

Editörlerden

Dergimizin, her sayısında alana yeni bilgiler katma gayreti içerisinde titizlikle çalışırken beşinci sayıya ulaşmanın onurunu yaşıyoruz. Biruni Sağlık ve Eğitim dergisinin bugünlere gelmesinde ve bu sayının ortaya çıkarılmasında bizlere yardımcı olan sayın hakemlerimizin yoğun çalışma tempolarına rağmen kendilerine gönderilen çalışmaları büyük bir titizlik ve gayret içerisinde yaptıkları değerlendirme, sundukları öneri ve yaptıkları uyarılarının, derginin geliştirilmesinde faydalı olacağını biliyoruz ve katkılarından ötürü teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Öncelikle dergimizin bugünkü halini almasında emeği geçen ve önceki sayılarımızın yayımlanmasından elde ettikleri bilgi ve deneyimlerini bizlerle paylaşan öğretim üyesi arkadaşlarımıza ve hocalarımıza teşekkürü borç biliyoruz.

Bu sayımızda ilk makale Kocaeli Üniversitesinden Nurullah AKCER ve Gülşah TURA imzasını taşıyor. Yüksek lisans tezinden üretilen makale “Piktes’te Çalışan Rehberlik Danışmanlarının İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi” başlığıyla keleme alınmış. Suriyeli çocukların Türk Eğitim Sistemine uyumuyla ilgili bir projede çalışan Psikolojik Danışmanları konu ediniyor.

İkinci makalemizde Yeliz Çoban ve Cebail Kısa “Ergen Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlığı altında, liseli ergenlerin sosoyal kaygılarında ana-baba tutumlarının rolünü irdelemeye çalışmışlar.

Üçüncü makalemiz Mustafa Kestane ve M. Zeki İLGAR tarafından yapılan bir çalışma. “Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı makalede sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinde demografik faktörlerin rolü ele alınmış.

Bu sayımızdaki son makale Niket ÇELİK ve CebraİL KİSA tarafından kaleme alınmış. ‘‘Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Sosyal Kaygı ve z Yeterliklerinin İncelenmesi’’ başlıklı makalede spor yapan ergenlerin sosyal kaygı ve zyeterlik algıları konusu işleniyor.

Pandemi nedeniyle yaşanan olumsuzlukların azalması sonrasında bilimsel çalışmaların yeniden yoğunlaşacağı günlerde görüşmeyi umut ediyoruz. Dergimizin bu sayısının da sosyal bilimlere pozitif katkı ve yeni bakış açılarını kazandırmasını mit eder, nice yeni sayılarda buluşmak dileğiyle saygılar sunarız.

Prof. Dr. Yusuf elik

Dr. M. Zeki İLGAR

Piktes'te Çalışan Rehberlik Danışmanlarının İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi¹

Nurullah AKCER² ve Gülşah Tura³

Özet:

Bu araştırmanın amacı Suriyeli Öğrencilerin Türk Eğitim Sistemine Entegrasyonu (PIKTES) projesi kapsamında rehberlik danışmanı olarak göçmen öğrencilerle çalışan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) mezunlarının ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesidir. Rehberlik danışmanlarının ikincil travmatik stres düzeyleri alan yazında birlikte araştırılan empati düzeyi, duygu düzenleme becerisi ve demografik değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Araştırmanın evrenini PIKTES kapsamında Türkiye genelinde çalışan rehberlik danışmanları oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 77 kadın 67 erkek 144 rehberlik danışmanından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak İkincil Travmatik Stres Ölçeği, Toronto Empati Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; betimsel istatistikler, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, PIKTES'te çalışan rehberlik danışmanlarının ikincil travmatik stres düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bağımsız değişkenlerden; empati düzeylerinin yüksek, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İkincil Travmatik Stres, PIKTES, Göç, Travma

Investigation of Secondary Traumatic Stress Levels of Counseling Counselors Working in Piktes

Abstract:

The aim of this study is to examine the secondary traumatic stress levels of the Psychological Counseling and Guidance (PCG) graduates working with immigrant students as guidance counselor within the scope of the Promoting Integration of Syrian Kids into the Turkish Education System (PIKTES) project. The relationship of secondary traumatic stress levels with empathy levels, emotion regulation skills and demographic variables investigated together in the literature were examined. The scope of the research population constitutes PIKTES guidance counselors working in Turkey. The research sample consists of 77 women, 67 men and 144 guidance counselors selected by appropriate sampling method. A personal information form was created by the researcher in order to collect demographic information as a data collection tool in the research. Secondary Traumatic Stress Scale, Toronto Empathy Scale, and Emotion Difficulty Scale were used to measure targeted variables. The data obtained in the study were analyzed using SPSS 24.0 package program. In the analysis of the data; descriptive statistics, multiple linear regression analysis, independent sample t test, one way variance analysis, Pearson correlation analysis were used. As a result of the analyzes, secondary traumatic stress levels of guidance counselors were found to be low. From independent variables; it was concluded that the levels of empathy were high and the point of difficulty of emotional regulation seemed low.

Keywords: Secondary Traumatic Stress, PIKTES, Migration, Trauma

¹ Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksekisans tezinden üretilmiştir.

² Uzm.Psikolojik Danışman, Urfa MEM Rehberlik ve Araştırma Merkezi, nurullahakcer@gmail.com

³ Dr.Öğretim Üyesi, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, gulsah.tura@kocaeli.edu.tr

GİRİŞ

Dış faktörlerden kaynaklı tehlikelerden korunarak yaşamını güvende devam ettirmek isteyen insanoğlu, bu ihtiyacını bir yerde barınarak karşılamaya çalışmıştır. Yerleşik hayata geçişiyle birlikte, kendini bulunduğu mekana, topraklara ait hissetmeye ve kendini burada güvende hissetmeye başlamıştır. Ancak kimi zaman savaş, hastalık ve doğal afetler gibi çeşitli sebeplerle buldukları yerleri değiştirmeleri gerekmiştir (Bütün ve Uzun, 2016: s.73). Kişilerin bir bölgeden başka bir bölgeye yerleşmesi olarak tanımlanan göç birçok beklenmeyen durumu da beraberinde getirmiştir (Erder, 2007: s.104). Değişen mevcut durum kimi zaman sadece göç eden aileyi etkilerken, kimi zaman da kitleleri etkilemiş hatta bazen bir çağın kapanıp yeni bir çağın başlamasına önyak olmuştur.

Göç, bireylerin değiştirdikleri coğrafi konumlarıyla birlikte yaşamlarında da ciddi değişimlere sebep olmaktadır. Değişen sosyal yaşam, uyum süreci ve kültürel farklılıklar beraberinde birçok problemi de getirmektedir. Bu değişimlerden yaş grupları dikkate alındığında en çok etkilenen grubun çocuklar olduğu görülmektedir (Balcıoğlu ve Samuk, 2002: s.40; Gözübüyük vd., 2015: s.325; UNICEF, 2015). Göç eyleminde çocukların karar mekanizması olmamaları, adaptasyonlarının zor olması, bakıcı ilgisindeki eksiklik, sosyal çevrenin ortadan kaybolması gibi faktörler onları en savunmasız grup haline getirmektedir (Akış ve Akkuş, 2003: s. 534; Warfa vd., 2005: s.10).

2010 yılında başlayan Arap Baharı ile birlikte birçok Arap bölgesinde siyasi ve toplumsal karmaşa ortaya çıkmıştır. 2011 yılının başlarında sınır komşumuz olan Suriye'ye sığınan bu hareket, zaman içerisinde Türkiye'yi en çok etkilenen ülke konumuna getirmiştir. 6 milyondan fazla kişinin göç etmek zorunda kaldığı olaylar sonrasında bu göçmenlerin %64,2'sinin göç noktası Türkiye olmuştur (Uzman ve Tösten, 2016: s.252; Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü, 2018). Türkiye'nin yaşadığı yoğun göç dalgası ve beraberinde kendini gösteren sosyal, kültürel ve ekonomik birçok değişim, son yıllarda sosyal araştırmacıların dikkatini bu konuya çekmiştir.

Türkiye'de ve Dünya'da göç eden bireyler üzerine yapılmış çalışmalarda göçün birçok problemi beraberinde getirdiği görülmüştür. 17 ülkeden yaklaşık 25 bin göçmenin incelendiği kapsamlı bir meta-analiz çalışmasında mültecilerde anksiyete görülme oranı %40, depresyon görülme ise %44 olarak saptanmıştır (Lindert vd., 2009: s.246). Şanlıurfa'nın Akçakale ilçesindeki kamp alanında yapılmış araştırmada, kamp alanındaki bireylerin %28,2'sinde yüksek düzeyde psikiyatrik bulguların olduğu görülmüştür (Önen vd., 2014: s.229). Özer ve Şirin'in "Suriyeli Mülteci Çocuklar Saha Araştırması" sonuç raporunda Türkiye'ye gelen çocukların %4,4'ünün psikolojik problemlerden kaynaklı tıbbi destek gereksinimi olduğu, %2,6'sının ise psikiyatrik bir tanı aldığı görülmektedir (Özer ve Şirin, 2013).

Türkiye'ye iltica eden göçmenlerin yaklaşık yarısının 18 yaş altındaki bireylerden oluşması ve bu bireylerin de eğitim çağında olan çocuklardan oluşması, Türkiye'yi bu konuda çeşitli düzenlemeler yapmaya itmiştir (Göç İdaresi Genel Müdürlüğü [GİGM], 2019). Avrupa Birliği ile Türkiye arasında imzalanan antlaşmalar sonrasında Türkiye, 2016 yılında Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) bünyesinde Suriyeli Öğrencilerin Türk Eğitim Sistemine Entegrasyonu Projesini (PICTES) hayata geçirmiştir. PICTES projesi kapsamında çocukların; sosyal uyum, psikolojik yardım ve rehberlik ihtiyaçlarının sağlanması amacıyla 500 Psikolojik Danışma ve Rehberlik mezunu "Rehberlik Danışmanı" unvanıyla göreve başlatılmıştır (PICTES, 2017).

Proje okullarında uyum süreçleri devam eden öğrencilere profesyonel yardımda bulunan rehberlik danışmanları göç travmasına maruz kalmış bireylere psikolojik danışma hizmeti vermektedir. Bu profesyonel yardım süreci, literatür dikkate alındığında rehberlik danışmanları için bir risk faktörüdür. Travmaya maruz kalmış bireylerle çalışan profesyonellerde gerçekleşen duygu ve davranış değişimi, profesyonelin bu durumu içselleştirilmesiyle birlikte travmayı kendi yaşamış gibi etkiler

ortaya çıkartabilmektedir ve karşımıza ikincil travmatik stres (İKTS) kavramını çıkarmaktadır (Figley, 1998: s.7).

İKTS, travma yaşamış bireye yardımda bulunan profesyonellerin olayları içselleştirerek duygusal ve davranışsal tepkilerde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2017: s.293). İkincil travmatik stres kavramı ilk olarak 1990 yılında McCann ve Pearlman'ın travma mağdurlarına hizmet veren ruh sağlığı çalışanlarında ortaya çıkan psikolojik problemler üzerine yaptığı araştırma ile literatüre girmiştir (McCann ve Pearlman, 1990: s.148). Stres kaynağının birincil olarak yaşandığı Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile benzer belirtileri gösteren ikincil travmatik streste kaynak, yardım edilen bireyin travma öyküsüdür. Yardım eden profesyonelde; istenmeyen rüyalar, kaçınma tepkileri ve tekrar yaşantılama gibi duygu, davranış değişiklikleri ortaya çıkabilmektedir (Arway (2001) aktaran: Doğan, 2017: s.293; Figley, 1995: s.15; Figley, 1998: s.7; Lipsky, 2009: s.20).

Binlerce yıllık insanlık tarihinde bireyler, yaşadıkları travmatik yaşantılar karşısında duygularını düzenleme gereksinimi hissetmişlerdir. Bu ihtiyaç insanlarda duygusal oluşan tepkilerle birlikte nörobiyolojik ve bilişsel süreçlerin bütünleşik etkisiyle oluşan tepkileri de ortaya çıkarmıştır. Bu uzun süreç sonucunda insanların olaylar karşısında geliştirdiği duygusal tepki çeşitliliği duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Ochsner ve Gross, 2005: s.242).

Cemgil'in (2019), Türkiye'de ruh sağlığı çalışanları ile yapılmış olan çalışmada İKTS ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki 234 gönüllü katılımcıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda İKTS ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. İKTS bakımından risk grupları arasında yer alan profesyonel alan çalışanlarının travmatik durumlarla karşı karşıya geldiklerinde duyusal süreçler yaşadığı görülmüştür (Cemgil, 2019: s.50). Literatürde duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmalara bakıldığında İKTS ile ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Ruh sağlığı çalışanlarının incelendiği çalışmalarda İKTS ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur (Bradley vd., 2015: s.178; Lee, 2013: s.15; Mairean, 2016: s.969).

Empati, profesyoneller açısından yardım etme aşamasında kullanılan temel beceriler arasında yer almaktadır. Sorunların değerlendirilmesinde, formüle edilmesinde ve dönüt verilmesinde temel öge olarak yer almaktadır (Figley, 1995: s.15). Empatik yetenek ise, terapistin danışma sürecinde danışanın acılarını fark etme yeteneğidir. Fark etme sağlandıktan sonra terapistin olayı çözümlenmeye yönelik verdiği tepkiler de empatik yanıt olarak tanımlanmaktadır. Danışma sürecinde gerçekleşen empati aşamaları terapistin travmatik yaşantıyı deneyimlemesine ve travmatize olmasına neden olan sebepler olarak görülmektedir (Figley, 2002: s.1436). İKTS konusundaki araştırmalar da incelendiğinde empatinin değişken olarak ele alındığı görülmektedir (Davies, 2013: s.33; Figley, 1995: s.15; Figley, 2002: s.1436).

Yardım etme sürecinde kullanılan teknikler, kişilik yapısı gibi faktörler dikkate alındığında literatürde meslek grupları arasından İKTS'ye maruz kalma ihtimali en yüksek grubun ruh sağlığı alanı çalışanları olduğu görülmektedir (Bride, 2007: s.66; Figley, 1995: s.17; Richardson vd., 2016: s.164). Ruh sağlığı çalışanları arasında yer alan rehberlik danışmanlarının da İKTS'ye sebep olan faktörler ve PIKTES projesi kapsamında göç travmasına maruz kalmış bireylerle çalıştıkları için risk grubunda yer aldıkları söylenebilir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada PIKTES kapsamında göçmen öğrencilerle çalışan PDR mezunu rehberlik danışmanlarının ikincil travmatik stres düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu amacı gerçekleştirmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

PIKTES kapsamında çalışan rehberlik danışmanlarının;

1. İkincil travmatik stres düzeyleri nedir?
2. Yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeylerinin cinsiyet ile bir ilişkisi var mıdır?
3. İkincil travmatik stres düzeyleri ile görev yaptıkları süre arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeylerinin göç ve travmaya yönelik eğitim alma ile bir ilişkisi var mıdır?

5. Yaşadıkları ikincil travmatik stres düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada travmaya maruz kalmış profesyonel destek elemanlarından olan ve okullarda rehberlik danışmanı olarak görev yapan ruh sağlığı personellerinin İKTS düzeylerini ölçmek amacıyla betimsel bir çalışma türü olan tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte gerçekleşmiş veya hali hazırda devam etmekte olan bir olay, konu, birey ya da nesneyi var olan durumuyla kendi değişkenleri içerisinde müdahale edilmeden tanımlamaya çalışan modeldir (Karasar, 2010: s.77).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan PIKTES kapsamında çalışmakta olan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde en az lisans düzey mezunu 144 rehberlik danışmanı oluşturmaktadır. Aşağıda yer alan Tablo 1’de katılımcıların demografik değişkenlerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	77	53,5
	Erkek	67	46,5
Yaş	23-24	22	15,3
	25-26	82	56,9
	27-42	40	27,8
Medeni durum	Bekar	99	68,8
	Evli	45	31,3
Eğitim durumu	Lisans	104	72,2
	Lisansüstü öğrencisi	21	14,6
	Lisansüstü mezunu	19	13,2
Sosyoekonomik düzey	Düşük	3	2,1
	Orta	123	85,4
	Yüksek	18	12,5
Meslekteki yıl	2	46	31,9
	3	92	63,9
	4	4	2,8
	5	2	1,4
Çalışılan kademe	İlkokul	65	45,1
	Ortaokul	53	36,8
	Lise	26	18,1
	Marmara	32	22,2
	Ege	9	6,3
	Akdeniz	28	19,4
	İç Anadolu	16	11,1
	Doğu Anadolu	1	0,7
	Güneydoğu Anadolu	50	34,7
Karadeniz	8	5,6	
Göç ve travmaya yönelik aldığımız eğitimleri ne kadar yeterli buluyorsunuz	Yetersiz	66	45,8
	Kararsızım	52	36,1
	Yeterli	26	18,1
Toplam		144	100

Veri Toplama Araçları

Toronto Empati Ölçeği (The Toronto Emphaty Questionnaire)

İnsan ilişkilerini kolaylaştıran çok boyutlu bir kavram olan empatinin bileşen faktörlerinin değerlendirilmesi için Spreng ve arkadaşları (2009) tarafından hazırlanmış 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama çalışması; Totan, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Buna göre TEÖ’nin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. İki hafta arayla gerçekleştirilen, test tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki verilerden elde edilen iç tutarlık güvenilirlik katsayısı Toronto Empati Ölçeği için .83 olarak hesaplanmıştır (Totan vd., 2012: s. 187).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ- 16) (Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-16))

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, bireyin olaylar karşısında duygusal tepkiler geliştirirken verdiği tepkilerin esnekliğini ölçmeyi hedefleyen ölçektir (Gratz ve Roemer,2004: s. 42). Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçek 5’li likert tipi ve 36 madde madde olarak tasarlanmıştır. Orijinal ölçekte farkındalık, netlik (açıklık), kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve hedefler olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır.

Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenlemede güçlüğü daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019: s.1504). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .92 bulunurken alt boyutlar için yapılan analizler .78- .87 arasında değişkenlik göstermiştir. Ölçeğin rastgele bölünmüş iki bölümü için Cronbach α değeri .86 ve .88 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun seçeneklerinde “Hemen hemen hiç”, “Bazen”, “Yaklaşık yarı yarıya”, “Çoğu zaman” ve “Hemen hemen her zaman” ifadeleri yer almıştır. Bu seçeneklerdeki değerler ile duygu düzenleme güçlüğü doğru orantılı bir ilişki göstermektedir ve “Hemen hemen her zaman” seçeneğine yaklaştıkça bireydeki duygu düzenleme güçlüğü yükselmektedir (Yiğit ve Güzey Yiğit, 2019: s.1506).

İkincil Travmatik Stres Ölçeği (Secondary Traumatic Stress Scale)

Travmatik yaşantılar geçirmiş bireylerle çalışan meslek elemanlarının son 7 gün içerisindeki tepkilerini değerlendiren ölçek, Bride ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilmiştir. 5’li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Kahil tarafından 2016 yılında Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Orijinal formunda 17 maddeden oluşan ölçek, DSM IV tanı kriterlerine göre TSSB tanı kriterlerinden B (yeniden yaşantılama), C (kaçınma) ve D (aşırı uyarılmışlık) ölçütleri baz alınarak geliştirilmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .94 olarak saptanmıştır. Ölçek güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlılık katsayısı ve yarıya bölme yöntemi kullanılmıştır. İki yarısı arasındaki korelasyon .83 Guttman Split-Half katsayısı .90, maddeler arası korelasyon .27 ile .70 arasında korelasyon değer ortalaması ise .51 olarak bulunmuştur (Kahil, 2016: s. 34).

Ölçeğin TSSB belirtilerini baz alarak oluşturulduğu için bu belirtilerden söz edebilmek için bazen (3), sık sık (4) veya çok sık (5) yanıtlarının işaretlenmesi gerekmektedir. Hiçbir zaman (1) ya da çok az (2) yanıtlarının ise TSSB tanı belirtileri kapsamına girmediği kabul edilmektedir. Aynı zamanda TSSB tanı ölçütlerinin karşılanması için alt boyut şartları da bulunmaktadır. İstemsiz etkilenmeler alt boyutundan en az 1, kaçınma alt boyutundan en az 3, uyarılmışlık alt boyutundan ise en az 2 maddenin TSSB tanı belirtisi kabul edilen bazen (3) veya üstü şekilde işaretlenmesi gerekmektedir (Kahil, 2016: s.27).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu form, araştırmacının alt problemlerine cevap verecek şekilde kişisel ve demografik özellikleri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesi için SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Demografik bilgilerin açıklanmasında kategorik veriler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak; sayısal veriler ortalama ile verilmiştir. Yapılan normallik analizleri sonucunda, Kolmogorov- Smirnov puanı 0,05'ten büyük olduğu görüldüğü için normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Verilerin karşılaştırılmasında; Pearson Korelasyon analizi, ilişkisiz örneklem T-Testi, ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi One-Way ANOVA kullanılmıştır. İkincil travmatik stres düzeyi, empati düzeyi ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın alt problemlerine dair bulgulardan ilki İkincil Travmatik Stres Ölçeğinden elde edilen betimsel bilgilerdir. Ölçeğin toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlara dair betimsel bilgiler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 2. İkincil Travmatik Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Bilgiler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
İstemsiz etkilenmeler	144	1,00	4,60	2,27	0,81
Kaçınma	144	1,00	4,71	2,16	0,86
Uyarılmışlık	144	1,00	5,00	2,21	0,99
İTSÖ Toplam	144	1,00	4,59	2,21	0,83

Tablo 2 incelendiğinde, istemsiz etkilenmeler, kaçınma, uyarılmışlık, İTSÖ toplam puan ortalamalarının (Ss=0,81), 2,16 (Ss=0,86), 2,21 (Ss=0,99), 2,21 (Ss=0,83) olarak hesaplandığı görülmektedir. Elde edilen puan ortalamalarına göre, katılımcıların; istemsiz etkilenmeler, kaçınma, uyarılmışlık ve genel İKTS algılarının 2,21 ortalama ile (en az 1, en fazla 5) düşük düzeyde bulunduğu anlaşılmaktadır.

Literatürde benzer çalışma gruplarıyla yapılmış çalışmalara bakıldığında bu bulgulara destekleyen araştırmalar görülmektedir. Gürdil (2014), çalışmasında üstlenilmiş ve ikincil travmatik yaşantılara maruz kalabilen meslek gruplarıyla çalışmıştır. Yapmış olduğu çalışma sonucunda psikologların İKTS düzeyleri avukat, sosyal hizmet ve ambulans görevlilerine kıyasla anlamlı olarak daha düşük düzeyde saptanmıştır (Gürdil, 2014: s.105). Çakıroğlu (2018), araştırmasında, ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde görev yapan psikologların İKTS düzeyini konu edindiği araştırmasında; psikologların %66,1'inin hafif ve düşük düzeyde İKTS düzeyi puanlarına sahip

olduğu sonucuna ulaşmıştır (Çakıroğlu, 2018: s.41). Afet alanında çalışan profesyonellerle çalışmış ve ruh sağlığı alanında çalışan meslek gruplarının travmatik düzeyleri arasında farklılaşmalar görülmüştür. Olaylara doğrudan şahit olan meslek gruplarının sözel olarak şahit olan meslek gruplarına kıyasla daha düşük puana sahip oldukları görülmüştür (Erdener, 2019: s.68; Ursano, 1999: s.358). Rehberlik danışmanlarının olaylara direkt şahit olmaktan ziyade olayları dinleme aşamasında olması İKTS düzeyi puanını düşüren etmenler arasında yer alabilir. Yine bu argümanı destekler nitelikte bir araştırmada olaylara direkt olarak şahit olan bir grup olan hemşirelerle yapılmış çalışmada, hemşirelerin %68’inde orta veya yüksek düzeyde İKTS puanı elde edilmiştir (Davies, 2013: s.69). Ayrıca PDR alanı mezunu olan bu bireylerin psikolojik danışma ve rehberlik ilkelerini de dikkate alarak görüşmelerini gerçekleştirdikleri sonucuna varılabilir. Araştırmanın ilk alt problemiyle birlikte empati düzeyleri ve duygu düzenleme gücündeki sonuçlar da rehberlik danışmanlarının mesleğe profesyonel bir şekilde yaklaşım sergilediklerini destekler niteliktedir. İkincil Travmatik Stres Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ile cinsiyet arasındaki ilişki Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre İkincil Travmatik Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara Ait Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
İstemsiz etkilenmeler	Kadın	77	2,15	0,74	-2,01	0,05
	Erkek	67	2,41	0,86		
Kaçınma	Kadın	77	2,05	0,78	-1,71	0,09
	Erkek	67	2,29	0,92		
Uyarılmışlık	Kadın	77	2,00	0,87	-2,74	0,01
	Erkek	67	2,44	1,07		
İTSÖ Toplam	Kadın	77	2,06	0,74	-2,27	0,02
	Erkek	67	2,37	0,90		

Tablo 3 incelendiğinde, istemsiz etkilenmeler ve kaçınma, puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p \geq 0,05$). İTSÖ toplam ve uyarılmışlık boyutunun ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0,05$).

Benzer çalışma gruplarıyla yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar ortaya koyulduğu gibi (Kahil, 2016: s.48; Bradley, 2015: s.179; Gürdil, 2014: s.102; Çetinkaya Büyükbodur, 2018: s.68; Çakıroğlu, 2018: s.38) kadınların İKTS puanlarının yüksek olduğu çalışmalar da mevcuttur (Cemgil, 2019: s.47; Bağrıyanık, 2019: s.63; Richardson vd., 2016: s.164; Kranda, 2019. s.29; Haksal, 2007: s.34; Erdener, 2019: s.60; Özkul, 2019: s.63; Dominguez-Gomez ve Rutledge, 2013: s.202). Bu araştırmada ise bulgular irdelendiğinde erkeklerin İKTS puanlarının kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunduğu görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde ülkemizde ve yurt dışında yapılmış çalışmalarda da bu bulguları destekler nitelikte araştırmalar yer almaktadır (Petleski, 2013: s.34; Demirci Aygün, 2019: s.62; Choi, 2010: s.5). Bu araştırma ve ilgili alan yazındaki diğer araştırmaların İKTS ile cinsiyet ilişkisi üzerine sonuçları dikkate alındığında ilişkiyle alakalı ortak bir kanının olmadığı sonucuna varılmıştır. Mesleki kıdem ile İkincil Travmatik Stres Ölçeği toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlara ait bulgular Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Mesleki Kıdeme Göre İkincil Travmatik Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarından Elden Edilen Puanlara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Mesleki kıdem	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
İstemsiz etkilenmeler	1. 2 yıl	46	1,93	0,58	6,85	0,00	2>1, 3>1
	2. 3 yıl	92	2,42	0,86			
	3. 4+ yıl	6	2,63	0,86			
Kaçınma	1. 2 yıl	46	1,81	0,66	6,75	0,00	2>1, 3>1
	2. 3 yıl	92	2,35	0,88			
	3. 4+ yıl	6	2,05	1,00			
Uyarılmışlık	1. 2 yıl	46	1,75	0,69	8,34	0,00	2>1, 3>1
	2. 3 yıl	92	2,44	1,03			
	3. 4+ yıl	6	2,10	1,19			
İkinci travmatik stres ölçeği toplam	1. 2 yıl	46	1,82	0,59	8,07	0,00	2>1, 3>1
	2. 3 yıl	92	2,40	0,86			
	3. 4+ yıl	6	2,24	0,98			

Tablo 4 incelendiğinde; istemsiz etkilenmeler, kaçınma, uyarılmışlık ve İTSÖ toplam puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0,05$). LSD Post-Hoc testi sonuçlarına göre, mesleki kıdemi 3 yıl ve 4+ yıl olan katılımcıların istemsiz etkilenmeler, kaçınma, uyarılmışlık, İTSÖ toplam puan ortalamaları mesleki kıdemi 2 yıl olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Araştırmanın alt problemlerinden olan meslekte geçirilen sürenin İKTS üzerine etkisi; alan yazın incelendiğinde psikososyal müdahale alanlarında, ruh sağlığı alanında veya travma ile ilişkisi olan alanlarda çalışan bireylerde meslekte geçirilen zaman bir risk faktörü olarak görülmektedir (Bride vd., 2004: s.30). Araştırma bulguları incelendiğinde 3 ile 4 ve üzeri yıl mesleki tecrübesi olan bireylerde İKTS puanının 2 yıldır çalışanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde benzer çalışma grupları ile yapılmış araştırmalarda ulaşılan sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Kahil, 2016: s.54; Demirci Aygün, 2019: s.76; Wagner vd., 1998: s.1731). Yine bu konu hakkında literatür tarandığında sosyoekonomik düzeyle İKTS puanlarının ilişkisinin saptanmadığı araştırmalar da görülmektedir (Gürdil, 2014: s.95; Davies, 2013: s.64; Çakıroğlu, 2018: s.36; Erkaya, 2003: s.46; Özkul, 2019: s.74; Kranda, 2019: s.37; Yeşil, 2010: s.85; Almaz, 2019: s.39; Gündüz, 2020: s.10). Yapılmış bu araştırmalar arasından Almaz (2019) araştırmasında İKTS puanları ile meslekte geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış olsa da ikincil travmatik stresin alt boyutlarından olan istemsiz etkilenmeler ve kaçınma alt boyutlarında daha az tecrübeli bireylerde tecrübeli bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir (Almaz, 2019: s.40). Elde edilen sonuçlar ve ilgili literatür incelendiğinde meslekte geçirilen sürenin bir risk faktörü olduğunu desteklediği görülmektedir. Bu bulguların sebepleri incelendiğinde bireylerde yıllar geçtikçe görüşülen vaka sayısının artması ve bunun doğal bir sonucu olarak etkilenme oranlarının yükselmesi görülebilir. Ayrıca düzenli süpervizyon desteğinin olmaması da etkilenme düzeyi üzerinde etkili olabilecek faktörler arasında görülebilir. İkincil Travmatik Stres Ölçeği toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile göç ve travmaya yönelik eğitimleri yeterli görme durumuna ilişkin bulguları gösteren Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Göç ve Travmaya Yönelik Alınan Eğitimleri Yeterli Görme Durumuna Göre İkincil Travmatik Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyutlarından Elden Edilen Puanlara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Verilen eğitim	N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamli Fark
İstemsiz etkilenmeler	1. Yetersiz	66	2,23	0,73	0,62	0,54	-
	2. Kararsızım	52	2,25	0,80			
	3. Yeterli	26	2,43	1,01			
Kaçınma	1. Yetersiz	66	2,06	0,82	1,74	0,18	-
	2. Kararsızım	52	2,17	0,84			
	3. Yeterli	26	2,42	0,95			
Uyarılmışlık	1. Yetersiz	66	2,05	0,90	3,89	0,02	3>1;
	2. Kararsızım	52	2,17	0,96			
	3. Yeterli	26	2,68	1,17			
İTSÖ Toplam	1. Yetersiz	66	2,11	0,76	2,16	0,12	-
	2. Kararsızım	52	2,19	0,81			
	3. Yeterli	26	2,50	0,98			

Tablo 5 incelendiğinde; istemsiz etkilenmeler, kaçınma, İTSÖ toplam puan boyutlarında puan ortalamalarının göç ve travmaya yönelik alınan eğitimleri yeterli görme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p \geq 0,05$). Bununla birlikte uyarılmışlık ortalamasının göç ve travmaya yönelik alınan eğitimleri yeterli görme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0,05$).

Araştırmanın alt problemlerinden olan rehberlik danışmanlarının İKTS düzeylerinden aldıkları puanlarla duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalara bakıldığında literatürde bu araştırmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlar görülmektedir (Cemgil, 2019: s.50, Badour ve Feldner, 2013: s.72). TSSB ile ilgili çalışmalara bakıldığında yine bu çalışmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlar görülmektedir. Afet çalışanlarıyla yapılan çalışmada travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerde duygusal problemlerle karşılaşmanın 4 kat daha fazla olduğu görülmüştür (Ursano vd., 2004: s.356). Figley; profesyonel çalışanların kendilerine gelen danışan, müşteri veya hastaların problem ve acılarını gidermeye yönelik çalışmalar gerçekleştirirken duygusal süreçlerden kendilerinin de etkilendiğini belirtmektedir (Figley, 1995: s.2) Yapılmış çalışmalar ve literatürdeki araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen bulgular olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgunun bu şekilde sonuçlanma sebebi, rehberlik danışmanlarının olaylara sözel olarak maruz kaldığı durumlarda duygusal süreçlerden geçerken İKTS'ye maruz kalma ihtimallerinin olması ve buna karşı tepkiler geliştirebilmeleri yorumlanabilir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin İkincil Travmatik Stres Ölçeği üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan Regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenlerinin İkincil Travmatik Stres Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	0,57	0,17		3,46	0,00
Açıklık	0,26	0,08	0,25	3,25	0,00
Amaçlar	0,11	0,07	0,14	1,51	0,14
Dürtü	0,07	0,09	0,07	0,75	0,45
Stratejiler	0,22	0,09	0,30	2,31	0,02
Kabul etme	0,06	0,07	0,08	0,83	0,41
R=0,725	R ² =0,526		F=30,64		p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etme birlikte İKTS ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R= 0,725$; $R^2= 0,526$; $F=30,64$; $p<0,01$). Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenler birlikte ikincil travmatik stresteği değişiminin %53'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş katsayılar ait anlamlılık testi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerden sadece açıklık ($\beta=0,25$; $p<0,01$) ve stratejilerin ($\beta=0,30$; $p<0,05$) ikincil travmatik stresin anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Açıklık ve stratejiler İKTS algısını pozitif yönde etkilemektedir.

Araştırmanın alt problemlerinden olan rehberlik danışmanlarının İKTS düzeylerinden aldıkları puanlarla duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalara bakıldığında literatürde bu araştırmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlar görülmektedir (Cemgil, 2019: s.50; Badour ve Feldner, 2013: s.72). TSSB ile ilgili çalışmalara bakıldığında yine bu çalışmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlar görülmektedir. Afet çalışanlarıyla yapılan çalışmada travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerde duygusal problemlerle karşılaşmanın 4 kat daha fazla olduğu görülmüştür (Ursano vd., 2004: s.356). Figley; profesyonel çalışanların kendilerine gelen danışan, müşteri veya hastaların problem ve acılarını gidermeye yönelik çalışmalar gerçekleştirirken duygusal süreçlerden kendilerinin de etkilendiğini belirtmektedir (Figley, 1995: s.2) Yapılmış çalışmalar ve literatürdeki araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyen bulgular olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgunun bu şekilde sonuçlanma sebebi, rehberlik danışmanlarının olaylara sözel olarak maruz kaldığı durumlarda duygusal süreçlerden geçerken İKTS'ye maruz kalma ihtimallerinin olması ve buna karşı tepkiler geliştirebilmeleri yorumlanabilir.

ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda bazı öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Literatür incelendiğinde öğrencilere psikolojik destek veren bireylerin İKTS düzeyleri üzerine literatürde çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazının zenginleşmesi ve araştırmalarının argümanlarının sağlamlaşması adına daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.
- Ulusal anlamda alanyazın incelendiğinde ise son yıllarda dünyanın yaşadığı en büyük göç hareketinin gerçekleştiği ülkemizde, profesyonel destek veren rehberlik danışmanlarıyla ilgili çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle göç konusunda öğretmen, öğrenci ve ailelerin de içine alınacağı çalışmaların yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Rehberlik danışmanlarının, kişisel gelişimlerinin desteklemesi ve mesleki verimliliklerinin yükseltilmesine yönelik göç ile travma eğitimlerine mümkün olduğunca katılımları sağlanabilir.
- Meslekte geçirilen süre arttıkça İKTS düzeyi arttığı görüldüğü için göçmen öğrencilerle çalışan psikolojik danışmanlara süpervizyon desteği sağlanabilir.
- Rehberlik danışmanlarının çalıştıkları bölgeye göre İKTS düzeylerinin farklılaşması sebebiyle çalıştıkları bölgeye ait kültürel birikimlerini arttırmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akış, A., Akkuş A. (2003). “Güneydoğu Anadolu Projesi'nin (GAP) Şanlıurfa'daki Göçe Etkisi”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 529-542.
- Almaz, M. C. (2019). 15 Temmuz Darbe Girişiminin Sağlık Çalışanları Üzerindeki İkincil Travmatik Strese Etkisi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Badour, L. C., Feldner, M. T. (2013). "Trauma-Related Reactivity and Regulation of Emotion: Associations with Posttraumatic Stress Symptoms". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44 (1), 69-76.
- Bağrıyanık, Y. (2019). *Psikiyatri Yataklı Servisinde Çalışan Hemşirelerin İş Stresi ile Depresyon, Duygusal Tükenme, İkincil Travmatik Stres Ve Eşduyum Yorgunluğu Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ., Samuk, F. (2002) "Göç ve Ruh Sağlığımız", Ed: İ. Balcıoğlu, Medikal ve Psikososyal Açından Göç Olgusu. İstanbul: Alfabe Basım Yayın.
- Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), (2015). https://www.iom.int/sites/default/files/press_release/file/IOM-UNICEF-Data-Brief-Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe-30.11.15.pdf / 16.08.2019.
- Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü (2018). <https://www.unhcr.org/tr/suriye-acil-durumu/> / 12.09.2019.
- Bradley, B., Corss, D., Fani, N., Powers, A. (2015). "PTSD, Emotion Dysregulation, and Dissociative Symptoms in a Highly Traumatized Sample". *National Institutes Of Health*, 61, 174-179.
- Bride, E. B. (2007). "Prevalence of Secondary Traumatic Stress Among Social Workers." *National Association of Social Worker*, 52(1), 63-70.
- Bride, E. B., Bonnie Y. L., Figley, C. R. (2004). "Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale". *Research on Social Work Practice*, 14 (1), 27-35.
- Cemgil, A. Ç. (2019). *Secondary Traumatic Stress Among Mental Health Workers In Turkey: Moderating Role Of Emotion Regulation On The Relationship Between Empathy And Secondary Traumatic Stress*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Choi, G. Y. (2010). "The Influence of Organizational Characteristics and Psychological Empowerment on Secondary Traumatic Stress of Social Workers Working with Family Violence or Sexual Assault Survivors." Ed. Ohio State University. College of Social Work. The 22nd National Symposium on Doctoral Research in Social Work. Ohio: The Ohio State University College of Social Work, 1-8.
- Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza İnfaz Kurumları ve Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinde Görev Yapan Psikologlarda İkincil Travmatik Stres ile İlişkili Faktörler*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). *Sosyal Hizmet Uzmanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stresin İncelenmesi*. Doktora tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davies, E. K., (2013). *Predictors of Secondary Traumatic Stress (STS) and Burnout in Paediatric Nurses*. Yüksek Lisans Tezi, University of Southampton Faculty of Social And Human Sciences School Of Psychology, Southampton.
- Demirci Aygün, Ö. (2019). *Kalp-Damar Hastanesi Çalışanlarında Görülen İkincil Travmatizasyon, Eş Duyum Yorgunluğu ve Tükenmişlik Belirtilerinin Sıklığı ile Bu Sorunlarla İlişkili Risk Ve Koruyucu Faktörler: Siyami Ersek Örneği*. Yüksek lisans tezi, Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programları Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T. (2017). "Yardım Edenlere Yardım: Yardım Edenlerde Stres Tepkileri ve İyi Halinin Korunması." Şu kitapta: Ed. Erdur Baker, Doğan Türkan. Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları, 289-314.
- Dominguez-Gomez, E., Ruthledge, D. N. (2013). "Prevalence of Secondary Traumatic Stress Among Emergency Nurses." *Journal Of Emergency Nursing*, 35 (3), 199-204.
- Erder, S. (2007) "Yabancılaşmış Kurgulanan Ülkenin "Yabancıları" Şu kitapta: (Ed.) Aylan Arı. Türkiye'de Yabancı İşçiler. İstanbul: Erin Yayınları, 1-80.
- Erdener, M. (2019). *Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkaya, H. (2003). *Acil Kurtarma Ekiplerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu*. Doktora tezi, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.

- Figley, C. R. (1995). "Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview." Şu kitapta: Ed. Charles R. Figley, *Compassion fatigue coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat traumatized*. New York: Routledge. 1-20.
- Figley, C. R. (1998). *Burnout in Families: The Systemic Costs of Caring (Innovations in Psychology Series)*. New York: Crc Press.
- Figley, C. R. (2002). "Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care." *Journal of Clinical Psychology*, 58 (11), 1433-1441.
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (2019). <https://www.goc.gov.tr/goc-tarihi> / 14.05.2020.
- Gözübüyük, A. T., Duras, E., Dağ, H., vd. (2015). "Olağan Üstü Durumlarda Çocuk Sağlığı". *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 6 (3), 324-330.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). "Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And İntial Validation Of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale". *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Gündüz, B. (2020). "Meslek Elemanlarının Yaşadıkları İkincil Travmatik Stres." *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1-14.
- Haksal, P. (2007). *Acil Servis Personelinde Görülen İkincil Travmatik Stres Düzeyinin Disosiyasyon Düzeyi, Sosyal Destek Algısı ve Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kahil, A. (2016). *Travmatik Yaşantıları Olan Bireylere Yardım Davranışında Bulunan Profesyonel ve Gönüllülerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kranda, T. (2019). *Sosyal Hizmet Alanında Çalışan Profesyonellerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, D. J. (2013). *Emotion Regulation Strategy Use and Posttraumatic Stress Disorder*. Yüksek lisans tezi, Auburn University Sosyal Bilimler Enstitüsü, Auburn.
- Lipsky, L. V. D. (2009). "Understanding Trauma Stewardship." Şu kitapta: (Ed.) Laura van Dernoot Lipsky, Connie Burk. *Trauma Stewardship*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 11-40.
- Lindert, J., Von Ehrenstein, E. S., Priebe, S., Mielck, A., Brahler, E. (2009). "Depression And Anxiety İn Labor Migrants And Refugees – A Systematic Review And Meta-Analysis". *Social Science & Medicine*, 69 (2), 246-257.
- Mairean, C. (2016). "Emotion Regulation Strategies, Secondary Traumatic Stress, and Compassion Satisfaction in Healthcare Providers." *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 150 (8), 961-975.
- McCann, I. L., Pearlman, L. A. (1990). "Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims". *Journal of Traumatic Stress*, 3 (1), 131-149.
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). "The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*." 9 (5), 242-249.
- Önen, C., Güneş, G., Türeme, A. ve Ağaç, P. (2014). "Bir Mülteci Kampında Yaşayan Suriyelilerde Depresyon Ve Anksiyete Durumu." *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*." 2 (6), 223-230.
- Özer, S., Şirin, S. R. (2013). *Suriyeli Mülteci Çocuklar Saha Araştırması Sonuç Raporu*. İstanbul: BAU Psikoloji Araştırma Ekibi.
- Özkul, M. (2019). *Psikososyal Destek Elemanlarının Algılanan Sosyal Destek ile Yaşadıkları İkincil Travmatik Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Petleski, T. A. (2013). *Compassion Fatigue Among Emergency Department Nurses*. Doktora tezi, Gardner- Web University Scholl of Nursing, North Carolina.
- PICTES (2017). <https://pictes.meb.gov.tr/www/gecici-sureli-ogretici-ve-rehberlik-danisman-alimina-iliskin-uyuru/icerik/18> / 14.08.2019.
- Richardson, D., Sara, J., Chan, S. vd. (2016). "Self-Compassion and Empathy: Impact on Burnout and Secondary Traumatic Stress in Medical Training". *Open Journal of Epidemiology*, (6), 161-166.

- Totan, T., Doğan, T., Sapmaz, F. (2012). "The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of Psychometric Properties among Turkish University Students." *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 12 (46), 179-198.
- Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Vance, K., Kao, T. C. (1999). "Posttraumatic Stress Disorder and Identification in Disaster Workers". *Am J Psychiatry*, 156 (3), 353-359.
- Uzman, N., Tösten, R. (2016). "Suriyeli Akademisyenlerin Bakış Açısından Türkiye- Suriye İlişkileri ve Sığınmacılar Meselesi". *Hacettepe Üniversitesi HÜTAD Dergisi*, (24), 251-272.
- Uzun M. E., Bütün, E. (2016). "Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki Suriyeli Sığınmacı Çocukların Karşılaştıkları Sorunlar Hakkında Öğretmen Görüşleri". *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 1 (1), 72-83.
- Wagner, D., Heinrichs, M., Ehler, U. (1998). "Prevalence of Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder in German Professional Firefighters". *Am J Psychiatry*, 155 (12), 1727-1732.
- Warfa, N., Bhui, K., Craig, T. vd., (2005). "Post-Migration Geographical Mobility, mental health and health service utilisation among Somali refugees in the UK: A qualitative study". *Health & Place*, 12 (4), 503-515.
- Yeşil, A. (2010). 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Çalışanlarında Ruhsal Travma ve İlişkili Sorunların Yaygınlığı. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Yiğit, İ., Guzey Yiğit, M. (2019). "Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16)." *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Ergen Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Yeliz Çoban * ve Cebrail Kısa**

Özet

Bu çalışmada liseye devam eden ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın ulaşılabilir evreni olarak Bursa ili Osmangazi ilçesi olarak belirlenmiştir. Örneklem, Süleyman Çelebi Anadolu Lisesinde öğrenim gören 15-17 yaş aralığında 300 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak; öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Sosyo Demografik Bilgi Formu”, öğrencilerin sosyal anksiyetelerinin belirlenmesi için “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, algılanan ebeveyn tutumlarının belirlenmesi için “Anne Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Demokrat Tutum”, “Koruyucu İstekçi Tutum”, “Otoriter Tutum” alt testlerinden oluşmaktadır. ESKÖ, (ODK) Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, (G-SKHD) Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, (Y-SKHD) Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma alt testlerinden oluşmaktadır. Verilerin analizinde; tek yönlü varyans analizi, alt grup karşılaştırmalarında Tukey çoklu karşılaştırma testi, ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız t testi, nitel verilerin karşılaştırmalarında ki-kare testi gibi istatistiksel tekniklerden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal kaygı ile otoriter ve koruyucu istekçi ebeveyn tutumları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ebeveynlerin otoriter ve koruyucu istekçi tutumunun, ergenlerdeki sosyal kaygıyı arttırdığı söylenebilir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına ve cinsiyete göre sosyal kaygı ve ebeveyn tutumlarında farklılaşma görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Sosyal Kaygı, Ebeveyn Tutumu

Determining the Relationship Between Adolescent High School Students' Social Anxiety and Parental Attitudes

Abstract:

In this study, the relation between social anxiety levels of adolescents and perceived parental attitudes is aimed to be researched. This research was designed in accordance with correlational survey model which is one of the quantitative research models. Osmangazi district in city of Bursa was detected as the available universe of the research. Sample consists of 300 high-schoolers aged between 15-17 studying at Süleyman Çelebi Anatolian High School. As data collection tools, “Socio-Demographical Information Form” to detect socio-demographical features, the “Social Anxiety Scale for Adolescents” (SAS-A) to measure social anxiety levels of the students, “Parental Attitude Scale” to measure perceived parental attitudes were used. . “Parental Attitude Scale” contains subtests of “Democratic Attitude”, “Protective Demanding Attitude”, “Authoritarian Attitude”. SAS-A consists of Fear of Negative Evaluation (FNE), Social Fear and Discomfort-General (SFD-General) and Social Fear and Discomfort-New (SFD-New) subtests. Statistical techniques such as one-way analysis of variance in data analysis, Tukey’s multiple comparison test in subgroup comparisons, independent t test in comparison of dual-groups, chi square test in comparison of qualitative data were made use of. According to results of the research, it was revealed that there was positive relation between the social anxiety and protective demanding parental attitudes and authoritarian attitudes. It can be said that authoritarian and protective demanding parental attitudes increase the social anxiety. When socioeconomic status and gender of the participants were taken into consideration, it was observed that there was differentiation in social anxiety and parental attitudes

Keywords: Adolescence, Social Anxiety, Parental Attitudes

*İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

**İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji bölümü öğretim Üyesi, cebrailkisa@aydin.edu.tr

Giriş

Ergenlik dönemi değişim, büyümek, başkalaşım ve dönüşüm gibi bedensel ve ruhsal pek çok dinamiği içerir. Ancak büyümek, çocukluk dünyasını terk etmek insan yavrusu için hiçbir zaman kolay olmamıştır. Psikolojik zorluklar ve kişilik değişimlerinin ergenlik döneminin başlarında ortaya çıktığı herkes tarafından bilinmektedir (Klein, 2012). Parman (2017), ergenliği; çocuklukla erişkinlik arasında bir çatışma ve paylaşma alanı olarak görür. Her iki döneme de ait bu alanın geçişler ve kazanımları kadar kayıpları ve yasları da gündeme getirdiğini ve sınırlarının belirli olmadığını “*No men’s land*” “*Hiç kimseye ait olmayan toprak*” anlamında İngilizce bir terim ile ifade eder (s. 39). Ergenlik süreci Winnicott’un yaklaşımında da çok önemli bir yer bulmuş ve ergen bireylerdeki bu arafta olma halini Winnicott şu şekilde tanımlamıştır: “*Ne olacaklarını bilmiyorlar, nerede olduklarını bilmiyorlar ve bekliyorlar. Çünkü her şey askıda ve kendilerini gerçek hissetmiyorlar*” (Parman, 2017, s. 53). Ergen için bu yas ve çatışma süreci yaşamsal bir öneme sahiptir. Bu süreçte ödipal evreden gelen çözülmemiş sorunlar ile anal /oral evrelerin bağımlılığa karşı bağımsızlık sorunları tekrardan canlanır (Wallace, 2012). Yaşamın bu önemli döneminde ergen, yeni nesnelere keşfetmek ve yeni ikameler bulmak için çocuksu yani ödipal nesnelere terk etmek durumundadır ve bunu ailesiyle birlikte yaşayarak yapmalıdır (Torun, 2014). Ergen, nesneyle çatışma yaşamadan, onun arzularına sınır koymadan, hayır demeden özerkleşmiş bir kimlik duygusu kazanamaz (Zabcı, 2018). Büyümek ve yeni bir kimlik kazanmak anne babanın yerini almak anlamına gelmektedir ve bu nedenle ergen büyümek istiyorsa bunu bilinçdışı fantezide bir yetişkinin cesedi üzerinden yapacaktır (Winnicott, 2014). Ergen özerk olma çabalarına rağmen hala ebeveynlerine ihtiyaç duymakta, hem çocukluk bağlarını korumayı hem de anne babanın etkisinden kurtulmayı arzu etmektedir (Jeammet, 2016). Böylesi bir süreçte sosyalleşmenin ve arkadaşlığın önemi artmaktadır. Arkadaş ortamı, gelişim süreçlerinin işlenmesini kolaylaştıran, gerginliği aileden az olan, dinamikleri aileden farklı ve çok yönlü bir ortamdır. Böyle zorlu bir süreçte ergen için arkadaş, aileden topluma yönelişe dayanak, bir can simidi, ötekinin sevgisinden kendini sevmeye geçmeye yarayan köprü niteliğindedir (Odağ, 2008).

Ergenlik, yaşanan bedensel ve ruhsal değişimler ile birlikte ele alındığında kaygılı bir dönemdir. Kaygı, insan yaşamı boyunca var olan ve psikoloji yazınında çok geniş kullanılan bir kavramdır ve hiçbir birey uygarlığın, insan olmanın mirası olan kaygıdan muaf olmamıştır. Kaygı ve korku nahoş ve istenmeyen deneyimler olduğu kadar bizi

tehdit ve tehlikelerden koruyan birer sinyal görevi de görebilir. Kaygı insanın içgüdüsel ihtiyaçlarının karşısında yaşanan çaresizliği ifade ederken, bunların kabul edilemez olmasının hatırlanması ile de kaygı duymakta ve başta bastırma olmak üzere farklı savunmalar - uzlaşmalar geliştirmektedir (Tura, 2005). Kaygıda deneyimlenen kötü bir şey olacağı hissi, bireyin altbenliğinin isteklerine boyun eğeceği ve bunun olması halinde ruhsal ve fiziksel olarak zarar göreceği, bulunduğu ortamdaki insanlar veya kendi bilinci tarafından kınanıp yargılanacağına dair benliğinin taşıdığı histen kaynaklanmaktadır. Bu dürtüler altbenlikte baskılanmış halde bulunduğundan, gerçekte öyle bir tehlikenin doğası da çoğunlukla muğlak olarak kalır ve kaygı ancak hatırlatıcı imgelerle yeniden canlanır. Korku, bir dış tehdit ve tehlike karşısında verilen tepki iken, kaygı iç dünyadan kaynaklanan tehlikelere karşı verilen tepkidir. Kaygının intrapsişik (ruhsallığı) kökeni denetim altına alınmasını zorlaştırdığı için insan korkudan kaçabilir ama kaygıdan kaçamaz (Akhtar, 2017).

Freud 1926 yılında kaleme aldığı Ketlenme, Belirti ve Kaygı başlıklı makalesinde kaygıyı üç gruba ayırarak incelemiş ve bunları gerçek, nevrotik ve ahlaki kaygılar olarak tanımlamıştır. Gerçek kaygıyı dış dünya ile nevrotik kaygıyı altbenlik ile ahlaki olanı üstbenlik ile ilişkilendirerek kaynaklarını açıklamıştır. “ Uyarı (sinyal) kaygısı ” kavramı ile de tehlike durumunun yaklaştığının benliğe bildirildiğini ve benliğe içten gelen bu uyarının, kaygı esnasında dışsal kaynağın önemini azalttığını belirtir, çünkü psikanalitik kurama göre insan ruhsallığında dışsal olanın yorumlanması, içsel kökenler tarafından belirlenmektedir (Köşkdere, 2018). Freud, kaygıyı nesneyle ilişkisi olmayan bir ruh durumu olarak ifade ederken Lacan’a (1962-1963) göre, kaygı nesnesiz değildir ve kendisi de bir kaygı ustası olan Lacan, kaygıyı her türlü insan öznelliğinin bir göstereni (öznenin eylem ve kaderini belirleyen temel unsur) olarak yorumlamıştır. Arzunun ortaya çıkışı için kaygının bir gereklilik olduğunu, ondan kaçınılamayacağını ama kökenleri anlaşılır ve sembolize edilebilirse kaygıya hâkim olunabileceğini belirtir. Ayrıca öznelliği tehdit etmediği sürece kaygıya müdahale edilmemesi gerektiğini, ilaçlarla ortadan kaldırılmaya çalışılmasını da beyhude bir çaba olarak değerlendirir (Roudinesco, 2017).

Anksiyete türleri içerisinde kişiyi en zorlayan anksiyete sosyal anksiyetedir. Aile yaşamından sosyal yaşama geçmenin önem kazandığı bu dönemde ergenin sosyal kaygı yaşaması gelişimi için önemli bir risk faktörüdür. Sosyal anksiyete kişinin sosyal ortamlarda bulunduğu sırada uygunsuz bir şey yapacağına dair duyduğu korkuyla, sosyal

ortamlardan kaçınmasıdır (Gruber & Heimberg, 2016). Sosyal anksiyete yaşayan insanlar kendilerini utangaç, aşırı hassas, haklarını savunurken zorluk çeken kişiler olarak tanımlarlar. Bu kişilik özellikleri, genellikle çocukluktan bu yana devam etmekte ve ebeveynin yetiştirme tarzı önemli belirleyici olmaktadır. Ailenin sosyal yaşamının sınırlı olması, çocuğun davranışlarının engellenmesi, benlik değerinin zayıflatılarak utanç duygusunun pekiştirilmesi çocuğun sosyal anksiyete geliştirme risklerini arttırır. Sosyal anksiyete yaşayan kişilerin temel güven duygusu yeterince gelişmemiştir ve bu nedenle ötekilerden gelen değer/değersizlik duygularına karşı çok duyarlıdırlar. Bu kişiler, otorite figürleri olarak kabul gören kişilerin örneğin; patron, hâkim, öğretmen, ebeveyn karşısında çocuksulaşır ve kastrasyon anksiyetesi yaşarlar (Ersoy, 2017). Genel olarak kaygının oluşumuna bakıldığında aile içi bozuk ilişkilerin önemli bir etkisi vardır. Ebeveynlerin çocuğa gereken sevgiyi, ilgiyi göstermemesi, çocuğa karşı aşırı koruyucu ve kollayıcı tutum içinde olması, çocuğun duygularını ifade etmesine alan açmaması ve duygusal ifadelerin eksik olduğu kontrolcü ilişki biçimi anksiyete oluşumuna zemin hazırlayan çocuk yetiştirme tutumları olarak tanımlanabilir (Gökalp, 2000). Erişkin olma sürecinde ise bu kaygı durumları; tırnak yeme, sınav kaygısı, sosyal anksiyete, takıntı, astım gibi birçok semptomla ortaya çıkar ve yetişkin yaşamda bu semptomlar anksiyetenin kılık değiştirmiş halleri olarak kişinin hayatına eşlik etmeye devam eder (Ersoy, 2017).

Tüm insanlar yaşama kurucu orantısız bir bağımlılık pozisyonunda başlamaktadır. Çocuk bu bağımlılık pozisyonunda iken annenin otoritesini nasıl kullanacağı çocuğun kişilik özelliklerinin belirlenmesinde çok şeyi değiştirir Erken dönem çocukluk travmaları bu bağımlılığın ebeveyn tarafından iyi veya kötü kullanımına, istismar edilip edilmediğine bağlı olarak ortaya çıkar ve bu travmatik yaşantılar iyileştirilmezse yetişkin yaşamda da tekrar edebilir (Phillips, 2017).

Ebeveyn tutumları incelendiğinde; Koruyucu istekçi tutuma sahip ebeveynler çocuklarına karşı aşırı koruyucu ve denetleyici bir tutum içerisindedir. Çocuğun yapabileceği şeyleri bile çeşitli gerekçeler sunarak çocuğa yaptırmaz ve kendileri yaparlar. Çocuğun yaşayarak öğrenmesine engel olan bu tutum, çocukta bağımlı kişilik yapısının gelişmesine sebep olurken özgüven duygusunda da hasara yol açar (Navaro'dan 1989 Akt: Aktaş, 2011).Otoriter tutum ise duyguya ve sözel iletişime kapalıdır. Bu tarz ailelerde çocuğun yaşadıklarına itiraz etmesi mümkün değildir. Çocuk itiraz ettiği takdirde

ebeveynleri tarafından ceza içeren yöntemlere maruz kalır. Çocuk anne ve babasını kendisini eleştirmesinden, ceza vermesinden korkar ve attığı her adımda yanlış yapacağına dair kaygılar yaşayabilir (Yörükoğlu, 1978). Yapılan birçok araştırma incelendiğinde de çocukların ve ergenlerin psiko-sosyal gelişimleri için en sağlıklı aile ortamının; ebeveyn ve çocuk arasında eşit ilişkilerin yaşandığı, hoşgörü, sevgi ve saygı temellerine dayanan demokratik aile yaşamı ve tutumu olduğu belirtilmektedir (Baumrind 1966 Akt: Kuzgun & Eldeleklioğlu, 1999). Erkan, Güçray ve Çam (2002), yaptıkları araştırmada ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, ana baba tutumlarına ve cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemişler ve Demokratik ana baba tutumuna sahip öğrencilere kıyasla; Koruyucu-istekçi ve Otoriter ana baba tutumlarına sahip öğrencilerin (ODK),(SKH) ölçeklerinden yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Yapılan diğer bir araştırma da ise aşırı korumacı ve reddeden ebeveynlik tarzının sosyal fobi ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Lieb&arkadaşları, 2000).

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın temel problemi 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin sosyal kaygıları ile ebeveyn tutumları arasında ilişki var mıdır?

Alt problemleri ise

- 15-17 yaş aralığındaki liseye devam eden ergenlerin sosyal kaygıları yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı vb. değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-17 yaş aralığındaki liseye devam eden ergenlerin ebeveyn tutumları yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı vb. değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-17 yaş aralığındaki liseye devam eden ergenlerin sosyal kaygı ölçeği alt boyutları ile ebeveyn tutumları ölçeği alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

Method

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın ulaşılabilir evreni olarak Bursa ili Osmangazi ilçesi belirlenmiştir. Örneklem, Süleyman Çelebi Anadolu Lisesinde öğrenim gören 15-17 yaş aralığında 300 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıları Sosyo-Demografik Özellikleri

		n	%
Yaş	15 Yaş	95	31,67
	16 Yaş	124	41,33
	17 Yaş	81	27,00
Cinsiyet	Erkek	135	45,00
	Kız	165	55,00
Kaç Kardeş	Tek Kardeş	24	8,00
	2 Kardeş	173	57,67
	3 Kardeş	76	25,33
	>4 Kardeş	27	9,00
Kaçınıcı Çocuk	İlk Çocuk	138	46,00
	2.Çocuk	113	37,67
	3.Çocuk	34	11,33
	>4.Çocuk	15	5,00
Anne Baba Birlikteliği	Ayrı	24	8,00
	Birlikte	276	92,00
Sosyo Ekonomik Düzey	Düşük	11	3,67
	Orta	273	91,00
	Yüksek	16	5,33
	Ortaokul	84	28,00
Okul Başarı	Zayıf	31	10,33
	Orta	192	64,00
	İyi	77	25,67
Arkadaş Sayısı	0-3 Arkadaş	73	24,33
	4-7 Arkadaş	126	42,00
	8-12 Arkadaş	72	24,00
	>13 Arkadaş	29	9,67

Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için La Greca ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen, Arzu Aydın ve Serap Tekinsav Sütçü tarafından (2007) Türkçeye uyarlanan (ESKÖ) “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır Bu

ölçek: (ODK) Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (6, 8, 9, 12, 14, 17,18),(G-SKHD) Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (15, 19, 20, 21, 22),Y-SKHD),Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (1, 3, 4, 5, 10, 13), alt testlerinden oluşmaktadır. ESKÖ 4'ü ilişkisiz olmak üzere 22 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi (1=iyi bir belirleyici değil,=5 Çok iyi bir belirleyici) puanlama ile cevaplanmaktadır (Aydın & Sütçü, 2007).

Anne Baba Tutum Ölçeği

Algılanan anne-baba tutumları ölçümü için Yıldız Kuzgun tarafından (2005) yılında geliştirilen “Anne Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, anne baba tutumlarını “Demokrat Tutum”, “Koruyucu İstekçi Tutum”, “Otoriter Tutum” olmak üzere üç boyutta değerlendirmektedir. Ölçek toplam 40 sorudan oluşmakta ve 5'li Likert tipi puanlama ile cevaplanmaktadır. Ölçek soruları şu şekilde dağılmaktadır: Otoriter anne – baba tutumu (3, 5, 8,12, 16, 23, 31, 35, 38, 40), koruyucu istekçi anne – baba tutumu (4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34), demokratik anne – baba tutumu (1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39). Öğrencilerden her madde için beşli Likert tipi ölçek üzerinde 1'den 5'e kadar değerlendirme yapmaları istenmektedir; Hiç uygun değil (1), Çok az uygun (2), Kısmen uygun (3), Oldukça uygun (4), Tamamen uygun (5) olarak cevaplanmaktadır (Güneri, 2017).

Sosyo Demografik Bilgi Formu

12 maddelik “Sosyo Demografik Bilgi Formu” ile de sosyal anksiyete;

Yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, anne-baba sağ/özü durumu, anne-baba birlikte/ayrı yaşama durumu, sosyo ekonomik durum, anne-baba eğitim durumu, okul başarısı ve arkadaş sayısı sorularını içeren değişkenlerle de incelenmiş ve sosyal anksiyete üzerindeki etkileri açıklanmıştır.

Veri Analizi

Bu çalışmada istatistiksel analizler NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 Statistical Software (Utah, USA) paket programı ile yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metodları (ortalama, standart sapma, sıklık ve yüzde dağılımları) yanı sıra normal dağılım gösteren değişkenlerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi, alt grup karşılaştırmalarında Tukey çoklu

karşılaştırma testi, ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız t testi, nitel verilerin karşılaştırmalarında ki-kare testi, değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini belirlemede Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Anne- Baba Tutum Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği güvenilirliğini belirlemek için Alfa Cronbach değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Prosedür

Bu çalışma 2018-2019 eğitim öğretim dönemi içerisinde Bursa ili Osmangazi İlçesinde bulunan Süleyman Çelebi Anadolu lisesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamada, bir Sosyo-demografik form ve iki ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler öğrencilere sınıf ortamında, gönüllülük esasına dayanarak ve gerekli izinler alınarak uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 2. 15-17 Yaş Arası Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Ebeveyn Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

		Erkek n:135	Kız n:165	p
Anne- Baba Tutum Ölçeği	Demokratik tutumu	58,13±10,98	58,74±12,47	0,659
	Koruyucu-istekçi tutumu	38,79±10,4	34,87±9,6	0,001
	Otoriter tutumu	20,68±5,97	19,59±7,49	0,170
	Toplam Puan	117,6±15,22	113,19±11,97	0,005
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği	ODK	14,7±5,62	16,1±6,06	0,041
	Y-SDKHD	9,41±3,16	9,42±3,17	0,980
	G-SDKHD	14,27±4,64	15,75±4,51	0,006
	Toplam Puan	38,39±12,02	41,28±12,09	0,04

Cinsiyet değişkenine göre, erkek ve kız öğrencilerin Anne- Baba Tutum Ölçeği Demokratik ve Otoriter tutum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmezken erkek öğrencilerin Anne- Baba Tutum Ölçeği Koruyucu-istekçi tutumu puan ortalamaları kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur(p=0,001).Kız öğrencilerin, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ODK (p=0,041) ve G-SDKHD (p=0,006).Erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. 15-17 Yaş Arası Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Ebeveyn Tutumlarının Ebeveynin Sosyo-ekonomik Durum Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Sosyo Ekonomik Düzey	Düşük n:11	Orta n:273	Yüksek n:16	P
Anne-Baba Tutum Ölçeği	Demokratik tutumu	50,64±17,62	58,77±11,27	58,63±14,91	0,081
	Koruyucu-istekçi tutumu	42,18±11,97	36,6±10,12	33,31±7,94	0,085
	Otoriter tutumu	24,73±7,75	19,99±6,82	18,44±6,12	0,049
	Toplam Puan	117,55±18,66	115,36±13	110,38±20,17	0,310
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği	ODK	17,09±6,89	15,63±5,9	11,75±3,68	0,024
	Y-SDKHD	11,09±3,11	9,5±3,13	6,94±2,46	0,001
	G-SDKHD	18,64±4,34	15,16±4,55	11,38±3,72	0,0001
	Toplam Puan	46,82±12,34	40,29±12,04	30,06±7,81	0,001

Sosyo Ekonomik Düzey Düşük, Orta ve Yüksek gruplarının Anne- Baba Tutum Ölçeği Demokratik tutum puan ortalamaları (p=0,081) ve Koruyucu-istekçi tutum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir(p=0,085). Sosyo Ekonomik Düzey Düşük, Orta ve Yüksek gruplarının Anne- Baba Tutum Ölçeği

Otoriter tutumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p=0,049$). Düşük grubunun Otoriter tutumu puan ortalamaları Yüksek grubundan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur($p=0,045$).

Tablo 4. Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi	Anne-Baba Tutum Ölçeği				
	Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği				
	Otoriter	ODK	Y-SDKHD	G-SDKHD	T.Puan
Düşük / Orta	0,063	0,694	0,218	0,034	0,175
Düşük / Yüksek	0,045	0,043	0,002	0,0001	0,001
Orta / Yüksek	0,650	0,028	0,004	0,003	0,003

Sosyo-ekonomik durumunu Yüksek belirten öğrencilerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalamaları Düşük ve Orta belirten öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p=0,043$, $p=0,028$). Yüksek grubunun, Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma puan ortalamaları Düşük ve Orta gruplarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p=0,002$, $p=0,004$). Yüksek grubunun Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma puan ortalamaları Düşük ve Orta gruplarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p=0,003$, $p=0,0001$).

Tablo 5. 15-17 Yaş Arası Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Ebeveyn Tutumlarının Arkadaş Sayısı Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

		Arkadaş Sayısı			P	
		0-3 Arkadaş n:73	4-7 Arkadaş n:126	8-12 Arkadaş n:72		≥13 Arkadaş n:29
Anne- Baba Tutum Ölçeği	Demokratik tutumu	56,4±13,54	58,37±11,29	60,31±11,36	59,52±10	0,23

	Koruyucu-istekçi tutumu	35,92±10,54	36,71±10,08	36,67±10,3	38±9,32	0,82 8
	Otoriter tutumu	19,93±7,09	20,85±6,93	18,75±6,75	20,41±6,03	0,22 3
	Toplam Puan	112,25±13,4	115,93±12,39	115,72±15,57	117,93±14,26	0,17 1
	ODK	17,05±7,42	16,12±5,25	14,15±4,8	11,97±4,76	0,00 01
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği	Y-SDKHD	10,62±3,74	9,46±2,63	8,56±3,03	8,38±3,11	0,00 01
	G-SDKHD	16,56±5,18	15,54±4,29	13,94±4,13	12,24±3,87	0,00 01
	Toplam Puan	44,23±14,72	41,12±10,49	36,65±10,26	32,59±10,78	0,00 01

Tablo 6. Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi	Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği			
	ODK	Y-SDKHD	G-SDKHD	T.Puan
0-3 Arkadaş / 4-7 Arkadaş	0,682	0,053	0,403	0,266
0-3 Arkadaş / 8-12 Arkadaş	0,013	0,0001	0,003	0,001
0-3 Arkadaş / ≥13 Arkadaş	0,0001	0,006	0,0001	0,0001
4-7 Arkadaş / 8-12 Arkadaş	0,094	0,193	0,074	0,048
4-7 Arkadaş / ≥13 Arkadaş	0,003	0,321	0,002	0,002
8-12 Arkadaş / ≥13 Arkadaş	0,305	0,994	0,305	0,387

0-3 Arkadaş, 4-7 Arkadaş, 8-12 Arkadaş ve ≥ 13 Arkadaş gruplarının Anne- Baba Tutum Ölçeği Demokratik tutum, Koruyucu-istekçi tutum ve Otoriter tutum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p=0,239$, $p=0,828$, $p=0,223$).

0-3 Arkadaş grubunun Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalamaları 8-12 Arkadaş ve ≥ 13 Arkadaş gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,013$, $p=0,0001$). 0-3 Arkadaş grubunun Y-SDKHD: Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma puan ortalamaları 8-12 Arkadaş ve ≥ 13 Arkadaş gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,006$, $p=0,0001$). 0-3 Arkadaş grubunun G-SDKHD: Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma puan ortalamaları 8-12 Arkadaş ve ≥ 13 Arkadaş gruplarının G-SDKHD: Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0,003$, $p=0,0001$).

Tablo 7. Pearson Korelasyon testi

		Anne- Baba Tutum Ölçeği			
		Demokratik tutumu	Koruyucu-istekçi tutumu	Otoriter tutumu	Total Puan
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	r -0,171	0,167	0,221	0,086
		p 0,003	0,004	0,0001	0,135
		r -0,250	0,191	0,282	0,067

Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma	p	0,0001	0,001	0,0001	0,249
Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma	r	-0,166	0,111	0,146	0,012
	p	0,004	0,056	0,012	0,837
	r	-0,212	0,173	0,236	0,064
Toplam Puan	p	0,0001	0,003	0,0001	0,269

Tartışma ve Sonuç

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Tablo 7 de görüldüğü gibi Anne-Baba Tutum Ölçeği Demokratik tutum puanları ile Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ODK, G-SDKHD ve Y-SDKHD puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir. Ailelerde demokratik tutum arttıkça öğrencinin sosyal kaygısı azalmaktadır. Bu bulgular literatür sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir. Yapılan birçok araştırmaya bakıldığında çocuk ve ergenler için sağlıklı aile ortamının; ebeveyn ve çocuk arasında eşit ilişkilerin yaşandığı, sevgi ve hoşgörü temellerine dayanan demokratik aile yaşamı olduğu belirtilmektedir (Baumrind 1966 Akt: Kuzgun & Eldeleklioğlu, 1999). Anne-Baba Tutum Ölçeği Koruyucu-istekçi tutum puanları ile Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ODK, G-SDKHD puanları arasında Pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenirken Y-SDKHD puanları arasında anlamlı korelasyon gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında olumsuz değerlendirme korkusu sosyal anksiyete oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir ve aşırı korumacı, kaygılı ve baskıcı ebeveyn yetiştirme tarzı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Takako 1994 Akt:Erkan, 2002). Anne-Baba Tutum Ölçeği Otoriter tutum puanları ile Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ODK, G-SDKHD ve Y-SDKHD puanları arasında Pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gözlenmiştir. Ebeveynlerin otoriter tutumu arttıkça ergenlerin sosyal

kaygıları da artmaktadır. Yapılan bir araştırma da demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere kıyasla, koruyucu ve otoriter ana baba tutumuna sahip öğrencilerin ODK, SKH puanlarının yüksek olduğu bildirilmiştir (Erkan, Güçray & Çam,2002). Diğer bir araştırma ise, Türkiye’de yapılmış ebeveyn tutum ve davranışlarının gençler üzerindeki etkisini inceleyen yayınlanmış araştırmaların derlemesinden oluşmaktadır. 34 farklı yayınının incelenmesini içeren çalışmada ebeveynlerin baskıcı, aşırı disiplin ve aşırı koruyucu tutumunun çocuk ve ergenler üzerindeki etkisi tutarlı olarak olumsuz; demokratik ve kabul edici tutumların ise gençler üzerindeki etkisi tutarlı olarak olumlu bulunmuştur (Sümer, Aktürk, & Helvacı, 2010). Yurt dışında yapılan bir araştırmada çocuğun, ebeveyn tutumunu aşırı korumacı algıladığı zaman sosyal anksiyetesinin arttığını belirtmişlerdir. Ailenin sosyalliği ile çocuğun sosyal anksiyetesi arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve annelerin sosyal anksiyetesi ile çocukların sosyal anksiyetesi ile ilgili bir bağ olduğu ortaya konulmuştur (Bögels&arkadaşları, 2001).

Öğrencilerin, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, anne babanın sağ/ölu durumu, anne babanın birlikte yaşama durumu, anne ve babanın eğitim durumu değişkenlerine göre anne baba tutumlarının ve sosyal kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise Anne Baba Tutum Ölçeği puanları ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanları etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında, Alisinoanoğlu ve Ulutaş (2003), yaptıkları araştırmada cinsiyetin, kardeş sayısının, sosyo ekonomik durumun ve anne baba eğitim seviyesinin çocukların sürekli kaygı seviyeleri ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir.

Sosyo-ekonomik durum bulgularına bakıldığında, sosyo-ekonomik durumu düşük olarak belirten öğrencilerin ailelerinde otoriter ebeveyn tutum puanı yüksek bulunmuştur. Sosyo ekonomik düzey düştükçe öğrencilerin sosyal kaygı puanlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki araştırma bulgularına bakıldığında sosyo-ekonomik değişkenin ebeveyn tutumu ve sosyal kaygı puanlarında farklılıklar olduğu görülmektedir. Alisinoanoğlu ve Ulutaş (2003), yaptıkları araştırmada sosyal kaygı ile sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan bir başka araştırmada ise ailenin gelir düzeyinin çocuğun sosyal kaygı durumunda bir risk faktörü olduğu vurgulanmıştır (Erkan, 2002).

Arkadaş sayısı değişkeni bulgularına bakıldığında, Arkadaş sayısını düşük olarak belirten öğrencilerin sosyal kaygı puanları yüksek çıkarken, arkadaş sayısını yüksek bildiren öğrencilerin sosyal kaygı puanları düşük çıkmıştır. Greca ve Lopez (1998), yapmış

oldukları araştırmada sosyal kaygı ile arkadaş kabulü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişler, sosyal anksiyetesi yüksek çıkan kız öğrencilerde yakın arkadaş sayısının az olduğunu bildirmişlerdir.

Cinsiyet değişkenlerinin Anne Baba Tutum Ölçeği puanları ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanları üzerindeki temel etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kız ve erkek öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarından demokratik ve otoriter tutum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, erkek öğrencilerin ailelerinde Koruyucu istekçi tutumun kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kız öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarında erkek öğrencilere göre anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Kız öğrencilerin (ODK) Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve (G-SDKHD) Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenlerinin sosyal kaygı ve ebeveyn tutumları üzerindeki etkisine dair farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Tanzi (2018), yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenlerine bağlı olarak öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde bir farklılık olmadığını belirtirken, Greca ve Lopez (1998), yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre kızlar, erkeklere oranla daha fazla sosyal anksiyete rapor etmişlerdir. Araştırma bulgularının literatürle uygun ve anlamlı sonuçları olduğu görölmektedir.

Araştırmada edinilen bilgiler doğrultusunda aileler, ergenlik dönemindeki bireylere kendini gerçekleştirme imkânı vermeli ve ergenin çocuksu özdeşimlerden uzaklaşarak yerine yeni ilişkiler kurmasını teşvik etmelidir. Ebeveynler, demokratik ebeveyn tutumunun ergenlik döneminin daha sağlıklı yaşanması için örnek bir tutum olduğunu dikkate almalı ve gerekirse bu konuda uzmanların bilgisine başvurmalıdır. Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları olduğunu belirtmek gerekir. Örnekleme, tek bir okulda, 15-17 yaş aralığında 300 lise öğrencisinden oluşmakta ve bu durum araştırmanın genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Sosyal kaygı ve anne baba tutumları birçok dinamiği içeren kapsamlı bir çalışma konusudur. Öğrencilerin her ne kadar ölçekleri yansız cevaplandıkları düşünülse de araştırma konusu itibari ile derinlemesine ve yüz yüze çalışmayı gerektirmektedir. Bu konu üzerinde ileride yapılacak çalışmalar için araştırmacılara; araştırmanın yapılandırılmış/yarı yapılandırılmış görüşmelerle, klinik ve benzeri ortamlarda, uzun süreli görüşmelerle ve belirli sıklıklarda tekrarlanarak yapılmasının daha iyi sonuçlar vereceği önerilmektedir.

Araştırmanın sosyal kaygı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin açıklanmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Araştırmada, alanyazın kısmının psikodinamik kuram ağırlıklı çalışılması, konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı gibi benzer araştırmalara kıyasla araştırmaya özgün bir nitelik de kazandırmaktadır.

Sözü Geçen Çalışmalar

- Akhtar, S. (2017). *Acının Kaynakları Korku, Açgözlülük, Suçluluk, Kandırma, İhanet Ve İntikam*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 65-71.
- Aydın, A., & Sütcü, S. T. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik Ve Güvenirliğinin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 79-89.
- Baumrind 1966 Akt: Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J. (1999). Anne Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 69-77.
- Bögels&arkadaşları. (2001). Familial Correlates Of Social Anxiety İn Children And Adolescents. (A. V. Susan M.Bögels, Dü.) *Behaviour Research And Therapy*, 273-287.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma, Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 64-75.
- Ersoy, B. (2017, Aralık 17). *Musa'nın Değneği*. Bilal Ersoy Web Sitesi: <https://bilalersoy.com/psikanaliz/musanin-degneği/> adresinden alınmıştır
- Ersoy, B. (2017, Aralık 27). *Pürtelaş İnsanlar*. Bilal Ersoy Web Sitesi: <https://bilalersoy.com/psikanaliz/purtelas-insanlar/> adresinden alınmıştır
- Gökalp, P. G. (2000). Yaygın Anksiyete Bozukluğu. P. G. Gökalp, & R. Tükel (Dü.) içinde, *Anksiyete Bozuklukları* (s. 141). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Greca, M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2(26), 83-94.

- Gruber, K., & Heimberg, R. G. (2016). Sosyal Anksiyete İçin Bir Bilişsel- Davranışçı Tedavi Paketi. R. G. Karin Gruber içinde, *Anksiyete Terapisi* (B. Büyükdere, Çev., s. 287-289). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Güneri, E. (2017). *Psikolojide Kullanılan Ölçekler S:30,94,339*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Jeammet, M. P. (2016). İletişim. P. Jeammet içinde, *Ergenlik, Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları* (s. 161-174). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Klein, M. (2012). Ergenlikteki Ketlenmeler Ve Güçlükler. M. Klein içinde, *Sevgi, Suçluluk Ve Onarım* (L. Tanoğlu, Çev., s. 45). İstanbul: Pusula Yayıncılık.
- Köşkdere, A. A. (2018). Kaygı Yaratan ve Gideren Baba. *Kaygı/Psikanaliz Yazıları* (s. 13). içinde İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Lieb&arkadaşları. (2000). Parental Psychopathology, Parenting Styles, and the Risk of Social Phobia in Offspring. (H.-U. W. Roselind Lieb, Dü.) *Arch Gen Psychiatry*(57), 859-866.
- Navaro'dan 1989 Akt: Aktaş, S. (2011). 9.Sınıfta Anne-Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Odağ, C. (2008). *Ergenler*. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri,Org.Ltd.Şti.
- Parman, T. (2017). *Ergenlik Ve Ötesi*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Phillips, A. (2017). *Kaçırdıklarımız/ Yaşanmamış Hayata Övgü*. (S. Siral, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Roudinesco, E. (2017). *Her Şeye ve Herkese Karşı Lacan*. (N. Başer, Çev.) İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Sümer, N., Aktürk, G. E., & Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri:Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 42-59.
- Takako 1994 Akt:Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Anne-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma, Doktora Tezi*, 26. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Tanzi, B. (2018). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Mükemmelliyetçilik ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Programı.

- Torun, F. (2014). Yasın Dili:Ergenin Şiiri. P. Yazıları içinde, *Psikanaliz Yılları:Ergenlik* (s. 64). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Tura, S. M. (2005). *Günümüzde Psikoterapi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Wallace, E. R. (2012). *Dinamik Psikiyatri Kuramı Ve Uygulaması*. (Y. Atalay, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Winnicott, D. (2014). *Oyun Ve Gerçeklik*. (T. Birkan, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları-Ötekini Dinlemek 2.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zabcı, N. (2018). Seansta Şiddet. *Çocuk Ve Ergenle Çalışmak-Psikanaliz Defterleri 1* (s. 59). içinde İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Hatay İskenderun İlçesi Örneği)¹

İsmail DÖNMEZ² ve Mehmet Zeki İLGAR³

Öz

Araştırmanın amacı sınıf öğretmenlerinin tükenmişliklerinin belirlenmesi ve çözümler bulunmasıdır. Bu amaç çerçevesinde; cinsiyet, yaş, mesleki kıdem gibi değişkenlerin sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlikleri üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişliklerine yol açan etkenler ile duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık ve tükenmişlik genel boyutlarındaki durumlarının hangi seviyede olduğu sorularına cevap arayan uygulamalı bir araştırmadır. Araştırmamızda daha önce tükenmişlikte değişken olarak alınmayan sınıfta bulunan yabancı uyruklu öğrenci sayısı ve sınıf öğretmenlerinin bildikleri yabancı diller de dâhil edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini evren içerisindeki öğretmenlerden basit tesadüfi yöntemle seçilip çalışmaya dâhil edilen 422 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” ve “Maslach Tükenmişlik Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, SPSS kullanılmıştır. Değerlendirme aşamasında frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, T testi, Anova, Tamhane’s T2, Tukey testi, LSD kullanılmıştır.

Araştırma ile sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik boyutunda orta düzeyde tükenmiş; duyarsızlaşma boyutunda çok az tükenmiş; kişisel başarısızlık boyutunda çoğunlukla tükenmiş; tükenmişlik genel boyutunda ise orta düzeyde tükenmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Tükenmişlik, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık.*

Investigations Of Various Variabilities Of Professional Burnout Levels Of Primary School Teachers (Hatay Iskenderun District)

ABSTRACT

The purpose of the study is to determine the burnout and find solutions for primary school teachers. In the context of research; gender, age, occupational seniority with the profession have been investigated the effects of primary school teachers on their professional burnout. It is an applied research that investigates the factors that lead to the occupational burnout of primary school teachers and the question of the level of emotional exhaustion, desensitization, personal failure and general aspects of

¹ Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir

² Bekbebe Fatih İlkokulu Rehber Öğretmeni, Hatay, ismldnmz@gmail.com

³ Dr. Öğretim Üyesi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, zilgar@biruni.edu.tr.

burnout. In our study, the number of foreign nationals who were in the class not taken as variables in the previous burnout, and the foreign languages known the primary school teachers were included. The sample of the research consists of 422 primary school teachers who are selected by simple random method from the teachers in the universe. "Personal Information Form" and "Maslach Burnout Inventory" were used in the research. SPSS was used when the findings obtained in the study were evaluated. Frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, T test, Anova, Tamhane's T2, Tukey test, LSD were used in the evaluation stage.

Research has shown that the level of emotional burnout of primary school teachers is moderately depleted; very little in the dimension of desensitization; mostly in the dimension of personal failure; in the general dimension of burnout has been reached as the result of being exhausted to moderate level.

Key Words: *Burnout, Primary School Teachers, Emotional Burnout, Depersonalization, Personel failure*

GİRİŞ

Dünyadaki değişimler, Türkiye'nin içinde bulunmuş olduğu coğrafi konum dolayısı ile ülkemizi etkilemektedir. Bu değişimler, eğitim dünyasını özellikle de öğretmenleri etkilemektedir. Alan yazınında yüz yüze iletişim kuran mesleklerde tükenmişliğin daha sık gözlemlendiğine dair çeşitli çalışmalar vardır. Öğretmenlik ve özellikle sınıf öğretmenliği yüz yüze çalışılan meslek gruplarından bir tanesidir (Çağlayan, 2012, s.5; Amasralı, 2016, s.36; Çintiriz, 2016, s.1).

Yaşanan değişimler neticesinde öğretmenlerden velilerin beklentisi ile bakış açısının değişmesi, öğretmenlerin sorumluluğunun artması dolayısı ile öğretmenlerin rol karmaşası yaşamasına, olumsuz okul ve/veya örgüt iklimi, öğretmenlerin kendi arasında ve idare ile iletişim biçimi, gelir seviyesinin neden olduğu problemler, kötü okul ile kötü sınıf ortamı ve özellikle son günlerde Türkçe bilmeyen yabancı uyruklu öğrencilerin de sınıflara dâhil edilmesi gibi pek çok nedenler öğretmenlerin kendilerini baskı altında hissederek, stres yaşaması öğretmenlerin tükenmişlik yaşamasına neden olmaktadır. (Gökçakan ve Özer, 1999, s. 3; Özdoğan, 2008, s.18).

Tükenmişlik; bireydeki yaşam için gerekli enerjinin, iş beceribilme yeteneğinin tükenmesi ya da kontrolsüz kullanılmasıdır. Tükenmişlik duygusuyla birlikte kişinin başa çıkma becerilerindeki eksiklik ve başa çıkamaması; fiziksel, duygusal ve bilişsel yönlerden kişinin tükenme duygusu yaşıyor olmasına rağmen, sorumluluklarının bilincinde olup, yerine getirme çabasıdır. Çağımızda hızla değişen insan dışı etkenler bireyin zorlanmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyde var olan potansiyelin tükenmesine sebep olmaktadır. Stresli

yaşam koşulları bireyi yormakta ve tükenmişlik sendromu yaşamasına neden olmaktadır (Schaufeli ve Janczur, 1994; akt;İlbay, 2014, s.14-15).

Tükenmişlik düzeyi sonuçları açısından değerlendirildiğinde sadece sınıf öğretmenlerini değil, eğitim faaliyeti içerisindeki tüm bileşenleri, personel, veli, anne-baba, öğrenci, idareyi etkilemektedir (Özkaya, 2006, s. 12).

Zorunlu eğitimin ilk basamağını oluşturan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik durumlarının tespiti daha kaliteli daha verimli eğitim öğretim faaliyetlerinin sürdürülebilmesi için oldukça önemlidir. Ayrıca öğrencilerin eğitim öğretim yaşamlarının daha verimli bir şekilde sürdürülebilmesi için de önem taşımaktadır (İnce, 2014, s.2; Şahin, 2007, s.6).

Bu çalışma ile sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik durumlarını belirleyerek, alınması gereken tedbirler için çözüm yolları bulmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik durumları tespit edilerek, tükenmişlik düzeylerine göre çözüm önerileri sunulmuştur. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık ve Tükenmişlik genel düzeyleri nasıldır?
2. Cinsiyetin tükenmişlik düzeyine etkisi var mıdır?
3. Yaşın tükenmişlik düzeyine etkisi var mıdır?
4. Mesleki kıdemin tükenmişlik düzeyine etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni Hatay ili İskenderun ilçesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında görev yapan Sınıf öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini Hatay ili İskenderun ilçesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında görev yapan uygun tesadüfî yöntemle seçilmiş 422 sınıf öğretmeninden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

İlgili alan yazını taranarak araştırma amacı ile katılımcı sınıf öğretmenlerinin cinsiyet, yaş mesleki kıdem, medeni durum, çocuk durumu, mezun olunan son program, mezun olunan bölüm, sınıfta bulunan öğrenci sayısı, sınıfta bulunan yabancı uyruklu öğrenci sayısı gibi özelliklerini tespit etmeyi amaçlayan kişisel bilgi formudur.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Bu araştırmada Maslach ve Jackson tarafından geliştirilmiş ancak Maslach'ın ismiyle benimsenen Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Ölçek tükenmişliği 22 madde ve üç alt boyutta değerlendirmektedir. Bu üç alt boyut; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissidir. (Şahin, 2007, s.50).

Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerindeki yüksek puanlar tükenmişliğin yüksekliğini yansıtır. Kişisel başarı alt ölçeğindeki düşük puanlar ise tükenmişliğin yüksekliğini yansıtır. Üç alt ölçekteki orta düzey tükenmişliğin orta düzeyini yansıtır. Kişisel başarı alt boyutunda olumsuz ifadeler bulunduğu için ters yönde puanlanmalıdır. Ters puanlama ise " her zaman =1, çoğu zaman = 2, bazen = 3, çok nadir = 4, hiçbir zaman = 5" şeklinde puanlanır (Erkul, 2014, s.26).

Verilerin Çözümlemesi

Bu aşamada uygulanan Kişisel Bilgi Formu ve Maslach Tükenmişlik Envanteri yanıtları kontrol edilerek sadece Kişisel Bilgi Formunu veya Maslach Tükenmişlik Envanteri'ni yanıtlanmış, kâğıtlar geçersiz sayılmıştır. Envantere verilen yanıtlar ve Kişisel Bilgi Formundaki bilgiler bilgisayar ortamında SPSS 24 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistik alanında uzman kişilerden yardım alınarak araştırma amacı çerçevesinde bilgisayara işlenmiştir.

Envanterden elde edilen puan dağılımlarına bakılarak iki değişkenli olması durumunda t testi, ikiden fazla değişken olması durumunda ise ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi uygulanırken grupların homojen olması durumunda Tukey, heterojen olması durumunda da Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Tukey ve Tamhane's T2 testi sonucunda farkın hangi düzeyde olduğu belirlenemediği durumlarda LSD testi kullanılmıştır. Araştırmamızda hata payı olarak 0.05 ölçü olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve konuyla ilgili tartışmalara yer verilmiştir.

1.Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık ve Tükenmişlik Genel Düzeyleri

Sınıf öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Ölçeği alt boyutları ve genel toplam puanlarına ilişkin tablo aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri Ortalama ve S.Sapma Değerleri Tablosu

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	En Düşük Değer	En Yüksek Değer
Duygusal Tükenmişlik	422	2.317	0.768	1.00	5.00
Duyarsızlaşma	422	1.745	0.753	1.00	5.00
Kişisel Başarısızlık	422	2.093	0.606	1.00	4.88
Tükenmişlik Genel	422	2.052	0.574	1.00	4.39

Sınıf öğretmenlerin “duygusal tükenmişlik” düzeyi ortalaması (2.317 ± 0.768); “duyarsızlaşma” düzeyi ortalaması (1.745 ± 0.753); “kişisel başarısızlık” düzeyi ortalaması (2.093 ± 0.606); “tükenmişlik genel” düzeyi ortalaması (2.052 ± 0.574) olarak bulunmuştur.

2. Cinsiyet Faktörünün Tükenmişlik Düzeyine Etkisi

Sınıf Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi yapılmış ve Tablo 2'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet İle Mesleki Tükenmişliğe İlişkin T-Testi Sonucu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p
Duygusal Tükenmişlik	Kadın	244	2.298	0.739	-0.611	0.542
	Erkek	178	2.344	0.807		
Duyarsızlaşma	Kadın	244	1.669	0.678	-2.342	0.020
	Erkek	178	1.848	0.836		
Kişisel Başarısızlık	Kadın	244	2.035	0.558	-2.251	0.025
	Erkek	178	2.172	0.660		
Tükenmişlik Genel	Kadın	244	2.001	0.534	-2.140	0.037
	Erkek	178	2.121	0.620		

Tablo 2'ye göre Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($t=-0.611$ $p>0.05$), duyarsızlaşma ($t=-2.342$ $p<0.05$), kişisel başarısızlık ($t=-2.251$ $p<0.05$) ve tükenmişlik genel boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t=-2.091$ $p<0.05$).

3.Yaş Faktörünün Tükenmişlik Düzeyine Etkisi

Sınıf Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testi yapılmış ve Tablo 3'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Yaş ile Mesleki Tükenmişlik ve alt boyutlarına (Duygusal tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık) ilişkin ANOVA sonucu

	Yaş	N	\bar{x}	Ss	F	p
Duygusal Tükenmişlik	21- 30	14	2.134	0.721	1.010	0.365
	31- 40	140	2.381	0.687		
	41 ve üzeri	268	2.293	0.809		
	Toplam	422	2.317	0.768		
Duyarsızlaşma	21- 30	14	2.057	0.978	4.415	0.013
	31- 40	140	1.862	0.819		
	41 ve üzeri	268	1.667	0,693		
	Toplam	422	1.745	0,753		
Kişisel Başarısızlık	21- 30	14	2.285	0,540	3.015	0.050
	31- 40	140	2.175	0,635		
	41 ve üzeri	268	2.040	0,589		
	Toplam	422	2.093	0,606		
Tükenmişlik Genel	21- 30	14	2,159	0,691	2.979	0.552
	31- 40	140	2,139	0,587		
	41 ve üzeri	268	2,000	0,557		
	Toplam	422	2,052	0,574		

Tablo 3'e göre Sınıf öğretmenlerinin yaşları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik ($F=1.010$ $p>0.05$), kişisel başarısızlık ($F=3.015$ $p>0.05$), tükenmişlik genel arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=2.979$ $p>0.05$). Sınıf öğretmenlerinin yaşları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=4.415$ $p<0.05$).

Sınıf öğretmenlerinin yaşları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasındaki farkın yönünü belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Tablo 4'te testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Yaş İle Duyarsızlaşma Alt boyutuna ilişkin Tamhane's T2 Sonuçları

I (yaş)	J (yaş)	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	p
21-30	31-40	0.194	0.270	0.862
	41 ve üzeri	0.389	0.264	0.415
31-40	21-30	-0.194	0.270	0.862
	41 ve üzeri	.195*	0.081	0.049
41 ve üzeri	21-30	-0.389	0.264	0.415
	31-40	-.195*	0.081	0.049

Tablo 4'e göre Analiz sonucunda 31-40 yaşlarında olan sınıf öğretmenleri ile 41 ve üzeri yaşı olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür($p<0.05$). 31-40 yaşlarında olan sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyi 41 ve üzeri yaşı olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer mesleki kıdemi yılları arasında anlamlı bir fark yoktur($p>0.05$).

4. Medeni Durumun Tükenmişlik Düzeyine Etkisi

Sınıf Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testi yapılmış ve Tablo 3'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5. Medeni Durum ile Mesleki Tükenmişlik ve alt boyutlarına (Duygusal tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık) ilişkin ANOVA sonucu

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Duygusal Tükenmişlik	Evli	369	2,303	0,758	1,149	0,318
	Bekâr	44	2,366	0,861		
	Diğer	9	2,679	0,651		
	Toplam	422	2,317	0,768		
Duyarsızlaşma	Evli	369	1,732	0,750	0,395	0,674
	Bekâr	44	1,836	0,834		
	Diğer	9	1,800	0,387		
	Toplam	422	1,745	0,753		
Kişisel Başarısızlık	Evli	369	3,912	0,590	0,165	0,848
	Bekâr	44	3,858	0,762		
	Diğer	9	3,888	0,421		
	Toplam	422	3,906	0,606		
Tükenmişlik Genel	Evli	369	2,758	0,393	0,812	0,444
	Bekâr	44	2,788	0,405		
	Diğer	9	2,919	0,289		
	Toplam	422	2,765	0,393		

Tablo 5'deki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre duygusal tükenmişlik boyutunda “evli, bekâr ve diğer” değişkenlerine ait ortalama puanları 2,679 ile 2,303 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin medeni durumları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenme arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir($F=1,149$ $p>.05$).

Tablo 5 incelendiğinde Diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,679, Bekâr sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,366, Evli sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,303, olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa Diğer kategorisinde olan sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla Bekâr ve son olarak da Evli olan sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Medeni durumun duygusal tükenmişlik toplam ortalaması ise 2,317’dir.

Tablo 5’deki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre duyarsızlaşma boyutunda “evli, bekâr ve diğer” değişkenlerine ait ortalama puanları 1,836 ile 1,732 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin medeni durumları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir($F=0,395$ $p>.05$).

Tablo 5 incelendiğinde bekâr sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,836, diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,8, evli sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,732, olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa bekâr sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla diğer kategorisi ve son olarak da evli olan sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Medeni durumun duyarsızlaşma toplam ortalaması ise 1,745’dir.

Tablodaki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre kişisel başarısızlık boyutunda “evli, bekâr ve diğer” değişkenlerine ait ortalama puanları 3,912 ile 3,858 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin medeni durumları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan kişisel başarısızlık arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir($F=0,165$ $p>.05$).

Tablo 5 incelendiğinde evli sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 3,912, diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 3,888, bekâr sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 3,858, olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa evli sınıf öğretmenlerinin kişisel başarısızlık düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla diğer kategorisi ve son olarak da bekâr sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Medeni durumun kişisel başarısızlık toplam ortalaması ise 3,906’dir.

Tablodaki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre tükenmişlik genel boyutunda “evli, bekâr ve diğer” değişkenlerine ait ortalama puanları 2,919

ile 2,758 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin medeni durumları ile tükenmişlik genel boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=0,812$ $p>.05$).

Tablo 5 incelendiğinde diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,919, bekâr sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,788, evli sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,758, olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik genel düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla bekâr ve son olarak da evli sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Medeni durumun tükenmişlik genel toplam ortalaması ise 2,765'dir.

5. Mesleki Kıdemin Tükenmişlik Düzeyine Etkisi

Sınıf Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin mesleki kıdeme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testi yapılmış ve Tablo 5'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Mesleki Kıdem ile Mesleki Tükenmişlik ve alt boyutlarına (Duygusal tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık) ilişkin ANOVA sonucu

	Mesleki Kıdem	N	\bar{x}	Sh	F	p
Duygusal Tükenmişlik	1-5 Yıl	9	2.037	0.709	0.418	0.740
	6-10 Yıl	33	2.340	0.518		
	11-15 Yıl	65	2.311	0.722		
	16 Yıl ve üzeri	315	2.324	0.801		
	Toplam	422	2.317	0.768		
Duyarsızlaşma	1-5 Yıl	9	2.066	0.787	7.222	0.000
	6-10 Yıl	33	2.284	0.957		
	11-15 Yıl	65	1.726	0.794		
	16 Yıl ve üzeri	315	1.683	0.696		
	Toplam	422	1.745	0.753		
Kişisel Başarısızlık	1-5 Yıl	9	2.333	0.824	5.303	0.001
	6-10 Yıl	33	2.450	0.662		
	11-15 Yıl	65	2.130	0.685		
	16 Yıl ve üzeri	315	2.041	0.563		
	Toplam	422	2.093	0.606		
Tükenmişlik Genel	1-5 Yıl	9	2.145	0.707	3.678	0.012
	6-10 Yıl	33	2.358	0.579		
	11-15 Yıl	65	2.056	0.607		
	16 Yıl ve üzeri	315	2.016	0.556		
	Toplam	422	2.052	0.574		

Tablo 6'ya göre Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=0.418$ $p>0.05$). Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma ($F=7.222$ $p<0.05$), kişisel başarısızlık ($F=5.303$ $p<0.05$), tükenmişlik genel ($F=3.678$ $p<0.05$) boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemi ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasındaki farkın yönünü belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Tablo 7'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7. Mesleki Kıdem İle Duyarsızlaşma Alt boyutuna ilişkin Tamhane's T2 Sonuçları

I (mesleki kıdem)	J (mesleki kıdem)	Ortalama Farkı		
		(I-J)	Sh	p
(1-5)	6-10	-0.218	0.310	0.983
	11-15	0.340	0.280	0.824
	16 ve üzeri	0.383	0.265	0.707
(6-10)	1-5	0.218	0.310	0.983
	11-15	.558*	0.193	0.033
	16 ve üzeri	.601*	0.171	0.007
(11-15)	1-5	-0.340	0.280	0.824
	6-10	-.558*	0.193	0.033
	16 ve üzeri	0.042	0.106	0.999
16 ve üzeri	1-5	-0.383	0.265	0.707
	6-10	-.601*	0.171	0.007
	11-15	-0.042	0.106	0.999

Tablo 7'ye göre Analiz sonucunda 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenleri ile 11-15 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür. ($p<0.05$) 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyi 11-15 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. 16 ve üzeri yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenleri ile 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür. ($p<0.05$) 16 ve üzeri yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeyi ile 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer mesleki kıdemi yılları arasında anlamlı bir fark yoktur. ($p>0.05$)

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemi ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan kişisel başarısızlık arasındaki farkın yönünü belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Tablo 8'de testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 8. Mesleki Kıdem İle Kişisel Başarısızlık Alt boyutuna ilişkin Tukey Testi Sonuçları

I (mesleki kıdem)	J (mesleki kıdem)	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	p
(1-5)	6-10	-0.117	0.224	0.954
	11-15	0.202	0.212	0.776
	16 ve üzeri	0.292	0.201	0.471
(6-10)	1-5	0.117	0.224	0.954
	11-15	0.319	0.127	0.060
	16 ve üzeri	.409*	0.109	0.001
(11-15)	1-5	-0.202	0.212	0.776
	6-10	-0.319	0.127	0.060
	16 ve üzeri	0.089	0.081	0.690
16 ve üzeri	1-5	-0.292	0.201	0.471
	6-10	-.409*	0.109	0.001
	11-15	-0.089	0.081	0.690

Tablo 8’ye göre Analiz sonucunda 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenleri ile 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür. ($p < 0.05$) 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin kişisel başarısızlık düzeyi 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer mesleki kıdemi yılları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$).

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemi ile mesleki tükenmişliğin tükenmişlik genel arasındaki farkın yönünü belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Tablo 9’da testin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Mesleki Kıdem İle Tükenmişlik Genel Boyutuna İlişkin Tukey Testi Sonuçları

I (mesleki kıdem)	J (mesleki kıdem)	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	p
(1-5)	6-10	-0,212	0,214	0,753
	11-15	0,089	0,202	0,971
	16 ve üzeri	0,129	0,192	0,908
(6-10)	1-5	0,212	0,214	0,753
	11-15	0,302	0,121	0,064
	16 ve üzeri	,342*	0,104	0,006
(11-15)	1-5	-0,089	0,202	0,971
	6-10	-0,302	0,121	0,064
	16 ve üzeri	0,039	0,077	0,957
16 ve üzeri	1-5	-0,129	0,192	0,908
	6-10	-,342*	0,104	0,006
	11-15	-0,039	0,077	0,957

Tablo 9'a göre Analiz sonucunda 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenleri ile 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür. ($p < 0.05$) 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik genel düzeyi 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer mesleki kıdemi yılları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0.05$).

6. Eğitim Durumu Değişkeninin Tükenmişlik Düzeyine Etkisi

Tablo 10. Eğitim Durumu İle Mesleki Tükenmişlik Ve Alt Boyutlarına (Duygusal Tükenmişlik, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarısızlık) İlişkin ANOVA Sonucu

	Mezun olunan son program	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Duygusal Tükenmişlik	Fakülte	358	2,355	0,763	3,642	0,006
	Yüksek Lisans	14	2,515	0,565		
	Eğitim Enstitüsü	30	1,829	0,567		
	Yüksek Öğretmen Okulu	12	2,268	0,888		
	Diğer	8	2,180	1,203		
	Toplam	422	2,317	0,768		
Duyarsızlaşma	Fakülte	358	1,745	0,746	4,018	0,003
	Yüksek Lisans	14	2,414	0,939		
	Eğitim Enstitüsü	30	1,453	0,525		
	Yüksek Öğretmen Okulu	12	1,683	0,700		
	Diğer	8	1,750	0,960		
	Toplam	422	1,745	0,753		
Kişisel Başarısızlık	Fakülte	358	3,901	0,596	1,007	0,404
	Yüksek Lisans	14	3,678	0,633		
	Eğitim Enstitüsü	30	4,041	0,662		
	Yüksek Öğretmen Okulu	12	3,895	0,641		
	Diğer	8	4,062	0,758		
	Toplam	422	3,906	0,606		
Tükenmişlik Genel	Fakülte	358	2,778	0,391	2,985	0,019
	Yüksek Lisans	14	2,915	0,252		
	Eğitim Enstitüsü	30	2,548	0,364		
	Yüksek Öğretmen Okulu	12	2,727	0,464		
	Diğer	8	2,767	0,461		
	Toplam	422	2,765	0,393		

Tablo 10'daki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son programa göre duygusal tükenmişlik boyutunda "Fakülte, Yüksek Lisans, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Öğretmen Okulu ve Diğer" değişkenlerine ait ortalama puanları 2,515 ile 1,829 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son program ile mesleki

tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir($F=3,642$ $p<.05$).

Tablo incelendiğinde Yüksek Lisans mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,515, Fakülte mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,355, Yüksek Öğretmen Okulu mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,268, Diğer kategorisindeki sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,18 ve Eğitim Enstitüsü mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamasının 1,829 olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa Yüksek Lisans mezunu olan sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla Fakülte mezunu, Yüksek Öğretmen Okulu mezunu, Diğer kategorisi ve son olarak da Eğitim Enstitüsü mezunu olan sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Mezun oldukları son programın duygusal tükenmişlik toplam ortalaması ise 2,317'dir.

Tablo 10'daki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son programa göre duyarsızlaşma boyutunda "Fakülte, Yüksek Lisans, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Öğretmen Okulu ve Diğer" değişkenlerine ait ortalama puanları 2,414 ile 1,453 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son program ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir($F=4,018$ $p<.05$).

Tablo 10 incelendiğinde Yüksek Lisans mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 2,414, Diğer kategorisindeki okul mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,750, Fakülte mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,745, Yüksek Öğretmen Okulu mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 1,683 ve Eğitim Enstitüsü mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamasının 1,453 olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa Yüksek Lisans mezunu olan sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla Diğer kategorisindeki okul mezunu, Fakülte mezunu, Yüksek Öğretmen Okulu ve son olarak da Eğitim Enstitüsü mezunu olan sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Mezun oldukları son programın duyarsızlaşma toplam ortalaması ise 1,745'dir.

Tablodaki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son programa göre kişisel başarısızlık boyutunda "Fakülte, Yüksek Lisans, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Öğretmen Okulu ve Diğer" değişkenlerine ait ortalama puanları 4,062 ile 3,678 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son program ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan kişisel başarısızlık arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir($F=1,007$ $p>.05$).

Tablo 10 incelendiğinde Diğer kategorisindeki okul mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 4,062, Eğitim Enstitüsü mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 4,041, Fakülte mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 3,901, Yüksek Öğretmen Okulu mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamaları 3,895 ve Yüksek Lisans mezunu sınıf öğretmenlerinin ortalamasının 3,678 olduğu görülmektedir. Buna göre sıralanacak olursa Diğer kategorisindeki okul mezunu olan sınıf öğretmenlerinin kişisel başarısızlık düzeylerinin en üst sırada yer aldığı daha sonra sırasıyla, Eğitim Enstitüsü mezunu, Fakülte mezunu, Yüksek Öğretmen Okulu ve son olarak da Yüksek Lisans mezunu olan sınıf öğretmenlerinin yer aldığı görülmektedir. Mezun oldukları son programın kişisel başarısızlık toplam ortalaması ise 3,906'dır.

Tablo 10'daki verilere bakılacak olursa sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son programa göre tükenmişlik genel boyutunda "Fakülte, Yüksek Lisans, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Öğretmen Okulu ve Diğer" değişkenlerine ait ortalama puanları 2,915 ile 2,548 arasında değişmektedir. Sınıf öğretmenlerinin mezun oldukları son program ile tükenmişlik genel arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=2,985$ $p<.05$).

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular daha önce yapılan çalışmalar çerçevesinde tartışılarak, alt problemlerin sırasına göre yorumlanmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlar doğrultusunda hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik bir takım öneriler sunulmuştur.

Tartışma

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik açısından duygusal tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları ve kişisel başarı alt boyutunda ise daha az düzeyde tükenmişlik yaşadıkları söylenebilir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında öğretmenlik mesleğini seçenlerin duygusal zeka yönünden güçlü olmaları gerektiği konusunda uyarılmalarının uygun olacağı düşünülebilir.

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyete göre tükenmişlik düzeylerini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre, duygusal tükenme alt boyutunda farklılaşma bulunmadığı, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgularımızı destekleyen araştırma sonuçları bulunmaktadır. Akten (2007) rehber öğretmenleri, Şahin (2008) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı bir araştırmada duygusal tükenme alt

boyutunda cinsiyete göre farklılaşma yaşandığını ve kadın öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Karakuş (2008) özel ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında yaptığı çalışmada duyarsızlaşma alt boyutunda cinsiyete göre farklılık bulmuş ve erkek öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaşma yaşadıklarını belirtmiştir. Mesleki tükenmişlikle ilgili olarak yapılan bazı araştırmalarda farklı sonuçlar da bulunmuştur. Şencan (2019), sınıf öğretmenleriyle; Yılmaz Toplu (2012) okul öncesi ve ilköğretim öğretmenleri ile yaptığı araştırmada cinsiyetlere göre tükenmişliğin farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Sınıf öğretmenlerinin yaşları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik, kişisel başarısızlık, tükenmişlik genel arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Sınıf öğretmenlerinin yaşları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Yapılan alanyazın taramasında mesleki tükenmişlik araştırmalarında yaş faktörünü ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin medeni durumları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Şencan'ın (2019) araştırmasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre, tükenmişlik düzeyleri ve medeni durumları arasında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır.

Öğretmenlerin medeni durumları değişkenine göre bu araştırma sonucu ile farklı sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır. Polatçı (2007) araştırmasında kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik ile medeni durum arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğunu belirtmiş ve evli öğretmenlerin bekarlara göre daha samimi ilişkileri olduğunu, sürekli ulaşılabilir bir aile ve dost çevresine sahip olmalarından dolayı kendilerine güvenlerinin arttığını ve tükenmişlikle daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmiştir. Yılmaz Toplu (2012) araştırmasında duyarsızlaşma alt boyutunda tükenmişlik ile medeni durum arasında farkın anlamlı düzeyde bulunduğunu ve bekar öğretmenlerin daha fazla duyarsızlaşma alt boyutunda tükenmişlik yaşadıklarını ifade etmiştir. Çolakoğlu (2014) çalışmasında medeni durum ve tükenmişlik arasında duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ve bekar öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıklarını belirtmiştir.

Araştırmada sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık ve tükenmişlik genel boyutunda anlamlı

bir fark olduğu bulgulanmıştır. Şencan (2019) ın araştırmasında sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Çimen (2007) bizim bulgularımızı destekler nitelikte bulgular elde etmiştir. İlköğretim öğretmenleri ile yaptığı araştırmada 6-10 yıl arasındaki öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenme yaşadıklarını belirtmiştir. Bunun sebebinin de tükenmenin zaman içerisinde gerçekleşmesi sonucu ilk yıllarda hemen kendini göstermediği şeklinde açıklamış ve 26 yıl üzerinde çalışan öğretmenlerinde tecrübelerinden dolayı daha az tükenme yaşadıklarını bildirmiştir. Araştırmamızda 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenleri ile 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin puan ortalamaları arasında fark görülmüştür. 6-10 yıl mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik genel düzeyi 16 ve üzeri mesleki kıdemi olan sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer mesleki kıdemi yılları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada sınıf öğretmenlerinin, eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında duygusal tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark bulunurken, kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Şencan (2019) tarafından yapılan araştırmada bulgularımızı destekler nitelikte bulgulara ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin eğitim durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında duygusal tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark bulunurken, kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Erdemoğlu Şahin (2007) öğretmenlerle, Karaman (2009) ilköğretim ve ortaöğretim yöneticileriyle ve Dönmez (2018) sınıf öğretmenleriyle yaptığı tükenmişlik araştırmalarında eğitim durumu değişkenine göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik açısından farkın anlamlı düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmalar yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.

Bu araştırmada elde edilen bulguların aksine eğitim durumu değişkeni ile tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Babaoğlu (2006) ilköğretim yöneticileriyle, Özipek (2006) ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerle, Kale (2007) beden eğitimi öğretmenleriyle, Çatır (2014) ikili eğitim yapan okullardaki yöneticilerle, Yıldırım (2016) sınıf öğretmenleriyle, tükenmişlik ilgili yaptığı araştırmalarında her üç alt boyutta da eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmaların yapıldığı okulların teknolojik, fiziki durumları ve farklı illerde yapılması nedeniyle veli, öğrenci profillerinin değişmesi gibi nedenlerden dolayı farklılık gösterdiği söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma ile sınıf öğretmenlerinin duygusal tükenmişlik boyutunda orta düzeyde tükenmiş; duyarsızlaşma boyutunda çok az tükenmiş; kişisel başarısızlık boyutunda çoğunlukla tükenmiş; tükenmişlik genel boyutunda ise orta düzeyde tükenmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Değişen yaşam koşulları sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini etkileyen farklı değişkenlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu açıdan tükenmişlikle ilgili önleyici çalışmalar yapılmalıdır. İlerleyen süreçte yapılacak olan çalışmalarda tükenmişliğe etki edebilecek diğer değişkenlerde göz önünde bulundurulmalıdır.

Üniversitelerle gerekli işbirliği sağlanarak okullarda veya ilçelerde sınıf öğretmenlerinin mesleki durumlarını ölçmek amacıyla çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini azaltarak, iyileştirecek seminer, eğitim ve çalışma grupları planlanıp düzenlenmelidir. Bu çerçevede okul psikolojik danışmanları ile işbirliği yapılarak, tükenmişlik yaşayan sınıf öğretmenlerinden gönüllü olanların psikolojik danışmanlık alması sağlanabilir.

Sınıf öğretmenlerinin motivasyonunu arttırmak amacı ile yazılı ve sözlü ödüller verilebilir. Verilen ödül ve takdirlerin sayısı arttırılabilir. Eğitimde iyi örnek oluşturmak açısından emekli olmuş sınıf öğretmenleri ile mesleğe yeni başlamış öğretmenlerle buluşma toplantıları düzenlenerek bilgi ve deneyim paylaşımında bulunulması sağlanabilir. Bu programa katılan emekli sınıf öğretmenleri çeşitli ödüllerle taltif edilebilir.

İdari kadro ile öğretmenler arasında daha kaliteli bir iletişim sağlanması açısından iletişim ve inavasyon eğitimleri, piknik, gezi ve sosyal aktivite organizasyonları yapılabilir. Bu etkinlikler geleneksel bir şekilde düzenlenebilir.

Öğretmenlerin toplumdaki saygınlığını arttırılması amacı ile velilerin de dâhil olacağı geniş katılımlı toplumsal projeler üretilebilir.

Sınıf öğretmenlerinin çalışma koşulları iyileştirilebilir. Sınıftaki öğrenci sayıları sabit tutularak okullardaki fiziki şartların iyileştirilmesi yoluna gidilebilir. Öğrenci merkezli eğitim ile birlikte öğretmeninde merkezde olduğu eğitim politikaları düzenlenerek öğretmenlere gerekli önem verilebilir. Yabancı uyruklu öğrenciler, sınıfa dâhil edilmeden önce bir yıl hazırlık eğitimine tabi tutulabilir. Yabancı uyruklu öğrencilerin velilerinin Türkçe bilmeyenlerine yönelik eğitim programları düzenlenebilir.

Meslek seçimi konusunda lise ve üniversite yıllarında gençlere yönelik gerekli çalışmalar yapılabilir. Özellikle üniversitelerin sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan

öğrencilere kariyer ve mesleki rehberliğin yapılması, mesleğe başladığında tükenmişlik yaşanmaması yönünde önleyici olabileceği düşünülmektedir.

Dördüncü sınıfı bitirerek birinci sınıfı okutacak sınıf öğretmenlerinden, isteyen sınıf öğretmenlerine bir yıl süreli izin verilebilir.

Bu araştırma Hatay ili İskenderun ilçesinde yapılmıştır. Meta analiz yöntemi uygulanarak tükenmişlikle ilgili yapılan çok sayıda araştırma birleştirilebilir. Böylece tükenmişlik konusuna daha bütüncül açıdan bakılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akten, S. (2007). Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi Sosyol Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Amasralı, A., (2016), “Ortaokul Ve Lise Matematik Öğretmenlerinin Örgütsel Sinizm Tutumları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Amasya İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Babaoğlu, E. (2006). İlköğretim okulu yöneticilerinde tükenmişlik. Yayınlanmamış doktora tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Çağlayan, A., (2012), “Birleştirilmiş Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çatır, V. (2014). İkili öğretim yapan ilköğretim kurumlarında görevli yöneticilerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çintiriz, Ş., (2016), “Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde Kültür Dersi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Tespiti: Beşiktaş İlçesi Örneği”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Çolakoğlu, İ. (2014). Ortaokullarda görev yapan müzik öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi- Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, İ. (2018). Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Erkul, A., (2014), “Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi”, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Gökçakan, Z. ve Özer, R. “Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik”, (1.Basım), Vatan Matbaacılık, Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, No:9, Rize, 1999.
- İlbay A.B., (2014), “Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- İnce, N.B., (2014), “Birleştirilmiş ve Bağımsız Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Doyum Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Kale, F. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere açısından incelenmesi.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Karakuş, G. (2008). Özel ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaman, A. M. (2009). İlköğretim ve ortaöğretim okul yöneticilerinin tükenmişlik seviyelerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Teditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdoğan, H.Y., (2008), “Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik”, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özkaya, H., (2006) “Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin öğretmen görüşleri açısından karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Sekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Özipek, A. (2006). Ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerde mesleki tükenmişlik düzeyleri ve nedenleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Polatcı, S. (2007). Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik senromuna etki eden faktörler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Schaufeli, W. B. ve Janczur, B. (1994). Burnout among Nurses: A Polish-Dutch Comparison. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 25, 95-113.

- Şahin, D.E., (2007), “Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şencan, D. (2019) Sınıf öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Denizli
- Yıldırım, U. (2016). Sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile sınıf yönetimi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz Toplu, N. (2012). Okul öncesi ve ilköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi¹

Niket ÇELİK² ve CebraİL KISA³

Özet

Bu araştırmanın amacı, bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyelerini belirlemek, belirlenen bazı değişkenlere göre incelemek ve sosyal kaygı ile öz yeterlik seviyeleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın evrenini bireysel sporlarla uğraşan 111, takım sporlarıyla uğraşan 148 olmak üzere toplam 259 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Sosyo-Demografik Anket Formu”, sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla “Ergenler İçin Sosyal Kaygı ölçeği”, öz yeterlik düzeylerini ölçmek için ise “Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “orta” düzeyde olduğu, öz yeterliklerinin de “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşılık olarak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “düşük” olduğu ve genel öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu ancak sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” düzeyde olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bireysel sporlarda sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında anlamlı ve “düşük” seviyede negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$; $p < .01$). Takım sporlarında ise sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında “zayıf” düzeyde negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygıları azaldıkça öz yeterliklerin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *Bireysel sporlar, Takım sporları, Ergenlik, Sosyal Kaygı, Öz Yeterlik*

Investigation of Social Anxiety and Self-Efficacy Levels of Adolescents Who Deal with Individual and Team Sports

Abstract

The aim of this study is to determine the social anxiety and self-efficacy levels of adolescents engaged in individual sports and team sports and to examine them according to some variables Also to examine whether there is a relationship between social anxiety and self-efficacy. The universe of the research was made up of 259 volunteer students, 111 of them are engaged in individual sports and 148 of them are engaged in team sports. “Socio-Demographic Questionnaire Form” was used to determine the socio-demographic characteristics of students, “Social Anxiety Scale for Adolescents” was used to determine social anxiety levels, and “Self-Efficacy Scale for Children” was used to measure self-efficacy levels. According to the results of the research, it is seen that the adolescents engaged in individual sports have a "medium" level and their self-efficacy is also at a "medium" level. In contrast, adolescents engaged in team sports are found to have a “low” social anxiety and general self-efficacy at a “medium” level, but a social self-efficacy sub-dimension is “high” level. According to the Pearson Correlation

¹ Bu makale ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

² İstanbul Aydın Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi, niketcelik@gmail.com

³ İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji bölümü öğretim Üyesi, cebrailkisa@aydin.edu.tr

analysis conducted to examine the relationship between social anxiety and self-efficacy levels, a significant and “low” negative correlation was found between social anxiety and self-efficacy in individual sports ($r = -.27$; $p < .01$). In team sports, there is a “weak” negative relationship ($r = -.22$; $p < .01$) between social anxiety and social self-efficacy. Accordingly, it can be said that as the social anxiety of adolescents decreases, self-efficacy increases.

Keywords: *Individual sports, Team sports, Adolescence, Social Anxiety, Self-Efficacy*

Giriş

Geçmişten günümüze ergenlik dönemi, yetişkinliğe geçişte kritik bir önem arz etmesi sebebiyle birçok araştırmaya konu olmuş ve bu konuda birçok psikolojik kuram oluşturulmuştur. Ergenlik döneminin bu denli önemli olmasının sebebi çocuğun artık kendi kimliğini kazanmaya başlaması ve bu yolculukta yeni deneyimler yaşarken birçok psikolojik süreçten geçmesidir. Her bir süreç çocuğu yetişkinliğe hazırladığı farklı açılardan detaylıca ele alınmıştır.

Ergenlik dönemi gelişim yolculuğunun çok önemli bir basamağı olması sebebiyle detaylıca ele alınmış ve bu konuda çeşitlik tanımlamalar yapılmıştır. Dolayısıyla ergenlikle ilgili ülkemizde ve dünyada yapılan birçok tanım bulunmaktadır. Kulaksızoğlu (1998), ergenlik dönemini insanda bedence ve boyca büyümenin gerçekleştiği bununla birlikte hormonal, zihinsel, sosyal, kişisel ve cinsel değişme ve gelişmelerin olduğu beden olarak büyümenin sona erdiği dönem olarak tanımlamıştır. “Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)” ise ergenlik dönemini çocukluktan sonra başlayan ve yetişkinlikten önceki dönemdeki 10-19 yaşları arası şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2014). Birbirinden farklı tanımlar bulunsa da genellikle başlangıç yaşı ve bu dönemde çocuğun karşılaştığı deneyimler ortak paydada buluşmaktadır.

Ergenlik döneminde çocuk gelişimsel açıdan birçok farklılık yaşar. Her gelişim boyutunda hızlı bir ilerleme ve değişme görülür. Bu değişimlerden belki de en hızlı ve farklı olan değişim fiziksel boyutta gerçekleşir. Fiziksel boyuttaki gelişimi ve değişimi destekleyen en önemli aktivite spordur. Ancak sporun fiziksel gelişime katkısının yanında psikolojik anlamda da çocuğa birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple ergenlik döneminde spor psikolojik anlamda da önemli bir yer tutmaktadır. Spor ortamı içinde çocuk her anlamda birçok gelişim ve değişim yaşar. Çocuğun kendini bulması ve kimlik kazanması sürecinde günümüzde en önemli ortamlardan biri de kuşkusuz ki spor ortamıdır. Akranlarıyla sürekli temas halinde olan çocuk yeni deneyimler yaşar ve birçok psikolojik süreçten geçer. Bu çalışmada bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlikleri üzerinde durulacak bu kavramlar yaş ve cinsiyet açısından değerlendirilecektir.

Ergenlik döneminde aileden farklı bir birey olma yolculuğuna adım atan çocuk birçok sosyal grup içerisinde deneyim yaşar ve bu dönem sosyal çevrenin en büyük odak noktası haline geldiği dönemdir. Ergenlik döneminde sosyal anlamda kaygılar, kaçınma davranışları ve huzursuzluklar yaşanabilir. Bu durumda “sosyal kaygı” olarak adlandırılan kavram ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı kavramı Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994 yılında “Utanmaktan, küçük düşmekten,

sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimi. Sosyal fobi” şeklinde tanımlanmıştır.

Sosyal kaygı özellikle ergenlik döneminde sık görülen bir durumdur ve çalışmalar sosyal kaygının ergenlik döneminde ortaya çıktığını göstermektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Gümüş, (2002) sosyal kaygının sosyal hayata geçiş niteliği taşıyan ergenlik döneminde daha fazla görüldüğünü ve bu duruma yoğunlaşılması gerektiğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalar ergenlikte sosyal kaygının 12.3 ile 15.7 yaşları civarında başladığını ortaya koymaktadır (Flanagan ve ark., 2008).

DSM-V’te sosyal kaygı bozukluğunun tanı kriterleri şu 8 maddede toplanmaktadır.

- *“Kişinin başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.*
- *Kişi, olumsuz değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korka (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).*
- *Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.*
- *Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.*
- *Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapmasındaki bozukluk gibi başka ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.*
- *Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk) korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (APA. 2013:203-204).”*

Sporun sosyal kaygı üzerindeki olumlu etkilerini açıklayan çalışmalar mevcuttur. Spor ile uğraşan ilkökul öğrencilerin sosyal kaygılarının zamanla azaldığı tespit edilmiş, ayrıca sosyal kaygı bireysel sporlar ve takım sporları açısından da değerlendirilmiştir. Buna göre takım sporları yapan çocukların sosyal kaygılarında azalma görülmüş ancak bireysel spor ile uğraşan çocuklarda böyle bir azalma saptanmamıştır (Dimech ve Seiler 2001). Takım sporları ile uğraşan ergenlerin akranlarıyla daha fazla

sosyal etkileşime girmesi, belirli bir hedef için birlikte çaba göstermesi ve aktif olarak daha fazla iletişimde olmaları buna sebep olarak gösterilebilir. Bireysel sporlarda çocuk daha fazla kendi kendine kalmakta ve tüm durumlarla daha fazla tek başına ilgilenmektedir. Ancak takım sporlarında bu durumun aksine paylaşım daha fazladır ve çocuk başarısını, üzüntüsünü, yaşadığı tüm duyguları aslında tüm takımla paylaşmış olur ve sosyal anlamda daha fazla deneyim yaşar.

Öz yeterlik kavramı ilk olarak Bandura tarafından literatüre girmiş ve “kişilerin belirtilen bazı performans tiplerine ulaşabilmek için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılar” olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1977: 191-215).

Wiiliemse, (2008) ruh sağlığının çok önemli olduğu ergenlik döneminde ruh sağlığını korumak için öz yeterlik kavramının önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Ergenlik dönemindeki kişi olumsuz duygularla karşılaştığında, bu duyguları yönetme yeterliğine sahipse, bu yeterlikten hareketle kendine olan güveni artacak ve bu duygu ve durumların üstesinden daha rahat gelecektir. Sonuç olarak öz yeterlik inancının ve düzeyinin yüksek olması karşılaştığı güçlüklerden daha kolay çıkmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın temel amacı bireysel sporlar ve takım sporları ile uğraşan ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelemek, aralarında bir ilişki olup olmadığını değerlendirmek ve bazı sosyo-demografik özelliklerle bir ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

1. Yöntem

Bireysel sporlar ve takım sporları ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelendiği bu çalışmadan ilişkisel tarama yöntemine başvurulmuştur. İlişkisel tarama yöntemi iki veya daha fazla değişken arasında oluşabilecek durumları ve derecelerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2014).

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan spor kulüplerine devam eden 12-16 yaş arası ergenler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde basit örneklem seçme yöntemi kullanılmış olup ulaşılabilir ve amaca uygun olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın örneklemini ilçede yer alan ve sporla ilgilenen rastgele seçilmiş 259 ergen oluşturmaktadır. Bu ergenlerin 111’i bireysel sporlar ile, 148’i de takım sporları ile ilgilenmektedir. Ergenlerin 111’i kız 148’i erkek ergenlerden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde kullanılacak ölçeklere danışman ve araştırmacı tarafından karar verilmiş ve araştırmanın gerçekleşmesi için kullanılacak olan ölçeklere ilişkin gerekli izinler ölçek sahiplerinden alınmıştır. Bu ölçeklerle birlikte araştırılacak olan değişkenleri ölçen Kişisel Bilgi Formu da eklenerek veri toplama araçları tamamlanmıştır. Uygulama 2019 yılı Haziran ve Eylül ayları arasında tamamlanmıştır. Ölçme araçlarının yanıtlanması yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmüştür. Veri toplama sürecinin ardından elde edilen verilen değerlendirilmesi amacıyla istatistiksel analiz sürecine başlanmıştır.

Araştırmada bireysel ve takım sporları yapan ergenlerden veri toplamak için “Sosyo-Demografik Anket Formu”, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

1.1. Sosyo-Demografik Anket Formu

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin demografik özelliklerini belirlemek için doldurulan formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin yaşını, cinsiyetini, anne-babanın birlikte yaşama durumunu, annenin çalışma durumunu, anne-babanın eğitim durumunu, ailenin gelir düzeyini, kardeşinin olma, okul öncesi eğitim alma, okuduğu okul türü, akademik başarı, spor türü, sporla uğraşma süresi ve sporu meslek olarak yapma durumunu belirlemeye ilişkin sorular yer almaktadır.

1.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ), ergenlerin sosyal kaygı durumlarını belirlemek için La Greca ve Lopez (1988) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır. Ergenler üzerinde uygulaması yapılarak psikometrik özellikleri ergenlere göre belirlenen ölçeğin orijinali 22 madde olup beşli likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Genellikle, 5=Her zaman) hazırlanmıştır. Türkçe’ye uyarlanan ölçek 18 maddeden oluşmakta olup geriye kalan 4 madde ölçeğin psikometrik yapısı içerisinde yer almamaktadır. ESKÖ, 3 alt boyuttan oluşmakta olup ESKÖ’de bulunan alt boyutların güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) .70 ve üzerinde olmasından dolayı verilerin güvenilir ölçme yapmaya uygun olduğu belirlenmiştir. ESKÖ için Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) güvenirlik değerini .88 olarak bulmuş olup araştırmamızda aynı değer bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçek sonucunda alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90’dır. Ölçek sonucundaki puan sonucu yüksek ise sosyal kaygı düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir.

1.3. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, ergenlerin öz-yeterliklerini ölçmek için Muris (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ergenler üzerinde yapılan uyarlama çalışması sonunda 21 maddeden oluşan, 5’li likert (1=Hiç, 2=Biraz, 3=Oldukça iyi, 4=İyi, 5=Çok iyi) olarak hazırlanmış ölçme aracı elde edilmiştir. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, 3 alt boyuttan oluşmakta olup ölçeğinin alt boyutların güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) .70 ve üzerinde olmasından dolayı elde edilen verilerin güvenilir bir ölçme yapmaya uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan çalışmada genel güvenirlik katsayısı .86, araştırmamızda ise .87 bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçek sonucunda alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105’dir. Ölçek sonucunda alınan puanın yüksek olması ergenler için öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu,

düşük puan olması ise öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu ifade eder. Puanların artması sosyal kaygı düzeyinin de artması anlamına gelmektedir.

Katılımcıların demografik özellikleri ile dağılımları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. “Bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri”

Demografik özellik		n	%
Yapılan spor türü	Bireysel sporlar	111	42,9
	Takım sporları	148	57,1
Yaş	12 yaş	74	28,6
	13 yaş	56	21,6
	14 yaş	54	20,8
	15 yaş	41	15,8
	16 yaş	34	13,1
Cinsiyet	Kız	111	42,9
	Erkek	148	57,1

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan ergenlerin 111’i (% 42.9) “bireysel sporlar” ile, 148’i (%57,1) “takım sporları” ile ilgilenmektedir. Araştırma örnekleminin yaş değişkenine göre dağılımına bakıldığında araştırmada yer alan ergenlerin 74’ünün (%28,6) “12 yaş”, 56’sının (%21,6) “13 yaş”, 54’ünün (%20,8) “14 yaş”, 41’inin (%15,8) “15 yaş” ve 34’ünün (%13,1) “16 yaş” grubunda olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında ise araştırmada yer alan öğrencilerin 111’inin (42,9) “kız” ve 148’inin (%57,1) “erkek” olduğu görülmektedir.

2. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme yer alan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanlarının dağılımı ve bazı demografik değişkenlere göre anlamlılık düzeylerine yer verilmiştir. Araştırmanın ana amacı olan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanları arasında ilişkinin bulunma durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler”

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
ODK	111	2,490	,816	1,00	4,86	Orta
G-SKHD	111	2,205	,783	1,00	4,80	Düşük
Y-SKHD	111	2,537	,704	1,17	5,00	Orta
Sosyal kaygı	111	2,426	,686	1,06	4,89	Orta

Tablo 2’ e göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının “orta” düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygının alt boyutların olan ODK için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.490, Y-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.537 olduğu ve “orta” düzeyde buldukları belirlenmiştir. Sosyal kaygının G-SKHD boyutunun aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.205 olduğu ve “düşük” düzeyde yer aldığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşım Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları”

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>SS</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
ODK	12 yaş	24	2,613	,884	G.Arası	7,234	4	1,821			
	13 yaş	33	2,333	,538	G.İçi	66,130	106	,624			12>16,
	14 yaş	32	2,745	,831	Toplam	73,413	110		2,919	,025	14>13,
	15 yaş	15	2,447	1,005							14>16
	16 yaş	7	1,734	,735							
G-SKHD	12 yaş	24	2,233	,872	G.Arası	3,942	4	,986			
	13 yaş	33	2,139	,581	G.İçi	63,535	106	,599			
	14 yaş	32	2,412	,833	Toplam	67,477	110		1,644	,169	
	15 yaş	15	2,133	,918							
	16 yaş	7	1,628	,558							
Y-SKHD	12 yaş	24	2,618	,731	G.Arası	,717	4	,179			
	13 yaş	33	2,489	,568	G.İçi	53,821	106	,508			
	14 yaş	32	2,593	,759	Toplam	54,538	110		,353	,842	
	15 yaş	15	2,500	,886							
	16 yaş	7	2,309	,619							
Sosyal kaygı	12 yaş	24	2,509	,743	G.Arası	3,451	4	,863			
	13 yaş	33	2,331	,429	G.İçi	48,364	106	,456			
	14 yaş	32	2,602	,703	Toplam	51,815	110		1,891	,117	
	15 yaş	15	2,377	,874							
	16 yaş	7	1,896	,553							

Tablo 3'e göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının yaş değişkeni ile arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1,891; p>.05). Yaş ile sosyal kaygının alt boyutları olan G-SKHD (F=,169; p>.05) ve Y-SKHD (F=,842; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal kaygının alt boyutlarından olan ODK ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=2,919; p<.05). Yapılan tamamlayıcı analizler sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiş (L=2,409, p>.05), buradan hareketle LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. ODK boyutunda ortaya çıkan farklılık "12 yaş" ile "16 yaş" arasında 12 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,878$; p=.011; p<.05); "14 yaş" ile "13 yaş" arasında 14 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,412$; p=.038; p<.05) ve "14 yaş" ile "16 yaş" arasında 14 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,010$; p=.003; p<.05) gerçekleşmiştir.

Tablo 4. "Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları"

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Kız	62	2,520	,793	,100	,439	109	,661
	Erkek	49	2,451	,851	,121			
G-SKHD	Kız	62	2,232	,766	,097	,405	109	,686
	Erkek	49	2,171	,810	,115			
Y-SKHD	Kız	62	2,583	,740	,094	,769	109	,443
	Erkek	49	2,479	,658	,094			
Sosyal kaygı	Kız	62	2,461	,680	,086	,595	109	,553
	Erkek	49	2,383	,698	,099			

Tablo 4'e göre, bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=.595; p>.05). Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutlarında da puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Anlamlı düzeyde cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamalarının ergen erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler”

	N	\bar{X}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Akademik öz-yeterlik	111	3,270	,738	1,00	5,00	Orta
Sosyal öz-yeterlik	111	3,541	,608	1,43	4,86	Orta
Duygusal öz-yeterlik	111	3,428	,563	1,86	4,57	Orta
Öz-yeterlik	111	3,413	,520	2,00	4,67	Orta

Tablo 5’e göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının aritmetik ortalamasının “orta” düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları belirlenmiştir. Öz-yeterliğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 3.270, sosyal yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 3.541 ve duygusal öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 3.428 olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutlarının “orta” düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları”

<i>f</i> , \bar{X} ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	24	3,422	,609	G.Arası	9,052	4	2,263			12>16,
	13 yaş	33	3,510	,502	G.İçi	50,922	106	,480			13>16,
	14 yaş	32	3,067	,851	Toplam	59,974	110		4,710	,002	14>16,
	15 yaş	15	3,333	,844							15>16,
	16 yaş	7	2,408	,549							13>14
Sosyal öz-yeterlik	12 yaş	24	3,500	,623	G.Arası	1,259	4	,315			
	13 yaş	33	3,684	,476	G.İçi	39,440	106	,372			
	14 yaş	32	3,513	,511	Toplam	40,699	110		,846	,499	
	15 yaş	15	3,476	,951							
	16 yaş	7	3,285	,638							
Duygusal öz-yeterlik	12 yaş	24	3,428	,698	G.Arası	1,851	4	,463			
	13 yaş	33	3,476	,515	G.İçi	33,047	106	,312			
	14 yaş	32	3,517	,427	Toplam	34,898	110		1,484	,212	
	15 yaş	15	3,342	,552							
	16 yaş	7	2,979	,748							
Öz-yeterlik	12 yaş	24	3,450	,577	G.Arası	2,707	4	,677			12>16,
	13 yaş	33	3,557	,436	G.İçi	27,134	106	,256			13>16,
	14 yaş	32	3,366	,395	Toplam	29,841	110		2,644	,038	14>16,
	15 yaş	15	3,384	,670							15>16
	16 yaş	7	2,891	,608							

Tablo 6'ya göre bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=2,644$; $p<.05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($L=1.719$, $p>.05$) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,559$; $p=.011$; $p<.05$); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,665$; $p=.002$; $p<.05$), “14 yaş” ile “16 yaş” arasında 14 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,474$; $p=.027$; $p<.05$) ve “15 yaş” ile “16 yaş” arasında 15 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,492$; $p=.036$; $p<.05$) lehine gerçekleşmiştir. Yaş ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal öz-yeterlik ($F=,846$; $p>.05$) ve duygusal öz-yeterlik ($F=1,484$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öz-yeterlik alt boyutlarından olan akademik öz-yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($F=4,710$; $p<.05$). Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($L=2,202$, $p>.05$) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,014$; $p=.001$; $p<.05$); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,102$; $p=.000$; $p<.05$), “14 yaş” ile “16 yaş” arasında 14 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,658$; $p=.025$; $p<.05$), “15 yaş” ile “16 yaş” arasında 15 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,925$; $p=.004$; $p<.05$) ve “13 yaş” ile “14 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,443$; $p=.011$; $p<.05$) lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 7. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları”

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kız	62	3,380	,594	,075	1,781	109	,078
	Erkek	49	3,131	,874	,124			
Sosyal öz-yeterlik	Kız	62	3,548	,557	,070	,127	109	,899
	Erkek	49	3,533	,673	,096			
Duygusal öz-yeterlik	Kız	62	3,405	,548	,069	-,483	109	,630
	Erkek	49	3,457	,585	,083			
Öz-yeterlik	Kız	62	3,444	,482	,061	,707	109	,481
	Erkek	49	3,374	,567	,081			

Tablo 7'ye göre, bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.707$; $p>.05$). Ancak bireysel spor yapan ergen kızların öz-yeterlik ortalama puanlarının erkek

ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin cinsiyetleri ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=1.781$; $p>.05$), sosyal ($t= .127$; $p>.05$) ve duygusal ($t= -.483$; $p>.05$) öz-yeterlikleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8. “Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler”

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
ODK	148	1,918	,805	1,00	4,43	Düşük
G-SKHD	148	1,777	,649	1,00	4,00	Düşük
Y-SKHD	148	2,172	,705	1,00	4,00	Düşük
Sosyal kaygı	148	1,963	,604	1,00	3,83	Düşük

Tablo 8’e göre örneklem grubunda yer alan takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı durumlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.963, standart sapmasının (ss) .604 olduğu bulunmuş olup, “düşük” düzeyde sosyal kaygıya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygının alt boyutları olan ODK için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.918, G-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.777 ve Y-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.172 olduğu ve alt boyutların “düşük” düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu bölümünde takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ilişkilerinin belirlendiği analizler ve bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 9. “Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları”

Puan	Grup	f , \bar{x} ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
ODK	12 yaş	50	2,037	,813	G.Arası	1,502	4	,375			
	13 yaş	23	1,882	,738	G.İçi	93,808	143	,656			
	14 yaş	22	1,785	,788	Toplam	95,310	147		,572	,683	
	15 yaş	26	1,950	,902							
	16 yaş	27	1,804	,784							
G-SKHD	12 yaş	50	1,940	,701	G.Arası	2,895	4	,724			
	13 yaş	23	1,834	,534	G.İçi	59,067	143	,413			
	14 yaş	22	1,718	,689	Toplam	61,962	147		1,752	,142	
	15 yaş	26	1,676	,539							
	16 yaş	27	1,570	,662							
Y-SKHD	12 yaş	50	2,356	,622	G.Arası	4,779	4	1,195			
	13 yaş	23	2,297	,696	G.İçi	68,466	143	,479			
	14 yaş	22	1,992	,785	Toplam	73,245	147		2,495	,046	12>14,12>16, 13>16
	15 yaş	26	2,141	,731							
	16 yaş	27	1,901	,692							
Sosyal kaygı	12 yaş	50	2,116	,575	G.Arası	2,587	4	,647			
	13 yaş	23	2,007	,564	G.İçi	51,134	143	,358			
	14 yaş	22	1,835	,675	Toplam	53,720	147		1,808	,130	
	15 yaş	26	1,938	,597							
	16 yaş	27	1,771	,601							

Tablo 9'a göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygılarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1,808; p>.05). Yaş ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK (F=,572; p>.05) ve G-SKHD (F=1,752; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal kaygının alt boyutlarından olan Y-SKHD ile takım sporları yapan ergenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=2,495; p<.05). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır (L=2,495, p>.05). Y-SKHD boyutunda ortaya çıkan farklılık "12 yaş" ile "16 yaş" arasında 12 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,455$; p=.007; p<.05); "12 yaş" ile "14 yaş" arasında 12 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,364$; p=.041; p<.05) ve "13 yaş" ile "16 yaş" arasında 16 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,395$; p=.046; p<.05) olanlar lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 10. "Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları"

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t	t Testi Sd	p
ODK	Kız	49	1,976	,884	,126	,623	146	,534
	Erkek	99	1,888	,765	,076			
G-SKHD	Kız	49	1,640	,547	,078	-1,809	146	,072
	Erkek	99	1,844	,686	,069			
Y-SKHD	Kız	49	2,139	,647	,092	-,397	146	,692
	Erkek	99	2,188	,735	,073			
Sosyal kaygı	Kız	49	1,937	,605	,086	-,366	146	,715
	Erkek	99	1,976	,606	,060			

Tablo 10'a göre, takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=-.366; p>.05). Takım sporları yapan ergenlerin cinsiyetleri ile sosyal kaygı alt boyutları olan ODK (t=.623; p>.05), G-SKHD (t= -1.809; p>.05) ve Y-SKHD (t= -.397; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Anlamlı düzeyde cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen takım sporları yapan ergen erkeklerin puan ortalamasının ergen kızlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. "Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler"

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Akademik öz-yeterlik	148	3,544	,839	1,00	5,00	Orta
Sosyal öz-yeterlik	148	3,765	,745	1,43	5,00	Yüksek
Duygusal öz-yeterlik	148	3,413	,767	1,43	5,00	Orta
Öz-yeterlik	148	3,574	,643	1,43	5,00	Orta

Tablo 11'e göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.574, standart sapmanın (ss) .643 olduğu belirlenmiş olup, "orta" düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Öz-yeterliğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.544, sosyal yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.765 ve duygusal öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.413 olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutlarının "orta" düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının yaşa, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, eğitim gördükleri okul türüne, kardeşinin olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 12. "Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları"

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	50	3,902	,717	G.Arası	14,709	4	3,677			
	13 yaş	23	3,701	,698	G.İçi	88,979	143	,622			12>14,
	14 yaş	22	3,389	,708	Toplam	103,688	147		5,910	,000	12>15,
	15 yaş	26	3,340	,937							12>16,
	16 yaş	27	3,068	,888							13>16
Sosyal öz-yeterlik	12 yaş	50	3,822	,744	G.Arası	2,021	4	,505			
	13 yaş	23	3,714	,724	G.İçi	79,694	143	,557			
	14 yaş	22	3,584	,931	Toplam	81,715	147		,907	,462	
	15 yaş	26	3,670	,753							
	16 yaş	27	3,941	,597							
Duygusal öz-yeterlik	12 yaş	50	3,460	,784	G.Arası	,575	4	,144			
	13 yaş	23	3,409	,746	G.İçi	85,921	143	,601			
	14 yaş	22	3,292	,768	Toplam	86,495	147		,239	,916	
	15 yaş	26	3,368	,737							
	16 yaş	27	3,470	,821							
Öz-yeterlik	12 yaş	50	3,728	,624	G.Arası	2,243	4	,561			
	13 yaş	23	3,608	,637	G.İçi	58,610	143	,410			
	14 yaş	22	3,422	,662	Toplam	60,854	147		1,368	,248	
	15 yaş	26	3,459	,676							
	16 yaş	27	3,493	,615							

Tablo 12’ye göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,368$; $p>.05$). Yaş ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal öz-yeterlik ($F=,907$; $p>.05$) ve duygusal öz-yeterlik ($F=,236$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öz-yeterlik alt boyutlarından olan akademik öz-yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($F=5,910$; $p<.05$). Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($L=,833$, $p>.05$) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,834$; $p=.000$; $p<.05$); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,633$; $p=.005$; $p<.05$), “12 yaş” ile “15 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,562$; $p=.004$; $p<.05$) ve “12 yaş” ile “14 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,513$; $p=.012$; $p<.05$) lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 13. “Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları”

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kız	49	3,775	,845	,120	2,393	146	,018
	Erkek	99	3,430	,817	,082			
Sosyal öz-yeterlik	Kız	49	3,906	,647	,092	1,631	146	,105
	Erkek	99	3,695	,783	,078			
Duygusal öz-yeterlik	Kız	49	3,416	,813	,116	,042	146	,967
	Erkek	99	3,411	,747	,075			
Öz-yeterlik	Kız	49	3,699	,625	,089	1,678	146	,095
	Erkek	99	3,512	,646	,064			

Tablo 13’e göre, takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=1.678$; $p>.05$). Ancak takım sporları yapan ergen kızların öz-yeterlik ortalama puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporları yapan ergenlerin cinsiyetleri ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal ($t= 1.631$; $p>.05$) ve duygusal ($t= .042$; $p>.05$) öz-yeterlikleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Ancak takım sporları yapan ergenlerin akademik öz yeterlikleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu ($t= 2.393$; $p<.05$) belirlenmiş olup anlamlı farklılık kız ergenler lehinedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma konusuyla paralel olarak ergenlerde sosyal kaygı ve öz yeterlik kavramlarını inceleyen çalışmalar bulunmakta ve bu konuları spor yapan ergenler üzerinde inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bu bölümde bu konuda yapılan çalışmalar araştırma bulgularını destekleyip desteklememesi durumuna göre değerlendirilecektir.

Sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyelerindeki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bireysel sporlarda sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında anlamlı ve “düşük düzeyde” negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$; $p < .01$). Takım sporlarında ise sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında “zayıf düzeyde” negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygıları azaldıkça öz yeterliklerin arttığı söylenebilir.

Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygıları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır; ancak ölçeğin alt boyutlarından olan “ODK-Olumsuz değerlendirilme korkusu” boyutunda 12 ve 14 yaş lehine bir sonuç bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak bireysel spor yapan 12 ve 14 yaş ergenlerde olumsuz değerlendirme korkusunun diğerlerinden daha fazla olduğu yorumu yapılabilir. Takım sporlarıyla ilgilenen ergenlerde de yaş ile anlamlı bir ilişki olmamasına karşın “Y-SKHD-Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” boyutunda 12, 14 ve 16 yaş lehine bir sonuç bulunmuştur. Bu durumda 12, 14 ve 16 yaş ergenlerde yeni durumlara karşı sosyal kaygı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda genellikle ergenlikte yaş büyüdükçe sosyal kaygının arttığı şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır (Ümmet 2007; Tok, 2019; Ollendick ve Hirsfeld Becker, 2002; Bor, 2018). Bu sonuçların aksine Baltacı (2010), ve Warren ve ark. (1985) sosyal kaygı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmektedir.

Hem bireysel sporlarla hem de takım sporları ile ergenlerin cinsiyet değişkenlerine göre sosyal kaygıları incelendiğinde cinsiyetler arası anlamlı fark bulunamamıştır; ancak bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuşken, takım sporlarında ise erkeklerin sosyal kaygı puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında sosyal kaygının cinsiyet ile arasında anlamlı bir fark olduğu ve genellikle kızlarda daha fazla olduğu sonucunu bulan çalışmalar çoğunluktadır (Tok, 2019; Beidel vd., 1999; Compton, March ve Nelson 2000; Topal 2019).

Gren-Lander ve arkadaşları (2009), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal kaygı puanlarını kızlarda %6.6, erkeklerde %1.8 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmaların aksine Baltacı (2010), Warren ve ark. (1985), (akt. Kılıç 2005), Demirtop (2019), Moscovitch ve ark. (2005) sosyal kaygı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ileri sürmektedir. Literatüre detaylıca incelendiğinde hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırmalarda erkek ergenlerin sosyal kaygı seviyelerinin kız ergenlere daha yüksek seviyede olduğu şeklinde sonuçlanan bulgular da mevcuttur (Bor, 2018; Mazalin ve Moore, 2004; Şubaşı, 2007).

Araştırma bulgularına göre bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte ölçeğin 3 alt boyutu olan akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin de “orta” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde genel öz yeterliklerinin “orta” seviyede olduğu, ölçeğin 3 alt boyutu olan akademik ve duygusal öz yeterliklerin “orta”, sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Sosyal öz yeterlik düzeyinin takım sporlarında yüksek olması ile ilgili takım sporlarında sosyal etkileşimin daha fazla olması ve sosyal grup içerisinde yer alan çocuğun öz yeterlik gelişimi ile ilgili daha fazla deneyim yaşamasına olanak sağladığı söylenebilir.

Bireysel sporlarla ilgilenen ergenlerin yaş değişkenine göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bulgulara göre 12 ile 16 yaş arasında “12”, 13 ile 16 yaş arasında “13”, 14 ile 16 yaş arasında “14”, 15 ile 16 yaş arasında “15” yaş lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre küçük yaşlarda öz yeterlik düzeyinin daha fazla olduğu söylenebilir. Aynı sonuç ölçeğin alt boyutlarından akademik öz yeterlik boyutunda da daha küçük yaş lehine bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen ergenlerde yaş değişkenine göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Takım sporlarında da ölçeğin akademik öz yeterlik alt boyutunda küçük yaş lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Bu durumda akademik öz yeterliğin ergenliğin başlarında daha fazla olduğu ve yaş ilerledikçe azaldığı söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ve öz yeterlik ile ilgili hem anlamlı hem de anlamsız sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Brink ve ark. (2012), Uysal ve Kösemen (2013), Yıldırım ve İlhan (2010), yaptıkları çalışmalarda genel öz yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını sonucuna ulaşımlardır.

Hem bireysel spor ile hem de takım sporları ile uğraşan ergenlerde cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik seviyesinde anlamlı bir fark bulunmamasına karşılık öz yeterlik puanlarının kızlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde, ölçeğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik boyutunda kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Eyüboğlu (2012), kızlarda öz yeterliğin daha fazla olduğunu ifade ederken, Öztürk ve Şahin (2007) takım sporları ile uğraşan kızlarda erkeklere göre sosyal yetkinlik puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tılmaç (2019), Yıldız (2017), Bozkurt (2016) ve Cengiz ve ark. (2012), yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşımlardır. Bulguların aksine fiziksel aktivite öz yeterlik puanlarının kızlarda daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da literatürde mevcuttur (Dishman ve ark. 2004; Gao ve Harrison, 2005; Robbins ve ark., 2004; Reigal ve ark., 2014).

Sonuç olarak araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar çoğunlukta olmakla birlikte her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da tersi sonuçlara ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Bir sonraki bölümde bu araştırmadan hareketle yapılabilecek önerilere yer verilecektir.

Öneriler

- Bu çalışma İstanbul ili Avcılar ilçesi örnekleminde 259 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın daha farklı bölgelerde farklı örneklem sayısı ile yapılması önerilebilir.
- Çalışma ergenlik dönemi öğrencileri ile yapılmıştır. Bunun dışında sporla uğraşan yetişkin grupları ile de çalışma tekrarlanabilir.
- Bu çalışma bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler lisanslı sporculardan oluşmaktadır. Bunun dışında farklı çalışmalar okul sporlarına katılan çocuklarla, hobi olarak spor ile uğraşanlar ile veya millilik derecesinde profesyonel sporcularla yeniden incelenebilir.
- Bu çalışmada ölçülen kavramlar ile ilgili olarak spor kulüpleri ile iş birliği yapılabilir ve hem antrenörlerin hem ailelerin hem de sporcuların bilgilendirilmesi sağlanabilir.
- Sosyal kaygı boyutunda sosyal kaygısı yüksek olan ergenler için psikolojik destek programları oluşturulabilir ve çözüm odaklı bir süreç geliştirilebilir.
- Farklı sosyo- demografik değişkenler üzerine yoğunlaşarak çalışma tekrarlanabilir.
- Yapılan çalışmadan çocukların yaptığı spor branşı üzerinde durulmamış, yalnızca takım sporu veya bireysel spor olup olmasına dikkat edilmiştir. Bu çalışma ergenlerin spor yaptığı branşlar göz önünde bulundurularak detaylandırılabilir ve spor branşları ile sosyal kaygı ve öz yeterlik arasındaki ilişki değerlendirilebilir.

Kaynakça

- Baltacı Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Konya
- Bandura, A. (1977); "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review*, Sayı 84, s.191–215.
- Bandura, A. (1996); "Social Cognitive Theory of Human Development," *International Encyclopedia of Education*, Sayı 2, s.5513-5518. 45 Bandura, Albert (1997); *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Freeman and Company, New York.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-650.
- Bor, H. A. (2018), Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutum, Sosyal Medya Kullanımında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bozkurt, Ş. (2014), Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans tezi*. Antalya
- Cengiz R., Aytan K.G., Abakay U., (2012). Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089;
- Compton, S. N., Nelson, A. H. ve March, J. S. (2000). Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 1040-1046.
- Demirtop, B., (2019). Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü. Sivas
- Dimech, A. S., ve Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354.
- Dishman RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, Pate RR. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*. 38(5): 628–636.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S., & Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(3), 405-416.
- Eyüboğlu, E. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Gao Z, Harrison L. (2005). Examining the role of physical self-efficacy as a function of race and gender in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Gren- Landen, M., Tillfors, M., Funmark, T., Bohlin, G., Andersson, G. & Svedin, C. G., (2009), Social Phobia in Swedish adolescents' prevalence and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(1), 1-7
- Gümüş, E. A. (1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıç, G., (2005), İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P.N DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 321-334). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Mazalin, D. And Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S.G., ve Litz, B.T., (2005). The Impact of Social Anxiety: a Gender-Specific Interaction, *Personality and Individual Differences*, 39: 659-672
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld Becker, D. R. (2002). The Developmental Psychopathology of Social Anxiety Disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58
- Öztürk F. ve Şahin Ş. K. (2007). Comparison of the Social Self Efficacy Results of 9-13 Age Groups Individuals Who Do Sports and Don't Do (Bursa Sample). *Elementary Education Online*, 6(3), 468-479, 2007.
- Reigal RE, Videra A, Gil J. (2014). Physical exercise, general self –efficacy and life satisfaction in adolescence. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte*. 14(55): 561-576.
- Robbins L.B., Pender N.J., Ronis DL, Kazanis A.S. (2004). Pis MB. Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing & Health*. 2004; 27: 435-446.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3-15
- Tılmaç K., (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale
- Tok C. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveyn Bağlanma Stilleri ile Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi. Ankara
- Topal M. (2019), Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü, *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Uysal, İ., Kösemen, S. (2016). Investigation of Pedagogical Formation Students' General Self-Efficacy and Epistemological Beliefs. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuefd/issue/1501/18171>
- Ümmet, D. (2007), Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldırım F. VE İlhan Ö.İ. (2010). Genel Öz yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Yıldız B. A., (2017), Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü