

Ergenlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Özgüven Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Investigation of The Effect of Fear of Negative Assessment on Adolescence in Adolescents

Meltem ÖZCAN¹, Meryem FIRAT²

¹ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Erzincan/TÜRKİYE

²Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Erzincan / TÜRKİYE

Geliş Tarihi: 03.11.2019, Kabul Tarihi: 20.12.2020

Bu makaleye atıfta bulunmak için: Ozcan M. And Firat N. Ergenlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Özgüven Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Van Sag Bil Derg 2020;13(3):1-9.

ÖZET

Amaç: Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin kazanıldığı gelecekle ilgili kararların alındığı bir dönemdir. Bu nedenle ergenlerin kendilerine güvenleri ve çevre ile iyi iletişim kurabilmeleri sağlıklı davranış geliştirebilmeleri açısından son derece önemlidir. Olumsuz değerlendirme korkusu ve öz güven gibi psikolojik özellikler ergenlerin ruhsal iyilik halini doğrudan etkilemektedir. Araştırma lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkularını, öz güven seviyelerini ve bunların birbiri ile olan ilişkisini inceleyebilme amacı ile gerçekleştirilmiştir

Gereç-Yöntem: Araştırmanın evrenini Erzincan İl merkezinde bulunan lise öğrencileri, örneklemini ise Ertuğrul Gazi Anadolu Lisesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Öz-güven Ölçeği kullanılmıştır. Veriler ders saatlerinde sınıflara girilerek ulaşılabilen 344 öğrenciden toplanmış analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 15,73±0,93 olup, %60,2'si erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin babalarının %34,3'ü üniversite mezunu iken annelerinin ise sadece %11,3'ü üniversite mezunudur. Öğrencilerin %41,9'u ailelerinde ilk çocuk olduklarını, %40,7'si koruyucu bir aileye sahip olduklarını ve %66,3'ü de hayatlarından memnun ve mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puan ortalaması 41,65±8,36 bulunmuştur. Öz-Güven Ölçeği toplam puan ortalaması 3,76±0,64, dış öz-güven puan ortalaması 3,75±0,70, iç öz-güven puan ortalaması 3,78±0,70 bulunmuştur. Ölçekler arasında yapılan korelasyon analizinde istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p=0,000).

Sonuç: Öğrencilerin öz-güven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları nedeni ile yüksek düzey öz güvene sahip olduğu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Ergen, Korku, Öz güven

ABSTRACT

Objectives: Adolescence is a period, in which identity develops and decisions about the future are made. Therefore, it is of quite importance for adolescents to have self-confidence and better communication with the environment in order to develop a healthy behavior. Psychological characteristics, such as fear of negative evaluation and self-confidence directly affect adolescents' mental well-being. The study was conducted to investigate fears of negative evaluation, self-confidence levels and their relationship with each other in high school students.

Materials and methods: The study population consists of high school students in the Erzincan City Center and the sample consists of students studying at Ertuğrul Gazi Anadolu High School. Personal Information Form, Fear of Negative Evaluation Scale and Self-Confidence Scale were used for data collection. For analysis, the data were collected in classrooms from 344 students who could be reached during class hours.

Results: A significant weight loss was observed in the experimental and control groups. There was a statistically significant difference between the pretest and post-test in the control and anthropometric measurements (BMI) of the experimental and control groups (p<0.05). Statistically significant difference was found between pre-test and post-test in total cholesterol, LDL and triglyceride levels of men and women in experimental group (p<0.05). There were significant differences in total cholesterol and triglyceride levels in pre-test and post-test measurements in the control group men (p <0.05). In women, total cholesterol, HDL, LDL and triglyceride levels were significant (p <0.05).

Conclusion: It was concluded that the students had high levels of self-confidence due to their average self-confidence scale score, and this was found to be associated with their fear of negative evaluation.

Key words: Adolescent, Fear, Self Confidence

GİRİŞ

Sosyal kaygı olarak da bilinen olumsuz değerlendirilme korkusu terimi bireyin başka insanlar önünde olumsuz değerlendirilip aşağılanacağı, rezil olacağı konusunda aşırı ve sürekli bir korkma durumu, başkalarının kendisi ile ilgili görüşlerini göz önüne alma, buna bağlı olarak olumsuz değerlendirme düşüncesinin verdiği sıkıntı nedeniyle utanma ve değerlendirilme ortamlarından kaçınma olarak tanımlanır (Çetin ve ark., 2010; Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011). Olumsuz değerlendirilme korkusu, başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği beklentisi içerisinde olma ve yaygın olarak kullanılan ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan, DSM-IV' kitabındaki tanımına yer verilen sosyal kaygı; "Bireyin yabancı insanlarla karşılaştığı ya da üzerinde başkalarının gözünün olabileceği, bir ya da daha fazla eylemi gerçekleştirdiği durumdan sürekli ve belirgin bir korku duymasıdır" (DSM-IV-1994).

Weeks ve arkadaşlarına (2008) göre ise, sosyal kaygının temelini, değerlendirilme korkusu oluşturmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu taşıyan insanlar topluluk içindeyken ya da sosyal bir faaliyete katılırken sürekli hata yapıp, çevresindeki kişilerin olumsuz değerlendirilmesine maruz kalacağından korkarlar (Weeks ve ark., 2005). Bu durum bireyin sosyal ortamlarda rahat davranmamasına neden olur ve kendini ifade etmesini güçleştirir. Ayrıca bu kaygıların sosyal çevreleri tarafından fark edilmesinden de korkarlar (Ömür ve ark., 2014). Birey, toplumsal başarı gerektiren durumlarda diğer insanların kendilerinden çok yüksek başarı beklentisi içinde olduklarını hissedip, yeteneği ve performansı konusunda kuşku duyar ve yanlış bir şey yaptığı takdirde dışlanacağı şeklinde düşünmeye başlar (Çetin ve ark., 2014). Bu duruma bağlı olarak, insanlarla daha az iletişime geçerler ya da kişiler arası ilişki kurma ve sürdürmede sıkıntı yaşayıp başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren durumlardan korkup mümkün olduğunca kendilerini geri planda tutmaya çalışırlar. Sosyal kaygıya sahip bireyler genellikle eleştirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdırlar (Ayan ve Ünsar, 2015).

Ergenlik döneminde yaşanan bazı kaygı ve düşünce durumları ergenlerin zihinlerini sürekli meşgul etmekte ve onların yaşam alanlarını kısıtlamaktadır.

Çevresindeki tüm gözlerin kendi kişisel özellikleri, düşünceleri, davranışları ve konuşmalarına odaklandığını düşünmekte, hatalı yönlerinin ortaya çıkacağı ve yanlış yaparsa dışlanacağı, rezil olacağı yönünde kendi kendilerine düşünmekte ve kendisini özellikle başarı gerektiren ilişkilerden ve sosyal ortamlardan geri çekmekte, tüm bu nedenlerden dolayı içe kapanmaya başlamaktadır (Bal ve Öner, 2014). Öğretmenleri, arkadaşları, ailesi ve çevresinde sosyal etkileşime girdiği diğer bireyler tarafından nasıl algılandığını aşırı derecede önemseyen ergende, sosyal kaygı yaşanmasına yol açmaktadır (Irmak, 2015).

Ergenlik döneminde ve kişilik gelişiminde önemli etkenlerden bir diğeri olan öz güven insan kişiliğinin en temel özelliklerinden biridir. Öz güven, bireyin kendi yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi, kendini değerli hissetmesi, herhangi bir etkinliği başarabileceğine yönelik görüşü, doğuştan gelmeyip yaparak kazanılması gereken, yaşamda karşılaşılan problemlerle baş edebilme yeteneği olarak tanımlanır (Karademir, 2015).

Öz güven, kişinin ruh sağlığı açısından son derece önemli bir konudur. Özellikle adolesanlarda giderilmeyen öz güven eksikliğinin ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçların ileride geri dönüşü olmayan problemler doğurabileceği barizdir. Öz güven seviyesi ergenin bedensel ve ruhsal sağlığını, hayatta kalma amacını ve diğer insanlarla bağlarını etkilemektedir. Ruhsal gelişim süreci içinde birey öz güvenini kazanırken dış çevre ile etkileşimi bazen olumlu bazen de olumsuz olarak bireyin öz güvenine yansır (Göknaar, 2010). Ergen bir işi başardıktan sonra kendine karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirirken, diğer kişiler tarafından aynı iş hakkında olumsuz sözler söylenmesi, ergenin hata yaptığına inanmasına ve kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere yönelmesine neden olacaktır (Akagündüz, 2006).

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin kazanıldığı gelecekle ilgili kararların alındığı bir dönemdir. Bu nedenle ergenlerin çevre ile iyi iletişim kurabilmeleri ve kendilerine güvenleri sağlıklı davranış geliştirebilmeleri açısından son derece önemlidir. Öz güven ve olumsuz değerlendirme korkusu gibi psikolojik özellikler ergenlerin ruhsal iyilik halini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle ergenlerde olumsuz değerlendirme korkusunun, öz güven ile ilişkisinin belirlenmesi ve sosyodemografik özelliklere göre incelenmesinin

alana katkıda bulunacağı düşünülerek bu çalışma yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın yöntemi: Tanımlayıcı türde olan bu araştırma ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusunun öz güven üzerinde ki etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırmanın evrenini Erzincan il merkezinde bulunan lise öğrencileri, örneklemini ise Erzincan Ertuğrul Gazi Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma öncesinde gerekli yazılı izinler alınmıştır. Verilerin toplanma aşamasında ise ders saatinde sınıflara girilmiş, öğrencilere çalışma hakkında bilgilendirme yapılarak sözlü onam alınmıştır. O ders saatinde sınıfta olan araştırmaya katılmayı kabul eden, verilen formları eksiksiz dolduran 344 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Öğrencilerden veri toplayabilmek için kişisel bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) ve Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programında %95 güven aralığı ve $p \leq 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım incelemesi, Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Ölçeklere ait puanların bazı değişkenler için normal dağılım gösterdiği, aile geliri, kardeş sayısı ve anne baba tutumu değişkenlerinde ise normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu nedenle gruplar arası karşılaştırmalarda normal dağılım gösteren gruplar için parametrik karşılaştırma testleri; normal dağılım göstermeyen gruplarda parametrik olmayan karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Bunun yanında tanımlayıcı veriler için sayı, ortalama ve yüzde (%) kullanılmış, ilişkilerin aranmasında ise korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Kişisel Bilgi formu: Bilgi Formu araştırmaya katılan ergenlerin araştırma açısından önem taşıyan sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda araştırmaya katılan ergenlerin; cinsiyeti, anne-baba eğitim düzeyleri, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Öz-Güven Ölçeği: Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz güven Ölçeği Bandura'nın öz yeterlik kuramı baz alınarak hazırlanmıştır. Ölçek likert tarzı 5'li derecelendirme (Hiçbir zaman, nadiren,

bazen, genellikle, her zaman) kullanılarak yanıtlanmakta ve 33 maddeden oluşmaktadır.

Öz güven Ölçeği'nin puanlanmasında alt ölçek puanları ve toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'dir. Ölçek iç öz-güven ve dış öz-güven olmak üzere iki alt boyutlan oluşmaktadır. Onyedisi (17) maddeden oluşan iç öz-güven; bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. Onaltı (16) maddeden oluşan dış öz-güven boyutu ise, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik öz güvenleriyle ilişkili olup, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilme, kolay iletişim kurabilme ve risk alabilme gibi özellikleri içermektedir. Öz-güven Ölçeği'nden 2,5 puanın altı düşük öz-güven, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güven olduğunu göstermektedir. Öz-güven Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç öz-güven için 0,83 ve dış öz güven için 0,85 olarak bulunmuştur (Akın, 2007). Yapılan bu araştırmada Öz-güven Ölçeği'nin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin bütünü için 0,85 iç öz-güven için 0,81 ve dış öz güven için 0,82 olarak bulunmuştur.

Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-BFNE) Leary (1983) tarafından kişinin başkaları tarafından olumsuz ya da düşmanca değerlendirilmeye karşı direncini ölçmeye yönelik geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. ODKÖ, endişe ve korku ifadelerini içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi olup (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun" biçimindedir. Ölçeğin olumsuz değerlendirilmeyle ilgili 8 maddesi endişe ve korku ifadelerinden oluşmaktadır. Diğer 4 madde ise tersten puanlanmakta olup olumsuz değerlendirilmeyle ilgili korku ve endişelerin olmadığı şekilde ifadelerden oluşmaktadır. Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından ODKÖ Kısa Formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçme aracının geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla geçerlik için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve açılımlayıcı (AFA) yapılmış, ayrıca Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ile korelasyonuna bakılmıştır. ODKÖ'nün güvenilirliğini belirlemek üzere ise iç tutarlık (Cronbach Alpha), test-tekrar test ve test yarılama metoduyla güvenilirlik

katsayıları hesaplanmıştır. Sonuç olarak ODKÖ'nün, Leary tarafından geliştirilen 12 maddelik özgün formundan farklı olarak 11 maddelik bir ölçme aracı şeklinde geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiştir. Yapılan bu araştırmada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Cronbach Alpha kat sayısı 0,77 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1'de öğrencilerin uygulanan öz-güven ve ODKÖ'den aldıkları puan ortalamaları görülmektedir. Öz güven ölçeği toplam puan ortalaması 3,76±0,64, iç Öz-güven puan ortalaması 3,78±0,70, dış öz-güven puan ortalaması 3,75±0,70 olarak bulunmuştur. ODKÖ toplam puan ortalamasının ise 41,18±7,40 olduğu belirlenmiştir.

Table 1: Öğrencilerin öz-güven ve ODKÖ'nden aldıkları puan ortalamalarının dağılımı

Ölçekler (n=344)		X±SS	Min-max
Öz-Güven Ölçeği	İç Öz-Güven	3,78±0,70	1,24-6,65
	Dış Öz-Güven	3,75±0,70	1,31-8,00
	Öz-Güven Toplam	3,76±0,64	1,27-6,42
ODKÖ		41,18±7,40	13-55

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan 344 öğrencinin yaş ortalamasının 15,73±0,93 olduğu, %60,2'sinin erkek, %39,8'inin kadın olduğu görülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin %37,8'inin 9. sınıf, %38,1'inin 10. sınıf ve %24,1'inin ise 11. sınıf olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin öz-güven ve ODKÖ puan ortalamaları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı yine tablo 2'de görülmektedir (p>0,05).

Tablo 2'de öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde %40,1'inin annesinin okuryazar olmadığı, %21,8'inin annesinin ortaokul mezunu olduğu, %26,7'sinin annesinin lise mezunu olduğu ve sadece %11,3'ünün annesinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde %12,8'inin babasının okuryazar olmadığı, %19,2'sinin ortaokul mezunu olduğu, %33,7'sinin lise mezunu olduğu ve %34,3'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne ve babaların eğitim durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 2'de öğrencilerin ailelerinin ortalama aylık gelir düzeyleri incelendiğinde; %2,0'sinin düşük, %84,9'unun orta ve %13,1'inin yüksek düzeyde gelire sahip olduğu görülmektedir. Aynı şekilde öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde ise %38,1'inin 2 kardeş olduğu ve %36,3'ünün 3 kardeş

olduğu görülmektedir. Öğrencilerin gelir düzeyleri ve kardeş sayılarına göre ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarına göre, gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 2 incelendiğinde "Anne babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna öğrencilerin %5,8'inin ilgisiz, %15,1'inin otoriter, %40,7'sinin koruyucu ve %38,4'ünün ise demokratik cevabını verdiği görülmektedir. Öğrencilerin anne babalarının tutumlarına göre ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, dış öz-güven (KW=14,272, p=0,003) ve öz-güven toplam (KW=12,108, p=0,007) puan ortalamalarının istatistiki açıdan farklılık gösterdiği, ancak iç öz-güven (KW=7,172, p=0,067) ve ODKÖ (KW=4,106, p=0,250) puan ortalamalarının istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde, "Genelde kendinizi mutlu bir birey olarak tanımlayabilir misiniz?" sorusuna öğrenciler %66,3'ünün evet, %33,7'sinin hayır cevabını vermektedir. Öğrencilerin kendilerini mutlu hissetme değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, iç öz-güven (t=4,874, p=,000), dış öz-güven (t=3,740, p=,000), öz-güven toplam (t=4,729, p=,000) ve ODKÖ (t=3,429, p=,001) puan ortalamalarının tamamının istatistiki açıdan farklılık oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ve ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları

Tanımlayıcı özellikler (n=344)	Sayı	Yüzde (%)	İç Öz-güven	Dış Öz-Güven	Öz-güven Toplam	ODKÖ
Yaş		15,73±0,93	r=0,017 p=0,751	r=-0,002 p=0,973	r=0,009 p=0,873	r=-0,037 p=0,496
Cinsiyet						
Erkek	207	60,2	3,80±0,70	3,78±0,65	3,79±0,62	41,84±8,40
Kadın	137	39,8	3,74±0,71 t=0,794 p=0,428	3,69±0,77 t=1,152 p=0,250	3,72±0,68 t=1,054 p=0,292	41,36±8,31 t=0,516 p=0,606
Sınıf düzeyi						
9. Sınıf	130	37,8	3,81±0,74	3,77±0,70	3,79±0,67	42,32±8,67
10. Sınıf	131	38,1	3,78±0,68	3,76±0,78	3,77±0,67	41,55±8,02
11. Sınıf	83	24,1	3,74±0,68 F=0,213 p=0,808	3,69±0,57 F=0,326 p=0,722	3,72±0,56 F=0,303 p=0,739	40,74±8,37 F=0,913 p=0,402
Anne öğrenim düzeyi						
Okur Yazar	138	40,1	3,78±0,66	3,74±0,77	3,76±0,66	41,20±8,33
Ortaokul	75	21,8	3,82±0,74	3,78±0,62	3,80±0,62	42,48±8,71
Lise	92	26,7	3,75±0,61	3,79±0,62	3,76±0,58	41,69±6,73
Üniversite	39	11,3	3,77±0,96 F=0,149 p=0,931	3,62±0,78 F=0,541 p=0,655	3,70±0,81 F=0,194 p=0,901	41,53±11,04 F=0,379 p=0,768
Baba öğrenim düzeyi						
Okur Yazar	44	12,8	3,86±0,66	3,75±0,73	3,81±0,67	41,18±8,35
Ortaokul	66	19,2	3,78±0,66	3,72±0,84	3,75±0,68	41,84±8,73
Lise	116	33,7	3,78±0,78	3,75±0,65	3,76±0,66	41,52±8,89
Üniversite	118	34,3	3,75±0,66 F=0,252 p=0,860	3,76±0,67 F=0,033 p=0,992	3,75±0,61 F=0,084 p=0,969	41,83±7,67 F=0,086 p=0,968
Ailenin ortalama aylık gelir düzeyi						
Düşük	7	2,0	3,80±0,69	3,54±0,76	3,67±0,71	41,14±6,81
Orta	292	84,9	3,76±0,68	3,74±0,69	3,75±0,62	41,34±7,97
Yüksek	45	13,1	3,89±0,85 KW=2,144 p=0,342	3,83±0,77 KW=2,178 p=0,337	3,86±0,76 KW=2,032 p=0,362	43,71±10,63 KW=4,290 p=0,117
Kardeş sayısı (Katılımcı dahil)						
TEK	8	2,3	3,47±0,61	3,64±0,87	3,55±0,71	40,75±8,77
2,00	131	38,1	3,81±0,81	3,77±0,68	3,79±0,68	42,06±10,06
3,00	125	36,3	3,79±0,64	3,80±0,75	3,79±0,63	41,66±7,36
4,00	53	15,4	3,70±0,63	3,61±0,69	3,66±0,63	40,35±6,76
5,00	27	7,8	3,84±0,53 KW=3,117 p=0,538	3,73±0,60 KW=2,417 p=0,660	3,79±0,52 KW=2,421 p=0,659	42,37±6,26 KW=2,466 p=0,651
Anne babanın çocuğa karşı davranma durumu						
İlgisiz	20	5,8	3,50±0,84	3,35±0,75	3,43±0,74	39,40±7,26
Otoriter	52	15,1	3,65±0,66	3,60±0,85	3,63±0,68	40,80±8,90
Koruyucu	140	40,7	3,81±0,73	3,79±0,66	3,80±0,64	42,20±8,97
Demokratik	132	38,4	3,84±0,66 KW=7,172 p=0,067	3,82±0,65 KW=14,272 p=0,003	3,83±0,61 KW=12,108 p=0,007	41,74±7,59 KW=4,106 p=0,250
Genelde kendisini mutlu bir birey olarak tanımlayabilme durumu						
Evet	228	66,3	3,91±0,66	3,85±0,63	3,88±0,60	42,73±7,95
Hayır	116	33,7	3,53±0,72 t=4,874 p=,000	3,55±0,79 t=3,740 p=,000	3,54±0,68 t=4,729 p=,000	39,51±8,75 t=3,429 p=,001

Öz-güven ölçeği ve ODKÖ arasında yapılan korelasyon analizi tablo 3’de görülmektedir. Öz-güven ölçeği toplam puan ortalaması ($r= 0,825$, $p=0,000$), dış öz-güven puan ortalaması ($r= 0,757$, $p=0,000$), iç öz güven puan ortalaması ($r=0,757$,

$p=0,000$) ile ODKÖ puan ortalaması arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ODKÖ puan ortalamaları yüksek olan öğrencilerin öz-güven puan ortalamalarının da anlamlı düzeyde yükseldiği belirlenmiştir.

Tablo 3: Öz-güven ölçeği puan ortalaması ile ODKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki

	Öz-Güven Ölçeği		
	İç Öz-güven	Dış Öz Güven	Öz güven Toplam
ODKÖ	$r=0,757$ $p=0,000$	$r= 0,757$ $p=0,000$	$r= 0,825$ $p=0,000$

TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlerde olumsuz değerlendirme korkusunun öz güvene etkisi incelenmiş olup, elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma sonucuna göre ergenlerin iç öz güven sonucu 3,78, dış öz güven puanı 3,75, öz güven toplam puanı ise 3,76 olarak bulunmuştur (Tablo 1). Öz-Güven ölçeği değerlendirilmesinde bulunan 2,5 puanın altı düşük öz-güveni, 2,5 ile 3,5 arası orta öz-güveni, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni ifade ettiği dikkate alındığında araştırma kapsamına alınan ergenlerin yüksek düzeyde öz güvene sahip bireyler olduğu ifade edilebilir. Aynı şekilde araştırma kapsamına alınan ergenlerin ODKÖ puan ortalamalarının $41,18\pm 7,40$ olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu açısından yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Katılımcı bireyler birer ergen oldukları için aslında yüksek öz güvenle birlikte olumsuz değerlendirilme korkusunun da yüksek çıkmasının şaşıracak bir sonuç olmadığını düşünmekteyiz.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda yaş değişkeninin öz-güven ve olumsuz değerlendirilme üzerinde anlamsız olduğu tablo 2’de görülmektedir. Öz-güven ve olumsuz değerlendirilme açısından literatürde uygun puan aralığında değerler alan ergenlerin yaşlarının bir-birine çok yakın olması, bununla paralel fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin birbirlerine çok yakın olması istatistiki açıdan anlamsız çıkmasının nedeni olarak düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin öz güven toplam puan ortalaması $3,72\pm 0,68$ erkek ergenlerin toplam puan ortalaması ise $3,79\pm 0,62$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda öz güven puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Erkek ergenlerin öz güven puan ortalamaları, kız ergenlere göre daha yüksek bulunmasına rağmen cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Öztürk’ün (2017) çalışmasında cinsiyet değişkeninin öz güven üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Kanak ve Pekdoğan’ın (2015) yaptığı çalışmada da kızlar erkeklere göre daha yüksek puan almasına karşın cinsiyetle utangaçlık arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçları literatürde bulunan diğer araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ancak yapılan bazı çalışmalarda da öz güven ve cinsiyet arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. (Sarıçam ve Güven, 2012; Kanadıkırık Kılıç ve Kılıç, 2013).

Araştırma sonucuna göre olumsuz değerlendirilme korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Subaşı’nın (2007) yaptığı çalışmada erkeklerin sos-yal kaygı düzeylerinin kızların sosyal kaygı düzeylerinden anlamlı farklılık oluşturacak düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İrmak’ın (2005) çalışmasında ise cinsiyetin ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde ayrıştırıcı bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur. Totan ve arkadaşlarının yaptığı

çalışmada (2009) olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyete göre anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular literatür ile paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre anne ve baba eğitim durumunun öğrencilerin öz güvenleri üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Öztürk'ün (2017) çalışmasında anne eğitim düzeyinin öz güven üzerinde etkili olmadığı baba eğitim durumunun ise öz güven üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Süpçeler (2016) yaptığı çalışmada okuryazar olmayan babaya sahip ergenlerin, üniversite mezunu babaya sahip olan ergenlere göre daha yüksek öz güven düzeyine sahip olduğu bulgusu saptanmıştır. Kanak ve Pekdoğa'nın (2015) yaptığı çalışmada ise anne ve baba eğitim durumu yükseldikçe utangaçlık düzeyinde azalma olduğu belirlenmiştir. Soner (2000)'in yaptığı çalışmada da anne eğitim durumunun öz güven üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile anne ve baba eğitim durumunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Göktürk (2011) çalışmasında sosyal kaygı ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığını, baba eğitim düzeyi ilköğretim mezunu olanlara karşı eğitim düzeyi okuryazar ve ilkökul mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmada aile gelir düzeyinin öz güven üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Kanak ve Pekdoğa'nın (2015) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ailenin gelir düzeyi ile utangaçlık arasında anlamlı bir ilişkili olduğu, ailenin gelir düzeyi arttıkça ergenin utangaçlık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Bilgi (2011)'nin çalışmasında algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre öz güven puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. En yüksek öz güven puan ortalamasına sahip ergenlerin, sosyo-ekonomik düzeyini yüksek algıladığı tespit edilmiştir.

Ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile aile geliri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir. Subaşı'nın (2007) yaptığı çalışmada aile gelir düzeyinin gençlerin sosyal kaygı düzeylerine etki etmediği belirlenmiştir.

Anne baba tutumu ile öz güven arasındaki ilişkiye bakılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Bilgin'in (2011) çalışmasında algılanan anne baba tutumlarına

göre öz güven puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu saptanmıştır. Kanak ve Pekdoğan (2015) çalışmasında anne-baba tutumlarının genellikle ergenlerin utangaçlık düzeyi ile ilişkisi olmadığını belirtmiştir.

Araştırmamızda anne baba tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Erol ve Avcı Temizer (2015)'in çalışmasında annesinin ve babasının tutumunu; ilgisiz/aşırı koruyucu/baskıcı veya otoriter olarak algılayan öğrencilerin utangaçlık seviyelerinin, demokratik olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı oranda yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaya, Bozaslan ve Genç (2012)'in yaptığı çalışmada anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin otoriter, tutarsız, ilgisiz ve koruyucu algılayanlara göre sosyal kaygıları daha düşük olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda aşırı koruyucu aileye sahip öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkan, Güçray ve Çam (2002)'in çalışmasında anne baba tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir.

Genelde kendini mutlu hissetme durumuna göre iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve olumsuz değerlendirilme korkusu puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öz güven kavramının mutlulukla ve yaşam amacı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Aydiner, 2011). Bilgin (2018)'in yaptığı çalışmada ergenlerin öz güven düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz güven, insanın psikolojik sağlığı açısından son derece önemlidir. Öz güven eksikliği ergenlik döneminde giderilmezse ileride telafisi olmayan olumsuz sonuçlara neden olabilir (Altıntaş, 2015). Öz güven ile ilgili yapılan çalışmalarda, düşük öz güvene sahip kişilerde düşük yaşam doyumu, yüksek anksiyete düzeyi, beden imajının olumsuz algılanması, stres ve sağlık şika-yetleri gibi ciddi sağlık sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Bilgin, 2018). Bununla birlikte kendisini mutlu bir birey olarak tanımlayan ergenin olumsuz değerlendirilme düşüncesinin anlamlı derecede düşük olması olası bir sonuçtur.

Öz güven hakkında literatür incelendiğinde çeşitli sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Örneğin Subaşı (2007) yaptığı çalışmada öğrencilerin

sosyal kaygılarının yükseldikçe özsaygılarının azaldığını belirlemiştir. Bilgin (2011) çalışmasında öz-güven puanının artması ve diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Mevcut çalışmada ise öz-güven ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yani öz güven düzeyi yüksek olduğu belirlenen ergen bireylerin aynı düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu da yükselmektedir. Bu durum öz güveni yüksek olan ergenin daha fazla ilişki kurduğunu, daha girişken davrandığını ancak bu girişkenliğin, öz güvenin onu korkuttuğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak, ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusunun öz güven üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; öğrencilerin öz-güven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları nedeni ile yüksek düzey öz güvene sahip olduğu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olduğu; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyinin öz güven ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olmadığı, anne-baba tutumunun öz güven üzerinde etkili olduğu, ergenlerin genelde kendilerini mutlu hissetme durumunun ise hem öz güven hem de olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Öz güven düzeyini etkileyen faktörlerden birinin anne-baba tutumları olduğu dikkate alındığında, ergenlerin ebeveynlerine yönelik gerekli psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri düzenlenmelidir. Ailelerin, ergenleri anlamaları ve gerçekçi beklentiler içerisinde olmaları sağlanmalı, aile tutumunun ergen üzerindeki etkisi açısından ebeveynler bilgilendirilmelidir. Öz güven eksikliği, değersizlik ve yetersizlik duygusundan beslendiği için ebeveynlerin ergenlere davranışlarında bu yönlerden hassas olmaları, bu nedenle konu ile ilgili seminerlere katılımı ve bilgi sahibi olmaları sağlanmalıdır. Ayrıca öz güven ve mutlu olmak arasındaki olumlu ilişki dikkate alınarak adolesanların kendilerini mutlu edecek aktivitelere yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

Çıkar Çatışması

Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur

KAYNAKLAR

Akagündüz N. İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma

Merkezi Müdürlüğü Yay. Sayı 1, İstanbul, 2006.

Akın A. Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Bolu Abant İzzet Baysal Üniv Eğitim Fak Derg 2007;7(2):165-75.

Altıntaş E. Kuramdan Uygulamaya Özgüven. I. Baskı, Nobel Akademik Yay. Ankara, 2014.

Amerikan Psikiyatri Birliği, "Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı" 4. Baskı. (Çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği,1994.

Ayan A, Ünsar SA. Olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin belirlenmesi: Bir devlet üniversitesi öğrenceleri üzerine araştırma. Manas Sosyal Araş Derg 2015;4(5):263-77.

Aydiner BB. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Özyeterlik, Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. 2011.

Bal PN, Öner M. Sosyal kaygı ile başa çıkma psiko-eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi. Eğitim Bil Araş Derg 2014;4(1):335-48.

Bilgin E. Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2011.

Bilgin O. Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. Yaşadıkça Eğitim Derg 2018;31(2):55-66.

Çetin B, Doğan T, Sapmaz F. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim 2010;35(156): 205-16.

Çetin B, İlhan M, Yılmaz F. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik risk alma arasındaki ilişkinin kanonik korelasyonla incelenmesi. Kuram Uyg Eğitim Bil 2014;14(1):135-58.

Erdoğan Ö, Uçukoğlu H. İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. Kastamonu Eğitim Derg 2011;19(1): 51-72.

Erkan Z, Güçray SS, Çam S. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana-baba tutumları ve cinsiyet

- açısından incelenmesi. Çukurova Üniv Sos Bil Derg 2002;10(1):64-75.
- Erol M, Avcı-Temiz D. Ergenlerin utangaçlık düzeylerinin incelenmesi. I. Türk Psikol Danışma Rehberlik Derg 2015;5(44):97-108.
- Göknaar Ö. Özgüven Kazanmak. 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2010.
- Göktürk GY. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- Irmak M. Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (yayınlanmamış). Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2015.
- Kanadıkırık Kılıç A, Kılıç A. MEB Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu, 10-11 Mayıs 2013, Sakarya.
- Kanak M, Pekdoğan S. Ergenlerin utangaçlık düzeylerinin anne-baba tutumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. J Acad Soc Sci Stud Int J Soc Sci 2015;32(1):513-25.
- Karademir N. Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniv Sos Bil Derg 2015;12(1):53-77.
- Kaya A, Bozaslan H, Genç G. Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. Dicle Üniv Ziya Gökalp Eğitim Fak Derg 2012;18(1):208-25.
- Ömür YE, Aydın R, Argon T. Öğretmen adaylarının olumsuz değerlendirilme korkuları ile akademik sahtekârlık eğilimleri arasındaki ilişki. Eğitim İnsani Bil Derg 2014;5(9):131-49.
- Özgüngör S. Öz bilinç, olumsuz değerlendirilme korkusu, performans odaklı sınıf algısı ve not yönelimi. Pamukkale Üniv Eğitim Fak Derg 2006;19(1):1-8.
- Öztürk N. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. J Int Ling Soc Edu Sci 2017;3(1):9-22.
- Sarıçam H, Güven M. Özgüven ve dini tutum. J Acad Soc Sci Stud Int J Soc Sci 2012;5(7):573-86.
- Soner O. Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Marmara Üniv Atatürk Eğitim Fak Eğitim Bil Derg 2000;12(1):249-60.
- Subaşı, G. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. Gazi Üniv Eğitim Bil Derg 2007;32(144):3-15.
- Süpçeler, B. Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe, 2016.
- Tosun M. Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu-Özgüven İlişkisi (Afyonkarahisar Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta, 2013.
- Totan T, Doğan T, Sapmaz F, Katrancıoğlu A. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ve iyimserlikle ilişkisi. IV. Sosyal Bilimler Eğitim Kongresi, Bildiri Özeti, 2009.
- Weeks JW, Heimberg RG, Fresco DM, Hart TA, Turk CL, Schneier FR et al. Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patient with social anxiety disorder. Psychol Assess 2005;17(2):179-90.
- Weeks JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL. The fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. J Anxiety Disord 2008;22(1):44-55.