

Ergenlerde Benlik Saygısı ile Hayır Diyebilme Arasındaki İlişki

Sevil ALBAYRAK¹  Elif AŞIK²  Beyza AYDOĞDU³ 
Ayşenur YAMAN⁴  Enes ÜSTÜN⁵ 

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Ankara, Türkiye, sevil.albayrak@sbu.edu.tr (Sorumlu Yazar)

²Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kırıkkale, Türkiye, elifesenask@gmail.com

³Bağımsız Araştırmacı, Kırıkkale, Türkiye, beyzaydd16@gmail.com

⁴Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Hastanesi, Ankara, Türkiye, aysenury709@gmail.com

⁵Etilik Şehir Hastanesi, Ankara, Türkiye, enestun60@gmail.com

Makale Bilgileri

ÖZ

Makale Geçmişi
Geliş: 05.10.2022
Kabul: 06.01.2023
Yayın: 26.08.2023

Anahtar Kelimeler:
Benlik Saygısı,
Ergen,
Hayır Diyebilme.

Amaç: Bu araştırma, ergenlerde benlik saygısı ile hayır diyebilme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı-ilişki arayıcı tipte bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Kırıkkale ili Merkez ilçesinde 6. ve 7. sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Okullar mahallelere göre 9 kümeye bölünmüş ve her kümeden bir okul seçilerek 9 okula ulaşılmıştır. Toplam 1004 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Veriler ergenlerden Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Çocuklar İçin "Hayır" Diyebilme Becerisi Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Etik kurul onayı alınmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Ergenlerin %50.8'i erkektir, yaş ortalamaları 12.4±0.72'dir (min:10 max: 16). Benlik saygısı ile hayır diyebilme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Benlik saygısı arttıkça hayır diyebilme ölçeği alt boyutları olan direnme ve reddetme artmaktadır. Ölçeklerin puan ortalamaları arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Öğrencilerin benlik saygılarının yüksek olması hayır diyebilmeyi artırmaktadır. Öğrencilerin benlik saygılarını artırmak ve hayır diyebilme becerilerini geliştirmek için girişimlerde bulunulması önerilir.

The Relationship Between Self-Esteem and the Ability to Say No in Adolescents

Article Info

ABSTRACT

Article History
Received: 05.10.2022
Accepted: 06.01.2023
Published: 26.08.2023

Keywords:
Self- Esteem,
Adolescent,
Ability to Say No.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between self-esteem and the ability to say no in adolescents.

Method: It was a descriptive correlational study that was conducted between March to May 2022. The universe consisted of 6th and 7th-grade students in the central district of Kırıkkale province, Türkiye. This province was divided into 9 clusters and 9 schools were chosen from each cluster. So, a total of 1004 students participated in the study. The data were collected by the Personal Information Form, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS), and the Children Scale of the Ability to Say "No". Ethics committee approval was obtained. The data were analyzed using the SPSS program.

Results: Among participants, 50.8% were male and their mean age was 12.4±0.72. A statistically significant positive relationship was found between self-esteem and the ability to say no (p<0.05). As self-esteem increased, the resistance and rejection, the sub-dimensions of the ability to say no, increased too. Also, there was a low negative correlation between the mean scores of the Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS) and the Children Scale of the Ability to Say "No".

Conclusions and Suggestions: Our result showed that students' high self-esteem can increase their ability to say no. So, it is recommended to take the initiatives to increase students' self-esteem and improve their ability to say no.

* 22-25 Eylül 2022 tarihleri arasında düzenlenen 7. Uluslararası 18. Ulusal Hemşirelik Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Atıf: Albayrak, S., Aşık, E., Aydoğdu, B., Yaman, A. & Üstün, E. (2023). Ergenlerde benlik saygısı ile hayır diyebilme arasındaki ilişki. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 135-144.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). (CC BY-NC 4.0)"

GİRİŞ

Benlik, bireyin kendi kimliği ile ilgili fikrini ifade eder. Bu fikrin içinde kişinin kendisi ile ilgili algıları, duyguları, tutumları yer almaktadır. Ayrıca benlik ifadesi içinde, kişinin deneyimleri, geleceğe dair düşünce ve planları, toplum içindeki rolleri, kendi ebeveyni ve çevresinde yer alan insanlarla olan iletişiminin kavramsal ben olarak zihinde algılanması yer almaktadır. Benlik oluşturma, erken çocukluk döneminde başlayıp ergenlik döneminin sonlarına kadar devam eden bir süreçtir (Öğüt, 2019; Tözün, 2010). Benlik saygısı ise kişinin oluşan bu benliğini kabul etmesi ve benliğinden memnun olması durumudur (Yavuzer, 2018).

Ergenlik, çocukluk döneminin bitişi ile başlayan ve fizyolojik olarak erişkinliğe geçene kadar devam eden bir gelişim dönemidir (Koç, 2004). Ergenlik döneminde fiziksel ve zihinsel gelişim hızlanır, ergenlerin hayattaki farklı konulara ilgileri ve yeniliklere istekleri artar, karakterleri şekillenir, ruhsal dünyaları zenginleşir ve süreç boyunca çatışmalar da giderek artar (Ahunovna, 2021). Ülkemizin nüfusunun önemli bir bölümünü ergenler oluşturmaktadır. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) 2021 yılı sonu elde edilen verilere göre Türkiye'nin toplam nüfusunun önemli bir oranını %26.9 ile 0-17 yaş grubu çocuklar oluşturmaktadır (22 milyon 738 bin 300). Çocuklar içinde de ¼ den fazlasında (%28.3) 10-14 yaş grubundaki ergenler yer almaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). Nüfus içindeki önemli bölümde yer alan ergenlerin ele alınması oldukça önemlidir.

Bir birey kendisine sunulan bir teklife evet ya da hayır yanıtını verebilir. “Hayır” diyebilme becerisi, temel bir insan özelliğidir. Ancak, “hayır” diyebilme becerisinin temel bir insan özelliği olması, onun herkes tarafından kullanılabilirdiği anlamına gelmemektedir (Bozkurt, 2020). Hayır demek çeşitli durumlardan etkilenir ve bir beceridir. İnsanın hayata uyum becerilerinden bir olan “hayır” demek, güvenli olan bir davranış biçimidir. Birey onaylamadığı bir istekle ya da baskılayıcı bir tutumla karşılaştığında, “hayır” diyerek tüm bunlara karşı koyabilir (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi [TUBİM], 2016). Riskli bir davranışla karşı karşıya geldiğinde ergen “hayır deme becerisine” sahipse kendi irade ve seçimlerini ortaya koyabilir. Aksi takdirde kendini istemediği bir davranışı yaparken bulabilir (Aslan ve Özcebe, 2008).

Ergenlerin, gerekli durumlarda “hayır” diyebilme becerisini göstermesi kişilik gelişimlerini olumlu yönde etkiler (Bozkurt, 2020). Düşük benliğe sahip bireylerin çoğunlukla özgüvenleri de düşüktür. Bu bireyler toplumsal ve kişisel açıdan kendilerini değersiz hissetmekte ve toplumun gözünden basit göründüklerini düşünmektedir. Bu tip insanlar yaşadıkları grubun kararlarıyla hareket edebilirler ve çoğunlukla kendi fikirlerini açıklamaktan çekinirler. Çekingen ergenler, söz hakkı elde edebilmek, kendini göstermek, kanıtlamak ya da cesaretini artırmak için kendilerine sunulan olumsuz olsa bile tüm davranışları kabul edebilirler (Yücesan ve Ayaz Alkaya, 2018). Bunların içinde kendilerine sunulan bir maddeye “hayır” diyememek de yer almaktadır. Yine bu nedenlerle madde arayışına çıkabilirler. Stresle doğru bir şekilde baş edemeyen, olumsuz bir olay karşısında çabuk gerilen ve huzursuz bir ergen kendisini sakinleştirecek maddelere yönelebilir ve arkadaşlarının kendisine sunduğu herhangi bir maddeye “hayır” diyemeyebilir (Merrill ve Hanson, 2022; Tunç ve Kolburan, 2019). Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, hassas noktalarını bilmesi; kendisini öfkeliendiren durumları bilerek bunları kontrol altına alması, stresle baş etme, doğru iletişim tekniklerini kullanabilme, istemediği durumlarda “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi hayata uyum sağlamalarına yardımcı becerilere yönelmesi önemlidir (TUBİM, 2016; Tunç ve Kolburan, 2019).

Okul hemşireleri okul öncesinden itibaren okul toplumuna çeşitli hizmetler sunmaktadır. Yapılan çalışmalarda okul hemşirelerinin riskli davranışlardan korunmaları için çocuklara “hayır” diyebilme becerisini kazandırmaları gerektiği belirtilmektedir (Akgül ve ark., 2021; Shabani ve ark., 2020; Yücesan ve Ayaz Alkaya, 2018). Ayrıca “hayır” diyebilme becerisi kazanan bireylerin istemedikleri davranışları yapmamaları ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklar kazanmamaları

ruhsal sorunların ortaya çıkmasını engelleyebilir ve dolayısı ile ergenlerin benliği gelişerek benlik saygıları artabilir (Akgül ve ark., 2021; Bıdık ve Şişman, 2021; Kemer ve İşler, 2021; Kesgin Tokur, 2012; Yücesan ve Ayaz Alkaya, 2018). Benlik saygısının artırılmasının akademik başarının yükselmesi, topluma uyum gibi başka yararları da vardır (Sitota, 2018; Yang ve ark., 2021). Tüm bu yararlar göz önüne alındığında erken ergenlik evresinde olan ergenlerin benlik saygısının ve “hayır” diyebilme becerilerinin ortaya konulması ve bu ikisinin birbirini ilişkisinin belirlenmesi okul çocukları ile çalışan tüm mesleklerle özellikle okul hemşirelerine katkı sağlayabilir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ergenlerde benlik saygısı ile hayır diyebilme becerisi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı ilişkisel tasarımda yapılmıştır.

Örnekleme

Veriler Kırıkkale ili Merkez ilçesindeki 9 ortaokulda, 1 Mart- 20 Mayıs 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Kırıkkale ili merkez ilçesinde 34 mahalle ve 36 ortaöğretim okulu yer almaktadır. Araştırmanın evrenini bu okulların 6. ve 7. sınıfında okuyan toplam 6869 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma evrenini oluşturabilmek için küme örnekleme ile okullar belirlenmiştir. Kümeleri oluşturmak için Kırıkkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile görüşülmüş ve göç alma durumu, sosyodemografik özellikler ve gelir durumu gibi benzer özellikte olan velilerin yaşadığı mahalleler birleştirilmiş ve birbirinden farklı olan dokuz mahalledeki okullar kümeleri oluşturmuştur. Her kümeden bir okul seçilerek dokuz okula ulaşılmıştır. Araştırmanın yapıldığı sırada bu okulların 6. ve 7. sınıfında okuyan toplam öğrenci sayısı 1546 idi (1. okulda 473, 2. okulda 95, 3. okulda 168, 4. okulda 233, 5. okulda 145, 6. okulda 163, 7. okulda 46, 8. okulda 127 ve 9. okulda 96 öğrenci vardı). Çalışma evreninin tamamına ulaşılmak istenmiştir, ancak araştırmanın yapıldığı sırada okulda olmayan 221 öğrenci ve araştırmaya katılmasına ailesinin izin vermediği, veri toplama araçlarını doldurmak istemeyen ya da eksik dolduran 323 öğrenci olmak üzere toplam 544 öğrenci araştırmaya katılmamış, 1004 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır (çalışma evreninin %64.9’u).

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Veriler öğrencilerden Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Çocuklar İçin “Hayır” Diyebilme Becerisi Ölçeği (HÖ) aracılığı ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir (Akgül ve ark., 2021; Shabani ve ark., 2020; Yılmaz ve Sözer, 2018; Yücesan ve Ayaz Alkaya, 2018). Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin yaş, cinsiyet gibi özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan sorular bulunmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Araştırmada genel kabul gören, benlik saygısını ölçen, Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen RBSÖ kullanılmıştır. Ölçek 10 soru 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). İlk 3 soru madde I, 4. ve 5. sorular madde II, 6. soru madde III, 7. soru madde IV, 8. soru madde V ve 9. ve 10. sorular da madde VI olarak isimlendirilmektedir. Her soru için çok doğru, doğru, yanlış ve çok yanlış olmak üzere dört seçenek vardır. 1, 2, 4, 6, 7. sorular olumlu ifadelerden oluşurken, 3, 5, 8, 9, 10. sorular olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Her sorudaki seçeneklerin puanları farklıdır. Tablo 1’de her bir sorunun seçeneklerine verilen puanlar ve soruların oluşturduğu maddeler belirtilmiştir (<https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/rosenberg-benlik-saygisi-envanteri.pdf>). RBSÖ’nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır.

Çuhadaroğlu'nun (1986) çalışmasında ölçeğin cronbach alpha değeri 0.71'dir. Bu çalışmada ölçeğin cronbach alpha değeri 0.83 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Soru ve Madde Puanları

Soru	Seçenek puanları	Madde	Soru	Seçenek puanları	Madde
1	A)0 B)0 C)0.17 D)0.34	I	6	A)0 B)0 C)0.5 D)1	III
2	A)0 B)0 C)0.16 D)0.33		7	A)0 B)0 C)0.5 D)1	IV
3	A)0.17 B)0.33 C)0 D)0		8	A)1 B)0.5 C)0 D)0	V
4	A)0 B)0 C)0.25 D)0.5	II	9	A)0.5 B)0.25 C)0 D)0	VI
5	A)0 B)0 C)0.25 D)0.5		10	A)0.5 B)0.25 C)0 D)0	

Çocuklar için "Hayır" Diyebilme Becerisi Ölçeği (HÖ): Ölçek Yılmaz ve Sözer tarafından 2018 yılında geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek ile bireylerin "hayır" deme becerisi ölçülmektedir. Ölçek öz bildirim dayalıdır. Bu ölçeğin, reddetme ve direnme olmak üzere iki alt boyutu vardır. Reddetme boyutu, sevmedikleri ya da güvenilmez buldukları istek ve davranışlara "hayır" deme becerilerini ifade etmektedir. Direnç boyutu ise "hayır" dedikten sonra hissedebilecekleri duygular veya karşılaşılabilecekleri tepkiler nedeniyle kararlarından vazgeçmeme becerilerini belirler. Her bir boyut altı madde içermektedir ve ölçek 5'li likert tipindedir. Bireyler maddelerin içerdiği her ifadeyi "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "çoğu zaman" ve "her zaman" şeklinde değerlendirmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar değerlendirilirken alt boyutlar farklı şekilde ele alınmaktadır ve reddetme boyutu için yapılan kodlamaların puanları değiştirilmezken; direnme boyutunun kodlamaları ters puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından reddetmenin cronbach alpha değeri 0.78, direncin cronbach alpha değeri 0.77'dir (Yılmaz ve Sözer, 2018). Bu çalışmada cronbach alpha değeri reddetme alt boyutu için 0.84, direnme alt boyutu için 0.82 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri Statistical Package for the Social Science (SPSS) 15 istatistik programı yardımıyla çözümlenmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiş ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Sosyo demografik özellikler ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis ve Man-Whitney U testi kullanılmıştır. Sosyodemografik özellikler ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Kikare testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişki için spearman korelasyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Etik

Kırıkkale İl Milli Eğitim Müdürlüğünden E-79140815-44-47186878 sayılı izin alınmıştır. Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 2022.03.04 karar no ile onam alınmıştır. Öğrencilerin ailelerine bilgilendirilmiş onam formu gönderilmiş, izin verilen öğrencilere araştırma açıklanmış ve öğrencilerden sözlü onam alındıktan sonra veri toplama araçları uygulanmıştır.

BULGULAR

Ergenlerin %50.8'i erkektir, yaş ortalamaları 12.4 ± 0.72 'dir (min:10 max: 16), %87.6'sı anne ve babasıyla birlikte yaşamaktadır. %37.0'si iki kardeştir ve %18.1'inin kardeşi yoktur. Ergenlerin sosyodemografik özelliklerine göre benlik saygısı düzeylerine bakılmış ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Düzeyinin Dağılımı

	Benlik saygısı düzeyi				İstatistik değer
		Yüksek benlik saygısı	Orta benlik saygısı	Düşük benlik saygısı	
Cinsiyet	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	X ² ; p
Kadın	494(49.2)	331(46.7)	142(52.6)	21(84.0)	15.150; 0.001
Erkek	510(50.8)	378(53.3)	128(47.4)	4(16.6)	
Yaş					2.924; 0.571
11 ve altı	86(8.6)	57(8.0)	28(10.4)	1(4.0)	
12	492(49.0)	354(49.9)	124(45.9)	14(56.0)	
13 ve üzeri	426 (42.4)	298(42.0)	118(43.7)	10(40.0)	
Evde birlikte yaşadığı kişiler					11.097; 0.085
Anne baba kardeşleri	880(87.6)	636(89.7)	224(83.0)	20(80.0)	
Sadece anne ya da baba	77(7.7)	44(6.2)	30(11.1)	3(12.0)	
Anne babanın yanında aile büyükleri	34(3.4)	22(3.1)	11(4.1)	1(4.0)	
Diğer*	13(1.3)	7(1.0)	5(1.9)	1(4.0)	
Kardeş sayısı					7.709; 0.260
Tek kendisi	182(18.1)	121(17.1)	56(20.7)	5(20.0)	
2	371(37.0)	271(38.2)	95(35.2)	5(20.0)	
3	291(29.0)	205(28.9)	79(29.3)	7(28.0)	
4 ve üzeri	160(15.9)	112(15.8)	40(14.8)	8(32.0)	

* 10 kişi uzak aile büyükleri ile ve 3 kişi yurttan yaşamaktadır.

Ergenlerin sosyodemografik özellikleri ile HÖ alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05) (Tablo 3).

Tablo 3. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine göre HÖ Alt Boyutlarının Dağılımı

	HÖ Alt boyutlar				Min-mak
	n(%)	Reddetme	Min-mak	Direnme	
Cinsiyet		Ortanca (25-75 percentil)	Min-mak	Ortanca (25-75 percentil)	Min-mak
Kadın	494(49.2)	25(20-28)	6-30	25(20-28)	6-30
Erkek	510(50.8)	24(20-28)	6-30	24(19-28)	6-30
İstatistik değer		U: 118836.5; p=0.119		U:119753.5; p=0.175	
Yaş					
11 ve altı	86(8.6)	23.5(19-28)	6-30	22.0(17-27)	7-30
12	492(49.0)	24.5(21-28)	6-30	25.0(20-28)	6-30
13 ve üzeri	426(42.4)	24.0(20-28)	6-30	24.0(19.75-29)	6-30
İstatistik değer		KW:3.527; p=0.171		KW:1.917; p=0.383	
Evde birlikte yaşadığı kişiler					
Anne baba kardeşleri	880(87.6)	24.5(20-28)	6-30	24(19.25-28)	6-30
Sadece anne ya da baba	77(7.7)	24(20.5-28.5)	9-30	26(21-29)	6-30
Anne babanın yanında aile büyükleri	34(3.4)	21.5(17.75-28)	10-30	23.5(18-29)	6-30
Diğer*	13(1.3)	23(18.5-28)	6-30	25(11.5-27-5)	6-30
İstatistik değer		KW:2.241; p=0.524		KW:4.318; p=0.229	
Kardeş sayısı					
Tek kendisi	182(18.1)	26(21-28)	7-30	25(20-29)	6-30
2	371(37.0)	24(20-28)	6-30	25(20-29)	6-30
3	291(29.0)	24(21-28)	6-30	24(19-28)	6-30
4 ve üzeri	160(15.9)	24(19-27)	6-30	24(18.25-27)	6-30
İstatistik değer		KW:7.502; p=0.058		KW=5.001; p:0.172	

* 10 kişi uzak aile büyükleri ile ve 3 kişi yurttan yaşamaktadır.

Ergenlerin %70.6'sının benlik saygısının yüksek olduğu, %26.9'unun orta seviyede benlik saygısında sahip olduğu ve %2.5'inin düşük benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin HÖ reddetme ve direnme boyutundan aldıkları puanların ortancasının sırasıyla 24.00 ve 24.50 olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Ergenlerin RBSÖ'ne Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin ve HÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Dağılımı (n=1004)

Benlik saygısı düzeyi	n	%
Yüksek benlik saygısı	709	70.6
Orta benlik saygısı	270	26.9
Düşük benlik saygısı	25	2.5

HÖ Alt boyutlar	%25	Ortanca	%75
Reddetme	20.00	24.00	28.00
Direnme	19.25	24.50	28.00

Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile HÖ alt boyutlarından aldıkları puanların ilişkisine bakılmıştır. Benlik saygısı düzeyi ile hayır diyebilme ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($p<0.05$). Benlik saygısı, direnme ve reddetme alt boyutları arasındaki ilişki düşük düzeyde negatif yöndedir. Benlik saygısı puanının artması benlik saygısının düştüğünü göstermektedir. Bu nedenle benlik saygısı arttıkça reddetme ve direnme de artmaktadır (Tablo 5).

Tablo 5. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile HÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon

HÖ alt boyutları		Benlik saygısı
Direnme	r	-0.200
	p	0.001
Reddetme	r	-0.294
	p	0.001

TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile hayır diyebilme özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma farklı okullardan 1004 ergenle yürütülmüştür. Ergenlerin %50.8'i erkektir, yaş ortalamaları 12.4 ± 0.72 'dir (min:10 max: 16). %87.6'sı anne ve babasıyla birlikte yaşamaktadır ve %37.0'si iki kardeştir. Bir kişi kendisini dış etkenler olmaksızın değerli hissettiğinde, sosyal ortamlarda daha aktif rol alabilir, istediğini özgürce ve etkili bir şekilde ifade edebilir ve başkalarının baskısına direnebilir (Shabani ve ark., 2020). Kendisi için zararlı olduğunu düşündüğü sigara gibi maddelere kendine güvenen birey daha rahat itiraz edebilir (Tunç ve Kolburan, 2019). Bu çalışmada ergenlerin 2/3'ünden fazlasının benlik saygısının yüksek olduğu ve sadece 25 ergenin benlik saygısının düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Ergenlerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, ailede yaşadıkları bireylerin kim olduğunun ve kaç kardeş olduklarının benlik saygısı düzeyini etkilemediği belirlenmiştir ($p>0.05$) (Tablo 2). Yiğit'in (2010) yaptığı çalışmada kardeş sayısının benlik saygısını etkilediği ancak cinsiyetin, yaşın ve yaşadığı kişilerin kim olduğunun bu çalışmadaki gibi benlik saygısını etkilemediği ortaya konmuştur (Yiğit, 2010). Başka bir çalışmada da benlik saygısının cinsiyet ve yaştan etkilenmediği belirlenmiştir (Güven, 2020). Yapılan çalışmalardan ergenlerin benlik saygısını etkileyen faktörler hakkında net bir bilgi olmadığı anlaşılmaktadır.

Ergenlerin yalnız olması onların iyilik halini olumsuz yönde etkilemekte ruhsal sağlıklarını bozmaktadır (Lyyra ve ark., 2021). Ergenlerin yalnız kalma korkuları ile benlik saygıları arasında negatif ve yanlış değerlendirileceklerinden korkmaları arasında pozitif ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Geukens ve ark., 2022). Bu nedenle ergenler yalnız kalmamak için çeşitli yollara başvurabilmektedirler. Bunlardan biri de akranların teklifine olumlu yanıt vermektir. Bu çalışmada ergenlerin HÖ reddetme ve direnme boyutundan aldıkları puanların ortancasının sırasıyla 24.00 ve 24.50 olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). HÖ puanları değerlendirilmesinde kestirim noktası yoktur (Yılmaz ve Sözer, 2018). Ancak yapılan karşılaştırmalarda ergenlerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, ailede

yaşadıkları bireylerin kim olduğunun ve kaç kardeş olduklarının “hayır” diyebilme becerilerini etkilemediği belirlenmiştir ($p>0.05$) (Tablo 3). Yapılan bir araştırmada bu araştırmadan farklı olarak kızların hayır diyebilme özelliği daha yüksek bulunmuştur (Çelik, 2021). Özel yetenekli ve 7-14 yaş grubunda olan öğrencilerle yapılan bir çalışmada da cinsiyet ile “hayır” diyebilme arasında bir farklılık olmadığı, ancak 13 yaşındakilerin direnç boyutundan, 10-11 yaşlarındakilerin de reddetme boyutundan diğerlerine göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir (Duran ve ark., 2020).

Ergenlerin benlik saygıları ile hayır diyebilme özellikleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5). Benlik saygısının artırılması (Koszałka Silska ve ark., 2021) ve “hayır” diyebilme becerisi eğitimle kazandırılabilir (Merrill ve Hanson, 2022; Shabani ve ark., 2020). Hayır diyebilen ergenlerin zararlı alışkanlıklardan korunabileceği ve suçlu olma hallerinin azalacağı tahmin edilmektedir (Gauthier Duchesne ve ark., 2022).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada görülmüştür ki, benlik saygısının artması ergenlerin hayır diyebilme özellikleri ile ilişkilidir. Ancak verilerin sınıf ortamında, öğretmenler ve araştırmacıların gözetiminde elde edildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenlerin verileri yalnız oldukları bir ortamda doldurmaları arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve araştırmacılarından etkilenmelerini azaltabilir. Ergenlik döneminde birçok zararlı alışkanlığın kazanıldığı ve kalıcı hasarlı davranışlara maruz kaldığı düşünüldüğünde ergenlere hayır demenin öğretilmesi ve benlik saygısını geliştirecek uygulamalar yapılması önerilir.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırmada kullanılan veriler, öz bildirimle elde edilmiştir ve ergenler veri toplama araçlarını sınıf ortamında öğretmenleri ve araştırmacılar varken doldurmuşlardır. Bu durum veri toplama araçlarını doldururken ergenler üzerinde baskı oluşturmuş olabilir. Ancak veri toplama araçlarında kimliklerinin yazılı olmaması bu baskıyı azaltmaya yardımcı olmuş olabilir. Araştırma değerlendirilirken bu durumun göz önünde bulundurulmasında yarar vardır.

Teşekkür

Araştırmacılar veri toplama araçlarını açık yüreklilikle dolduran tüm öğrencilere ve veri toplama sürecinde araştırmacılara destek olan öğretmenlere teşekkür ederler.

Finansal Destek

Finansal destek yoktur.

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları

Tasarım: S.A., B.A., A.Y., E.Ü., Veri toplama veya veri girişi yapma: S.A., B.A., A.Y., E.Ü., Analiz ve yorum: S.A., E.A., Literatür tarama: S.A., E.A., Yazma: S.A.

KAYNAKLAR

- Ahunovna, M. D. (2021). Important aspects of the psychological characteristics of adolescence. *Journal NX*, 7(2), 59-61. <https://repo.journalnx.com/index.php/nx/article/view/1437>
- Akgül, E., Darak, S., Şişman, F. N., & Ergun, A. (2021). Hemşire programının çocukların cinsel istismar bilgi düzeylerine etkisi: Yarı deneysel çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(2), 156-164. https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD-54775-EXPERIMENTAL_RESEARCH-SISMAN.pdf
- Aslan, D., & Özcebe, L. H. (2008). *Eğitim kurumlarında sigarasızlık politikaları*. Sağlık Bakanlığı Yayınları/ Klamat Matbaacılık, Ankara, ISBN: 978-975-590-247-0.
- Bıdık, G., & Şişman, F. N. (2021). Çocuk ve adölesanlarda psikososyal iyilik halini geliştirmeye yönelik okul temelli ruh sağlığı programları: Sistemantik inceleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 350-361. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.14471>
- Bozkurt, S. (2020). Son çocukluk (9-11yaş) çağındaki çocuklarda hayır diyebilme ve atılganlık beceri sıklığı ve kullanılan ölçeklerin tanımlama yeterliliği [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin, Çağ Üniversitesi.
- Çelik, B. (2021). Yüksek ve düşük düzeyde hayır diyebilme becerisine sahip olan öğrencilerin sosyal anksiyete ve bilgisayar oyun bağımlılığı açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. <https://hdl.handle.net/20.500.12436/4135>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı [Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Duran, V., Mertol, H., & Yurtdaş, G. (2020). Investigation of gifted students' skills of saying 'no' through neural networks. *African Educational Research Journal*, 8(4), 703-718. <https://doi.org/10.30918/AERJ.84.20.153>
- Gauthier-Duchesne, A., Hébert, M., & Blais, M. (2022). Child sexual abuse, self-esteem, and delinquent behaviors during adolescence: The moderating role of gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16), NP12725–NP12744. <https://doi.org/10.1177/08862605211001466>
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H. N., van den Berg, Y. H. M., & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10–17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Güven, H. (2020). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Pelitköy Eğitim Aile Sağlığı Merkezine kayıtlı adölesanlarda benlik saygısı, beden algısı, yeme bozukluğu ve depresyon ilişkisinin incelenmesi, [Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kemer, D., & İşler, A. (2021). Çocuk cinsel istismarını önlemede okul temelli cinsel istismarı önleme programlarının önemi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 411 – 421. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.885476>
- Kesgin Tokur, M. (2012). Çocukların sigaranın zararlarından korunması: Halk sağlığı hemşiresi ve öncelikli sorumluluklar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 90-96. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88617>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Koszalka Silska, A., Korcz, A., & Wiza, A. (2021). The impact of physical education based on the adventure education programme on self-esteem and social competences of adolescent boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063021>
- Lyyra, N., Thorsteinsson, E.B., Eriksson, C., Madsen, K.R., Tolvanen, A., Löfstedt, P., & Välimaa, R. (2021). The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7405. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147405>
- Merrill, R. M., & Hanson, C. L. (2022). A formative evaluation of an adolescent online e-cigarette prevention program. *Health Education*, 122(6), 617-632. <https://doi.org/10.1108/HE-06-2021-0092>
- Öğüt, A. (2019). Madde kullanımı olan bireylerin başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi. <http://hdl.handle.net/11129/5153>
- Shabani, F., Ghafari, M., & Boroumandfar, Z. (2020). Educating to say “no” to reject high-risk suggestions through roleplaying model among middle school students. *The Open Public Health Journal*, 13, 7-13. <https://doi.org/10.2174/1874944502013010007>
- Sitota, G. (2018). Assertiveness and academic achievement motivation of adolescent students in selected secondary schools of harari peoples regional state, Ethiopia. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(4), 40- 46. <http://journals.aiac.org.au/index.php/IJELS/article/view/4902>
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57. https://www.medicalnetwork.com.tr/2008_dosya/Geni%C5%9F%20A%C3%A7%20Temmuz%202010.pdf
- Tunç, Z., & Kolburan, G. Ş. (2019). Ergenlik döneminde benlik saygısı ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 55-70. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/45818/578339>

- Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM). (2016). Öncelikle kendin için maddeden uzak dur. https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_madde_icerik_web.pdf Erişim tarihi:1.12.2021.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2022). Haber bülteni, sayı: 45634 Erişim tarihi 30.12.2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Cocuk-2021-45633>
- Yang, X., Liu, RD., Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2021). The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02075-x>
- Yavuzer, H. (2018). *Okul çağı çocuğu*. 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi. ISBN:978-975-141-84-0
- Yılmaz, F., & Sözer, M. (2018). Çocuklar için “Hayır” diyebilme becerisi ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 9(1), 33-48. <https://doi.org/10.21031/epod.350631>
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. T.C. Selçuk Üniversitesi. <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/523/372020.pdf>
- Yücesan, A., & Ayaz Alkaya, S. (2018). Okullarda göz ardı edilen bir konu: Cinsel sağlık eğitimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fak Dergisi*, 25(2), 200-209. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.342828>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a developmental period that begins with the end of childhood and continues physiologically until adulthood. The self is formed and self-esteem is gained in this period. Self-esteem level affects the behaviors. Adolescence is the beginning of many risky behaviors like substance abuse. Acquiring the ability to say no during this period can protect adolescents from dangers. School nurses can play a helping role both in gaining self-esteem and improving the ability to say no in adolescents. So, this study aimed to determine the correlation between self-esteem level and being able to say no in adolescents.

Method: It was a descriptive correlational study that was conducted between March to May 2022. The population consisted of 6th and 7th-grade students studying at secondary schools in Kırıkkale Province, Türkiye. This province was divided into 9 clusters according to the neighborhoods and one school was selected from each cluster (all in all, nine schools were reached). Finally, a total of 1004 students participated. Data were collected by the Personal Information Form, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS), and the Children Scale of the Ability to Say “No” (AS). The data were analyzed using SPSS 15 statistical program. First, it was determined whether the data obtained were normally distributed or not by the Kolmogorov-Smirnov test. It was observed that the data were not normally distributed. So, Chi-square, Kruskal Wallis, and Man Whitney U tests were used to compare socio-demographic characteristics and scale scores. Spearman correlation analysis was performed for assessing the relationship between scale scores. Study approval was obtained from the Non-Interventional Studies Ethics Committee of KIRIKKALEX University (Approval No. 2022.03.04)

Results: The analysis showed that 50.8% of the adolescents were male and their mean age was 12.4 ± 0.72 . Among participants, 87.6% of students lived with their parents, 37.0% had two siblings, and 18.1% had no brother or sister. Regarding self-esteem, 70.6% of the adolescents had high self-esteem levels, 26.9% had moderate self-esteem levels, and 2.5% had low self-esteem levels. Regarding the ability to say no, it was determined that the median scores of the adolescents in the dimensions of rejection and resistance were 24.00 and 24.5, respectively. There were no statistically significant differences between the self-esteem level of the adolescents and their sociodemographic characteristics ($p > 0.05$). The sociodemographic features of the adolescents and their RBSS and AS scores was compared. Also, it was seen that there were no statistically significant differences between sociodemographic characteristics, RBSS, and AS scores ($p > 0.05$). Moreover, the relationship between the RBSS scores of the adolescents and AS scores were compared. It was found that there was statistically significant differences between RBSS scores and AS scores ($p < 0.05$). The correlation between the adolescents' overall scores on the RBSS and resistance and rejection subdimensions of AS was found to be negative and low. It can be said that when RBSS scores increase, rejection and resistance scores also increase.

Discussion: In the study, the correlation between adolescents' self-esteem levels and their ability to say no was examined. All in all, it was determined that more than 2/3 of the adolescents had high self-esteem level and only 25 adolescents had low self-esteem levels. Also, it was determined that gender, age, the members of the family who lives with adolescent and how many brothers or sisters they have did not affect the level of self-esteem. Similarly, in another study, it was revealed that the number of brother or sister can affect self-esteem level, but gender, age, and who they live with can not affect self-esteem level (Yiğit, 2010).

We found the median scores of the adolescents in the AS rejection and resistance dimensions were 24.00 and 24.50, respectively. It was determined that some characteristics (the gender, the age of the adolescents, the members of the family who lives with adolescent, and how many brothers or sisters they have) did not affect their ability to say no. However, contrary to our study, Çelik (2021) found that the ability of girls to say no was higher than boys.

Moreover, a low-level significant difference was found between adolescents' self-esteem level and their ability to say no. According to Koszałka Silska et al. (2021) increasing self-esteem and being able to say “no” can be gained through education (Shabani et al., 2020; Merrill & Hanson, 2022). It is predicted that adolescents who can say no will be protected from harmful habits and their guilt will decrease (Gauthier Duchesne et al., 2022).

Conclusion and Suggestions: The results of this study confirmed that the increase in self-esteem level is related to the ability to say no in adolescents. Adolescence is a very important period in human life and they may have risky behaviors such as substance abuse. So, it is important to improve the self-esteem level and ability to say no in adolescents. Activities like psychoeducation and psychodrama aimed to raise the ability to say no can also be beneficial in terms of increasing self-esteem levels.

Limitations: This study has some limitations. Adolescents that filled in the scale may influence by their friends, teachers, and researchers. So, it should be considered to obtain the data under the supervision of teachers and researchers in the classroom.