmeye başladıklarında, yapmış oldukları sosyal olan bütün etkinliklerden uzaklaşmaya başlarlar ve aynı zamanda yaşamış oldukları toplum içerisinde yabancılaşırlar, oluşan bu durumlar halinde de sosyal olarak yalnızlık hali yaşanır. Bireyler için kalabalık ortamlar sıkıcı bir hale dönüşür, insanlarla beraber yapılan toplu etkinliklerin tamamı anlamsız gelmeye başlar ve başka bireylerle ilişki kurmada dahi zorlanırlar. Toplumu kabullenip toplu halde yapılan bütün faaliyetlere katılım sağlamak istemezler (Cüceloğlu, 2005).

Farklı bir ülkede öğrenci olarak yaşayıp kendini o ülkede yabancı olarak hissetme durumu yalnızlığa dair sosyal olan boyutu açıklamaktadır. Yeni bir kuruluşa üyelik oluşturulduğunda ilk zamanlar yaşanan yalnızlık normal görülebilir fakat yaşanan bu durum süreci uzun olursa ve uyum ile ilgili sorunlarla karşılaşılırsa "sosyal durum yalnızlığı" sayılmalıdır (Yahyaoğlu, 2007).

2.1.1.2. Duygusal Yalnızlık

Bireyler yaşadıkları duygusal beklentilerine karşılık alamadıklarında duygusal olarak yalnızlık yaşamaktadırlar. Farklı bir deyişle insan sevgisi ve değerlerine; hak ettiğini düşündüğü ve beklediği ölçüde karşılık alamadığında yaşamış olduğu yalnızlık duygusal olan yalnızlıktır. Karşılaştığı durum onun hayal kırıklığı yaşamasına sebep olur ve ruhsal dünyasına zarar verir. Duygusal yalnızlık beden sağlığı durumundan rahatsızlık vermeyebilir ve onu yaşamakta olan kişiye normal gelebilir, kronik bir hal alarak hastalık tablosu oluşturabilir ya da kısa zamanda geçebilir. Bunların tamamı insanın yaşamış olduğu hayal kırıklığının düzeyine, süre ve buna karşı verilen dirence bağlıdır (Yahyaoğlu, 2007).

2.1.1.3. Gizli Yalnızlık

Gizli olan yalnızlık durumunu yaşayan bir birey; ilk baktığımızda herhangi bir sorun yaşamıyormuş gibi görülür. kişi yaşamış olduğu ciddi üzüntüleri dışarıya yansıtmadığından ötürü gizli bir şekilde kendi benliğinde yalnızlık durumu yaşatmaya başlar. Gizli yalnızlık "Her üzüntümü ya da sinirimi içime atıyorum" diyen insanların yaşamış olduğu yalnızlıktır. Bu tarz durumlarda kişi kişilere ve olaylara karşı farklı bakış açısıyla bakmalıdır, aksi olduğunda bu yalnızlık kişiyi derin yalnızlığa doğru götürecektir. Bu yalnızlık durumunda kişi kendisine karşı haksızlık olduğunda susarak tepki göstermekten vazgeçmektedir (Yahyaoğlu, 2007).

2.1.1.4 Triad Yalnızlık

Depresif durum ve korkuya yönelik duygularla, kişinin ruhsal durumunda değişikliklere sebep olan ve en zor olan yalnızlık türüdür. Bireyi yaşamış olduğu diğer ruhsal sıkıntılarla birlikte daha fazla yalnızlık durumuna götürebilir (Aktaş, 2017).

2.1.2. Yalnızlığın Nedenleri

Literatür incelemelerinde araştırmacılar tarafından yalnızlık durumuna sebep olan birçok faktör belirlenmiş olup; bunlar arasından sebep olarak kabul edilen ve günümüz çağında da kabul gören en önemli yalnızlığa sebep olan durumları Michela ve ark. (1982) 13 madde şeklinde açıklamıştır.

Bu maddeler şunlardır:

- 1- **Kötümserlik:** Kişinin duygusal ve sosyal olarak ilişki kuracağı bireyin kendini tesadüf olarak bulmuş olmasına inanması ve kendisinde bu ilişkiyi kurmakta yeterliliğin olmasına inanmamasıdır.
- 2- **Reddedilmekten Korkma:** Bireyin duygusal ve sosyal olarak ilişkiler kurarken red cevabı alması durumundan korkmasıdır.
- 3- **Çaba Göstermeme:** Kişinin diğer bireylerle ilişki ve iletişim kurmak için yeterli çabayı göstermemesidir.
- 4- **Şanssızlık:** Bireyin başka insanlar ile iletişim kurmasında kendisinde şans olmadığı fikrine kapılmasıdır.
- 5- **Bilgisizlik:** Kişinin sosyal iletişime başlayan ilk taraf olma becerisinin kendinde olmadığı fikrine kapılmasıdır.

- 6- **Utangaçlık:** Kişide yüksek utangaçlık duygusunun olmasıdır.
- 7- **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Bireyde çekici dış görünümün olmamasıdır.
- 8- **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Sosyal ortamda olan bireylerin yalnızlık duygusu yaşayan kişilere karşı ilgisiz olmalarıdır.
- 9- **Diğerlerinin Korkuları:** Diğer insanların bu duyguyu yaşayan bireylerden uzak durarak iletişim kurmaktan korku duymasıdır.
- 10- **Kişisellik Olmayan Durumlar:** Kişinin diğer bireylerle kişisel olmayan durumda iletişim içerisinde bulunmamasıdır.
- 11- **Fırsat Yoksunluğu:** Kişinin diğer bireylerle sosyal olarak iletişime geçmek için imkânları bulunmamasıdır.
- 12- **Diğerlerinin isteksizliği:** Diğer kişilerin bu bireylerle iletişim kurmak için çaba göstermemesidir.
- 13- **Antipatik Kişilik Yapısı:** Kişinin başka kişiler tarafından hoş olmayan ve istenmeyen yapısının olmasıdır (Michela ve ark. 1982).

2.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık

2018 yılı Mayıs ayı içerisinde Yüksek Öğrenim Kurumu(YÖK)'nun açıkladığı verilere göre ülkemizde vakıf ve devlet üniversiteleri kapsamında 2017-2018 eğitim öğretim yılında 7 milyon 560 bin 371 öğrenci eğitim almaktadır (YÖK, 2018). Bu öğrencilerin bazıları ailesinin bulunduğu şehirde üniversite eğitimi alırken bir kısmı da ailesinden uzakta üniversite hayatını sürdürmektedir. Aileden uzak olarak üniversite eğitimi alan öğrenciler başlangıç ve ilerleyen zamanlarda sorunlarla karşılaşmaktadır.

Gelişen dünyamızın teknolojik olarak ilerlemesi ve modernleşmesinin temelinde eğitimin önemli bir yeri vardır. Modern dünyanın oluşumunda Eğitim her ne kadar önemli bir rol almışsa da bireyler açısından psiko-sosyal olarak gelişimde aynı durumu gösterememiştir. İnsanlar bütün konfor ve yaşam standartlarına rağmen ruh halini tehdit eden psiko-soyal problemlerle karşılaşmak zorunda kalmıştır. Yalnızlık da bu problemlerden biridir (Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün, 2016).

Birçok birey üniversite eğitimine başladığında alışkın olmadıkları yeni yaşam tarzları ile karşılaşır. Sosyal, kişisel, ve eğitsel yaşamlarında üstleneceği yeni görevler olacaktır. Üniversite öğrencilerinden bazıları uzun seneler boyunca yaşadıkları şehirlerden daha

uzak şehirlere gidip kalacak ev, yurda yerleşme gibi problemlerle mücadele vermektedir (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

İnsanların yaşam tarzlarının değişmesinden ötürü günümüzde yalnızlık duygusunu yaşama durumu daha fazla olmaktadır. Şehir yaşam tarzı gün geçtikçe daha fazla yaygın hale gelmektedir. Şehir hayatı kırsal kesimde yaşama gibi kolay değildir. Kırsal yaşamda genellikle herkes birbirini tanır, ilişkiler yüz yüze olur ve sadedir. Şehir yaşamında bu durum farklı olarak ilişki tarzları yüzeyseldir. İnsanlar şehirlerde çok fazla yer değiştirip sayıca daha çok insanla iletişim kurabilmektedir. İnsan sayısı gün geçtikçe artmakta ana ilişkilerin nitelik boyutu azalmaktadır. Samimiyet ve güven şehir yaşantısında zor duruma gelir. Herkesin birbirini tanıdığı kırsal yaşantıdan, aynı mahallede oturan insanların birbirlerini tanımadığı şehir yaşamı yanında yalnızlığı getirir (Gün, 2006).

Kritik bir dönem olan ergenlik döneminin ardından başlayan üniversite hayatı gençlerin yaşamlarında önemli bir bölüm oluşturmaktadır. Genç yetişkinlik döneminin sorumlulukları ile mücadele veren üniversite öğrencileri diğer yandan da yeni bir ortama ayak uydurmaya çalışırlar. Bu süreç üniversitede eğitim gören öğrenciler açısından zor hale gelebilir (Özgüven, 1992).

İnsanların sosyal ilişkilerindeki farklılaşma, teknolojideki gelişmeler, nedeniyle insanların yaşadıkları yalnızlık durumları artmaktadır. Yalnızlık her yaş grubundan insanı etkilemektedir. İnsanlar ilişki kurmaya yaşamlarının her döneminde ihtiyaç duyarlar. Üniversite zamanlarında bireylerin yakın ilişkiler kurmada güçlüklerle karşılaşması hem eğitim-öğretim yaşantısına atıldıklarında hem de iş hayatına başladıkları zamanlarda sosyal hayata uyum sağlamakta güçlük çekmelerine sebep olur (Körler, 2011).

2.2. Yaşam Doymu

Yaşam doymunu ilk olarak Neugarten (1961) ele almıştır. Yaşam doymunun tanımını yapabilmek için ilk olarak doyum kavramı üstünde inceleme yapılması gerekir. Doyum; ihtiyaç, istek, arzu ve beklentilerin, karşılanması düzeyidir. “Yaşam doymu” kavramı ise bir bireyin istekleri ve elinde olanları karşılaştırması ile elde ettiği sonuçtur (Şahin, 2008). Yaşam doymuna yönelik değişik tanımlar bulunmaktadır. Yaşam doymu, “kişinin iş yaşamı dışında olan emosyonel tepkisi, yaşama karşı olan tavrıdır” (Özdevecioğlu, 2003). Başka bir ifadeyle bireyin kendi yaşantısından duyduğu

mutluluktur (Telman ve Ünsal, 2004). Olumlu olan duygunun olumsuz olan duyguya karşı egemen olması durumudur (Kırtıl, 2009). Başka bir tanımla yaşam doyumu kişinin hayata karşı beklentilerinin karşılanması düzeyidir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bireylerdeki yaşam doyumu birçok olay ve durumlardan etkilenebilir. Bireyin kendini iyi hissetmesi, günlük yaşamdan aldığı haz, pozitif bireysel kimliği ve kişinin yaşama verdiği değerdir (Schmitter, 2003). Sağlık açısından önemli bir yeri olan bireyin kendisi iyi hissetmesi hali sağlığın önemli ilkelerindedir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

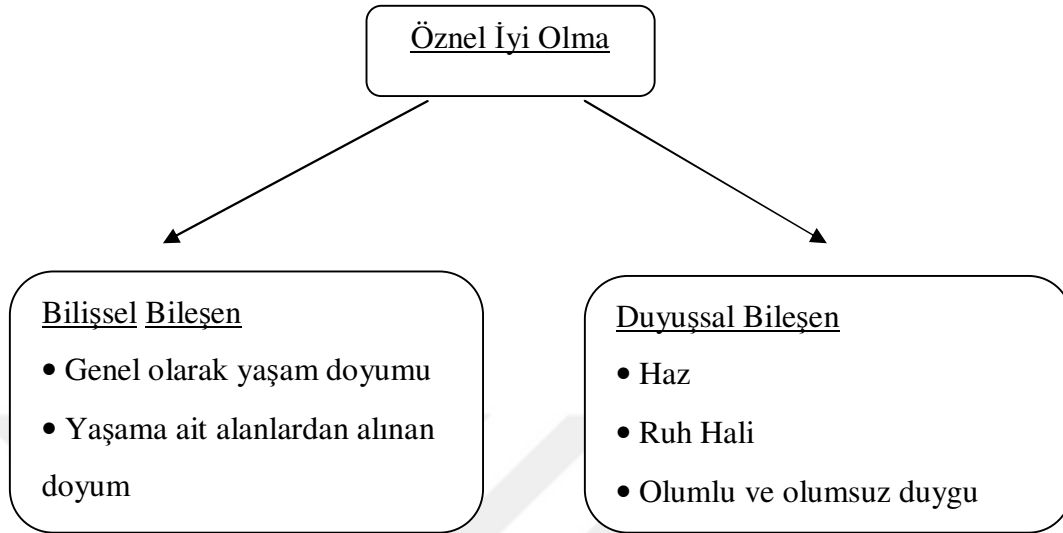
Bilişsel olan ve duygusal olan etmenler subjektif olarak iyi oluş halini oluşturmaktadır. Yaşam doyumu bu etmenlerin bilişsel olan kısmını temsil etmektedir. Subjektif iyi oluşu insanın yaşamını duygusal olarak ve bilişsel olarak değerlendirmesi oluşturur (Diener, 1984).

Yaşam doyumu hakkında yapılan çalışmalar bireyin ırkı, cinsiyeti ve gelir durumu kişinin yaşam doyumunu belirli ölçüde ve sınırlı şekilde etkilediğini, psikolojik olarak kişisel ve kültür faktörü gibi etmenlerin kişinin yaşam doyumunun ifade edilmesinde daha çok etkili olduğunu göstermektedir (Ergin, Hatipoğlu, Bozkurt, Bostancı, Atak, Kısaoğlu, Parasız, Kaygısız, Çınarlık, Karasu, 2011).

Neugarten (1961) yaşam doyumu düzeyini belirtmek amacıyla 5 adet ölçüt geliştirmiştir. Geliştirmiş olduğu kriterlere göre yaşamdan aldığı doyum düzeyi yüksek olan kişilerde:

1. Günlük hayattaki yaşantılar ve yapılan etkinliğe yönelik çalışmalardan zevk alması,
2. Amaçlarının olması, geçmiş hayatındaki yaşantılarından gelen sorumluluklarını kabul etmesi ve hayatının kendi değerleri açısından anlam taşıyor olması,
3. Hayatında belirlediği amaçlara ulaşması ya da ulaşmış olduğuna inanması,
4. Hayatta ve yaşanılan olaylar karşısında olumlu ve iyimser tutum içerisinde olması,
5. Eksik ve zayıf yönlerini bilerek kendinin değerli olduğunu bilmesi, olumlu bir şekilde ben imgesine sahip olmasıdır (Ümmet, 2012).

2.2.1. Yaşam doyumu ile Öznel İyi Olma İlişkisi



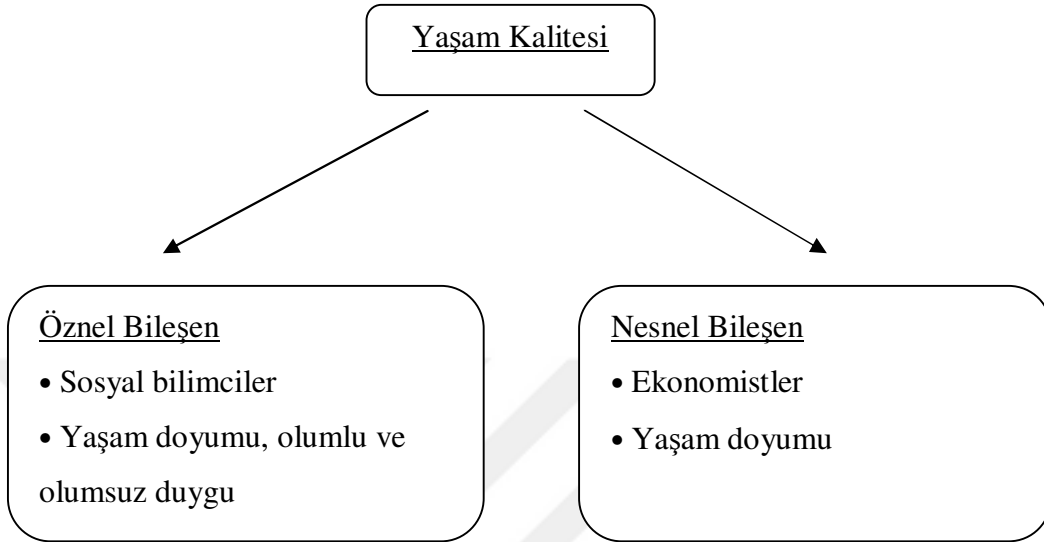
Şekil 1. Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Olma İlişkisi (Şimşek,2011)

Kişinin kendisi ve kişilik durumuyla yaşamdaki deneyimleriyle olaylar arasındaki durum yaşam kalitesi olarak tanımlanır. Yaşamdaki olaylar yaşamdaki alanlardan ibaret olup bilgiler, teknolojik dünya, ekonomik durum, dini yaşam, psikoloji yönünden ve fiziksel yönden sağlık konuları bunlara örnek olarak söylenebilir (Şimşek, 2011).

Bireyin iş hayatı ve toplumsal yaşamındaki hayat standartlarının yani dış ortamda yaşanan hayatın kişinin yaşantısında hangi düzeyde karşılandığını ve içsel faktörler boyutundaki öz değerlendirmeyi kapsamaktadır (Veenhoven, 2000).

Ekonomistler genellikle ölçülebilen durumda olan yani eğitim ve sağlık, zenginlik gibi ölçülebilecek durumda olan ve nesnel olan unsurları kullanırken, sosyal bilimciler yaşam doyumunu kişisel unsurlar, bilişsel-duyuşsal değerlendirmeler ve mutluluk gibi öznel olan durumlara dayandırmaktadır. Şekil 2’de bu yaklaşım gösterilmiştir (Şimşek, 2011).

2.2.2. Yaşam Kalitesi Yaklaşımı



Şekil 2. Cummins'in (2000) Yaşam Kalitesi Yaklaşımı (Şimşek,2011)

Yaşam doyumu üç farklı alan içerisinde gruplandırılmıştır: İlk alan olarak; ahlaklı olmak, erdemlilik, iyi oluş, kutsallık gibi dış ölçütlere dayanarak tanımlanmıştır. İkinci alan olarak; kişilerin hayatlarına öznel yönden olumlu olarak değer vermelerine neden olan sebepler nelerdir sorusu üzerinde durularak, kişilerin hayatlarına yönelik yargıları üzerinde etkili olan sebepler incelenmiştir. Marcus Aurelius, "kendini mutlu olarak görmeyen bireyler hiçbir zaman mutlu değildir " sözü bu yöndeki düşünceyi desteklemektedir. Üçüncü olarak ise mutluluk, günlük hayat içerisinde olan olaylara bağlanmıştır. Günlük olan olay içerisindeki olumlu olan duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003).

2.2.3. Yaşam Doyumunun Önemi

Tarihte yaşam doyumu, insanın hayattaki önemli amaçlarından ve ihtiyaçlarından bir tanesidir. Bu durumdan dolayı bilim alanının tüm boyutlarında araştırılıp incelenmesi gereken konularındandır. Yaşam doyumu sayesinde insanların güçlü yönlerinin kavranıp bu yönlerini geliştirmelerine imkan sağlanmalıdır (Şimşek, 2011).

Frish'in (2006) yaşam doyumuna yönelik şu benzetmesi yaşam doyumunun önemini güzel bir şekilde açıklamaktadır.

Mutluluğun zirvesinde olmayan ya da mutsuz olan bireyler gerekli donanıma sahip olmadan dağa tırmanış yapmaya çalışan dağcılar gibidir. Dağa tırmanış yapmak kendini gerçekleştirme gibidir. Dağa tırmanış yapmak ya da yaşamda yolculuk yapmak zordur, ancak her atılan adımda daha fazla bütünleşme ve güven arttığını hissederiz. Genellikle kişilerin yol göstericileri yoktur. Çoğunlukla kişiler aileleri tarafından umursanmayarak, yok sayılmış ya da sömürülmüştür. Ya da engellerinden dolayı temel ihtiyaçlarını, isteklerini ve hedeflerini gerçekleştiremez. Aynı yavru kartalların tek başına uçmayı öğrenmeden yuvada kaldığı gibi, insanlar da yaşamdaki yolculukta beceriler ve farkındalıktan mahrum olabilir. Yaratılış olarak insan kötü ya da yetersiz değildir. Belirli farkındalık ve becerileri ile en iyiyi yapmak için çalışır. Yani kendini geliştirmek, dağın tırmanış yapmak için yol göstericilere ihtiyaç duyar. Bu yaşam kalitesi terapisinin, danışmada kullanmış olduğu temel amaçtır. Bireyler kendilerini mutlu eden becerileri yaşantısına aktarmak ile sorumludur (Şimşek, 2011).

Mutluluk ve yaşam doyumuna genellikle sahip olan insanların, mutsuzluk durumu yaşayan bireylere nazaran toplum içerisinde güçlü ve daha sosyal ilişki içerisine sahip, intihar gibi olumsuz olan duyguları hiç düşünmeyen, olaylara düzgün ve daha yerinde tepki vermeleri, sosyal olan ortamlarda geniş bir arkadaş ortamına sahip olup, toplum içerisine ve toplumsal örgütlere daha çok katılım sağlamaları, fiziksel ve ruhsal durum açısından daha sağlıklı olmaları, daha rahat evlilik yapmaları, iş hayatlarında motivasyon ve performansın yüksek düzeyde olması, mutluluk kavramının kişinin bütün hayatına olumlu olarak etkilerini göstermektedir (Diener, Seligman, 2002). Mutlu olan ve yaşam doyumları düzeyi yüksek olan bireyler hayattan doyum almayan mutsuz olan bireylere göre, durum, olay, çevre ve yaşanılanlar karşısında olumlu davranış ve tepkiler sergilemektedirler (Diener, Lucas, Oishi, 2000).

Hayatlarında mutlu olan ve yüksek doyuma sahip olan bireyler de zaman zaman olumsuz ruh halinde olabilirler. Fakat genellikle hayatlarında olumlu olarak deneyimler yaşadıklarından duygusal ve bilişsel yapıları yaşamda karşılaşmış oldukları olaylara daha düzgün ve yerinde tepkiler vermelerine ortam oluşturmaktadır (Diener, Seligman, 2002).

Frish (2006) iyi oluşu, bireyin kendisine verdiği ödüller olarak düşünmekte ve bireydeki yüksek düzey yaşam doyumunun, bireyin hayatında değerli gördüğü alanlarda iyi, olumlu şeylerin gerçekleştirildiğini gösterdiğini düşünmektedir. Bireyin hayatında

tutarlılık içindeki mutluluk ve yaşama ait tüm alanlardan almış olduğu yaşam doyumunun sonucunda, kendisine olan güven, yaşama karşı iyimserlik tutumu, hayatında öz yeterliliği, toplum içindeki sosyalliği, etkin olma durumu, fiziksel olarak sağlıklı ve zinde olma, hayatta karşılaştığı zorluklar ve stres ile etkili bir biçimde mücadele edebilme yetisi gelişmektedir.

2.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumuna etki eden durumlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır.

- Hayatından haz almak,
- Hayatı anlamlı görmek,
- Amaçlara ilerleme durumunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel açıdan kişinin kendini iyi bulması,
- Ekonomik yönden güvenlik,
- Sosyallik ilişkileri (Keser, 2005).

Flanagan (1978) yapmış olduğu araştırmaya göre insanların yaşam doyumunda etkili olan on beş temel unsur saptamıştır. Bunlar;

- Araçsal durumdan rahatlık,
- Sağlık açısından ve bireysel yönden güven,
- Aile ve akrabalarla olumlu yönde ilişkiler,
- Çocuk sahibi olmak, çocuk büyütme,
- Eşler arasında oluşan yakın ve olumlu yönden ilişkiler,
- Arkadaşlık durumunda yakın ilişkilere sahip olma,
- Başka insanları gözetmek ve başka bireylere yardımcı
- Devlet tarafından düzenlenen yerel, ulusal ve yapılan toplum etkinliklerine katılmak,
- Öğreniyor olma,
- Kendisini anlayabilmesi,
- Bir işte çalışıyor olması,
- Bireyin kendisini tanıyabilmesi,
- Toplumsallaşarak toplum içerisine katılmak,

- Kitap okumak, sinema izlemek, müzik dinlemek, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenilebilecek tarzda etkinliklere katılma (Şahin, 2008).

2.3. Benlik Saygısı

Genel anlamıyla benlik saygısı, kişinin kendisine karşı tutumları, kişilik özellikleri, etrafındaki kişilerin bireye karşı davranış ve tutumlarını değerlendirerek kendisi ile ilgili vardığı kişisel değerlilik olarak ifade edilmektedir (Açak ve Karademir, 2011). Leary'ye (1995) göre benlik saygısı bütüncül bir yaklaşımla, kişilerin kendileriyle alakalı duygusal ve bilişsel bütün değerlendirmeleri kapsamaktadır. Kişinin yakın çevresindeki insanlarla meydana getirilen karşılaştırmalardan, başkalarının kendisine karşı tutum ve davranışlarından yoğun şekilde etkilenebildiği için kişi, başkalarının görüşlerini kendi benlik saygısına ait bir parça olarak değerlendirebilmektedir. Rosenberg (1965) ise, değer gösterilen alanlar ve özelliklerin benlik saygısına etki eden etmenler olarak belirtmektedir. Fakat kişi herhangi bir alana veya özelliğe önem göstermiyorsa, yani bir alan kişinin psikolojik olarak merkezinde değilse kişinin benlik saygısına bir etkisi olmayacaktır. Bir yandan da Rosenberg (1965), kişilerin başarıları ya da başarısızlıkları algılama biçiminin benlik saygısına etki eden başka bir etken olarak belirtirken; Guindon (2002), kişilerin başarı ve yeterliliklerinin benlik saygısı teriminin temel parçaları olarak ifade etmiştir. Bunun yanında, kişilerin başarı ve başarısızlıklarını kendi tutum ve davranışlarının bir neticesi durumunda görmesi benlik saygısını pozitif olarak etkilemektedir. Bunların hepsi beraber ele alındığında başarılı performans gösterebilecek yeterlilikleri olan kişilerin benlik saygıları da yüksek olacaktır. Kişilerin standartları ve elde ettikleri başarılarıyla ilgili görüşleri de benlik saygısında önemli bir faktör olarak gösterilmektedir. Sahip olunan standartları ile başarılı performansını zorluklarla elde eden kişiler bu zamanlarda kendilerine zalimce davranabildiklerinden dolayı benlik saygılarında bir düşüş yaşayabilirler. Kendisinden fazla beklentisi olmayan ya da standartları içinde elde ettiği sonuçları benlik saygılarına kaynak alan kişiler ise yüksek benlik saygısına sahiptirler. Bunun sonucunda, kişinin kendisini beğenmesi veya beğenmemesi elde ettiği başarıların sonunda olmayabilir. Çünkü Bandura'ya (1997) göre kişiler, yüksek benlik saygısından daha fazla görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Açak ve Karademir, 2011).

2.3.1. Benlik

Kişiyi başkalarından ayıran tutum ve davranışların bütünü benlik olarak ifade edilir. Benlik kavramını sistematik olarak ele alan psikolog William James'in önderliğinde 1890'larda başlayan benlik araştırmaları önemli gelişmeler kaydetmiştir. Daha sonra yaptığı incelemelerinde James; sembolik etkileşim yaklaşımlarının benlik saygısının sosyal etkileri üzerine çalışmıştır. Cooley'in ayna benlik kuramı en önemli sembolik etkileşim yaklaşımlarındandır. Ayna benlik kavramıyla Cooley, bireylerin benlik görüşlerinin başkalarından açık ya da kapalı olarak gelen geri bildirimlerden elde edilen bilgilerle oluştuğunu iddia etmiştir (Türedi, 2015).

2.3.2. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı, benlik kavramının kabullenilişiyle oluşan subjektif bir beğeni durumudur. Kişinin benlik saygısı düzeyinin yüksek olması için, kişinin içinde bulunduğu aile ortamının, özgüvenli, birbirleriyle sağlıklı iletişim kurabilen, güven verici, hoşgörülü, yaklaşımlarında esnekliğe sahip kişilerden oluşması gerektiği belirtilmiştir. Ailenin, çocuğun iç denetim mekanizmasını geliştirecek davranışlarda bulunmaması, aşırı baskıcı ve otoriter tutum, benlik saygısını azaltıcı veya yok edici olumsuz yakın çevre etkenlerini kapsamaktadır. Bir aile ortamında kendisine ve düşüncelerine ne kadar çok değer verirse çocukta benlik saygısı aynı ölçüde gelişim gösterir (Türedi, 2015).

Kişilerin sağlıklı bir benlik düzeyine sahip olması için benliğin oluşumunu sağlayan duyguları deneyimlemesi şarttır. Kişinin olumlu benlik oluşumu çevresi tarafından kabul görmesi, girişken davranışlara sahip olan, olumlu ilişki kurabilen kişilerin desteğiyle mümkün kılınabilir. Bu tip yaklaşımlar yerine getirilmediğinde ise kişide benliğin oluşumunu sağlayan duygular hissedilemeyecek ve içselleştirme yapmak zor olacaktır. Böyle durumda kişi gerçek benliğini yaşayamayacağı için sahte benliğin, gerçek benliğin yerine geçmesi mümkün olabilir (Türedi, 2015).

Plummer (2007), kişide sağlıklı benlik saygısı oluşumunu 7 temel madde üzerine kurmuştur. Bunlar;

1. Kişinin Kendini Tanıması,
2. Kişinin Kendisi ve Diğerleriyle İletişimi,
3. Kişinin Kendini Kabullenmesi,

4. Kişinin Yeterliliği,
5. Kişinin Kendini İfade Etmesi,
6. Kişinin Özgüveni,
7. Kişinin Kendinin Farkındalığıdır.

Benlik kişinin cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzeyi, başarı düzeyi ve çevresel etkileşim gibi birçok değişik ögeden etkilenmektedir. Bu bağlamda insanın benliğine etki eden etkenlerden biri de spordur. İnsanoğlu hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu benlik kavramı, kişinin katıldığı bedensel etkinliklerden yani spordan etkilenmektedir. Bilhassa spor alanında benlik saygısının değeri daha yüksektir. Spor ve bedensel aktivitenin olumlu benliği geliştirdiği, benlik saygısının yüksek olması sportif etkinliklerde başarıya ulaşmada önemli yeri olduğu belirtilmektedir (Türedi, 2015).

2.3.3. Benlik Saygısına Olumsuz Etki Eden Durumlar

Ayaz'a (2002) göre benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar ise (1) Bireylerin kendilerine koymuş olduğu katı kurallar, (2) Mükemmeliyetçilik, (3) Eleştiriye duyarlılık ve (4) Atılgan olamama durumu olarak belirtilmektedir.

2.3.4. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler

Öz'ün (2004) benlik saygısını yükseltmek için önerileri:

1. Gerçeğe yönelik hedefler oluşturun, kazanmak konusunda inanın kendinize güvenin.
2. Duyusal, fiziksel, ruhsal olarak olumlu olan yönlerinizde değerlendirme yapın.
3. Kendinizi kıyaslamada başkalarının standartlarıyla değerlendirmeyin.
4. Küçük veya büyük yaptığınız şeyler için kendinizi ödüllendirerek başarılarınıza odaklanın.
5. Sağlık durumunuza ve şahsınıza iyi bakın.
6. Konuşma ihtiyacı hissettiğinizde sizi dinleyebilecek güvenli bireylerden oluşan destek sistemlerinizi oluşturun.
7. Kendinizin eşsiz olduğunu ve dünyada önemli bir yeriniz olduğunu hatırlayın.
8. Mükemmel düzeyde olamayıp, her şeye sahip olamayacağınız durumuna kendinizi inandırın.
9. Geçmişte yaşanan hayal kırıklıkları ve başarısızlıklarınız karşısında gülebilmeyi öğrenin.
10. Başarıyı hayal ederek kendinize gerçekçi hedefler koyun.

11. Düzenli egzersiz, yürüyüş ve spor yapın.
12. Sağlıklı gıdalar tüketin.
13. Sigara ve alkol kullanmayın.
14. Giyiminize ve görünüşünüze dikkat edin (Öz, 2004).



3.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın problem ve alt problemlerini çözümlmek için izlenen yöntemi açıklamak amacı ile araştırma modeli, araştırma grubu ve veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi ve yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılmasını yapmak amacıyla yapılan bu araştırma betimsel tarama modelidir.

Betimsel tarama modeli, geçmişte ya da o anda var olan durumu var olduğu şekliyle betimleyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde araştırmaya konu olan her neyse onları değiştirme ve etkileme çabası yoktur. Bilinmek istenen şey meydana vardır. Amaç o şeyi doğru bir şekilde gözlemleyip belirleyebilmektir. Asıl amaç değiştirmeye kalkmadan gözlemektir (Karasar, 1984). Tarama modelinde bilimin gözleme kaydetme, olaylar arasındaki ilişkileri tespit etme, kontrol edilen değişmez ilişkiler üzerinde genellemelere varma vardır. Yani bilimin tasvir fonksiyonu ön plandadır (Yıldırım, 1966).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Kayseri Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 308 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin 127'si (%41,2) kadın ve 181'i (%58,8) erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, ”Ucla Yalnızlık Ölçeği“, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu form Rekreasyon bölümü öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formun geliştirilmesinde uzman tavsiyelerinden faydalanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve akademik not ortalaması değişkenleri sorulmuştur.

3.3.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği

UCLA yalnızlık ölçeği kişinin genel yalnızlık düzeyini belirlemek için kullanılan likert tipinde olan kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireyin genel yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanmış 10’u düz, 10’u ters olan 20 maddeden oluşturulmuştur. Her bir maddeye ben bu durumu hiç yaşamam(1), bu durumu nadiren yaşarım(2), ben bu durumu bazen yaşarım(3) ve ben bu durumu sık sık yaşarım(4) olmak üzere dört düzeyde yanıt verilmektedir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmasıyla birlikte ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80’dir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Alınmış yüksek olan puanlar bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadığını göstermektedir. Ülkemizde bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğe yönelik çalışmalar Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)’in yapmış olduğu çalışmada ölçek iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplamda 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üzerinde 5 hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Dünyada genelinde ve ülkemizde de yalnızlık ile ilgili yapılmış olan birçok çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin kullanılmış olduğu görülmektedir.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985)’in insanın yaşamdan almış olduğu doyumunu belirlemek amacıyla geliştirdikleri bir ölçektir. Ölçek her bir maddede yedi farklı cevabı bulunmakla birlikte toplamda 5 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 ile 7 puan arasında puanlanabilmektedir. Ölçeğin alabileceği en düşük puan 5 en yüksek

puan ise 35'dir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireyin yaşamdan alacağı doyum yüksekliğini belirtir. Ölçekten alınan puan düştükçe de bireyin yaşamdan almış olduğu doyum azalır. Ölçek ülkemizde Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve çeşitli araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Türkçeye uyarlanmış halindeki test-tekrar-test güvenilirlik kat sayısı 0.85 olarak bulunmuştur (Çeçen, 2008).

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplamda 12 bölüm ve 63 maddeden oluşan ölçeğin, 1. Bölümünde yer alan ilk 10 soru benlik saygısını ölçmektedir. Çalışmada bu ilk 10 soruyu içeren alt ölçek kullanılmıştır. Sorulardan 5 tanesi olumlu 5 tanesi de olumsuzdur. Ölçek hem kadın hem de erkek, ergen, yaşlı ve yetişkinler için uygulanabilmektedir. Ölçekte kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 4 bölüm vardır ve puanlamaları 0, 1, 2, 3 şeklinde yapılmaktadır. Benlik saygısı alt testinde 0 ve 30 puan aralığı vardır. 0 ve 15 arasında puan alanların düşük, 15 ve 25 puan arasında alanların orta, 25 ve 30 puan arasında alanların ise yüksek benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Uyanık Balat ve Akman (2004) tarafından yapılmış olan analizlerde ölçek geçerlik katsayısı 0.71 ve güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 24 programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin frekanslarının, yüzdelerinin belirtildiği ve betimsel istatistiklerin kullanıldığı bilgiler tablolar halinde sunulmuştur. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi amacıyla aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (Ss) ve anlamlılık (p) verileri elde edilmiştir. Ayrıca yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygılarının arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılıkları bulmak için ikili karşılaştırmalarda t testi (Independent Samples T-Test) tekniğinden yararlanılmış; çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) tekniği kullanılmıştır. Yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılıklarda anlamlılık (p) düzeyleri yorumlanırken ($p < 0.05$) değeri ölçüt olarak alınmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma grubunda yer alan Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden (RBSÖ) elde ettikleri ortalamalara ve buna ilişkin karşılaştırmalara yer verilmiştir. Bunun yanında araştırma grubunda yer alan rekreasyon bölümü öğrencilerinin; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu, akademik not ortalaması özellikleri açısından yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma grubunun ‘‘yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu, akademik not ortalaması’’ özelliklerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda (Tablo 1) gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubundaki Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Kişisel Bilgiler		N	%
Yaş	19 yaş ve altı	61	19,8
	20 yaş	74	24,0
	21 yaş	72	23,4
	22 yaş	49	15,9
	23 yaş ve üstü	52	16,9
Cinsiyet	Kadın	127	41,2
	Erkek	181	58,8
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	78	25,3

Sınıf Düzeyi	2.Sınıf	87	28,2
	3.Sınıf	68	22,1
	4.Sınıf	75	24,4
Spor Dalı	Takım Sporü	155	50,3
	Bireysel Spor	153	49,7
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu	Yapanlar	169	54,9
	Yapmayanlar	139	45,1
Aktif Spor Yapma Durumu	Yapanlar	179	58,1
	Yapmayanlar	129	41,9
Akademik Not Ortalaması	2.00-2.50 arası	88	28,6
	2.50-3.00 arası	172	55,8
	3.00-3.50 arası	48	15,6
Toplam		308	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin 61'i (%19,8) 19 yaş ve altı, 74'ü (%24,0) 20 yaş, 72'si (%23,4) 21 yaş, 49'u (%15,9) 22 yaş, 52'si (%16,9) 23 yaş ve üstüdür. Cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında öğrencilerin 127'si (%41,2) kadın ve 181'i (%58,8) erkektir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde 78'i (%25,3) 1.sınıf, 87'si (%28,2) 2.sınıf, 68'i (%22,1) 3.sınıf ve 75'i (%24,4) 4.sınıftır. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor dalı durumu değerlendirildiğinde 155'i (%50,3) takım sporu, 153'ü (%49,7) bireysel spor yapmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumları incelendiğinde 169'u (%54,9) düzenli egzersiz yapanlar, 139'u (%45,1) düzenli egzersiz yapmayanlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin aktif spor yapma durumları değerlendirildiğinde 179'u (%58,1) aktif olarak spor yapanlar, 129'u (%41,9) aktif olarak spor yapmayanlardan oluşmaktadır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin akademik not ortalamaları değerlendirildiğinde 88'i (%28,6) 2.00-2.50 arası, 172'si (%55,8) 2.00-3.00 arası ve 48'i (%15,6) 3.00-3.50 arası olduğu görülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri hangi düzeydedir?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin UYÖ, YDÖ ve RBSÖ' den elde ettikleri aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (Ss) verileri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri

	N	\bar{X}	Ss
YALNIZLIK	308	61,57	7,701
YASAM DOYUMU	308	20,95	6,511
BENLİKSAYGISI	308	18,56	3,780

Yapılan analizlerde Tablo 2'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlıkları $\bar{X}=61,57$ ile yüksek düzey, yaşam doyumları $\bar{X}=20,95$ ile orta düzey ve benlik saygıları $\bar{X}=18,56$ ile orta düzey olarak tespit edilmiştir.

Alt Problem 1

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiden elde edilen veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki

		r	p
Yalnızlık Düzeyi	Yaşam Doyumu Düzeyi	.286 ^{**}	.000

**p<0.01

Yapılan analizlerde Tablo 3'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında $p<0.01$ düzeyinde pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.286$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Alt Problem 2

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiden elde edilen veriler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki

		r	p
Yalnızlık Düzeyi	Benlik Saygısı Düzeyi	-.043	.451

Yapılan analizlerde Tablo 4'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Alt Problem 3

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiden elde edilen veriler Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki

		r	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Yaşam Doyumu Düzeyi	.189**	.001

**P<0.01

Yapılan analizlerde Tablo 5'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında $p<0.01$ düzeyinde pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.189$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Alt Problem 4

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 6 da gösterilmiştir.

Tablo 6. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yalnızlık düzeyleri

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
19 yaş ve altı	61	61,55	7,388	1,354	,250	yok
20 yaş	74	62,09	7,705			
21 yaş	72	59,95	7,799			
22 yaş	49	61,63	7,939			
23 yaş ve üstü	52	63,03	7,589			
Total	308	61,57	7,701			

$P < 0,05$

Yapılan analizlerde Tablo 6'ya göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Erkek	181	60,93	7,670	-1,749	,081	yok
Kadın	127	62,48	7,684			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 7'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1. Sınıf	78	61,70	7,366	1,379	,249	yok
2. Sınıf	87	60,29	8,141			
3. Sınıf	68	62,76	7,461			
4. Sınıf	75	61,84	7,674			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 8'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde sınıf seviyelerine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yalnızlık düzeyleri

Spor dalı	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Takım Spor	155	62,11	7,817	1,243	,215	yok
Bireysel Spor	153	61,02	7,568			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 9'a göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde spor dallarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri

Düzenli egzersiz	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	169	60,79	8,289	-1,958	,051	yok
Yapmayanlar	139	62,51	6,831			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 10'a göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde düzenli egzersiz yapma durumuna göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri

Aktif spor	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	179	61,13	7,795	-1,168	,244	yok
Yapmayanlar	129	62,17	7,558			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 11'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde aktif spor yapma durumlarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yalnızlık düzeyleri

Not Ortalamaları	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
2.00 - 2.50 arası	88	60,61	8,395	2,417	,091	yok
2.50 - 3.00 arası	172	61,49	7,489			
3.00 - 3.50 arası	48	63,62	6,846			
Total	308	61,57	7,701			

Yapılan analizlerde Tablo 12'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde not ortalamalarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Alt Problem 5

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
19 yaş ve altı	61	21,34	5,375	1.261	.285	yok
20 yaş	74	20,31	7,128			
21 yaş	72	20,06	6,640			
22 yaş	49	21,14	6,664			
23 yaş ve üstü	52	22,44	6,412			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 13'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Erkek	181	20,44	6,820	-1,643	,101	yok
Kadın	127	21,67	5,995			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 14’e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 15’de gösterilmiştir.

Tablo 15. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yaşam doyumu düzeyleri

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1. Sınıf	78	19,78	5,726	4,0474	.004*	3.Sınıf>2.Sınıf 3.Sınıf>1.Sınıf
2. Sınıf	87	19,66	7,096			
3. Sınıf	68	22,67	5,900			
4. Sınıf	75	22,09	6,653			
Total	308	20,95	6,511			

p<0.05

Yapılan analizlerde Tablo 15’e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri sınıf seviyelerine göre anlamlı fark göstermiştir. 3. sınıftaki öğrencilerin 1. ve 2. sınıftakilere göre daha yüksek yaşam doyumu düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre yaşam doyumu düzeyleri

Spor dalı	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Takım Spor	155	20,63	6,812	-.865	.388	yok
Bireysel Spor	153	21,27	6,196			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 16'ya göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde spor dallarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeyleri

Düzenli egzersiz	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	169	21,62	6,731	2,019	.044*	Var
Yapmayanlar	139	20,12	6,158			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 17'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri düzenli egzersiz yapma durumlarına göre anlamlı fark göstermiştir. Egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre yaşam doyumu düzeyleri

Aktif spor	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	179	21,54	6,652	1,901	,058	yok
Yapmayanlar	129	20,12	6,242			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 18'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde aktif spor yapma durumlarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yaşam doyumu düzeyleri

Not Ortalamaları	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
2.00 - 2.50 arası	88	20,68	7,226	2,141	,119	yok
2.50 - 3.00 arası	172	20,59	5,961			
3.00 - 3.50 arası	48	22,72	6,865			
Total	308	20,95	6,511			

Yapılan analizlerde Tablo 19'a göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde not ortalamalarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Alt Problem 6

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri bazı özelliklere (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması) göre anlamlı fark göstermekte midir?

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
19 yaş ve altı	61	18,40	2,830	,527	,716	yok
20 yaş	74	19,04	5,405			
21 yaş	72	18,29	3,408			
22 yaş	49	18,77	3,423			
23 yaş ve üstü	52	18,26	2,642			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 20'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeyleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Erkek	181	18,52	3,431	-,240	.811	yok
Kadın	127	18,62	4,242			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 21'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
1. Sınıf	78	19,07	4,890	2,281	.079	yok
2. Sınıf	87	18,31	3,521			
3. Sınıf	68	17,72	3,080			
4. Sınıf	75	19,10	3,177			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 22'ye göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde sınıf seviyelerine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 23'te gösterilmiştir.

Tablo 23. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dallarına göre benlik saygısı düzeyleri

Spor dalı	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Takım Spor	155	18,36	2,967	-.967	.335	yok
Bireysel Spor	153	18,77	4,456			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 23'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde spor dalı değişkenine göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzeli egzersiz yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 24'te gösterilmiştir.

Tablo 24. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Düzenli egzersiz	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	169	18,82	3,348	1,334	.183	yok
Yapmayanlar	139	18,25	4,237			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 24'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde düzenli egzersiz yapma durumlarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 25'te gösterilmiştir.

Tablo 25. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif spor yapma durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Aktif spor	N	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Yapanlar	179	18,85	3,282	1,571	,117	yok
Yapmayanlar	129	18,17	4,360			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 25'e göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde aktif spor yapma durumlarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre benlik saygısı düzeylerinin incelenmesinden elde edilen veriler Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre benlik saygısı düzeyleri

Not Ortalamaları	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
2.00 - 2.50 arası	88	19,00	3,369	,818	,442	yok
2.50 - 3.00 arası	172	18,37	4,104			
3.00 - 3.50 arası	48	18,47	3,248			
Total	308	18,56	3,780			

Yapılan analizlerde Tablo 26'ya göre araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde not ortalamalarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmaya katılım gösteren Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümü öğrencilerinin demografik bilgileri doğrultusunda yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyleri değerlendirilecek, kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler yorumlanacak ve literatür temelli olarak tartışılacaktır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı (özsaygı) düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri $\bar{X}=61,57$ ile yüksek düzey, yaşam doyumları $\bar{X}=20,95$ ile orta düzey ve benlik saygıları $\bar{X}=18,56$ ile orta düzey olarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Araştırma bulgularına göre rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir yapılan analizlerde araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında $p<0.01$ düzeyinde pozitif yönde ($r=.286$) anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre çalışmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 4).

Yapılan araştırmada araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında $p<0.01$ düzeyinde pozitif yönde ($r=.189$) anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 5).

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri yaşlarına göre incelenmiş ve yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan

çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaş değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Koç ve Sağlam (Zeliha, K. O. Ç. ve Sağlam, Z. 2009) yaptığı çalışmada da öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Uzuner ve Karagün, (Uzuner, M. E., ve Karagün, E. 2014) yapmış olduğu çalışmada yalnızlık duygusunu yaş değişkenine göre değerlendirdiğinde bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Certel, S. Yakut, Yakut ve Gülsün (Certel, H., Yakut S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. 2016). yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Durualp ve Çiçekoğlu (Durualp, E., ve Çiçekoğlu, P. 2013). yapmış oldukları çalışmada yetiştirme yurdunda kalan 13-15 yaş arası ergenlerin yalnızlık puanlarının, 16-18 yaş arasındaki ergenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve ergenlerin yaşlarına göre yalnızlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Yaş ilerledikçe düşüncelerin değişmesi ve olgunluğun artması düşünülürse yalnızlık düzeyinin ergenlik dönemlerinde yüksek olması beklenebilir. Bu durum yapılan çalışmada araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin genel olarak 19 yaş ve üstü olması, yalnızlık düzeyinin yaş değişkeni açısından anlamlı fark göstermemesi bulgular sonucunda elde ettiğimiz verileri destekler nitelikte olabilir.

Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri cinsiyetlerine göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum bayan öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yalnızlık düzeylerinin değişmediğini ifade etmektedir. Danış, Yıldız, Tekin ve Alkan (Danış, M., Yıldız, R., Tekin, H., Alkan, P . 2017) yapmış oldukları çalışmada cinsiyetin yalnızlık puanı için bir yordayıcı olmadığını tespit etmiş ve cinsiyet ile yalnızlık puanı arasında anlamlı farklılık bulamamışlardır. Certel, S. Yakut, Yakut ve Gülsün (Certel, H., Yakut S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. 2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Koç ve Sağlam (Zeliha, K. O. Ç. ve Sağlam, Z. 2009) yaptıkları çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Uzuner ve Karagün, (Uzuner, M. E., ve Karagün, E. 2014) yapmış olduğu çalışmada yalnızlık duygusunu cinsiyet değişkenine göre

değerlendirdiğinde bulunan farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Erözkan (Erözkan, A. 2010) yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlamış ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Erkeklerin lise çağlarında kızlara göre duygularını göstermede ve ilişki kurmada daha çekingen davrandıkları ve kızların duygusal açıdan yaşadıklarını paylaşmaya erkeklerin ise yaşadıkları duyguları bastırmaya özendirilerek yetiştirilmesinden dolayı erkeklerin yalnızlık düzeylerinin yüksek çıkması düşünülebilir. Yapılan çalışmada anlamlı farklılık bulunmaması gelişen çağımızda olgunlaşan yaşlarda erkek ve kızlar arasında fiziksel farklılıklar dışında fark olmadığı bununla duyu ve düşüncelere çok fazla etki etmediği ihtimaline bağlanabilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., ve Deniz, M. 2009) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde sınıf düzeyinin etkisi olmadığını tespit etmiş ve sınıf düzeyi ile yalnızlık puanı arasında anlamlı farklılık bulamamışlardır. Certel, S. Yakut, Yakut ve Gülsün (Certel, H., Yakut S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. 2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Duyan, Duyan, Çifti, Sevin, Erbay ve İkizoğlu (Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., ve İkizoğlu, M. 2010) yaptıkları çalışmada öğrencilerin buldukları sınıfa göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla uyusmaktadır. Buluş (Buluş, M. 1997) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık bulmuş ve yalnızlık düzeyinin birinci sınıf öğrencilerinde yüksek olduğunu ve son sınıfa doğru gidildikçe bu düzeyin düştüğünü tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırma sonucuyla ters düşmektedir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri spor dalı (takım sporu – bireysel) düzeylerine göre incelenmiş ve spor dalları değişkeni açısından

anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dalları değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Özçelik, İmamoğlu, Çekin ve Başpınar (Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R., ve Başpınar, S. G. 2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin spor dallarına göre yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Tekin, Aykora, Bozacı, ve Eliöz (Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., ve Eliöz, M. 2010) yapmış oldukları çalışmada bireysel spor ve takım sporları yapan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bireysel spor ve takım sporu yapan bireyler arasında yalnızlık açısından fark olduğunu gösteren yeterince araştırma yoktur. Her ne kadar takım sporcularının yalnızlık düzeyinin düşük olacağını düşünülse de bulgularımıza göre doğrulanmamıştır. Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi bireylerin kişilik özellikleri yaptıkları sporun düzeyi ile alakalı olabilir.

Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri düzenli egzersiz yapma durumlarına göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Karşılaştırma yapmak amacıyla yapılan literatür incelemesinde yalnızlık düzeylerini düzenli egzersiz yapma durumuna göre inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri aktif spor yapma durumlarına göre incelenmiş ve aktif olarak spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif olarak spor yapma değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Kırimoğlu, Çokluk ve Yıldırım (Kırimoğlu, H., Çokluk, G. F., ve Yıldırım, Y. 2010), Demirtop (Demirtop 2019) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile spor yapmaları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Yapılan araştırmalar, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yazıcılar (Yazıcılar 2004), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor yapma ve yapmama değişkenleri ile yalnızlık düzeyi

arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Her ne kadar spor yapanların yapmayanlara oranla yalnızlık düzeylerinin daha düşük olacağını düşünsekte bulgularımızda buna yönelik bir tespit bulunamamıştır. Aktif olarak sürekli sporla uğraşan bireylerde spor yapmak düzenli hale geldikten sonra bireylerin bunu görevi gibi hissettiği varsayıldığında yalnızlık düzeylerini etkilemeyeceği düşünülebilir.

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yalnızlık düzeyleri incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Bıyık (Bıyık, N. 2004), Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün (Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. 2016), yaptıkları araştırmada katılımcıların akademik not ortalamaları göre yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Pancar (Pancar, A. 2009), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların akademik başarı değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulara dayanarak, katılımcıların akademik not ortalamalarına göre yalnızlık duygularının değişmediği görülmektedir. Akademik not ortalaması bir öğrencinin başarı ve zeka düzeyinin belirlenmesi açısından bir ölçüt olabilir. Yalnızlığın bireyin içsel dünyasında yaşamış olduğu duygusal bir sorun olduğu düşünüldüğünde akademik başarının (not ortalaması) öğrencilerin yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olmayacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri yaşlarına göre incelenmiş ve yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaş değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Özgür, Gümüş ve Durdu (Özgür, G., Gümüş, A. B., ve Durdu, B. 2010), Recepoğlu, (Recepoğlu, E. (2013) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bal ve Gülcan, (Bal, P. N., ve Gülcan, A. 2014) yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumu puanları ortalamalarıyla yaş değişkenini arasındaki fark

istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanları 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırma, bu araştırma sonucuyla ters düşmektedir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyetlerine göre incelenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., ve Kahraman, A. (2005), Yılmaz ve Aslan (Yılmaz E, Aslan H. 2013), Kermen, İlçin ve Doğan (Kermen U. İlçin TN, Doğan U 2016) yapmış oldukları çalışmalarda katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Gençay (Gençay S. 2009) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Günümüzde kadın ve erkekler arasında fiziksel farklılıklar dışında çok fark kalmamıştır. Bu durum eğitim alanında da aynı durumdadır. Aynı hedefler doğrultusunda üniversite eğitimi alan bireylerin beklenti ve arzularının karşılandığı düşünüldüğünde; sosyal baskılardan uzak, üniversite ortamında kendisini rahatça ifade edip hayatını istediği gibi devam ettiren öğrencilerin cinsiyeti ne olursa olsun yaşam doyumunda farklılaşma görülmemesi normal olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve yaşam doyumu düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı fark göstermiştir. 3. sınıftaki öğrencilerin 1. ve 2. sınıftakilere göre daha yüksek yaşam doyumu düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Özdemir ve Dilekmen (Özdemir, M. ve Dilekmen, M. 2016) yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Son sınıflarda 1. Sınıflara oranla daha yüksek yaşam doyumu tespit edilmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Gençay (Gençay S. 2009) yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Öğrencilerin son sınıflara doğru buldukları ortama daha çok uyum sağlamaları düşünüldüğünde beklentilerinin

daha çok karşılanıp yaşam doyumu düzeylerini artırmış olma ihtimalleri ve isteklerinin karşılanmış olması yaşam doyumu düzeylerini artırmış olabilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri spor dalı (takım sporu – bireysel) düzeylerine göre incelenmiş ve spor dalları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dalları değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Berktaş (Berktaş 2019), Kılıç, S. K., Atasoy, Gürbüz ve Öncü (Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., ve Öncü, E. 2013) yapmış oldukları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor dalı değişkeni ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri düzenli egzersiz yapma durumlarına göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri düzenli egzersiz yapma durumlarına göre anlamlı ilişki göstermiştir. Egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Akandere (Akandere, M. 2007), Markides ve Martin (Markides, K. S., ve Martin, H. W. 1979) yapmış oldukları çalışmada bireylerin düzenli egzersiz yapma ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Düzenli egzersiz yapmanın bireyi fiziken ve ruhen geliştirdiği ve kendine güven duygusunu pekiştirdiği düşünüldüğünde egzersiz yapmanın yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri aktif spor yapma durumlarına göre incelenmiş ve aktif olarak spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif olarak spor yapma değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Doğan ve Moralı (Doğan, B., ve Moralı, S. 1999) yapmış oldukları çalışmada aktif spor yapma değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre yaşam doyumu düzeyleri incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit

edilmemiştir. Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Arslan ve Bektaş(Arslan, I., ve Bektaş, H.(2019), Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (Hırlak, B., Taşlıyan, M., ve Sezer, B. 2017) yapmış oldukları çalışmada not ortalaması değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Araştırma grubundaki öğrencilerin akademik başarıyı birincil etken olarak görmemeleri düşünöldüğünde, not ortalamalarının yaşam doyumlarını etkilemeyeceği söylenebilir

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre incelenmiş ve yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaş değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Özkan, (Özkan, İ. 1994), Küçükosmanoğlu, (Küçükosmanoğlu A. G. D. H. O. 2013), Yüksekaya (Yüksekkaya, S. 1995) yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeni ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Otacioğlu (Otacioğlu, S. G. 2009) yapmış olduğu araştırmada 23 yaş ve üstündeki öğrencilerin 18-22 yaş arasındaki öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Yaş ilerledikçe deneyimin arttığı düşünöldüğünde bireylerin kendini daha iyi değerlendirip gözlemlediği ve buna bağlı olarak olgunlukla birlikte benlik algısının daha çok yükseldiği düşünölebilir. Çalışmamızda yer alan araştırma grubundaki öğrencilerin çoğunluğunun 23 yaş ve altı olmasından dolayı yaş değişkeninin benlik saygısı düzeyini etkilemediği düşünölebilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre incelenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Karademir, Döşyılmaz, oban ve Kafkas (Karademir, T., Döşyılmaz, E., oban, B., ve Kafkas, M. E. 2010), Doğan, Totan ve Sapmaz (Doğan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2009), Yüksekaya (Yüksekkaya, S. 1995) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Karataş (Karataş, Z.

(2012) yapmış olduğu çalışmada benlik saygısı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit etmiş ve kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Araştırmalar sonucunda çıkan farklı sonuçların araştırma grubundaki katılımcıların farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Yüksekaya (Yüksekkaya, S. 1995), Baybek ve Yavuz (Baybek, H., ve Yavuz, S. (2005, Otacıoğlu (Otacıoğlu, S. G. 2009) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Altıok, Nurcan ve Koruklu (Altıok, H. Ö., Nurcan, E. K., ve Koruklu, N. (2010) yapmış oldukları çalışmada son sınıftaki öğrencilerin birinci sınıftaki öğrencilere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırma, bu çalışmanın sonucuyla ters düşmektedir. Araştırmamızın üniversite geneli olmayıp sadece bir bölüm üzerine yapılmış olması ve ayrıca öğrencilerin de kendi istedikleri alanda öğrenim görmesinin benlik saygısı düzeyini etkilemeyeceği varsayıldığında sınıf düzeyinin benlik saygısı düzeyini etkilemeyeceği düşünülebilir.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri spor dalı (takım sporu – bireysel spor) düzeylerine göre incelenmiş ve spor dalları değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor dalları değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Yegül ve Koruç (Yegül, I. B., ve Koruç, Z.), Çağlayan ve Yılmaz (Çağlayan, N., ve Yılmaz, U. 2012) yapmış oldukları çalışmada takım sporu-bireysel spor yapma değişkeni ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Slutzky ve Simpkins (Slutzky, C. B., ve Simpkins, S. D. (2009) ilköğretim düzeyinde yapmış olduğu çalışmada takım sporlarına bireysel sporlardan daha çok zaman ayıran öğrencilerin akranlarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını tespit etmiştir. Yaman, Teşneli, Gelen, Koşu, Tel ve Yalvarıcı (Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., ve Yalvarıcı, N. 2008)

yapmış oldukları çalışmada masa tenisi ve kürek branşına ait sporcuların voleybol branşına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla ters düşmektedir. Sonuçların farklı bulunmasının sebebi, araştırma grubundaki katılımcıların yapmış olduğu sporun düzeyi ve farklı değişkenlerden etkilenmiş olabileceği ihtimali düşünülebilir.

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri düzenli egzersiz yapma durumlarına göre incelenmiş ve düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Karşılaştırma yapmak amacıyla yapılan literatür incelemesinde benlik saygısı düzeyini düzenli egzersiz yapma durumuna göre inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri aktif spor yapma durumlarına göre incelenmiş ve aktif olarak spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin aktif olarak spor yapma değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre söylenebilir. Türker, Er, Eroğlu, Şentürk ve Durmaz (Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., ve Durmaz, M. 2018), Çağlayan ve Yılmaz (Çağlayan, N., ve Yılmaz, U. 2012) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin spor yapma ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bingöl ve Alpkaya (Bingöl, C., ve Alpkaya, U. 2016) yapmış oldukları çalışmada spor yapan lise öğrencilerinin yapmayanlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmanın sonucuyla ters düşmektedir. Araştırmalar sonucunda çıkan farklı sonuçların araştırma grubundaki katılımcıların farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Aktif olarak spor yapan bireylerin bir süre sonra bunu görevi gibi hissettiği varsayıldığında benlik saygısı düzeylerini etkilemeyeceği düşünülebilir.

Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalamalarına göre benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği araştırma bulgularına göre

söylenbilir. Ayyıldız (Ayyıldız, T. 2014) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin benlik saygıları ve akademik başarıları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yapılan araştırma, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Seçer, İlbaş, Ay ve Çiftçi (Seçer, İ., İlbaş, A. B., Ay, İ., ve Çiftçi, M. (2012) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin akademik ortalamaları ve benlik saygıları arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin benlik saygısının da yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmalar sonucunda çıkan farklı bulguların çalışmalarda öğrencilerin farklı bölümlerden olması ve farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Araştırma grubundaki öğrencilerin akademik başarıyı kendini değerlendirmede birincil etken olarak görmedikleri varsayıldığında benlik saygılarını etkilemeyeceği düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre sonuçların genel anlamda bir değerlendirilmesi yapılarak aşağıda kısaca bir biçimde ifade edilmiştir:

Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlıkları $\bar{X}=61,57$ ile yüksek düzey, yaşam doyumu $\bar{X}=20,95$ ile orta düzey ve benlik saygıları $\bar{X}=18,56$ ile orta düzey olarak tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ve benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur, yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Ayrıca rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde düzenli egzersiz yapma durumu ve sınıf düzeylerine göre anlamlı fark belirlenmiş; yaş, cinsiyet, spor dalı, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde ise yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularına göre sonuçların genel anlamda bir değerlendirilmesi yapılarak araştırmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir.

- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin orta düzey olduğu sonucuna varılmıştır.
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin orta düzey olduğu sonucuna varılmıştır.
- Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.
- Araştırma grubundaki rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve akademik not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır.
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde düzenli egzersiz yapma durumu ve sınıf düzeylerine göre anlamlı fark belirlenmiş; yaş, cinsiyet, spor dalı, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır.
- Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor dalı, düzenli egzersiz yapma durumu, aktif spor yapma durumu ve not ortalaması durumlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır.

5.2 Öneriler

Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerini araştırdığımız çalışmamızda elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırma Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümü öğrencileriyle sınırlı kalmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda farklı şehirlerden ya da bölgelerden ve farklı bölümlerden araştırma grubunun seçilmesiyle farklı sonuçlar elde edilebilir. Bu sayede sonuçlar karşılaştırılarak literatüre katkı sağlanabilir.
- Yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerine yönelik sosyalleşme ve iletişim becerileri hakkında eğitim çalışmaları düzenlenebilir.
- İletişim problemi yaşayan, hem kendi cinsi hem de karşı cinslerine dair arkadaşlık ilişkileri kurmakta ve sürdürmekte çekingen ve başarısız olan öğrencilere diyalog kurabilme, özgüven geliştirme ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik grup çalışmaları düzenlenip geliştirici seminerler verilebilir.
- Öğrencilerinin yaşam doyumlarını olumsuz şekilde etkileyen sebepler derinlemesine araştırılarak yaşam doyumlarını arttıracak önlemler alınabilir.
- Öğrencilerin yaşam doyumlarını arttıracak bilgilendirici seminerler ve etkinlik faaliyetleri gerçekleştirilebilir.
- Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini arttırmak için üniversite içinde ruhsal, bedensel ve sosyal ihtiyaçların karşılanabileceği tesisler çoğaltılabilir.
- Benlik saygısı düzeyini yükseltmek için bu düzeyi etkileyen faktörlerin belirlenerek bu faktörlere dair gelişim çalışmaları düzenlenebilir.

6.KAYNAKLAR

- Açak M, Karademir T, Kahramanmaraş sütçü imam üniversitesi engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011; 12(2), 165-179.
- Akandere, M. Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007; (18:), 1-9.
- Aktaş, A. S. Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. 2017.
- Altıok, H. Ö., Nurcan, E. K., ve Koruklu, N. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2010; 1(1): 99-120.
- Arslan, I., ve Bektaş, H. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019; (8); 767-784.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., ve Kahraman, A. Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005; (14): 115-129.
- Ayaz, S. Hemşirelerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2002.
- Ayyıldız, T. Hemşirelik Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Faktörler. 2014.

- Bal, P. N., ve Gülcan, A. Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2014; 2(1) 41-52.
- Bandura A., Self-Efficacy: The Exercise Of Control. New York: W. H. Freeman Company. 1997
- Baybek, H., ve Yavuz, S. Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2005; (14), 73-95.
- Berktaş S. İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2019.
- Bingöl, C., ve Alpkaya, U. Spor Yapan ve Spor yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2016; 1(1): 31-37.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut. İ., Gülsün, B. Öğrencilerde yalnızlık problemi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2016: 5(8), 3069-3084.
- Cooper Smith, S. The antecedent of self esteem. San Fransisco. W.H. Freeman 1967
- Cüceloğlu, D. İnsan ve davranışı, İstanbul: Remzi kitabevi. 2005.
- Çağlayan, N., ve Yılmaz, U. Ç. A. N. Bireysel ve Takım Spor Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 6(3): 21-27.
- Doğan, B., ve Moralı, S. Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1999; 3(1): 16-27.
- Doğan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Sosyal Zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009; (17): 235-247.
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2000: 2, 63-73.

- Diener, E., ve Seligman, M. E. Very happy people. *Psychological science*, 2002; 13(1); 81-84.
- Diener, E. Subjective Well-being. *Psychological Bulletin* 1984, 95, 542-575.
- Duy, B. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2003
- Ergin A, Hatipoğlu C, Bozkurt A.Ğ, Bostancı M, Atak B.M, Kısaoglu S, Parasız S, Kaygısız H, Çınarlık A, Karasu E. Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz-bakım Gücü Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi* 2011; 4(3), 144-151.
- Frisch, M. B. *Quality of life therapy*. New Jersey: John Wiley ve Sons. 2006.
- Gençay S. Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik sosyal Bilimler Dergisi* 2009, 8: 380-88
- Gizir, C.A. Ortadoğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 1(2): 196-213
- Guindon MH, Toward accountability in the use of self-esteem construct. *journal of counseling and development*, 2002: 80(2), 204-213.
- Gün, F. Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. 2006
- Hırlak, B., Taşlıyan, M., ve Sezer, B. İyimserlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları: Bir Alan Araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2017; 7(1): 95-116.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., ve Kafkas, M. E. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duyusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2010; 18(2): 653-674.

- Karataş, Z. Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012; 1(23): 97-114.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. Serbest zaman tatmin ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2008: 19 (2): 80-91.
- Kermen U. İlçin TN, Doğan U. Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi 2016, 2: 20- 29.
- Keser, A. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. Çalışma ve Toplum. 2005: 4; 77-96.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., ve Öncü, E. Rekreatif tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2013; 6(3): 56-70.
- Kırtıl S. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2009, 44.
- Kızanlıklılı, M. Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında rekreasyon eğitiminin yapısı. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2014: 1, 46-60.
- Köker, S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991.
- Körler, Y. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. 2011
- Küçükosmanoğlu, A. G. D. H. O. Müzik Öğretmeni Adaylarının Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sanat Eğitimi Dergisi, 2013; 1(2): 70-82.

- Leary MR, Self-presentation: impression management and interpersonal behavior. Boluder: Co:Westwiev. 1995.
- Markides, K. S., ve Martin, H. W. A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*, 1979; 34(1): 86-93.
- Michela J. L, Peplau L. A, Weeks D. G. Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 1982; 43(5): 929-936.
- Neugarten B.L, Havighurst R.J, Tobin S.S. The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology* 1961; 16(2), 134-143.
- Otacioğlu, S. G. (2009). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 13.
- Öz, F. Benlik kavramı. Sağlık alanında temel kavramlar. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Aş. 2004.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, *Sakarya University Journal Of Education*, 2016; 6 (1): 98-113.
- Özdevecioğlu M. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, 2003.
- Özer, M., ve Karabulut, Ö. Ö. Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatrici*, 2003; 6(2): 72-74.
- Özgür, G., Gümüş, A. B., ve Durdu, B. Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2010; 1(1): 25-32.
- Özgüven, E. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları Ve Baş Etme Yolları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1992; 7: 5-13.
- Özkan, İ., Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 1994; 3(3): 4-9

- Peplau, L. A. ve Perlman, D. Perspective on loneliness. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* 1982:1-8.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. Loneliness research: A survey of emprical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness in (s.)*. Rockville, MD: National Institue of Mental Health, 1984: 13-47
- Perlman, D. Peplau, L. A. Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder in*, 1981; 31-56.
- Plummer D., *Helping children to build self-esteem: a photocopyable activities book second edition*. London And Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Recepoğlu, E. Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, 2013; (1): 311-326.
- Rokach, Ami, “Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life”. *Current Psychology*, 2007; 23 (1): 24-40
- Rosenberg, M. *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press, USA, New Jersey. 1965.
- Saçcan, M. *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi. 1986.
- Seçer, İ., İlbay, A. B., Ay, İ., ve Çiftçi, M. (). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi*. *Sakarya University Journal of Education*, 2012; 1(3): 61-73.
- Schmitter, C. *Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care*. 2003.
- Slutzky, C. B., ve Simpkins, S. D. The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009; 10(3): 381-389.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010; 30(2): 375-396.

- Şahin Ş.. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin 2008, 17.
- Şimşek, E. Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir. 2011.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2009; 6(2): 148-159.
- Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyeti. 1. Baskı, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2004.
- Tümlü G, Receptoğlu E. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi 2013; 3(3), 205-213.
- Türedi E., Özyeterlik, Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi Cinsiyet Ve Deneyim Süresi Açısından Resmi Okul Ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma. Mersin: Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, 2015.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., ve Durmaz, M. Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 2(1): 8-15.
- Tütüncü, Ö. Rekreasyon Yönetimi'ne Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi. Anatolia: Turizm Araştırma Dergisi, 2008; 19 (1): 93-103.
- Ümmet, D. Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik Davranışının Transaksyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 2012
- Ünal S, Karlıdağ R, Yoloğlu S. Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. Klinik Psikiyatri 2001; 4: 113-118.
- Veenhoven, R. The four qualities of life Ordering concepts and measures of the good life, Understanding Human Well-being 2006; 74-100.

- WEB_1.:<http://www.sbb.gov.tr/wpcontent/uploads/2018/11/Alt%C4%B1nc%C4%B1Be%C5%9F-Y%C4%B1ll%C4%B1k-Kalk%C4%B1nma-Plan%C4%B1-19901994%E2%80%8B.pdf> (Erişim Tarihi 10.12.2019)
- WEB_2.:<http://www.sbb.gov.tr/wpcontent/uploads/2018/11/YedinciBe%C5%9FY%C4%B1ll%C4%B1k-Kalk%C4%B1nma-Plan%C4%B1-1996-2000%E2%80%8B.pdf> (Erişim Tarihi 10.12.2019)
- WEB_3.:YÖK. (2018). <https://istatistik.yok.gov.tr/>(Erişim Tarihi 10.12.2019)
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., ve Yalvarıcı, N. Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008; 5(2): 1-17.
- Yahyaoglu, R. Yalnızlık psikolojisi, Kurt Kapanından Huzur Limanına, İstanbul: Nesil Yayınları. 2007.
- Yaşartürk, F. Lise öğrencilerinin ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2013.
- Yegül, I. B., ve Koruç, Z. 15-18 Yaş Grubu Elit Bireysel Sporcular, Elit Takım Sporcuları ve Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1997; 2(1): 18-25.
- Yılmaz E, Aslan H. Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi 2013; 3(3): 59-69.
- Yüksekkaya, S. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 1995

EKLER

ANKET FORMU

Değerli Katılımcılar; Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Rekreasyon Bölümü Öğrencileri üzerinde bir araştırma yürütmekteyim. Bu ankette size uygun olan kutucuklarından birini (X) şeklinde işaretlemeniz istenmektedir. Anket sonuçları yüksek lisans tez araştırması için kullanılacaktır. Adınızı yazmanıza gerek yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz. Yardımlarınız ve içten katılımınız için teşekkür ederim.

Erciyes Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi
Necati GENCEL

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:.....

Cinsiyet: E() K()

Sınıf Düzeyi: 1. Sınıf() 2. Sınıf() 3. Sınıf() 4. Sınıf()

Spor Branşınız: Takım Spor() Bireysel Spor() Mücadele Sporları ()

Düzenli Spor Yapma Durumunuz : Evet () Hayır ()

Aktif Olarak Bir Spor Dalıyla Uğraşıyor Musunuz? : Evet () Hayır ()

Akademik Not Ortalamanız: 1.50-2.00 arası () 2.00-2.50 arası ()

2.50-3.00 arası () 3.00-3.50 arası () 3.50 ve üstü()

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.	Ben Bu Durumu HİÇ Yaşamadım	Ben Bu Durumu NADİREN Yaşarım	Ben Bu Durumu BAZEN Yaşarım	Ben Bu Durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri lütfen size uygunluk derecesine göre 1-7 arası işaretleyiniz	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Hayatım birçok yönden idealime yakındır.	1	2	3	4	5	6	7
2.Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeleri size uygunluk durumuna göre 0'dan 3'e doğru lütfen işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Genellikle kendimden memnunum.	0	1	2	3
2. Bazen yeteri kadar iyi olmadığımı düşünürüm.	0	1	2	3
3. Çok sayıda iyi özelliğe sahip olduğumu hissedirim.	0	1	2	3
4. Diğer birçok insan gibi bende bazı şeyleri yapabilme becerisine sahibim.	0	1	2	3
5. Gururlanacak fazla bir şeyim olmadığını düşünüyorum.	0	1	2	3
6. Bazen yararsız olduğumu hissedirim.	0	1	2	3
7. En az çevremdekiler kadar değerli bir insan olduğumu hissedirim.	0	1	2	3
8. Kendime daha fazla saygı duymayı isterdim.	0	1	2	3
9. Başarısız olduğum hissine dair eğilimim vardır.	0	1	2	3
10. Kendime karşı pozitif davranışlar sergilerim.	0	1	2	3

BAŞVURU NO: 67

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı	“Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması”
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Proje Araştırmacıları	Necati GENCEL (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Ziya BAHADIR (Danışman)
Sorumlu Araştırmacının Haberleşme Bilgileri	Necati GENCEL (Sorumlu Araştırmacı) E-posta adresi: gencel3850@gmail.com

KARAR:

Etik Kurulumuza başvuran *Necati GENCEL* “*Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması*” adlı Çalışması değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır.

Proje etik açıdan uygun bulunmuştur.

Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır.

25/09/2018

ADI SOYADI

İMZA

Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Mustafa ARGUNŞAH	
Etik Kurul Başkan Yrd.	Doç. Dr. Kasım KARAMAN	
Üye	Prof. Dr. Celal YILDIZ	
Üye	Prof. Dr. Mehmet AKKURT	
Üye	Prof. Dr. Mustafa BAKTIR	
Üye	Prof. Dr. Mustafa DEMİRCİ	
Üye (Raportör)	Prof. Dr. Mustafa AKDAĞ	
Üye	Doç. Dr. Handan ZİNCİR	
Üye	Doç. Dr. Burak ADIGÜZEL	

REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK YAŞAM DOYUMU VE ÖZSAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%**23**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**13**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**6**

YAYINLAR

%**20**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- 1** Submitted to Konya Necmettin Erbakan University
Öğrenci Ödevi %**3**
- 2** Submitted to Erciyes Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**2**
- 3** burkonturizm.com
İnternet Kaynağı %**1**
- 4** Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)
Öğrenci Ödevi %**1**
- 5** Submitted to Beykent Üniversitesi
Öğrenci Ödevi %**1**
- 6** acikerisim.aku.edu.tr
İnternet Kaynağı %**1**
- 7** www.ulusaltezmerkezi.net
İnternet Kaynağı %**1**

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Necati GENCEL
Uyruğu : Türkiye (T.C.)
Doğum Tarihi ve Yeri : 01/01/1991 GÜLŞEHİR
Medeni Durumu : Bekar
Telefon : 0545 370 50 38
E-Mail : gencel3850@gmail.com
Yazışma Adresi :Esentepe mah. Şekerkent sitesi C blok
No:20 MELİKGAZI/KAYSERİ

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Erciyes Üniversitesi BESYO	2015
Lise	Nevşehir Endüstri Meslek Lisesi	2010
İlköğretim	Nevşehir Rauf Nail Akman İlköğretim Okulu	2005

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2019- Halen	Gençlik ve Spor Bakanlığı Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	Spor Eğitim Uzmanı
2011-2012	Makro Market A.ş.	Satış Danışmanı