

Lise Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Kişisel Sorumluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Ahmet SÖNMEZ¹, Serhat TURAN², Fikret SOYER²

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1076878>

ORİJİNAL ARAŞTIRMA

¹Balıkesir Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Balıkesir/Türkiye

²Balıkesir Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
Balıkesir/Türkiye

Öz

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygısının bireysel sorumluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Balıkesir il merkezinde bulunan dört farklı türdeki lisede öğrenim gören 238'i erkek, 355'i kız olmak üzere toplam 593 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Singg ve Ader (2001) tarafından geliştirilen Öğrenci Bireysel Sorumluluk Ölçeği (ÖBSÖ) ve Rosenberg tarafından geliştirilmiş Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS programına aktarılmış istatistiksel analizlerde betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem t-testi, OneWay ANOVA, Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Bireysel Sorumluluk Ölçeği skorlarında cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık bulunmazken; Benlik Saygısı skor ortalamalarının erkekler lehine anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapma sıklığına göre değerlendirildiğinde 1-3 gün egzersiz yapanların puanları hiç egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken; her gün egzersiz yapan bireylerin skor ortalamaları da diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise her gün egzersize katılım gösteren bireylerin Bireysel Sorumluluk skor ortalamaları hiç egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda Benlik Saygısı ve Bireysel Sorumluluk arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise Benlik Saygısının Bireysel Sorumluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve Bireysel Sorumluluğun %7.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, Benlik Saygısı, Kişisel Sorumluluk

A Research on The Effect of The High School Students' Self-Respect On Their Personal Responsibility Levels

Abstract

In this research, it was aimed to examine the effects of self-esteem the high school students who do and do not do sports on their individual responsibility levels. The sample of the study consists of a total of 593 students (238 boys and 355 girls) studying at four different types of high schools located in the city center of Balıkesir. Personal Information Form, Student Individual Responsibility Scale (SRS) developed by Singg and Ader (2001), and Self-Esteem Scale (RSS) developed by Rosenberg were used as data collection tools. Data were transferred to SPSS program and descriptive statistics, unrelated samples t-test, OneWay ANOVA, Pearson correlation and simple linear regression analysis were used in statistical analysis. According to the results of the analysis, there was no significant difference in terms of gender in Individual Responsibility Scale scores; It has been determined that Self-Esteem score averages make a significant difference in favor of men. When evaluated according to the frequency of exercise, the scores of those who exercise for 1-3 days were found to be significantly higher than those who did not exercise at all; The mean scores of individuals who exercise every day were also found to be significantly higher than the other groups. Another finding is that the Individual Responsibility score averages of individuals who participate in exercise every day were significantly higher than those who do not exercise at all. As a result of the correlation analysis, it was found that there was a positive, weak and significant relationship between Self-Esteem and Individual Responsibility. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficient were analyzed, it was found that Self-Esteem had a significant effect on Individual Responsibility and explained 7.4% of Individual Responsibility.

Keywords: Sports, Self-esteem, Personal Responsibility

Sorumlu Yazar: Ahmet
SÖNMEZ
ahmet_smz22@hotmail.com

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
21.02.2022

Kabul Tarihi:
09.03.2022

Online Yayın Tarihi:
28.03.2022

Giriş

Sporu; fiziksel aktiviteler aracılığıyla bireyin kendisini bedensel, zihinsel ve duygusal yönden geliştirmesi olarak tanımlayabiliriz. Sporla birlikte bu özellikleri gelişen bireylerin yenmeyi öğrenmesi, yenilgiyi kabullenmesi, kendi yetenek ve yeterliliklerinin farkına varması, spor aracılığıyla diğer insanlarla etkileşim kurması ve onlar tarafından onaylanmasıyla birlikte bireyin benlik saygısını geliştirdiği düşünülmektedir.

Benlik saygısı denildiğinde ilk akla gelen isimlerden olan Rosenberg, (1965) benlik saygısını bireyin kendisine yönelik olarak geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tavrı olarak ifade etmektedir. Birey kendisini değerlendirirken pozitif bir tavır içindeyse benlik saygısı yüksek, negatif bir tavır içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yörükoğlu (1998)'e göre; Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi neticesinde benliğini kabullenmesinden doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı, bireyin kendisine güven duymasını ve kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlayan pozitif ruh halidir. Kendini farklı hissetme, yapabileceklerini performansa dönüştürme, başarıya, toplum tarafından onaylanma, fiziksel özelliklerini kabul etme ve özümseme, benlik saygısının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde önemli etkenler olarak kabul edilmektedir (Yörükoğlu, 1985). Guindon (2009)'a göre ise benlik saygısı, kişinin tüm yaşamsal süreciyle bütünleşmiş iyi olma haliyle yakından ilişkilidir. Benlik saygısı; bireyin kendisini zihinsel, fiziksel ve ruhsal yönden değerlendirerek olumlu ve olumsuz yönlerini tanımasını ve bu yönlerini kabullenmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı, bireylerin topluma ve kendisine karşı olan sorumluluklarının farkına varmasını ve bu sorumluluklarını bilinçli bir şekilde yerine getirmesinde bireylere yardımcı olmaktadır. Kişisel sorumluluk bireyin davranış, düşünce ve duygularını tanımlama ve düzenleme yeteneği ve ortaya çıkan bireysel ve toplumsal sonuçlardan kendisini sorumlu tutmaya istekli olmasıdır (Mergler, 2007). Sorumluluk sahibi bireyler; hayatla uyum içerisinde olan, kendine ve topluma karşı sorumluluklarını yerine getiren ve toplumdaki diğer bireyler ile uyumlu ilişkiler kurabilen mutlu kişilerdir (Bektaş, 2018). Yapılan çalışmalar incelendiğinde yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin; üretken, sıhhatli, mutlu ve başarıyı yakalamak için kararlılık gösterdiklerini, zorlukları geçmek için daha istekli olduklarını, çevresindeki insanları onayladıklarını ve akran baskısını daha az kabullendiklerini belirtirken düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin ise; endişeli, karamsar, gelecek hakkında belirsiz fikirleri olduğu görülmektedir (Karataş, 2014).Çetin, Sürmeli ve Burkovik (1990), lise dönemindeki ergenlerin benlik saygılarını %67 olarak yüksek, küçük bir bölümünde ise (%5,3) olarak düşük bir oranda bulduklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısının devamlılığı konusunda kızlarda anlamlı bir yükseklik görülmüştür. Tiryaki (2000), yaptığı bir çalışmada ise egzersiz yapanların egzersiz yapmayanlara göre daha sosyal ve duygusal yönden daha güçlü

olduklarını belirtmektedir. Kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği ve 12-14 yaş aralığındaki 1431 ergen bireyin katıldığı çalışmada benlik saygısıyla sürekli kaygı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin benlik saygıları, kız öğrencilerin benlik saygılarından anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Bilgin, 2001). Literatür incelendiğinde benlik saygısının bireysel sorumluluğa etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple bu çalışmada benlik saygısının bireysel sorumluluğa etkisinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, lisede öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısının kişisel sorumluluk düzeylerine etkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemek için kullanılmaktadır (Karasar 2005).

Araştırma Grubu

Bu çalışmada Balıkesir ilinde bulunan dört farklı lisede öğrenim gören 238'i erkek, 355'i kız 593 öğrenciden anket formu ile veri toplanmıştır. Tablo 1'de araştırma grubu ile ilgili demografik bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	355	59.9
	Erkek	238	40.1
Sınıf	9	127	21.4
	10	148	25
	11	155	26.1
	12	163	27.5
Egzersiz yapma sıklığı	Hiç yapmıyorum	261	44
	1-3 gün arası	231	39
	4-6 gün arası	61	10.3
	Her gün yapıyorum	40	6.7
Toplam		593	100

Diğer gruplara kıyasla yüzdeler yüksek olan katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %59.9'unun kadın olduğu, %27.5'inin 12. Sınıfta öğrenim gördüğü, %44'ünün haftada hiçbir egzersize katılım göstermediği tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireyler üç aşamadan oluşan formları doldurmuşlardır. İlk kısmında kişisel bilgileri, ikinci kısmında benlik saygısı ölçeği üçüncü kısımda ise kişisel sorumluluk ölçeği yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Veri toplama aracının ilk bölümünde sunulan araştırmacı tarafından hazırlanan yaş, cinsiyet, hangi sıklıkta spor yaptığı, öğrenim gördüğü okul ve sınıfı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg, (1965) tarafından geliştirilen ve 12 alt boyuttan oluşan ölçekte 63 madde bulunmaktadır. Ölçeğin bir alt boyutu olan Benlik Saygısı ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4'lü likert kullanılmıştır. Benlik Saygısı ölçeği her maddede 'çok doğru, doğru, yanlış ve çok yanlış' seçeneklerinden oluşmaktadır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları neticesinde güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu araştırmada ise ölçeğe ilişkin bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
RBSÖ	10	2.88	.02	-.214	-.328	.88

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları toplam ortalama puanın 2.88 olduğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer alması normal dağılım için gerekli görülen ön koşulu sağlamaktadır.

Bireysel Sorumluluk Ölçeği

Singg ve Ader tarafından 2001 yılında geliştirilen ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçüm aracında, her madde için "aynı ben" ile "benle alakası yok" arasında değişken 4'lü likert derecelemesine ilişkin seçenekler bulunmaktadır. Yapılan çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .63 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada ise ölçeğe ilişkin bilgiler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3

Bireysel Sorumluluk Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
BSÖ	10	3.16	.01	-.545	.526	.65

Katılımcıların Bireysel Sorumluluk ölçeğinden aldıkları toplam ortalama puanın 3.16 olduğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer alması normal dağılım için gerekli görülen ön koşulu sağlamaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yapılacağı okullar tespit edildikten sonra okul yönetimi ile görüşmeler yapılarak araştırma ve anketler hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Çalışma süresince gönüllülük ve gizlilik esas alınmıştır. Öğrencilerden gerçek duygu ve düşüncelerini rahatlıkla yansıtabilmeleri için isim yazmamaları istenmiş, toplanacak olan verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı bütün öğrencilere net bir şekilde açıklanmıştır. Öğrencilere doldurmaları için verilen araçları nasıl doldurmaları gerektiği ile ilgili bilgilendirmede bulunulmuştur. Öğrenciler, formları doldurduktan sonra araştırmacılara teslim etmişlerdir. Toplam 593 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Çevrimiçi ortamda toplanan veriler kodlanarak SPSS programına aktarılmış ve normallik dağılımı incelenmiştir. Yapılan analizlerde verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmış ve elde edilen değerlerin $-1...,+1$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler normal dağılıma uygun (Tabachnick ve Fidell, 2013) kabul edilmiştir. İstatistiksel analizlerde betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde; cinsiyet ve egzersize katılma sıklığı değişkenlerinin benlik saygısı ve bireysel sorumluluk ölçekleri için anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve benlik saygısının, bireysel sorumluluğu ne kadar açıkladığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Aşağıdaki tabloda cinsiyet değişkeni toplam benlik saygısı ve bireysel sorumluluk açısından karşılaştırılmıştır.

Tablo 4

Cinsiyete yönelik ilişkisiz örneklem t testi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	\bar{X}	SS	t	df	p
RBSÖ	Kadın	2.82	.57	-3.429	591	.001*
	Erkek	2.98	.56			
BSÖ	Kadın	3.18	.40	1.699	591	.094
	Erkek	3.13	.42			

*p<.05 RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği BSÖ: Bireysel Sorumluluk Ölçeği

Analiz sonuçlarına göre Bireysel Sorumluluk Ölçeği skorlarında cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken; Benlik saygısı skor ortalamalarının erkekler lehine ($\bar{X}=2.98$, $SS=.56$) anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir ($t=-3.429$, $p<.05$).

Egzersiz yapma sıklığına yönelik olarak tek yönlü varyans analizi testi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 5

Egzersiz yapma sıklığına yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	\bar{X}	SS	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	scheffe
RBSÖ	1	2,77	,59	12.782	3	4.261	13.838	.000*
	2	2,92	,52					
	3	2,95	,52					
	4	3,35	,54					
BSÖ	1	3,10	,41	1.941	3	.647	3.972	.008*
	2	3,20	,39					
	3	3,17	,35					
	4	3,30	,46					

*p<.05 Hiç yapmıyorum=1, 1-3 gün=2, 4-6 gün=3, Her gün yapıyorum=4

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği BSÖ: Bireysel Sorumluluk Ölçeği

Yapılan analiz sonucunda RBSÖ skor ortalamalarında 1-3 gün egzersiz yapanların puanları hiç egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken; her gün egzersiz yapan bireylerin skor ortalamaları da diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($F(3, 589)=13.838$, $p<.05$). Analizin diğer bulgusunda ise her gün egzersize katılım gösteren bireylerin bireysel sorumluluk skor ortalamaları ($\bar{X}=3.30$, $SS=.46$) hiç egzersiz yapmayanlara göre ($\bar{X}=3.10$, $SS=.41$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($F(3, 589)=3.972$, $p<.05$).

Tablo 6

Korelasyon analizi sonuçları

Benlik Saygısı	r	Bireysel Sorumluluk
		,275**
	p	,000

Yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ve bireysel sorumluluk arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.275$, $p=.000$).

Tablo 7

Bireysel sorumluluğa ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	P
Sabit	2.601	.083	---	31.463	.000
Benlik Saygısı	.195	.028	.275	6.954	.000*

R=.275 R²adj=.074
F(1,591) = 48.360 p= ,000
Metod=Enter

Tablo 7'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde benlik saygısının ($\beta= .275$; $t=6.954$; $p=.000$) bireysel sorumluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve bireysel sorumluluğun %7.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında; cinsiyet ve egzersize katılma sıklığı değişkenlerinin benlik saygısı ve bireysel sorumluluk skor ortalamaları için anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve benlik saygısının, bireysel sorumluluğu ne kadar açıkladığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Cinsiyet değişkeni benlik saygısı ve bireysel sorumluluk açısından karşılaştırılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre bireysel sorumluluk ölçeği skorlarında cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken; benlik saygısı skor ortalamalarının erkekler lehine anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Esen (2012)'nin 330 kadın, 339 erkek 669 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, erkek üniversite öğrencilerinin benlik saygısı skor ortalamalarının kadın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı skor ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür (Akça, 2012; Gürel, 2007; Karakaya, Çoşkun ve Ağaoğlu, 2006; Rizvançe, 2005; Hamarta, 2004; Govender ve Moodley, 2004; Quatman ve Watson, 2014; Bilgin, 2001 ve Hatipoğlu, 1996). Cinsiyet değişkenine göre yapılan diğer araştırmalarda ise kadın öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Sarıkaya, 2015; Kımtır, 2012; Demir, Gürsoy ve Ada, 2011; Altıok, Ek ve Koruklu, 2010). Bazı çalışmalarda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı raporlanmıştır (Boylu, 2020; Kartel, 2019; Çiftçi, 2018; Efilti ve Çıkılı, 2017; Alparlan, 2016; Çevik ve Atıcı, 2009). Benzer konularda yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar çıkmasında; bireylerin yaşadığı çevre, öğrenim gördüğü okul türü, aile yapısı ve sosyoekonomik durumlarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Egzersiz yapma sıklığına göre değerlendirildiğinde yapılan analiz sonucunda benlik saygısı skor ortalamalarında 1-3 gün egzersiz yapanların puanları hiç egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken; her gün egzersiz yapan bireylerin skor ortalamaları da diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Bang, Wong ve Park (2020) spor yapmanın ergenlerdeki benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Özgeylani, (1993) lisede eğitim gören bireyler üzerinde yaptığı araştırmada spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere göre yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Aşçı ve arkadaşları, (1993) spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde uyguladıkları bir çalışmada, spor yapmanın benlik kavramına önemli bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Mekolichick, (2001) yaptığı çalışmada amatör vücut geliştirme sporcuları ile spor yapmayan kişilerin benlik saygısı puanlarını karşılaştırmış ve sonuç olarak vücut geliştirme sporcularının benlik saygısı puanlarını orta seviyede bulurken, spor yapmayan gruptaki kişilerin benlik saygısı puanlarının düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Analizin diğer bulgusunda ise her gün egzersize katılım gösteren bireylerin bireysel sorumluluk skor ortalamaları hiç egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Toprak, (2019) yaptığı çalışmada aktif spor yapan grupta, öğrenci bireysel sorumluluk ortalamalarının kadın grubu lehine yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ve bireysel sorumluluk arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ağbuğa, (2014) 217 genç boksörde özgüven ile kişisel ve sosyal sorumluluk ilişkisini incelemiş, yapılan korelasyon analizi sonucunda boksörlerin özgüvenlerinin kişisel ve sosyal sorumluluklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mergler, Spencer ve Patton (2007) ergenlerde ve genç yetişkinlerde kişisel sorumluluk, duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiş ve sonuç olarak aralarında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısının bireysel sorumluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve bireysel sorumluluğun %7,4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla benlik saygısının, kişisel sorumlulukta bir etken olduğu ifade edilebilir. Yapılan literatür taramasında ulusal ve uluslararası araştırmalarda benlik saygısının kişisel sorumluluğa etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ağbuğa, (2014) genç boksörlerde özgüven ile kişisel ve sosyal sorumluluk ilişkisini incelemiş, yapılan regresyon analizi sonucunda aralarında pozitif yönlü ilişki bulmuştur.

Öneriler

- 1- Yapılan incelemede düzenli spor yapan öğrencilerin, benlik saygısı ve kişisel sorumluluk düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sonuca dayanarak, bireylerin benlik saygısını

geliştirmek ve yüksek tutmak ayrıca kişisel sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlamak için düzenli spor yapmaları önerilir.

- 2- Bireylerin kendilerini değerlendirebileceği, kendilerini bedensel, zihinsel ve ruhsal yönden tanıyarak bu özelliklerinin farkına varabileceği sportif aktiviteleri yapmaları önerilir. Bu aktiviteler aracılığıyla bireylerin sosyalleşmesi çevresi tarafından kabul edilmesi ve değer görmesi bireylerin kendisiyle barışık olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.
- 3- Yapılan literatür taramasında benlik saygısının daha çok tek başına araştırıldığı görülmektedir. Yapılacak olan araştırmalarda, benlik saygısının başka kavramlara olan etkisini açıklayacak şekilde incelenmesi önerilir.

Kaynaklar

- Ağbuğa, B. (2014). Genç boksörlerde özgüven ile kişisel ve sosyal sorumluluk ilişkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 48-59.
- Akça, Z.K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alparslan, N. (2016). *Anne babası boşanmış ergenlerin benlik saygısı ve okula bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıok, Ö., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Aşçı, F., Gökmen H., Tiryaki, G. ve Öner, U. (1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34-43.
- Bang, H., Won, D. & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation, volunteering activity, and gender differences. *Children and Youth Services Review*, (113). <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105012>.
- Bektaş, A. (2018). *Okul sporları yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, M., Sürmeli, A. ve Burkovik, Y. (1990). *Liseli Ergenlerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması*. 26. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Dokuz Eylül Üniv. Tıp Fakültesi, İzmir, Gençlik Çalışmaları Posterleri, (53).
- Çevik, G. B. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması Meslek Yüksekokulu ve Meslek Lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1648-1665. doi: 10.17755/esosder.407284.
- Çuhadaroğlu, Ö. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, V., Gürsoy, F. ve Ada, Ş. (2011). Okulöncesi öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 597-614.

- Doğan, U. (2015). Öğrenci bireysel sorumluluk ölçeği-10'un türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 163-170.
- Efiliti, E. ve Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Erman, M.S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Esen, C.A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi*. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Govander, K. & Moodley, K. (2004). Maternal Support and Adolescent Self- Esteem. *Journal of Children and Poverty*, 10(1), 37-52. doi: 10.1080/1079612042000199223.
- Guindon, M.H. (2009). What is self-esteem? M. H. Guindon (Ed.), *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 3-25. New York: Taylor & Francis.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hatipoğlu, Z. (1996). *Ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, I., Coşkun A. ve Ağaoğlu B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7: 162-166.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma ve yöntemi* (15. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 1(30), 118-140.
- Kartel, O. (2019). *Üstün yetenekli ve normal öğrencilerin benlik saygısı ve bağlanma düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kımtır, N. (2012). Ergenlerde benlik saygısı ve öznel dindarlık algısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(17), 439-468.
- Mekolichick J. (2001). Self-Esteem Among Amateur Bodybuilders: A Quantitative Examination. *Sociology of Sport. Online-SOSOL*, 4: 1-11.
- Mergler, A. (2007). *Personal Responsibility: The Creation, Implementation, and Evaluation of a School-Based Program*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Queensland University of Technology, Australia.
- Mergler, A., Spencer, F.H. ve Patton, W. (2007). Ergen ve genç yetişkinlerde kişisel sorumluluk, duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Avustralya Eğitim ve Gelişim Psikoloğu*, 24(1), 5-18.
- Özgeylani, H.F. (1993). *Self concept and body image of high school male athletes and non-athletes*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Quatman, T. ve Watson, C. M. (2014). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains, *The Journal of Genetic Psychology*, 161(1), 93-117. doi: 10.1080/00221320109597883.
- Rizvançe, Ş. (2005). *Türkiye ve Makedonya'daki Türk asıllı lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.

- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th edn). Boston. Ma: Pearson.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toprak, A. (2019). *Spor için gerekli eğitimin ayrıntılarını ve analizini içerir*. Yüksek Lisans Tezi Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Yıldırım, Ş. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinde Kişisel Sorumluluk ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi, Adana.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*, Tisa Matbaası, Ankara, 66-86; aktaran Özcan vd.,a.g.e., s.108.
- Yörükoğlu, A. (1998). Gençlik Çağı, Özgür Yayınları, İstanbul, 36-49; aktaran Halil Özcan vd., “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi”, *Journal of Mood Disorders*, 108, 107-113.