



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE ALGILANAN
HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU, OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLMİ
KORKUSU, YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Merve Nur ZORLU
ORCID: 0009-0007-3678-7561

Danışman
Doç. Dr. Tolga SEKİ
ORCID: 0000-0001-5594-0786

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim ve tez yazım sürecimde verdiği sonsuz destek için, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak akademik ve kişisel gelişimime katkı sağladığı için, her ihtiyaç duyduğumda desteğini yanımda hissettiğim için, her zorlandığımda teşvikleriyle ve motive edici konuşmalarıyla başarabileceğime olan inancımı artırdığı için, sergilediği hoşgörülü ve samimi tavırları için, öğrencisi olmaktan büyük onur duyduğum ve büyük keyif aldığım danışmanım Sayın Doç. Dr. Tolga SEKİ'ye çok teşekkür ederim.

Tez savunma sınavımın üyeleri olan ve yaptıkları eleştiri ve önerilerle çalışmamın gelişimine katkı sunan sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ve sayın Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP'e teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca gösterdiği destek ve önerileri için arkadaşım Zeliha SEVİNÇ'e ve her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan ve beni motive eden tüm arkadaşlarıma çok teşekkürler.

Fedakarlıkları, ilgileri, destekleri için, başarabileceğimden hiç şüphe duymayan ve beni cesaretlendiren, her zaman her durumda ve koşulda yanımda olan annem Ayşe DURSUN'a, babam Hürrem DURSUN'a her şey için sonsuz teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte her zaman yanımda olan, bana olan güvenini ve inancını hiç kaybetmeyen değerli eşim Hasan ZORLU'ya ve son olarak varlıklarıyla bana yaşattıkları tarifsiz duygular için güzel kızlarım Sare ve Sevde'ye çok teşekkürler...

Merve Nur ZORLU

Aralık 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar (Varsayımlar).....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6
2. ALAN YAZIN.....	8
2.1. Helikopter Ebeveynlik.....	8
2.1.1. Helikopter ebeveynlik kavramı	8
2.1.2. Ebeveyn tutumları	10
2.1.3. Helikopter ebeveynlik ile ilgili yapılan araştırmalar	11
2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.....	13
2.2.1. Olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı	13
2.2.2. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar	15
2.3. Yetkinlik Beklentisi.....	16
2.3.1. Yetkinlik beklentisi kavramı	16
2.3.3. Yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan araştırmalar	18
2.4. Sınav Kaygısı	19
2.4.1. Kaygı	20
2.4.2. Sınav kaygısı	22
2.4.3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı	26
2.4.5. Sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalar	29
3. YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu	34
3.3.2. Sınav kaygısı envanteri (SKE)	34
3.3.3. Algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği (AHETÖ)	35

3.3.4. Olumsuz değ�erlendirilme korkusu �l�eği-�ğrenci formu (ODKÖ-�F).....	36
3.3.5 Ergenlerde yetkinlik beklentisi �l�eği (EYB�)	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi.....	37
4. BULGULAR	38
4.1. Tanımlayıcı Analizler.....	38
4.2. Sınav Kaygısı Puanlarının Demografik �zellikler Açısından İncelenmesi	38
4.3. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi	39
4.4. Helikopter Ebeveyn Tutumu, Yetkinlik Beklentisi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Sınav Kaygısı �zerindeki Etkisi	40
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	42
5.1. Tartışma.....	42
5.1.1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin demografik (cinsiyet, sınıf, okul türü, anne-baba eğitim durumu) değişkenlere göre etkisine ilişkin bulguların tartışılması	42
5.1.2. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değ�rlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması.....	45
5.1.3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değ�rlendirilme korkusu ve yetkinlik beklentisinin sınav kaygısı düzeylerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması	48
5.2. Sonuç.....	49
5.3. �neriler.....	50
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	50
5.3.2. Öğrencilere yönelik �neriler.....	50
5.3.3. Ailelere yönelik �neriler.....	51
KAYNAKLAR.....	52
EKLER.....	65

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yetkinlik Beklentisi ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam 53 sayfalık kısmına ilişkin, 10/12/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%17** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

10/12/2024

Merve Nur ZORLU

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

10/12/2024

Merve Nur ZORLU

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

p: İstatistiksel anlamlılık

r: Korelasyon katsayısı

B: Regresyon katsayısı

F: ANOVA değeri

t: t test değeri

α : Cronbach Alpha

KW: Kruskal Wallis-H Testi

Kısaltmalar

AHETÖ: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği

akt: Aktaran

APA: American Psychological Association

DSM: The diagnostic and statistical manual of mental disorders

EYBÖ: Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği

N: Örneklem Büyüklüğü

ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

SKE: Sınav Kaygısı Envanteri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SS: Standart sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

vb: Ve Benzeri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERDE ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU, OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU, YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE SINAV KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve Nur ZORLU

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, 2023-2024 eğitim öğretim yılı içinde Kocaeli ilindeki ortaöğretim okullarında 11. ve 12. sınıfta eğitim gören ve üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile liseden mezun olmuş şekilde üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. 256 kız (%63,68), 146 erkek (%36,32) öğrenci olmak üzere toplam 402 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcılar 11.sınıf (%16,17), 12.sınıf (%71,64) ve mezun gruptan (%12,19) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği (AHETÖ), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) ve Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (EYBÖ) uygulanmıştır. Ölçekler katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 29 kullanılarak Pearson korelasyon ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin belirlenmesinde doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada sınav kaygısı çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Sınav kaygı düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta olup kız öğrencilerde sınav kaygısı düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın sınav kaygısı düzeyi; anne ve baba eğitim durumu, yaşanılan yer (köy, ilçe, büyükşehir), sınıf düzeyi, lise türü gibi değişkenlere göre farklılaşmamaktadır. Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve yetkinlik beklentisinin sınav kaygısını yordadığı saptanmıştır. Bulgular öğrencilerin sınav kaygısı ile helikopter anne tutumu, helikopter baba tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı, sınav kaygısı ile yetkinlik beklentisi arasında negatif yönde anlamlı, helikopter anne tutumu ile helikopter baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca helikopter anne tutumu, helikopter baba tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu sınav kaygısına ilişkin varyansın %27'ini açıklamaktadır. Araştırmanın son bölümünde, elde edilen bulgular ışığında sonuçlar tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Helikopter ebeveynlik, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi, sınav kaygısı.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED HELICOPTER PARENTING ATTITUDE, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION, COMPETENCE EXPECTATION AND EXAM ANXIETY IN STUDENTS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM

Merve Nur ZORLU

The purpose of this research is to reveal the relationship between test anxiety, fear of negative evaluation, competence expectation, and perceived helicopter parent attitude in students preparing for the university exam. For this purpose, students studying in the 11th and 12th grades in secondary schools in Kocaeli in the 2023-2024 academic year and preparing for the university exam, and students who graduated from high school and preparing for the university exam were included in the research. A total of 402 students, 256 female (63.68%) and 146 male (36.32%) students, constituted the sample of the study. Participants consist of 11th grade (16.17%), 12th grade (71.64%), and graduate group (12.19%). To collect data in the study, the Personal Information Form, Test Anxiety Inventory (ESI), Perceived Helicopter Parenting Attitude Scale (AHETÖ), Fear of Negative Evaluation Scale (ODKÖ), and Adolescent Competence Expectation Scale (EYBS) were applied. The scales were administered to the participants face to face. Pearson correlation was used to analyze the data using SPSS 29, and linear regression analysis was performed to determine the effect of the independent variable on the dependent variable. In the study, test anxiety was examined according to various demographic variables. The test anxiety level varies according to the gender variable, and it has been determined that the test anxiety level of female students is higher than that of male students. On the other hand, the test anxiety does not differ according to variables such as mother and father's education level, place of residence (village, district, metropolitan city), class level, and high school type. The study found that perceived helicopter parent attitudes, fear of negative evaluation, and competence expectation predicted test anxiety. The findings showed that there were positive significant relationships between students' test anxiety and helicopter mother attitude, helicopter father attitude and fear of negative evaluation, negatively significant relationships between test anxiety and competence expectation, and positive significant relationships between helicopter mother attitude and helicopter father attitude. Additionally, helicopter mother attitude, helicopter father attitude, competence expectation, and fear of negative evaluation explain 27% of the variance in test anxiety. In the last part of the research, the results were discussed, and suggestions were presented in the light of the findings.

Keywords: Helicopter parenting, competence expectation, fear of negative evaluation, exam anxiety.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Öğrenciler için sınavlar ilkokuldan başlayarak birbirini takip eden değerlendirme süreçleri olarak gerçekleşmektedir. İlkokuldan itibaren öğrenciler hayatları boyunca girecekleri en önemli sınav olarak görülen üniversite sınavına yönelik olarak yetiştirilmektedirler (Erdayı, 2009). Bireyler, öğrencilik hayatının başından sonuna kadar yıllar içinde birçok kez değerlendirme sınavlarına girmektedirler (Akram Rana ve Mahmood, 2010). Türk eğitim sistemi akademik başarıya odaklıdır ve ülkemizde öğrencilerinin iyi bir üniversiteye girmesi eğitim sisteminin en önemli hedeflerinden biri haline gelmiştir (Yıldırım, 2006).

Birçok ergen için üniversite sınavına hazırlanma süreci yorucu ve meşakkatli bir süreç olmakta ve ergenlerde çeşitli psikolojik sıkıntılara sebep olmaktadır (Güler ve Çakır, 2013). Öğrencilerin çoğu ortaokulda ergenlik dönemine girmekle birlikte önemli sorunlar yaşamakta ve bu sorunlar öğrencileri lise yıllarında, üniversiteye hazırlık süreçlerinde de akademik, sosyal, duygusal ve kariyer gelişimlerini etkilemektedir (Balkin ve Schmit, 2016; Ohrt vd., 2016; akt: Karaman vd., 2019). Ergenlerin bu dönemlerinde yaşadıkları değişimlerle başa çıkma, gelişim görevlerini tamamlama, kimlik arama ve oluşturma çabaları ve bunlara ek olarak sınav stresi ve gelecek kaygısı ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde negatif olarak etkiye bulunmaktadır (Erdayı, 2009). Üniversiteye hazırlık süreci ergenlik döneminde olan öğrenciler için yorucu ve rekabet dolu olmakla birlikte bu süreçte öğrenciler pek çok bedel ödeyerek çeşitli sorunlar da yaşamaktadırlar (Ergene ve Yıldırım, 2003). Üniversite sınavı, hem ergenlik dönemine denk gelmesi hem aile baskısının etkisi hem de öğrencilik hayatının en önemli ve zorlayıcı sınavı olmasına hazırlanma sebebiyle öğrencileri birçok yönden etkilemektedir ve bu süreçte öğrencilerde sınav kaygısını düzeyini de artırmaktadır (Dursun, 2022).

Sınav kaygısı, daha çok çocuklarda ve ergenlerde görülmekte olup sınavlardan önce ortaya çıkan, beraberinde bazı fiziksel ve psikolojik değişikliklere yol açan ve öğrencinin

sınav anındaki performansını düşüren bir durumdur (Yavuz ve Akagündüz, 2004). Sınav kaygısı genel kaygı düzeyi yüksek kişilerde de, daha önce hiç kaygı yaşamamış kişilerde de görülebilir (Bilir, 2019). Sınav kaygısının birçok sebebi olabilir. Başkalarının beklentileri, kişisel beklentiler, sınava yetersiz hazırlanma, sınavla ilgili olumsuz düşünceler, eğitim sistemi, sınavla ilgili faktörler, öğretmen tavırları, ebeveyn tutumları, kişilik yapısı, cinsiyet gibi etmenler sınav kaygısının sebepleri olarak gösterilebilir. Evdeki disiplin, ebeveyn tutumları, otoriter okul yönetimi anlayışı, olumsuz öğretmen eleştirileri, sınıf geçme, cezalar gibi çevresel koşullar da bireylerde sınav kaygısını artıran durumlardır (Öner, 1989). Çocuklukta kaygının oluşmasında cinsiyet, aile sosyoekonomik durumu, kardeş sayısı, akademik başarı düzeyi, anne baba mesleği gibi durumlar (Erözkan, 2011); ergenlikte ise ebeveyn tutumları, okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri, sınavlar etkili olabilmektedir (Başol ve Zabun, 2014).

Öğrenciler sınavlara karşı kaygı ve stres duygusu taşıdığı için karşılığında olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabilirler (Ezer, 2020). Watson ve Friend (1969) olumsuz değerlendirilme korkusunu, bireyin değerlendirilebileceğine yönelik düşüncesinin olması ile birlikte olumsuz değerlendirilme korkusunu yaşayacağı ortamlardan rahatsızlık duyması ve bu korkuyu deneyimleyebileceği ortamlardan uzaklaşması olarak ifade etmektedirler. Sosyal kaygısı olan bireyler, başka insanlar tarafından değerlendireceğini düşünerek, olumsuz değerlendirilme ve reddedilme kaygısı yaşarlar (Beck ve Emery, 2000). Sosyal kaygı durumunun veya olumsuz değerlendirilme korkusunun ortaya çıkma yaşı, bireylerde görülme sıklığı ve bireylere olan etkileri değerlendirildiğinde ergenlik döneminde yaşanan bu kaygı ve korkuların bireylerin hayatları boyunca ne derece önemli olduğu görülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu başlangıçta kişilerin günlük yaşantılarını olumsuz etkileyen bir durum olarak görülse de zaman içerisinde öğrencilerin öğrenme davranışlarını da olumsuz etkileyen, akademik başarılarına engel olan bir bilişsel durum olduğu görülmüştür (Çetin vd., 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusunun yoğunluğu ve etkilerine bakıldığında ergenlik döneminde bireylerin en fazla sosyal kaygı yaşadığı ve olumsuz değerlendirilmelerden kaçındığı dönem olarak görülmektedir (Dilekman ve Ada, 2005). Sosyal kaygı problemine sahip insanlar kendilerinin sürekli olarak başkaları tarafından değerlendirileceğini düşünerek kaygı yaşarlar (Beck ve Emery, 2000). Okul ortamında öğrencilerin akademik beceri ve bilgilerini sürekli olarak testten geçmesi, değerlendirilmesi,

sınıf ortamındaki sözlü performanslar gibi nedenler öğrencilerde olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olmasının temel sebebidir (Özgüngör, 2006).

Her insanın birçok farklı alanda ve farklı düzeyde farkında olduğu veya olmadığı yeterlilikleri vardır. Buna karşın bireylerin kendi öz yeterliliklerine karşı olan güvenleri merak edilmektedir (Çelikkaleli vd., 2006). Yetkinlik beklentisi kişilerin duygu, düşünce, davranış, seçimlerini etkileyerek bireyin hedefi doğrultusunda harekete geçmesine destek olur (Sert Özkan, 2019). Her insan belli bir görev gerçekleştireceği zaman o alanda yeterli olup olmayacağını düşünür ve eğer kendini yeterli görüyorsa o konuda daha rahat olur ancak tam tersi kendini yetersiz hissediyorsa kolay uyum sağlayamaz ve başarısız olur. Yetkinlik beklentisi dediğimiz durum tam olarak bu şekilde ifade edilebilir (Zülkadiroğlu vd., 2007). Kişilerin yetkinlik beklentisi seviyesi geçmiş yaşantılarına, çevrelerinde önemli buldukları kişilerin değerlendirmelerine, deneyimlerine göre şekillenmektedir (Sert Özkan, 2019).

Öğrencilerin sınav hazırlık sürecinde kendileriyle ilgili yetkinlik inançlarının düzeyi, kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirilme korkuları ve sınav kaygıları sınava hazırlanma süreçleri ve sınav performanslarını etkilediği bilinmektedir. Tüm bunların yanı sıra aile tutumu da bireylerin kişilik gelişimi, ahlak gelişimi, hayata dair değer yargılarının oluşması, sosyal hayata adapte olma, başkalarıyla ilişkilerin iyileşmesi gibi birçok konuda etkilidir (Özatl, 2022). Ebeveynler çocuk yetiştirme sürecinde bazen çocuklarına özerklik kazandırmayı amaçlar, bazen ise kendi düşüncelerini dayatma gereği duyarak kısıtlayıcı, zorlayıcı tutumlar sergiler ve dolayısıyla bazen çelişki içinde kalarak farklı davranışların sergilenmesine yol açabilirler (Pekşen Akça, 2012). Ebeveyn tutumları, çocukların davranışlarını şekillendirdiği gibi gelecekteki davranışlarına da yol vererek çocukların topluma uyumu, özerkliğinin gelişmesi, sosyalleşebilmesi, dışa dönük ve sorumluluk sahibi bireyler olabilmesi konusunda etkilidir (Pekşen Akça, 2012). Çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynler çeşitli tutumlar sergileyebilirler. Aşırı koruyucu tutum sergileyen, demokratik tutum sergileyen, aşırı hoşgörülü tutum sergileyen, aşırı baskıcı tutum sergileyen ebeveynler olduğu gibi literatüre son yıllarda girmiş helikopter ebeveyn tutumu sergileyen ebeveynler de vardır.

Helikopter ebeveynlik, çocuğunun hayatına aşırı düzeyde dahil olmaya çalışan, çocuğunun özerkliğini desteklemekten kaçınan, aşırı koruyucu, aşırı müdahaleci, aşırı ilgili ebeveynlik tarzıdır (Lemoyne ve Buchanan, 2011; Schiffrin vd., 2014). Helikopter ebeveynlik tutumları ile ilgili genel anlamda ebeveynlerin aşırı koruyucu tavırları, çocuklarının

hayatlarına gereğinden fazla müdahil olmaları, çocuklarının karşılaştıkları problemleri onlar adına çözmeye çalışmaları, çocuklarının akademik ve sosyal hayatları konusunda çok fazla söz hakkına sahip olma gibi durumlardan bahsedilmektedir (Kwon vd., 2016; Lee ve Kang, 2018; Lemoyne ve Buchanan, 2011; Okant Yaşın, 2018; Padilla-Walker ve Nelson, 2012; Yılmaz, 2020). Ebeveynlerin sergilemiş oldukları bu tutum büyüyüp gelişmekte olan çocuklarının özerkliğini olumsuz etkileyecek, bağımsız davranış kazanmalarını engelleyecektir. Böylelikle dışa bağlı, dışarıdan gelen talepler doğrultusunda hareket eden, özgüven, karar verme ve öz yeterlik sorunlarıyla karşı karşıya kalmış bir hale dönüşecektir. Literatürdeki bazı araştırmalarda ergenlik döneminin bitişi ve yetişkinlik döneminin başlangıcı olan bu sürecin helikopter ebeveynlere sahip kişilerde diğerlerine nazaran daha zor geçtiği ve bu tutumun kişilerde birçok uyum problemlerine sebep olduğunu belirtilmiştir (Odenweller vd., 2014; Schiffrin vd., 2014).

Alanyazında helikopter ebeveyn tutumunun sonuçlarının olumlu da olumsuz da olduğuyla ilgili görüşler mevcuttur. Bazı araştırmalarda helikopter ebeveyn tutumunun sadece olumsuz taraflarının görülmemesi gerektiği, çocukla arkadaş olma, yol gösterme, destek olma gibi olumlu etkileri de olduğu belirtilmiştir (Odenweller vd., 2014; Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Fakat bunun yanı sıra helikopter ebeveyn tutumunun daha çok aile ile çocuk arasındaki ilişkiyi olumsuz etkilediği, çocuğun kendini ailesinden uzaklaştırmasına yol açtığı bilinmektedir (LeMoyne ve Buchanan, 2011; Schiffrin vd., 2014).

Helikopter ebeveyn tutumları, öğrencilerin ergenlik ve üniversite hazırlık sürecinde de devam etmektedir. Yaşamda tercihlerini helikopter ebeveyn tutumu sergileyen anne babalarının zorlamaya varan önerileriyle yapan, dolayısıyla da aslında istemediği veya ilgi duymadığı tercihler yapmak zorunda kalan öğrencilerin yüksek sınav kaygısına sahip olmaları, özellikle yetkinlik beklentisi yüksek olan ve olumsuz değerlendirilme korkusu taşıyan öğrencilerin üniversite sınavına karşı yoğun bir kaygı yaşamaları muhtemeldir.

Sınav kaygısının yüksek olması öğrencilerin sınav performanslarını ve ders çalışma süreçlerini olumsuz yönde etkileyeceği için üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen unsurların iyi bilinmesi, bunun yanında sınav kaygısını azaltmada etkili olan psikolojik mekanizmaların belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda literatürde yer alan çalışmalarda sınav kaygısı ilişkili demografik, sosyolojik ve psikolojik unsurların ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Buna karşılık helikopter ebeveyne sahip olan öğrencilerin, yetkinlik beklentilerini ve olumsuz değerlendirilme korkularını ele alan

Çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu noktada “niversite sınavına hazırlanan öğrencilerde algılanan helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun yanıtlanması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, algılanan helikopter ebeveyn tutumları, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçlar çerçevesinde aşığıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri demografik (cinsiyet, sınıf, okul türü, anne-baba eğitim durumu, yaşanan yer) değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetkinlik beklentisi sınav kaygısı düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Helikopter ebeveyn tutumları yurt dışı literatürde farklı açılardan ele alınmış olmasına karşın ülkemizde bu konu ile ilgili nispeten sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Yurt içinde yapılan araştırmaların sayıca sınırlılığı sebebiyle literatüre katkı sağlayacak yeni araştırmaların yapılması önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Diğer değişkenimiz olan yetkinlik beklentisi için de literatür incelendiğinde, çok sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmış olup, görülen çalışmaların ise kariyer kararı yetkinlik beklentisi veya sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olduğu görülmüştür. Bu nedenle lise son sınıf ğrencilerinin yetkinlik beklenti düzeylerinin literatüre katkı sağlayacağı n görülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeni ile ilgili yurt içi ve yurt dışında sınırlı sayıda araştırma yapıldığına rastlanmış olup özellikle de yetkinlik beklentisi değişkeniyle birlikte incelenmesi gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde bu kavramın helikopter ebeveyne sahip bireylerde de ne boyutta olduğunu göreceğimiz bir araştırma literatüre ve bilime katkı sağlayacaktır. Literatüre bakıldığında olumsuz

değerlendirilme korkusu ile ilgili ergenler üzerinde yapılmış çeşitli çalışmalar görülmekle birlikte yetkinlik beklentisi, algılanan helikopter ebeveynlik veya sınav kaygısı ile ilişkisinin olduğu bir çalışma görülmemiştir.

Sınav kaygısı değişkeni ile ilgili pek çok araştırma yapılmış olup en çok da ergenlik dönemindeki bireylerin sınav kaygı düzeyleri incelenmiştir. Ancak diğer üç değişken ile ilişkisinin incelendiği bir araştırma bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, algılanan helikopter ebeveyn tutumları, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısının birbirinden bağımsız şekilde, farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek incelendiği her bir değişken için sınırlı sayıda da olsa görülmüş, birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülen bu dört değişkenin birlikte ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin özgün ve kapsamlı bir şekilde ortaya konması, ilgili alanlarda görev yapan yöneticilere, uzmanlara, eğitimcilere, ebeveynlere ve araştırmacılara yol gösterici veriler sağlaması açısından önemli görülmektedir.

1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme aracında yer alan sorulara içten ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Yapılmış olan bu araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilinde bulunan ortaöğretim okullarının 11. ve 12. sınıflarında eğitim gören veya liseden mezun olup üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

2. Yapılmış olan bu araştırma veri toplama araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Helikopter ebeveyn tutumu: Çocuğunun hayatına aşırı düzeyde dahil olmaya çalışan, çocuğun özerkliğini desteklemekten kaçınan, aşırı koruyucu, aşırı ilgili, müdahaleci ve kontrol sağlama eğilimli ebeveyn tipidir (LeMoyne ve Buchanan, 2011; Schiffirin vd., 2014).

Sınav kaygısı: Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarısını düşüren, potansiyellerini ortaya koymalarına engel olan, hatta bazı öğrencilerin eğitim hayatlarına ara vermelerine sebep olan, bireylerin hayati ve mesleki kararlarını ciddi şekilde etkileyen bir faktördür (Çabuk vd., 2015).

Olumsuz değeriendirilme korkusu: Bireyin değeriendirilebileceğine yönelik düşüncesinin olması ile birlikte olumsuz değeriendirilme korkusunu yaşayacağı ortamlardan rahatsızlık duyması ve bu korkuyu deneyimleyebileceği ortamlardan uzaklaşmasıdır (Watson ve Friend, 1969).

Yetkinlik beklentisi: Bireyin yeteneklerini en aktif şekilde davranışa dönüştürebilmesi için bireyin kendi hakkında sahip olduğu inançtır (Bandura, 1986).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili literatür taramasından elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Helikopter Ebeveynlik

2.1.1. Helikopter ebeveynlik kavramı

Günümüz gençlerinin aile kavramının, bağımsızlık ve yaşam hedefleri konusunda kendilerinden önceki genç nesillerden temelde birçok konuda farklı tutumlara sahip olduğu görülmektedir (Howe ve Strauss, 2007). Son yıllarda ebeveynlerde görülme sayısı artan, ebeveynlerin çocuklarının sürekli etrafında olduğu, çocuklar üzerine gereğinden fazla özen ve ilgi gösteren, ihtiyaçtan fazla bir destekte bulunan, çocuklarının hayatlarına karşı gereğinden fazla müdahaleci davranan ebeveynlere helikopter ebeveyn denmektedir (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Havada gezinen, çocuğuna karşı koruyucu olan ve bu davranışlarından vazgeçmeyen, günümüz gençlerinin ebeveynlik tarzını yansıtan helikopter ebeveynlik (Howe ve Strauss, 2007), genelde aşırı korumacı ebeveyn tutumuna benzetilse de helikopter ebeveynlerin aşırı korumacı tutumlarının yanı sıra çocuklarının başarılarına da odaklanmaları, çocuklarını yönlendirmede baskın ve otoriter tutumları sergilemeleri nedeniyle koruyucu ebeveynlikten farklılaşmaktadır (Çakal, 2023). Helikopter ebeveyn tutumu, genç kuşak ebeveynlerde ve sosyoekonomik yönden daha iyi durumda olan ebeveynlerde daha fazla görülmektedir (Bradley-Geist ve Olson-Buchanan, 2014). Kendilerine yeterli imkân sağlanmamış, hedeflerine ulaşamamış helikopter ebeveynler, kendi gerçekleştiremedikleri hayallerini çocuklarının gerçekleştirmesi konusunda aşırı bir tutum sergileyebilmektedirler (Tepetaş, 2022).

Helikopter ebeveynler, çocuklarının problemlerini kendi başlarına çözemeyeceklerini söyleyerek çocuklarına karşı aşırı müdahaleci ve kontrolcü davranış sergilerler. Böylece helikopter ebeveynlere sahip çocuklar genç yetişkin olduklarında özerklik duyguları zarar gördüğü için dışa bağımlı, yetersiz, kontrolcü bireyler haline gelmesine sebep olurlar (Tepetaş, 2022). Helikopter ebeveynler çocukları için mükemmel bir yaşam oluşturmaya çalışırlar. Çocuklarının okul, kurs, gibi her türlü ortamlarına dâhil olur; akademik ve sosyal hayatlarında aktif olur; her sorunda çocuklarını haklı görür ve çocuklarına karşı koruma kalkını görevi üstlenirler. Bu özellikleri sebebiyle çocuklarının sorunlarla yüzleşmelerini

engellemiş olmakla birlikte çocukların çözüm bulmalarını da engeller ve böylece çocuklarının yaşam becerileri kazanmasının önünü kapatırlar (Çakal, 2023).

Helikopter ebeveynlik bebeklikten itibaren çocuğun her yaş döneminde kendini gösterir. Çocuğu gölge gibi sürekli takip etme, yapacağı aktivitelere karar verme, çocuğun ilgisinin olmadığı alanlara zorlaş yönlendirme, öğretmenini sık sık arama, okuyacağı bölüme, evleneceği kişiye kadar söz sahibinde bulunma gibi çocuğun hayatının her aşamasında müdahaleci tavırlar gösterirler (Yılmaz, 2020). Helikopter ebeveyn tutumları, çocuklarının akademik tercih süreçleri ve akabinde üniversite hayatında da devam etmektedir. Üniversite tercih süreçlerinde helikopter ebeveynlerin baskı ve zorlamalarıyla istemediği veya ilgi ve yeteneklerini dışında kalan bir bölümü tercih eden bir öğrencinin akademik öz yeterliliğinin düşük olması ve akademik başarısızlık göstermesi de muhtemel olacaktır (Tepetaş, 2022).

Helikopter ebeveynlik çağımızda git gide artan teknolojik olanaklarla da artmıştır. Eskiden ebeveynlerin sokakta ya da arkadaşlarıyla oynayan çocuklarına ulaşması ve onları takip etmesi zordu fakat günümüzde ebeveynler iletişim araçları, cep telefonları, sosyal medya araçları gibi imkânlarla çocuklarının ne zaman nerede olduklarını ve ne yaptıklarını takip ve kontrol edebilmektedirler. (Okant Yaşın, 2018). Helikopter ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili bir eylemden bahsederken “bugün çok yorulduk, biraz hastayız” gibi çoğul öznel ifadeler kullandıkları görülmektedir (Kelly vd., 2017). Helikopter ebeveyne sahip çocukların büyük çoğu ebeveynlerini otorite figürü olarak değil, arkadaş, sırdaş olarak görmektedir (Howe ve Strauss, 2007)

Helikopter ebeveynliğin nedenleri

Kendilerine yeterli imkân sağlanmamış, hedeflerine ulaşamamış helikopter ebeveynler kendi gerçekleştiremedikleri hayallerini çocuklarının gerçekleştirmesi konusunda aşırı bir tutum sergileyebilmektedirler (Tepetaş, 2022).

Helikopter ebeveynliğin etkileri

Helikopter ebeveynler ideal anne baba olma, ideal çocuk yetiştirme ve mükemmel olma çabalarındadır ancak bu tutumu sergileyen ebeveynlere bakıldığında çocuklarında olumlu etkilerinden çok olumsuz etkileri olduğunu görmekteyiz (Çakal, 2023). Helikopter ebeveynlik; psikososyal davranışların ve empatinin azlığı, depresyon ve kaygının yüksekliği, öz yeterliliğin düşüklüğü, akranlarla olumsuz ilişki, bağımlı kişilik, iç kontrol odağının

düşüklüğü, psikolojik uyumun düşüklüğü, yaşam doyumunun düşüklüğü gibi değişkenlerle ilişkili olduğundan çocuğun ve genç yetişkinlerin hayatlarını olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Helikopter ebeveynlik çocuk ve gençlerde empatide azalma, yüksek düzeyde depresyon ve kaygı, özgüvensizlik, öz yetersizlik, yaşlılarıyla olumsuz ilişkiler içine girme, düşük yaşam doyumu gibi durumlara yol açmaktadır (Özatl, 2022).

2.1.2. Ebeveyn tutumları

Ebeveyn tutumları; çocuklarda kişilik gelişimi, ahlak gelişimi, hayata dair değer yargılarının oluşması, sosyal hayata adapte olma, başkalarıyla ilişkilerin iyileşmesi gibi birçok konuda etkisi olduğundan topluma doğru ebeveyn tutumlarının öğretilmesi önemli bir konudur (Özatl, 2022). Ebeveynler çocuk yetiştirme sürecinde bazen çocuklarına özerklik kazandırmayı amaçlar, bazen ise kendi düşüncelerini dayatma gereği duyarak kısıtlayıcı, zorlayıcı tutumlar sergiler ve dolayısıyla bazen çelişki içinde kalarak farklı davranışların sergilenmesine yol açabilirler (Pekşen Akça, 2012). Ebeveyn tutumları, çocukların davranışlarını şekillendirdiği gibi gelecekteki davranışlarına da yol vererek çocukların topluma uyumu, özerkliğinin gelişmesi, sosyalleşebilmesi, dışa dönük ve sorumluluk sahibi bireyler olabilmesi konusunda etkilidir (Pekşen Akça, 2012). Çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynler çeşitli tutumlar sergileyebilirler.

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu; çocuğun fiziksel ve bilişsel gelişimi yeterli olmasına rağmen çocuğa karşı gereğinden fazla bir özen ve koruma gösterilmesi olarak tanımlanır (Çakal, 2023).

Demokratik ebeveyn tutumu

Demokratik ebeveyn tutumuna sahip aileler, çocuğa sınırlar ve kurallar koyarak, kendi bakış açısını rasyonel ve mantıklı şekilde benimsetmeye çalışır ancak çocuğu özerk davranmaya da cesaretlendirir ve çocuğun bireysel ilgi alanlarını ve fikirlerini de kabul ederek çocuğa karşı yakınlık ve sıcak bir tavır sergiler (Baumrind, 1966).

Demokratik ebeveyn tutumuna sahip ailelerde yetişen çocuklar girişimci, yaratıcı, benlik saygıları yüksek, paylaşımcı, özgüvenli, kendini ve düşüncelerini özgürce ifade eden bireyler olurlar (Pekşen Akça, 2012).

Hoşgörülü ebeveyn tutumu

Hoşgörülü ebeveyn çocuğun isteklerine ve eylemlerine karşı kabul edici, hoşgörülü ve anlayışlı şekilde davranmaya çalışır. Hoşgörülü ebeveyn tutumu sergileyen ailelerin olduğu evlerde çocuklara ev içi sorumluluk ve kurallar konusunda çok az talepte bulunurlar, çocuğa kontrol uygulamaktan olabildiğince uzak dururlar ve çocuğu uzaktan belirlenmiş standartlara uyma konusunda baskıda bulunmazlar (Baumrind, 1966). Aşırı hoşgörülü ailelerde yetişen çocuklar kurallara uymakta güçlük çeker, karar vermede zorluk yaşar, sürekli çevresindeki kişilerden onay almak ister, kendi seçimlerini yapamaz, kısaca ailelerinde gördükleri aşırı hoşgörüyü hayatlarının her alanında beklerler (Pekşen Akça, 2012). Bu tür ailelerde çocuğun yapacağı her türlü aktivitenin zamanı konusunda sadece çocuğun isteklerinin ön planda tutulduğu bir durum söz konusudur (Özatlı, 2022).

Otoriter ebeveyn tutumu

Otoriter ebeveynler çocuğun davranışlarının biçimlendirilmiş davranış standartlarına göre kontrol etmeye ve şekillendirmeye çalışırlar ve bu noktada çocuğa karşı zorlayıcı, cezalandırıcı önlemlere başvurabilirler. Düzen ve geleneksel yapının çok önemli olduğu otoriter ailelerde çocuklara ev içi sorumluluklar, kurallar konusunda daha ağır bir tutum sergilenir ve kendilerinin sözlerinin doğru olduğuna inanırlar (Baumrind, 1966). Baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip ailelerde yetişen çocuklar içe dönük, çekingen, kendi kararlarını veremeyen, çevresindeki kişilere karşı affedici olmayan, aşırı kuralcı, katı kişilikler olurlar (Pekşen Akça, 2012).

2.1.3. Helikopter ebeveynlik ile ilgili yapılan araştırmalar

Bradley-Geist ve Olson-Buchanan (2014) üniversite öğrencilerinin üniversite deneyimleri ve işyeri beklentileriyle ilişkili olarak ebeveyn katılımının ve helikopter ebeveynliğin öncüllerini ve sonuçlarını incelemiştir. Bu kapsamda 482 lisans öğrencisine online anket uygulamıştır. Anket, katılımcıların yanıtladığı ebeveynlik davranışları, kişilik ve demografik öğeler ve işyeri senaryoları hakkında sorular içermektedir. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin aile evinde yaşadığı ve daha az kardeş sayısına sahip olduğu durumlarda helikopter ebeveynliğin daha yaygın olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, aşırı ebeveynlik (fakat ebeveyn katılımı değil), daha düşük öğrenci öz-yeterliliği ve işyeri senaryolarına uyumsuz tepkiler ile ilişkilendirilmiştir.

Yılmaz ve Büyükcebeci (2019) yaptıkları araştırmada 549 adet üniversitede eğitim gören öğrenciye uygulama yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda ailelerin sahip olduğu helikopter tutumların değişkenlerin tamamını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca anne ve babanın her birinin helikopter ebeveyn tutumlarının bireye farklı etkilerde bulunduğu, ergen bireylerin iyimserlik düzeyinde annenin de babanın da sergiledikleri helikopter tutumların olumlu etki yaptığı saptanmıştır.

Tepetaş (2022) tezinde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 931 öğrencinin katılımından faydalanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutum düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri ve akademik sahtekarlık eğilimi düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeğinin alt boyutları ile kendini sabotaj, akademik öz-yeterlik ve akademik sahtekarlık eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumu düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, üniversite tercih sürecinde ebeveynlerin etki düzeyi, öğrencinin daha önce öğrenim gördüğü lise türü ve üniversite eğitim sürecinde öğrencinin kaldığı yer değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Algılanan helikopter baba tutumu düzeylerinin ise üniversite tercih sürecinde ebeveynlerin etki düzeyi, üniversite sürecinde kalınan yer ve kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği alt boyutlarında cinsiyet, sınıf düzeyi ve mezun olunan lise türü değişkenlerine göre, Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği alt boyutlarında ise kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Güçlü ve Çok (2021) makalesinde helikopter ebeveynlik kavramının sebeplerini ve helikopter ebeveynliğin gençler üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada; helikopter ebeveynlik kavramının tanımı, sebepleri, içinde bulunan tarihsel dönem değerlendirilerek helikopter ebeveynlik kavramının farklı boyutlarda sonuçları paylaşılmıştır.

Yılmaz (2020) çalışmasında helikopter ebeveynliğin yaygınlığını araştırmıştır. Yılmaz (2020)'ın araştırmasının sonuçlarına göre; ülkemizdeki annelerin üçte birinin, ülkemizdeki babaların ise yedide birinin helikopter ebeveyn tutumlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Öğrencilere uygulanan Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği'ne göre ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının diğer eğitim düzeylerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca helikopter ebeveyn

tutumlarının çocukların cinsiyetine göre farklılaşmadığı; tek çocuklu ve büyük şehirlerde yaşayan ebeveynlerin daha yüksek helikopter ebeveyn tutumları sergiledikleri bulunmuştur.

Schfirin vd., (2012) tarafından yapılan araştırmada helikopter ebeveynliğin öğrenciler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Aşırı kontrolcü ve helikopter ebeveynlere sahip olan öğrencilerde aile hayatından daha az memnun olma, psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olması, yüksek depresyon düzeyi, yüksek kaygı düzeyi, düşük öz yeterlik ve hayattan memnuniyetsizlik olduğu saptanmıştır.

2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

2.2.1. Olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı

Bireyler, başka bireylerle sosyal etkileşim içinde girdiklerinde başkaları üzerinde kendisinin olumlu veya olumsuz nasıl bir izlenim bırakacakları ve diğer kişilerin kendilerini nasıl değerlendirecekleriyle ilgilenirler. Bireylerin başkalarıyla birlikte olmaktan huzursuzluk duyma, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma ve sosyal ortamlardan kaçınma davranışı göstermeleri sosyal fobi olarak adlandırılır (Çam vd., 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal fobi yaşayan bireyler bu korkuyla başa çıkabilmek için kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar gösterebilirler. Kaçınma, bireyin olumsuz değerlendirilme korkusuna sebep olan durumlardan uzaklaşma anlamına gelirken, kaçma ise; bireylerin sosyal ortamlardan tamamen uzaklaşması anlamına gelir. Bunlara ek olarak güvenlik sağlayıcı davranışlar da bireylerin kaçma ve kaçınma davranışlarını sergilemelerinin mümkün olmadığı durumlarda bireyin korkusunu bastırmak amacıyla kullandığı bir başa çıkma stratejidir (Sapmaz, 2011).

İnsanlar yaşamlarının pek çok evresinde değerlendirilme durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. İnsanlar reddedilme, beğenilmeme ve eleştiri durumlarıyla karşılaştıkça olumsuz değerlendirilmeye karşı bir kaygı ve korku geliştirmektedirler (Doğan, 2009; Uğur, 2018). Olumsuz değerlendirilme korkusu; başkalarının değerlendirmelerinden kaçınma, başkalarının olumlu olmayan değerlendirmelerinden rahatsızlık duyma ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği şeklinde bir beklenti içinde olma durumudur (Watson ve Friend, 1969). Olumsuz değerlendirilme korkusu okul ve sınıf ortamında da bireylerin özellikle de sunum, konuşma, rol alma gibi performans gerektiren durumlarda öğretmenlerinin ve arkadaşlarının olumsuz yorumlarından ve değerlendirmelerinden çekinmeyi ve endişe duymayı, başka insanlar tarafından küçük düşürücü veya olumsuz ve düşmanca yargılanma endişesinden kaynaklanan kaygıyı belirtir (Carleton vd., 2006; Ercanlar, 2019). Olumsuz değerlendirilme

korkusu bireylerin günlük yaşamlarında, her türlü sosyal ilişkilerinde, iş hayatlarında etkili olmakla birlikte akademik ortamlarda da kendini göstermektedir (Kunt, 2020).

Olumsuz değerlendirilme korkusunun etkileri

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler; sürekli olarak başka insanların kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunacaklarını, kendisini eleştireceklerini ve sürekli kendisiyle dalga geçeceklerini düşünmektedir (Ercanlar, 2019). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerde yetersizlik, suçluluk, sosyal kaygı, depresyon gibi duygular görülmekle birlikte; bu korku bireyin sosyal, akademik, duygusal, iş ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyen bir durum olabilmektedir (Yıldırım vd., 2011).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili çalışmalara ve literatüre bakıldığında ergenlik döneminde bu durumun önemi daha üst noktalara ulaşmaktadır. Bu noktada ergenlik döneminde bireyleri anlama ve ergenleri akılcı olmayan inançlardan alıkoymak önemlidir (Irmak, 2015).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan ve sosyal fobisi olan bireyler performans gerektiren durumlardan ve sosyal ortamlardan uzak durma eğilimi içinde olup; bu tür ortamlarla karşı karşıya kaldığında da göz temasından kaçınma, dikkat çekmeyecek şekilde davranma, telefonla ilgilenme, başka şeylerle meşgul olma gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca bu tür durumlarla karşılaştıklarında titreme, kalp çarpıntısı, kızarma, nefes alıp vermekte zorlanma, terleme gibi fizyolojik etkiler de görülme durumu fazladır (Çetin vd., 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan ve utangaçlık problemi olan bireyler sosyal ortamlarda bir fikri veya çözüm önerisi olmasına rağmen olumsuz değerlendirilmekten korktukları için fikirlerini ifade edemezler (Alkan ve Bökeoğlu, 2020). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan öğrenciler; yanlış olabilir ihtimaline karşı fikrini dile getirememe, başarısızlık korkusu ve arkadaşlarının gözünde küçük düşme kaygısıyla soru sormama gibi davranışları nedeniyle akademik olarak pek çok olumsuz durum yaşayarak akranlarından geriye düşebilirler. Bu nedenle akademik ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan öğrencilerin tespit edilip, bu davranışlarının ortadan kaldırılması ve öğrencilerin akademik başarı sağlamasına katkı sağlanması önem arz etmektedir (Alkan ve Bökeoğlu, 2020).

Sınav kaygısı da olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkilidir. Değerlendirmeye dayalı bir test, otorite figürüyle görüşme, konuşma ve sunum yapma gibi durumlar sosyal

etkileşim, performans gösterimi, değerlendirilme gibi sonuçlar içerdiğinden dolayı olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerde risk faktörü olarak görülebilmektedir (Ezer, 2020).

2.2.2. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar

Ülker (2021), yapmış olduğu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu taşıyan bireylerin sosyal medyadaki reklamlara karşı olan tutumunu incelemiştir. Çalışmasının sonucunda katılımcıların demografik özelliklerinin bazıları ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında fark olduğu, olumsuz değerlendirilme korkula düzeyleri ile sosyal medya reklamlarına karşı tutumları arasında da bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Cankardaş (2019), çalışmasında kadın ve erkek bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolünü araştırmıştır. Araştırmada 125 kadın 105 erkek toplam 230 tane üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; kadınlardaki düşük benlik saygısını olumsuz değerlendirilme korkusu açıklarken, erkeklerdeki olumsuz değerlendirilme korkusunu aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun etkilediği saptanmıştır.

Kaya ve Kaya (2023), üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi mizah tarzlarına göre incelemiştir. Araştırmanın analizlerine göre; kendini geliştirici mizah ile olumsuz değerlendirilme korkusu negatif, kendini yıkıcı mizah ile olumsuz değerlendirilme korkusu pozitif, katılımcı mizah ile empati pozitif bir ilişki görülmüştür. Ayrıca empati ile olumsuz değerlendirilme korkusu ilişki göstermemiştir. Analiz sonucunda empati ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkide mizah tarzlarının bir etkisi olmadığı görülmüştür. Araştırma empatinin olumsuz değerlendirilme korkusuyla doğrudan ilişki içerisinde olmadığını, buna karşın empati ve mizah tarzlarının birlikte (katılımcı mizah hariç) olumsuz değerlendirilme korkusuyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Uzalgiden ve Erözkan (2019), empatik eğilim, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal emek arasındaki ilişkiyi inceleyerek bireylerin doğal duygularını gösterip göstermeme derecesini incelemiştir. Katılımcılara Empatik Eğilim Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Duygusal Emek Ölçeği uygulanmıştır. Analizler sonucunda empatik eğilim, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal emek değişkenlerinin doğal

duygular ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Söz konusu olan bu değişkenler bireylerin doğal duygularının değişimin %71'ini açıklamaktadır.

Ümmet vd. (2020), tarafından yayımlanan makalede lise öğrencilerindeki karar verme özelliklerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişki incelenmesi yapılmıştır. Araştırmada 335 lise öğrencisinin katılımından yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin karar verme düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanmış olup, olumsuz değerlendirilme korkusunun karar vermenin tüm alt boyutlarında yordayıcı olduğu görülmüştür.

Karakoç (2023), tezinde lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 137 kız ve 88 erkek lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal onay ihtiyacına ait toplam puan ile başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu ulaşılmıştır.

2.3. Yetkinlik Beklentisi

2.3.1. Yetkinlik beklentisi kavramı

Yetkinlik; bireylerin belirli davranışları en başarılı şekilde gerçekleştirebilmesine yönelik bireyin içinde bulunan inançtır (Bandura, 1977). Yetkinlik; kişinin bir davranış karşısında başarılı olup olamayacağını, karşısına çıkan zorluklar karşısında ne kadar dirayetli olacağını ve ne kadar uğraş göstereceğini etkilemektedir (Kıran Esen ve Çelikkaleli, 2008). Yetkinlik yeterli düzeyde öğrenilmiş ve geliştirilmiş becerilerden ziyade yeni becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesinde etkilidir (Bandura, 1989). Yetkinlik davranışı bireylerin yaşamlarında seçme, karar verme, karar verilen davranışın sürekliliğini getirme, davranışı gerçekleştirmede yoğun çaba gösterme, duygu ve düşüncelerle ilgili üretici durumda olma ile ilgilidir (Bandura, 1986).

Her insan belli bir görev gerçekleştireceği zaman o alanda yeterli olup olmayacağını düşünür ve eğer kendini yeterli görüyorsa o konuda daha rahat olur ancak tam tersi kendini yetersiz hissediyorsa kolay uyum sağlayamaz ve başarısız olur. Yetkinlik beklentisi dediğimiz durum tam olarak bu şekilde ifade edilebilir (Zülkadiroğlu vd., 2007). İnsanlar kendilerini yetkin ve güvende hissettikleri görevleri seçme, hissetmedikleri görevlerden ise kaçınma eğilimindedirler (Pajares, 2005). Bireylerin istenen sonuçları gerçekleştirmek için gereken

davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine olan inancı yetkinlik inancıdır (Wheeler ve Ladd, 1982). Yetkinlik beklentisi kavramı çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlıklarında oldukça önemli bir etkiye sahiptir (Connolly, 1989).

Bireylerdeki yetkinlik algısı; bireylerin seçimlerini, kararlarını, çabalarını, zorluklar karşısındaki mücadelelerini etkiler (Pajares, 2003). Yetkinlik beklentisi kişilerin duygu, düşünce, motivasyon ve seçimlerini etkilemekle birlikte kişilerde hedef oluşturma ve hedeflerine doğru harekete geçmeyi sağlamaktadır (Sert Özkan, 2019). Yetkinlik beklentisi bireylerin sadece bilgi ve becerilerini değil, öz kapasitelerini ne derece kullanabildiklerini de göstermektedir ve yetkinlik beklentisi bireyin seçtiği görev ve çevresel koşullar etkisiyle de değişebilmektedir (Bandura, 1977).

Pajares (2003)'e göre; bireyler yeterli inançlarını 4 kaynaktan gelen bilgilerle değerlendirir. Buna göre birincil ve en önemlisi kişinin performansının olumlu ve başarılı olarak yorumlanmasıdır. İkincisi bireyleri başkalarının görevlerini yerine getirirken gözlemledikleri dolaylı deneyimdir. Üçüncüsü başkalarından aldıkları sözel olumlu dönütlerle yeterli inançları gelişir. Ve dördüncüsü de bireylerin yaşadıkları kaygı ve stres gibi fizyolojik belirtiler yeterli inançlarıyla ilgili bilgiler verir.

Yetkinlik veya yeterlilik; bilişsel yeterlilik, işlevsel yeterlilik, kişisel yeterlilik, etik yeterlilik, meta yeterlilik olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır (Le Deist ve Winterton, 2005). Bireylerin yetkinlik düzeylerinin yüksek veya düşük olmasının çeşitli etkileri vardır. Yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireyler; iş bitirici, sosyal, umutlu, sorun çözücü, motivasyon sahibi olurlarken; düşük yetkinlik beklentisine sahip bireylerde motivasyon düşüklüğü, sorumsuzluk, pes etme gibi özellikler görülür (Bandura, 1986). Yetkinlik inancı bireylerin işlevsel yaşam becerileri geliştirmelerinde çok önemli bir yer tutar. Kendisiyle ilgili yeterli bir yetkinlik beklentisine sahip bireyler düşünce ve davranış geliştirme ve bunları ortaya koymakta başarılı olmakla birlikte insan psikolojisi açısından önemli bir yer taşımaktadır (Hamurcu, 2011). Bireyin öz yetkinlik inancının yüksek olması başarılarını ve refah düzeyini çok iyi düzeyde etkiler (Pajares, 2005). Yetkinlik beklentisi yüksek olan bireyin davranışlarını değiştirme konusunda da daha başarılı olduğu görülmüştür. Bireyin yüksek yetkinlik beklentisine sahip olması kendi performansına bakarak kendisiyle ilgili farkındalık kazanması, çaba sarf etmesi, isteklerinde ısrarcı olması, analitik düşünmesi ve başarılı olmasını etkilemektedir (Bandura vd., 1980). Bireyler başarılı performanslar sergiledikçe bir

süre sonra bulundukları durumdan memnun olmazlar ve kendilerine daha yüksek başarıyı hedef olarak koyarlar (Bandura, 1977).

Kişilerin yetkinlik inançları sadece yönlendirici bir etkiye sahip olmakla kalmaz, bireylerin başa çıkma çabalarını da etkiler. Bireylerin öz yetkinlik inançları ne kadar güçlüyse, harcadıkları çaba da o kadar fazla olur. Bandura (1977), çalışmasında mevcut makaleler ve tedavi biçimleriyle elde edilen değişiklikleri açıklamak için bütünleştirici bir çerçeve sunmuştur. Bandura (1977)'nin bu teorisine göre öz yetkinlik beklentilerinin kişilerin başa çıkma davranışını etkileyip etkilemeyeceğini, kişilerin olumsuz durumlar ve engeller karşısında ne kadar çaba harcayacağını belirlemektedir.

Bireyin sahip olduğu yetkinlik inancı aynı zamanda duygu ve düşünce dünyasını da etkiler. Yüksek yetkinlik inancına sahip bireyler huzurlu ve mutlu olurken düşük yetkinlik inancına sahip bireyler kaygı, stres, depresyon gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Buna ek olarak yüksek yetkinliğe sahip birey azimle birlikte başarılı performansa ilerlerken başarı ve performans için yetkinlik inancının yordayıcı olduğunu söylemek mümkündür (Pajares, 2005).

2.3.3. Yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan araştırmalar

Atıcı vd. (2001), yaptıkları çalışmada okul danışmanlığına katılan öğrencilerin okul danışmanlığı uygulamalarına yönelik yetkinlik beklentisi algılarının nasıl boylamsal olarak değiştiğini incelemiştir. Bu doğrultuda Ekim 2001, Mart 2002 ve Haziran 2002'de ölçümler yapılmış ve son ölçümde öğrencilerde yetkinlik beklenti düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında yüksek bir ilişki görülmüştür.

Sert Özkan (2019), hazırladığı tez çalışmasında 2200 lise öğrencilerinden veri toplamış ve yapmış olduğu analizler sonucunda lise öğrencilerinin inancının kaybetme düzeyinin ortanın üstü, tükenmişlik düzeyinin orta, öz yeterlik düzeyinin ortanın altı olduğunu, buna ek olarak da kız öğrencilerin tükenmişlik ve indirgenmiş öz yeterlik düzeyinin erkeklerden anlamlı derecede fazla olduğunu saptamıştır.

Zülkadiroğlu vd. (2006), yapmış oldukları çalışmada yetkinlik beklentisinin spor ve fiziksel aktivitelerdeki etkisi ve önemi tartışılmış ve ilgili alan yazın gözden geçirilmiştir.

Çelikkaleli ve Gündüz (2010) çalışmalarında ergenlerin problem çözme becerileri ile yetkinlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaçla ortaöğretim okullarından

toplam 263 ergen öğrenciden veri toplamışlar ve analizler sonucunda ergenlerin sahip oldukları yetkinlik inançları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Buna ek olarak yine cinsiyet değişkeninin de problem çözme becerisi ve yetkinlik inancına karşı önemli bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Atıcı (2001), yetkinlik beklentisini öğretmenler üzerinde inceleyecek bir çalışma ile karşımıza çıkmaktadır. Atıcı (2001), yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin yetkinlik beklentisi düzeylerinin davranış yönetimi stratejilerine etkisini incelemiştir. Araştırmasının sonucuna göre ise yüksek yetkinlik beklentisine sahip olan öğretmenlerin düşük yetkinlik beklentisine sahip olan öğretmenlere göre istenmeyen davranışlarla mücadelede daha etkili, uzun süreli ve olumlu baş etme yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır.

Dinç ve Erden Çınar (2019), üniversite öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma çalışması uygulamış ve bu çalışma sonucunda öğrencilerin gelecek kaygıları ile yetkinlik inançları incelemiştir. Buna göre 8 üniversite öğrencisi ile 8 hafta boyunca 90 dakikalık oturumlar gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada katılımcılar ölçekler uygulamışlar ve oturumların sonunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonunda, deney grubundaki öğrencilerin yetkinlik inançları ve geleceğe yönelik tutumlarının arttığı, gelecek beklentilerinin ise değişmediği görülmüştür.

Pajares ve Johnson (1994), 30 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve bir dönem boyunca bu öğrencilerin yazma öz yeterliliğini, yazma sonuç beklentilerini, yazma kaygılarını, kişisel öz yeterliliklerini, yazma performansını araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre performans ile öz yeterlik pozitif ilişki içindedir. Kişisel öz yeterlik, yazma yeterliliği, sonuç beklentisi kaygı ve performans puanları anlamlı bir ilişki içindedir.

Wheeler ve Ladd (1982), araştırmalarında üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıf düzeylerinde iki ayrı çocuk grubuna ölçek uygulamıştır. Araştırmaya göre çocukların akranlarına karşı öz yeterlik durumlarını incelemiştir. Bulgulara göre öğrencilerin yetkinlik inançlarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

2.4. Sınav Kaygısı

İnsan tarihi boyunca bireylerin eğitim yoluyla gelişimleri önemli bir durum olarak görülmekle birlikte eğitime verilen değer de gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Günümüz dünyasında ise sağlam bir işe ve geleceğe sahip olmanın yolu olarak üniversite okumak görülmekte ve bu durum gençleri psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir (Ay, 2018).

Öğrenciler için sınavlar ilkokuldan başlayarak birbirini takip eden değerlendirme süreçleri olarak gerçekleşmektedir ve ilkokuldan itibaren öğrencileri hayatları boyunca girecekleri en önemli sınav olarak görülen üniversite sınavına yönelik olarak yetiştirilmektedir (Erdayı, 2009). Türk eğitim sistemi akademik başarıya odaklıdır ve ülkemizde öğrencilerinin iyi bir üniversiteye girmesi eğitim sisteminin en önemli hedeflerinden biri haline gelmiştir (Yıldırım, 2006). Türk eğitim sisteminin en odak kavramı başarı haline gelmiş; ebeveynlerin ve öğretmenlerin de tüm çabası öğrencilerin sınavlardan yüksek notlar almasına yönelik olmaya başlamıştır (Ergene ve Yıldırım, 2003).

Üniversite sınavına hazırlanan bireyler yaş dönemi itibarıyla genellikle ergenlik dönemindeki gençlerden oluşmaktadır ki bu gençler hem kendilerine toplumda yer edinmeye çalışmakta, hem yaşadıkları kimlik kargaşasını çözmeye çalışmakta, hem de sınav gibi kişisel ideallerini gerçekleştirmek amacıyla çabalamaktadırlar. Ergenlerin bu dönemlerinde yaşadıkları değişimlerle başa çıkma, gelişim görevlerini tamamlama, kimlik arama ve oluşturma çabaları ve bunlara ek olarak sınav stresi ve gelecek kaygısı ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde negatif olarak etkiye bulunmaktadır (Erdayı, 2009). Üniversiteye hazırlık süreci öğrenciler için yorucu ve zorlayıcı bir süreçtir ve bu süreçte öğrenciler pek çok bedel ödemekle birlikte çeşitli sorunlar da yaşamaktadırlar (Ergene ve Yıldırım, 2003). Birçok ergen için üniversite sınavına hazırlanma süreci yorucu ve meşakkatli bir süreç olmakta ve ergenlerde çeşitli psikolojik sıkıntılara sebep olmaktadır (Güler ve Çakır, 2013). Öğrenciler üniversiteye hazırlık sürecinde dersler, ulaşım, gürültü, kişisel sorunlar, arkadaşlar, aile gibi pek çok gündelik sorunlar yaşamakta ve zorluklarla geçen bu dönemde aileleri, arkadaşları, öğretmenleri tarafından desteklenmeli ve öğrenciler birbirleriyle de ilişkilerini sağlıklı şekilde devam ettirmelidirler. Ancak bazı öğrencilerin çevrelerinden yeterince destek almadıkları da anlaşılmaktadır (Yıldırım, 1991).

2.4.1. Kaygı

Bilgi çağı, ileri teknoloji, yaşamın hızlı temposu ve robotlaşması, insanların tahammül ve anlayış seviyelerinin azalması gibi pek çok etkenle insanların kaygılı yaşam biçimi benimsemiş hale geldiği söylenebilir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Kaygı kavramı ile alakalı birçok çalışma yapılmış ve bu kavram farklı şekillerde tanımlanmıştır. Kaygı kavramına ilişkin yapılan bazı tanımlamalar şu şekildedir:

TDK'ya göre kaygı üzüntü ve endişe duyulan tasa anlamına gelmektedir. Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşılaştığında yaşadığı değişimlere karşı ortaya çıkan bir uyarılmışlık

durumudur (Cüceloğlu, 2005). Bireyin çevresinde yaşanan ve psikolojik olaylara karşı gösterdiği evrensel ve olağan bir duygudur (Duman, 2008). Kaygı, tehlikeyi, riski haber veren bir sinyaldir (Şahan, 2019).

Kaygı kavramı genelde bireylerin kendilerini güvensiz hissettiği durumlarda ortaya çıkan bir tepki olup umutsuzluk, korku, kötümserlik gibi duyguları ifade ettiğinden bireylerin yaşamlarına da olumsuz etkide bulunarak başarısız olmalarına neden olmaktadır (Hill ve Sarason, 1966). Kaygının tamamen kötü bir durum olmadığını, herhangi bir alanda başarı sağlamak için yeterli düzeyde kaygı gerektiğini ifade ederek, doğru olanın kaygıyı tamamen yok etmek değil, belli bir seviyede tutarak kaygıdan faydalanmak olduğunu belirtmek gerekir (Yolcu, 2015). Kaygı sayesinde gelebilecek tehditleri fark eder ve ona göre plan yaparız, bu anlamda kaygı uyum sağlayıcı özelliktedir ve olası problemlere karşı o durum gerçekleşmeden önlem almayı sağlar (DSM-5).

Kaygı kavramı günlük hayatta korku kavramıyla eş anlamlı şekilde kullanılsa da farklı anlamlara gelen kavramlardır. Her iki kavramın kalp atışı artırma, kaslarda gerginliğe sebep olma, kaçma eğilimi oluşturma gibi etkileri olması ikisini aynı anlamda kullanma hatası yapılmasına yol açmaktadır (Özer, 2002). DSM-5'e göre kaygı beklenen bir problemle ilgili endişe duyma, korku ise şu anki tehlikeye karşı verilen bir tepkidir. Kaygının nedenleri olarak belirsizlik, olumsuz düşünceler, çelişki, kişilik, genetik yapı, aile faktörü, çevre, zaman yönetimi, geçmiş deneyimler, fiziksel sebepler gösterilebilir (Şahan, 2019).

Kaygı türleri

Spielberg (1972) kaygıyı “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olmak üzere iki başlıkta incelemiştir (Öner ve LeCompte, 1998). Durumluk kaygı; her insanın tehlikeli durumlar karşısında yaşadığı geçici ve normal olan tedirginlik ve korku duygusudur (Başol ve Zabun, 2014). Durumluk kaygı stresin fazla olduğu ortamlarda artar, stres azalınca veya tamamen ortadan kalkınca durumluk kaygı da azalır (Yolcu, 2015). Buna göre sınav kaygısı durumluk bir kaygıdır (Başol ve Zabun, 2014).

Sürekli kaygı; kişilerin içinde bulundukları durumları genelde stresli olarak algılama eğilimi, bireyin kaygıya olan yatkınlığıdır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin incinme, alınma, karamsar olma gibi özellikleri görülür (Öner ve LeCompte, 1998).

2.4.2. Sınav kaygısı

Spielberger'e göre sınav kaygısı, kişilerde huzursuzluk, gerginlik ve hoş olmayan duygular ortaya çıkaran ve sonucunda kişinin gerçek performansını göstermesini engelleyen bir durumdur (akt: Yıldız, 2007). Kaygı, bireyleri tedirgin eden ve yaşamlarında büyük etkiler uyandırabilen bir duygu olup okul ortamlarında da sık sık görülmektedir (Hill ve Sarason, 1996). Sınav kaygısı çocuklarda ve ergenlerde daha fazla görülen bir kaygı türüdür ve sınav öncesinde başlayarak bireyin sınavdaki performansını olumsuz yönde etkiler (Yavuz ve Akagündüz, 2004). Sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarısını düşüren, potansiyellerini ortaya koymalarına engel olan, hatta bazı öğrencilerin eğitim hayatlarına ara vermelerine sebep olan, bireylerin hayati ve mesleki kararlarını ciddi şekilde etkileyen bir sorundur (Çabuk vd., 2015). Sınav kaygısı eğitim ortamlarında performansı ve öğrenmeyi güçleştiren bir olgudur (Owen vd., 2013).

Sınav kaygısı daha çok çocukluk döneminde oluşan ve ilerleyen yıllarda da artarak etkisini daha fazla gösterebilen bir durumdur (Erözkan, 2004). Sınav kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, değerlendirilmeyle karşılaştıklarında özvarlıklarının tehdit edildiği duygusuna kapılabilirler. Böylelikle kendilerine yönelik olumsuz duygular geliştirebilir ve dikkatlerinin dağılmasına sebep olabilirler. Ayrıca sınav kaygısı taşıyan bireyler; soruları doğru okuma, doğru cevaplama, konuşurken kendini düzgün ifade etme gibi konularda da başarısız olabilirler (Ergene ve Yıldırım, 2003). Sınavlar öğrenciler için kaygı verici bir durumdur ve yaşanan kaygının düzeyi öğrenciden öğrenciye göre değişebilir (Owen vd., 2013). Sınav kaygısı belli dönemlerde ortaya çıkan bir durum olduğu gibi sınav dönemlerinde aralıklarla da ortaya çıkarak sürekli bir hal alabilir (Şahan, 2019). Sınav kaygısı sadece genel kaygı düzeyi yüksek kişilerde değil, daha önce hiç kaygı yaşamamış kişilerde de görülebilir (Bilir, 2019).

Sınav kaygısı nedenleri

Sınav kaygısının çeşitli sebepleri olabilir. Sınav kaygısıyla ilgili birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalara göre sınav kaygısına sebep olan faktörler ailesel faktörler, kişisel faktörler, eğitim politikalarıyla ve okulla ilgili faktörler olarak gruplanabilir. Sınav kaygısının en önemli sebeplerinden biri çevre baskısıdır. Çevreden gelen büyük beklentiler ve sürekli sınavlarda yetiştirebilme telaşı bireylerde sınav kaygısının artmasına sebep büyük etkenlerdendir (Owen vd., 2013). Buna ek olarak öğrencilerin kişisel beklentilerinin yüksek olması, bazı öğrencilerin hedeflerini çok üst düzeyde tutmaları, gerçekçi olmayan beklentiler ve hayallere girmeleri, mükemmeliyetçilik sınav kaygılarının artmasına yol açar (Arslan,

2015). Öğrenme yetersizliği yaşayan bireylerde de yoğun sınav kaygısı görülmesinin sebebi sınava hazırlık sürecindeki yetersizliklerdir (Duman, 2008). Değerlendirme durumunda eğer birey yeteneğine yeterince güvenmiyorsa, elinden gelenin en iyisini yapmadığını düşünüyorsa, kısaca kendini hazırlıksız hissediyorsa rahatsızlık ve endişe durumu yaşar. Alternatif olarak eğer sınava iyi hazırlanmışsa ve değerlendirmede iyi performans göstereceğini düşünüyorsa o zaman da olumlu duygular yaşar (McDonald, 2001). Sınav hazırlık sürecine geç başlama, konuların yetişmemesi, konu tekrarlarının istenilen şekilde yapılamaması, plansız ve programsız ders çalışma alışkanlıkları da sınava yeterince hazırlanamadığını hisseden öğrenciler için önemli bir kaygı sebebidir (Arslan, 2015). Böyle durumlarda öğrenci sınavda bildiklerini uygun şekilde kullanamadığı için heyecan ve panik yaparak, dikkati dağınık ve bu başarısızlığın sebebi olarak da sınav kaygısını gösterebilir (Yolcu, 2015).

Öğrencilerin sınavla ilgili olumsuz düşünceleri de sınav kaygısının ortaya çıkmasına sebep olur. Olumsuz deneyimler, öğrencilerin kendileriyle ilgili yetersizlik düşüncelerine kapılmasına ve sınavla ilgili öğrenilmiş çaresizlik oluşmasına sebep olmaktadır (Duman, 2008). Sınav kaygısına önemli derecede etkisi olan bir konu düşünce hatalarıdır. Sınav kaygısına sebep olan düşünce hatalarına bakacak olursak şöyledir (Türkçapar, 2018):

Aşırı genelleme: tek bir olumsuz olaydan genel bir sonuç çıkarma durumudur. “Matematik sınavım kötü geçti, öyleyse tüm sınavlarım kötü geçecek.”, “Sınavda başarısız oldum. Babam beni okuldan alacak.”

Etiketleme: Bireyin kendisine yönelik olumsuz tanımlamalar yapması,

Filtreleme: Olayların sadece olumsuz taraflarını görme durumudur. “Sınavda Türkçe testinde 20 sorudan 4 tane yanlış yapmışım. Hiçbir zaman başarılı olamıyorum.”

Olumluyu Geçersiz Kılma: Konu ile ilgili olumlu durumun yol sayılması, kabul edilmemesi durumudur. “Sınavdan yüksek not aldım ama ben başarılı bir öğrenci değilim, yalnızca sınav kolaydı.”

Kişiselleştirme: Bireyin kendisinde bir sorun olduğunu düşünerek sorunları kendisin yöneltmesi

Felaketleştirme: Sürekli olarak felaket kurgulama.

Zorunluluk cümleleri kurma: Bireyin, yapılması gereken her şeyi yapması gerektiğini düşünmesi durumunda ortaya çıkar. “-meli, -malı” şeklinde zorunluluk ifadeleriyle oluşan kelimeler kullanır. “Hata yapmamalıyım.”, “Sınavdan yüksek puan almalıyım.”

Falcılık: Bireyin gelecekte yaşanılacak durumla ilgili olumsuz tahminlerde bulunarak, durumun yolunda gitmeyeceğine inanması durumudur. “Biliyorum sınavda başarısız olacağım.”

Öğrencilerin sınav kaygısı yaşamasına sebep olman bir diğer etmen de olumsuz sınav koşullarıdır. Olumsuz sınav koşulları, zaman faktörü ve zamanı etkin kullanamama gibi faktörler sınav kaygısının artmasına sebep olmaktadır (Arslan, 2015).

Türk eğitim sistemimizde sınav kavramına yüklenen anlamın artması sınav kaygısını artıran önemli bir faktördür (Arslan, 2015). Buna ek olarak öğretmenlerin küçük düşürücü ve aşağılayıcı tutum ve davranışları da öğrencilerde sınav kaygısı oluşmasına sebep olabilir (Owen vd., 2013).

Sınav kaygısının yoğunluğunda en önemli etmenlerden biri de hiç şüphesiz aile tutumudur. Her anne babanın çocuklarına karşı olan tutumları farklı olabilmektedir. Bazı anne babalar baskıcı, bazıları çocuklarına düşkün, bazıları ilgisiz olabilmektedir (Kurt, 2016). Anne baba beklentilerinin üst düzeyde olması, anne babanın ilgisiz olması, anne babanın tutarsız davranışları, anne babanın çocuğuna karşı aşırı eleştirici tavrı, anne babanın aslında kendilerinin kaygılı olması fakat bunu çocuklarına yansıtmaması gibi davranışlar sergilemeleri çocuklarının sınav kaygı düzeylerini daha da artırmaktadır (Yavuzer, 2000).

Öğrencilerin cinsiyetleri ve kişilik yapıları da sınav kaygı düzeylerini etkilemektedir. Rekabetçi, atılgan, mükemmeliyetçi, kontrolcü kişiliğe sahip olan bireylerde kaygıya eğilim de yüksektir (Başoğlu, 2007). Kurt (2016), araştırmasında genel kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin sınav kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sınav kaygısı, çocukluk ve ergenlik döneminde daha fazla görülen bir durumdur. Evdeki disiplin, ebeveyn tutumları, otoriter okul yönetimi anlayışı, olumsuz öğretmen eleştirileri, sınıf geçme, cezalar gibi çevresel koşullar bireylerde sınav kaygısını artıran durumlardır (Öner, 1989). Çocuklukta kaygının oluşmasında cinsiyet, aile sosyoekonomik durumu, kardeş sayısı, akademik başarı düzeyi, anne baba mesleği gibi durumlar (Erözkan,

2011); ergenlikte ise ebeveyn tutumları, okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri, sınavlar etkilidir (Başol ve Zabun, 2014).

Sınav kaygısının belirtileri

Aşırı kaygı durumu yaşandığında bireylerde yoğun adrenalin salgılanır ve bu adrenalin bireylerin öğrendiklerini transfer etmesini engeller ve vücutta çeşitli tepkimeler meydana gelmesine yol açar (Başoğlu, 2007). Bireylerde sınav kaygısı kendini dört ana başlık altında gösterir; fiziksel, zihinsel, duygusal, davranışsal (Başoğlu, 2007; Duman, 2008; Erözkan, 2011; Şahan, 2019; Tekbaş, 2009; Yolcu, 2015).

Zihinsel belirtiler: Aşırı uyanıklık, kendini aşırı gözleme, unutkanlık, dikkatini toplayamama, sınav sorularını ve yazılanları okuyup anlayamama, öğrendiği bilgileri geri çağırma güçlüğü, olumsuz inanç ve düşünceler, yönergeleri izleyememe durumu sınav kaygısının başlıca zihinsel belirtileridir.

Fizyolojik belirtiler: Kalp atış hızında artış, nefes alıp verme hızında artış, gerginlik, aşırı terleme, aşırı üşüme, baş ağrısı ve dönmesi, yüzde kızarma, ishal, kusma, tırnak yeme, vücuda kramp girmesi, bayılma, bulantı, göğüs sıkışması gibi belirtiler sınav kaygısının başlıca fizyolojik belirtileridir.

Duygusal/psikolojik belirtiler: Gergin ruh hali, aşırı sinirli olma, karamsarlık, hata yapmaktan ve bildiklerini unutmadan aşırı korkma, panik, güvensizlik, genel mutsuzluk hali, kitlenme, çaresizlik, daha önce olmayan korkular geliştirme, iyi gelişmelere karşı duyarsızlaşma, sürekli tetikte olma sınav kaygısının başlıca duygusal, psikolojik belirtileridir.

Davranışsal belirtiler: Kaçma ve kaçınma davranışı (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma), ertelemeye yönelik eylemler, okula gitmemek için bahaneler bulma, öfke krizleri, okuyamama, yazamama, kontrolsüz davranışlar, aşırı hareketlilik, kendine veya çevresine karşı şiddet, unutkanlık, sabırsızlık sınav kaygısının başlıca davranışsal belirtileridir.

Sınav kaygısının etkileri

Okula devam eden öğrencilerin sınavlara karşı yaşadıkları kaygılar, başarılarına ve belki de tüm yaşantılarına yansıdığı düşünülmektedir (Ocak ve Yurtseven, 2016). Bireyin yaşadığı karmaşık durumlar karar vermesini güçlendirerek stres faktörü haline gelmesine yol açar (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Üniversite ve lise sınavlarına hazırlanan öğrencilerin duygusal olarak çeşitli sorunlar yaşadıkları ve bu öğrencilerin okullarındaki Rehberlik Servisi'ne

başvurdıkları veya bazılarının ise psikolog ve psikiyatristlerden yardım aldıkları gözlenmektedir (Yıldırım, 2006). Okula devam eden öğrencilerin sınavlara karşı yaşadıkları kaygılar, başarılarına ve belki de tüm yaşantılarına yansıdığı düşünülmektedir (Ocak ve Yurtseven, 2016).

Orta derecede kaygı bireylerin işe başlama, işleri bitirme gibi etkileri için faydalı bulunmuştur (Başoğlu, 2007). Sınav kaygısının belli bir dozu olumlu sonuçlar doğurabilir, yeterli miktarda kaygı öğrenciler için iyidir. Kaygı yeterli düzeyde olursa öğrencilerde; daha çok çaba sarf etme, zorluklara karşı önlem alma, destek alma, sınav kaygısını nasıl yönetebileceğini öğrenme, çevresiyle güvenilir ilişkiler kurma gibi olumlu sonuçlar doğabilir (Şahan, 2019). Sınav kaygısının fazla olması sınav esnasında öğrencilerin soruları yanlış okuma veya yanlış anlamalarına yol açarak bireyde başarısızlığa sebep olmaktadır (Kurt, 2016). Sınav kaygısı, bilişsel yapı üzerine etki ederek bireyin var olan potansiyelini kullanmasına izin vermemekle birlikte başarısının da düşmesine yol açar (Arslan, 2015). Sınav sürecinde yaşanan yoğun kaygı öğrencinin ruhsal yaşantısında ağır hasarlara yol açabilir, bireyde kaygının yanı sıra umutsuzluk, mutsuzluk, öfke, kâbuslar görme gibi belirtiler görülebilir. Bu olumsuz duygular sınav sonrasında yok olacağı gibi aylar hatta belki de yıllar boyunca da devam edebilir (Özkeskin Uluç, 2018).

Genel anlamda bakıldığında sınav kaygısının belli bir miktarı motivasyonu artırma, kaygıyı yönetme becerisi edinebilme, daha çok çaba sarf etme gibi olumlu sonuçlara yol açtığı gibi; sınav kaygısının yüksek düzeyde olması ise soruları anlamada güçlük çekme, düşüncelerini organize etmede güçlük çekme, soruları yanıtsız bırakma, çevreyle olan sosyal ilişkilerin zedelenmesi, sınavda başarısızlık, kavramların ve daha önce öğrenilmiş bilgilerin hatırlanmasında güçlük yaşama gibi olumsuz etkiler doğurarak hayat boyu sürecek bir sınav kaygısının oluşmasına yol açar (Şahan, 2019).

2.4.3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı

Ülkemizde bireyler okul öncesi dönemden başlayarak, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve hatta hayat boyu devam eden bir rekabet ortamı içinde yaşarlar. Özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerin bu sınavdan yüksek bir puan alarak cazip görülen bir bölüme yerleşmesi beklenir ve bu durum üniversite sınavına hazırlanan gençlerde çeşitli psikolojik problemlere sebep olur (Yolcu, 2015). Üniversiteye öğrenci seçme ve yerleştirme sistemi, Türk eğitim sistemimizde yıllardır en fazla tartışılan konulardan olmuştur. Bu sistem içinde yaşanan en temel sorun da sınav kaygısıdır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin

çoğunluğu sınava hazırlanırken karşılarına en çok çıkan engelin sınav kaygısı olduğunu belirtmektedirler (Köse vd., 2018). Bu durumdaki kaygı; bireylerin gelecekleri konusundaki kararın sadece bir sınava bağlanmış olmasından kaynaklanmaktadır (Kutlu, 2001).

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerde meydana gelen sınav kaygısı; gencin kendini ispat edememe, başarısızlık, öğrenilmiş çaresizlik, akranlarıyla kıyaslama sonucunda ortaya çıkan bir durumdur (Kutlu, 2001; Yolcu, 2015). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin çoğunluğu sınava hazırlanırken karşılarına en çok çıkan engelin sınav kaygısı olduğunu belirtmektedirler (Köse, 2018). Üniversite giriş yapmanın tek yolunun yalnızca bir sınava bağlanmış olmasının nedeniyle öğrenciler sınav günü yaşayacakları olası bir aksiliği, hastalığı, veya üzücü bir olayı düşünüp endişe duymaktadır (Kutlu, 2001). MEF Rehberlik ve Araştırma Servisinin yaptığı araştırmaya göre, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerini ameliyat sırası bekleyen hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksektir (Akt: Erözkan, 2004).

Sınav kaygısının üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde etkisi

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kendilerini kanıtlayacaklarını, başarılarını göstereceklerini düşündükleri önemli bir sınavda her öğrencinin az veya çok bir kaygı durumu yaşaması olağan karşılanmaktadır (Boztepe, 2016). Üniversiteye hazırlık sürecinde başlayan sınav kaygısı üniversite öğrenimleri sürecinde ve daha sonrasında da farklı şekillerde görülmektedir. Bireylerde başarılı olma arzusu ile gelecek kaygısı bireylerde gerilim oluşturmakta ve öğrencileri yarışçı olmaya, mücadeleciliğe de iteklemektedir (Erözkan, 2011). Okullardaki normal sınavlardan oldukça önemli görülen üniversiteye giriş sınavları, öğrenciler için bir yaşam amacı olma noktası gelmekte ve sınavda başarısız olma durumunda ciddi bir depresyon durumu, kendine zarar verme gibi kötü durumlar görülebilmektedir (Boztepe, 2016). Hayli zorlu ve yarışçı bir süreç olan üniversite sınavına hazırlık sürecinde bazı öğrencilerde duygusal sorunlar ortaya çıkmakta, bu öğrencilerin Rehberlik Servislerinden veya psikolog, psikiyatristlerden yardım aldıkları gözlenmektedir (Ergene ve Yıldırım; 2003). Okullardaki rehber öğretmenlerin öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısını dengede tutmak için çeşitli çalışmalar yapması, çok şiddetli kaygı yaşayan öğrencileri gerekli uzmanlara, terapistlere yönlendirmesi gerekmektedir.

Sınav kaygısı ile baş etme yöntemleri

Kaygı yaşayan bireyler bilinçli olmadan kaygılarından kurtulmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirirler. Fakat bunlar bilinçsiz baş etme yöntemleridir (Kurt, 2016). Sınav kaygısı bireyin öğrenim sürecinde çeşitli sınavlarla değerlendirildiğini hissettiği durumlarda ortaya çıkan endişe ve hoş gitmeyen duygulardır. Bu durumlarla başa çıkmak için etkili başa çıkma stratejileri kullanmak önemlidir (Dusek, 1980; Spielberger, 1980; Akt: Erözkan, 2011).

Sınav kaygısıyla baş etmek için bireylerin fiziksel yönden rahat olması gerekmektedir. Düzenli uyku ve düzenli beslenme bu açıdan çok önemli bir etkidir. Uyku ve beslenme düzeni, öğrenciyi fiziksel olarak destekler (Yolcu, 2015). Öğrencilerin uykularını iyi almaları için uyuma ve uyanma saatlerini iyi ayarlamaları gerekmektedir. Ayrıca sabahları kahvaltısını yapan öğrencilerin zihinleri daha açık olacağı için kaygıyla da baş etmeleri kolaylaşacaktır. Bunlar için aile desteği çok önemlidir.

Bunun yanı sıra hafif egzersizler ile yürüyüşler bedenlen rahatlamayı ve zihnen de gevşemeyi sağlayacaktır (Şahan, 2019). Beden eğitimi ve sportif aktivitelerin bedensel gelişimin yanı sıra zihinsel, psikolojik gelişime de katkı sağladığı göz önüne alınarak, öğrencilerin çeşitli sportif etkinliklerde bulunmaları tavsiye edilir (Özkeskin Uluç, 2018). Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler kaygılarını azaltmak için futbol, basketbol, okçuluk, yüzme, jimnastik gibi kendilerine uygun spor faaliyetlerine katılabilirler. Ayrıca sınav kaygısı ile baş etmek fiziksel olduğu gibi duygusal açıdan rahatlama sağlamak amacıyla öğrenciler kendilerine uygun hobiler edinebilirler.

Ergene ve Yıldırım (2003), davranışçı ve bilişsel yaklaşımların sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu söylemektedir. Davranışçı terapiler arasında sistematik duyarsızlaştırma ve diğer davranışçı tekniklerin etkili olduğu görülürken, bilişsel terapiler arasında ise bilişsel yeniden yapılandırma en önemli etkiye sahiptir. Sınav kaygısıyla başa çıkmak için öğrencinin başarı kavramının değişken bir olduğunu bilmesi, sınav tipini tanıması gerekmektedir (Arslan, 2015). Öğrencilerin zihinsel şemalarını dönüştürerek kaygılarıyla baş edebilmeleri için bir uzmandan bilişsel davranışçı teknikle psikolojik destek almaları verimli olacaktır.

Sınav kaygısı yaşayan bireylerin konuşmak dışında mektup yoluyla, günlükler yoluyla veya hikâye, resim yoluyla kaygılarını ifade edecek yöntemler yapmalıdır. Bireyin kendi benlik algısıyla ve sınavla ilgili yanlış düşünce biçimlerinin ortaya çıkmasına yönelik

çalışabilir (Şahan, 2019). Öğretmenler derslerde öğrencilere dışavurumcu sanat yoluyla çeşitli etkinliklerle kaygılarını dışa atmalarını sağlayarak kaygı düzeylerini düşürebilir. Ayrıca öğrencilere yazma ve kendini ifade etme alışkanlıkları da kazandırılmalıdır.

Öğrencinin yaşadığı kaygıyı, olası bir başarısızlık durumunda ailesine, arkadaşlarına ve öğretmenlerine karşı mahcup olma gibi olumsuz düşünceler besler. Bu durumda sınav kaygısıyla baş etmede anne babanın duyarlılığı çok önemlidir. Anne babanın çocuklarına karşı sınav hakkındaki beklentileriyle ilgili konuşmaları, sınavın sevgilerinde veya güvenlerinde herhangi bir azalma yapamayacağını çocuklarına ifade etmeleri çok önemlidir (Yolcu, 2015). Bahsi geçen tüm yöntemlerin etkili şekilde uygulanması aile desteğine bağlıdır.

Tüm bunların etkili şekilde gerçekleşebilmesi için en önemli görevlerden biri de uzmanlara düşmektedir. Uzmanlar tarafından velilere, öğretmenlere, öğrencilere yönelik bilgilendirici ve destekleyici seminerler düzenlenmeli ve özellikle anne babalara karşı çocuklarının gelişim sürecini ne kadar etkiledikleri aktarılmalıdır. Okul rehberlik servisi desteğiyle öğrenciler ve veliler üzerindeki üniversite sınavının stresi ve kaygısı hafifletilebilir (Başol ve Zabun, 2014). Ebeveynler ve öğretmenler öğrencilere bilişsel, duyuşsal ve davranışsal stratejilerle yardımcı olursalar öğrenciler sınav kaygılarını etkin şekilde yönetebilirler (Akram Rana ve Mahmood, 2010).

Kondo (1997), Sınav Kaygısı ile Baş Etme Stratejileri adlı çalışmasında, insanların sınav kaygısıyla başa çıkmak için geliştirdikleri stratejileri araştırdı. Sınav kaygısını azaltmak için 5 strateji türüne bağlı 79 temel taktik olduğunu söyler. Bu strateji türleri şunlardır: Pozitif düşünme, Gevşeme, Hazırlık, İstifa, Konsantrasyon. Pozitif düşünme; sınavla ilgili sorunlu olan düşünceleri değiştirme girişimi olan bilişsel bir süreçtir. Gevşeme; duygusal olarak ortaya çıkan bedensel gerginliği azaltmaya yöneliktir. Hazırlanma ve konsantrasyon; her ikisi de sınavla ilgili davranış bileşenlerine odaklanmak için geliştirilen stratejilerdir. İstifa ile ilgili de yapılan araştırma sonucunda, düşük kaygılı ve yüksek kaygılı bireylerin istifa stratejisini kullanmaları çok farklı değildir. Yüksek sınav kaygılı bireler de düşük sınav kaygılı bireyler de farkı nedenlerle istifa etmektedir.

2.4.5. Sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalar

Eker (2016), tez çalışmasında öğrencilerin sınav kaygısı yaşamalarına sebep olan etmenleri; akademik başarı, psikolojik sağlamlık, özgüven ve özyeterlilik, öğretmenlerinin

tutumları, ekonomik durum, benlik saygısı, anne baba tutumu olarak açıklamıştır. Ayrıca Eker (2016), bu çalışmasında cinsiyetin ve öğrencilerin sınıf düzeylerinin kaygıyı yordadığını, otoriter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Eker (2016), çalışmasının sonunda anne babalara yönelik eğitim kursları ve seminerlerinin öğrencilerin akademik başarısı ve sağlığı için önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Gümüşkaynak (2019), tez çalışmasında akılcı olmayan inançlar ile sınav kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtmiştir. Ayrıca sınav kaygısı ile anne tarafından gelen sevginin negatif yönde, akılcı olmayan inançlar ile ise pozitif yönde ilişki olduğunu, bunlara ek olarak kız öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile akılcı olmayan inançlarının öğrencilerin sahip oldukları sınav kaygı düzeylerini açıkladıkları görülmüştür.

Tartar (2014), 8.sınıf öğrencilerinin sahip oldukları sınav kaygı düzeyleri ile sergiledikleri başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrencilerin sınavda gösterdikleri performansları ile sınav kaygı düzeyleri arasında bir ilişki saptamıştır.

Koç (2019), tez çalışmasında sınav kaygısının öğrencilerin beslenme ve vücut kompozisyonlarına ne derece etki ettiğini saptamayı amaçlamıştır. Bu amaçla öğrencilerin eğitim öğretim döneminin başında, dönemin ortasında ve dönemin sonunda sınav kaygı düzeyleri çeşitli envanterlerle değerlendirilmiş ve besin tüketim kayıtları ile vücut kompozisyonları da belirlenmiştir. Koç (2019), çalışmasının sonucunda sınava hazırlanan öğrencilerin yeme içme alışkanlıklarının değiştiği, vücut yağ kütlelerinde artış olduğu ve öğrencilerle ailelerine beslenme konusunda gerekli eğitimin verilmesi gerektiği sonuca varmıştır.

Erözkan (2004), çalışmasında üniversite öğrencileriyle çalışmış ve erkek üniversite öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kuruntulu tutum sergilediklerini görmüştür. Erözkan (2004), bu durumu toplumun erkeklerden beklentilerinin daha yüksek olduğunu eğer erkeklerin başarısız olurlarsa gelecek planlarını gerçekleştirmekte çok zorlanacaklarını ifade ederek açıklamıştır. Buna ek olarak, üniversite son sınıf öğrencilerinin alt sınıflara göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıklarını bulgulararak bu durumu da son sınıf öğrencilerinin gelecek plan ve beklentilerinin daha fazla netleşmesiyle açıklamıştır.

Yolcu (2015), yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet değışkenine göre sınav kaygı düzeyinin değıştiğini ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kaygıya sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca anne veya babası hayatta olmayan öğrencilerin sınav kaygısının anne veya babası hayatta olan öğrencilere daha fazla olduğunu saptamıştır. Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin ailelerinin aylık gelirleriyle sınav kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ailenin ekonomik düzeyi azaldıkça öğrencilerdeki sınav kaygı düzeyinin arttığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra 2 yıl dershaneye giden öğrencilerde, yalnızca 1 yıl dershaneye giden öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları da saptanmıştır.

Yıldırım ve Ergene (2003)'nin yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin sahip olduğu sınav kaygı düzeyi lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarını anlamlı olarak yordamaktadır. Yıldırım ve Ergene (2003) bu amaçla Rehberlik Servisi tarafından sınav kaygısını azaltmaya yönelik etkinlikler yapılmasını önermektedir.

Güler ve Çakır (2013) çalışmalarında, sınav kaygısının en güçlü yordayıcısının akılcı olmayan inançlar olduğu sonucunu belirtmişlerdir. Bu durumda; okul psikolojik danışmanlarının öğrencilere yönelik ADDT'ye dayalı çalışmalar yapması gerektiği önerilmiştir. Aynı çalışmada kız öğrencilerin sınav kaygısının erkek öğrencilerin sınav kaygısından daha fazla olduğu, kız öğrencilerin daha fazla risk grubunda olduğu görölmüştür. Sınav kaygısının yordayıcılarından biri de anne baba tutumu olup, özellikle annelerin sıkı kontrolcü tutumları öğrencilerdeki sınav kaygısını artırmaktadır.

Hanımoğlu (2010), tez çalışmasında, öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik ve anneden algıladıkları kabul düzeyleri arttıkça sınav kaygı puanlarının düştüğu, olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arttıkça sınav kaygı puanlarının yükseldiği belirlemiştir. Buna ek olarak bu çalışmada, sınav kaygısı toplam puanlarının, sosyoekonomik düzeyine göre, hem anne hem baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonuçlar arasındadır.

Yağcı (2010), çalışmasında öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile ailelerinden algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir fark olduğunu bulgulamıştır. Araştırma sonucuna göre, ilk defa sınava giren öğrencilerin daha önce sınava giren öğrencilerden daha az sınav kaygısı yaşadıkları da sonuçlanmıştır. Bu araştırma sonucuna göre sınav giriş sayısı, öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini belirleyen bir etmendir.

Sarason (1963), lise öğrencilerine Sınav Kaygısı Ölçeği, Başarı İhtiyacı Ölçeği ve Okul Başarısı Testi uygulamış ve yapılan araştırma sonucunda sınav kaygısı ölçeğinden alınan puanlarla okul başarısı testinden alınan puanlar arasında negatif bir korelasyon olduğu sonucunu bulmuştur.

Hembree (1988), sınav kaygısı ile ilgili olarak 562 araştırma raporunun metaanaliz çalışmasını yapmıştır. Tüm bunların sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin sınav kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akademik başarı olarak orta seviyedeki öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısı, düşük ve yüksek seviyedeki öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısından daha yüksek bulunmuştur. Sınav kaygısına olumsuz değerlendirme korkusu, yetersiz etkili çalışma sebep olur. Yine bu çalışmada sınav kaygısının sınıf seviyelerine göre değiştiği; ilk sınıflarda sınav kaygısının düşük olduğu, sonraki yıllarda bu kaygı düzeyi keskin şekilde artmaktadır. Sınav kaygısına temelde endişe (kişinin performansı hakkında bilişsel endişe) ve duygusallık (otonom test durumuna ilişkin eylemler) etki eder. Bu durumlardan biri dahi varsa sınav kaygısı ortaya çıkar. Davranışçı ve bilişsel davranışçı modeller sınav kaygısını azaltmada etkili yöntemlerdir.

Stöber (2004), çalışmasında sınav öncesinde kaygı ve belirsizlikle başa çıkma yollarını araştırmıştır. Sınav kaygısının 4 boyutu olan endişe, duygusallık, müdahale ve güven eksikliği için bu boyutların başa çıkma yollarıyla ilişkisi olup olmadığını araştırmıştır. Bu amaçla; 75 erkek, 87 kadın olmak üzere toplamda 162 öğrenci çalışmada yer almıştır. Öğrencilerin önemli sınavlara hazırlık sürecinde kaygılarıyla nasıl başa çıktıkları araştırılmıştır. Başa çıkma stratejileri göreve yönlendirme ve hazırlık, sosyal destek arayışı ve kaçınmayı içerir. Çeşitli cinsiyet farklılıkları olsa da bulgular sınav kaygısının başa çıkma stratejileri ile ilişkiler gösterdiği yönündedir.

Akram Rana ve Mahmood (2010), sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pakistan’da yüksek lisans düzeyindeki 7 farklı bölümden toplam 414 öğrenci seçerek çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmada öğrencilerin sınavdan önce ve sınav esnasında kaygılı olduklarında sınav performansları bu durumlardan önemli derecede olumsuz şekilde etkilenmektedir. Sınav kaygısı ile akademik başarı arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki vardır.

Trifoni ve Shanini (2011), tarafından yapılan araştırmaya göre, öğrenciler özellikle uygulamadan önce sınav kaygısı yaşarlar. Kız öğrenciler sınava daha fazla hazır olsalar dahi

daha yüksek düzeyde sınav kaygısı durumu yaşamaktadır. Sınav kaygısına neden olan faktörler; sınava hazırlık, olumsuz değerlendirme korkusu, olumsuz deneyimler, zaman sıkıntısı gibi faktörlerdir. Sınav kaygısı; motivasyonu, başarıyı olumsuz etkiler ve bireylerin daha önceki bilgilerini hatırlamalarına engel olur. Son olarak öğretmenlerin sınav kaygısını azaltma konusunda önemli bir göreve sahip oldukları saptanmıştır. Öğretmenler öğrencilere testlerin içeriği, zaman kavramı, sınav teknikleri gibi konularda destek olmalıdır.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde algılanan helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla iki ya da daha fazla değişken arasındaki pozitif veya negatif yönlü ilişkilerin tespitinde sıklıkla kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2008; Karasar, 2013).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Kocaeli ilinde 11. sınıf, 12. sınıf veya mezun durumda olup üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubu çalışma evreni içinden rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışma grubunun %63.7'si (256) kız, %36,3'ü (146) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %16.2'si (65) 11. sınıf, %71.6'sı (288) 12.sınıf ve %12.2'si (49) mezun durumdadır. Öğrencilerin %2.5'i (10) Fen Lisesi, %68.7'si (276) Anadolu Lisesi, %25.1'i (101) İmam Hatip Lisesi, %2.5'i (10) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve %1.2'si (5) diğer liselerde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini saptamak amacıyla kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, yaşadığı yer gibi bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Sınav kaygısı envanteri (SKE)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınav kaygılarına yönelik bulguların belirlenmesinde “Sınav Kaygısı Envanteri (SKE)” kullanılmıştır. Envanter, 1974-1979 yılları arasında Spielberger ve öğrencileri tarafından beş yıllık bir çalışmanın sonunda geliştirilmiştir. Ölçeğin

geliştirilme sürecinde Liebert ve Morris (1967) tarafından önerilen kuruntu ve duyusallık/duygusallık alt boyutlarından yararlanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarını da söz konusu olan bu kavramlar oluşturmaktadır. Ölçüm aracının ilk yapısı 32 madde olan envanterin 26 maddesi Saroson'un Sınav Kaygısı Ölçeği, 3 tanesi Spielberger'in Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri'nden alınmış ve bir madde de Spielberger tarafından yazılmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 1983-1986 yılları arasında Öner (1989) tarafından tamamlanmıştır. Ölçek ilk olarak Türkçe çevirinin eşdeğerliği, sonra güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını kapsayan araştırmaların ardından kullanıma sunulmuştur. Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe formunun test tekrar test güvenirliğinin .70 ile .90 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin standart hatasının eğitim düzeyine göre 3.49 ile 4.63 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında faktör analizinin ardından ölçeğin 20 maddelik son şekli ortaya çıkmıştır (Öner, 1990).

Envanter, 4'lü Likert türünde bir yapıya sahip olup toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Sorulara verilen yanıtlar (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman cevapları belirlenmiştir. Envanterde bulunan yirmi maddenin 8'i kuruntu alt boyutuna, 12'si ise duyusallık alt boyutuna aittir. Envanter ile kuruntu puanı, duyusallık puanı ve toplam sınav kaygısı olmak üzere üç puan türü elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek yüksek puan bireyde yüksek sınav kaygısını göstermektedir (Öner, 1990).

3.3.3. Algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği (AHETÖ)

Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği, Yılmaz (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 13-45 yaş arasındaki bireylerin kendi ebeveynlerini ne derece helikopter ebeveyn olarak algıladıklarını ölçmektedir. Ölçek, dörtlü likert tipinde olup toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte hem annenin hem de babanın ayrı ayrı puanlanacağı iki bölüm mevcuttur ve bu iki bölümün puanları da ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Anne veya babanın her bir bölümden alabileceği en düşük puan 21, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar etik ve ahlaki konularda helikopterlik, akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik ve duygusal/kişisel yaşam alanında helikopterlik. İç tutarlık katsayıları helikopter anne için .85 ve helikopter baba için .83 şeklinde elde edilmiştir (Yılmaz, 2019).

3.3.4. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği-Öğrenci formu (ODKÖ-ÖF)

Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği öğrenci formu, İlhan ve Güler (2018) tarafından ortaöğretime devam etmekte olan öğrencilerin okul yaşamlarındaki olumsuz değerlendirilme korku düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. ODKÖ-ÖF'ye ilişkin yapılan Rasch analizi sonuçlarına göre form maddeleri yüksek güvenirlikte ayırt edildiği, ölçekteki beşli değerlendirmenin aktif şekilde çalıştığı, uyum istatistiklerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Çok yüzeyli Rasch analizine göre, öğrencilerin sınıf ve okul ortamında öğretmenleri ya da arkadaşları tarafından olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin yaşadıkları korkunun Akademik Beklentilere İlişkin Stres puanlarına göre farklılaştığı bulunmuş ve bu bulgunun ODKÖ-ÖF'nin ölçüt geçerliğine yönelik bir kanıt olarak değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur (İlhan ve Güler, 2018).

3.3.5 Ergenlerde yetkinlik beklentisi ölçeği (EYBÖ)

Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Muris (2001) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek ergen bireylerin yetkinlik inancı düzeyleri ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çelikkaleli vd. (2006), tarafından yapılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar en düşük 23, en yüksek 115 aralığındadır. Ölçek akademik yetkinlik beklentisi, sosyal yetkinlik beklentisi ve duygusal yetkinlik beklentisi olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin yetkinlik beklentisi düzeyinin yüksek olduğuna, düşük puan ise yetkinlik beklentisi düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği 'nin güvenirlik çalışmaları doğrultusunda iç tutarlılık katsayısı .78; alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .64, .69, .71 olarak bulunmuştur. Üç hafta arayla uygulanan EYBÖ'nün test tekrar test korelasyon katsayısı .85 olarak hesaplanırken; alt ölçekler için test tekrar test korelasyon katsayıları sırasıyla .77, .73 ve .65'tir (Çelikkaleli vd., 2006).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 14/07/2023 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2023/310) ve Kocaeli İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır. Ardından ilgili ölçme araçları formlar halinde basılmış ve veriler çalışma

grubundan yüz yüze survey yöntemi ile toplanmıştır. Eksik veriler değerlendirmeye alınmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak eksik veriler kontrol edilmiştir. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı verilerin belirlenmesinde yüzde ve frekans analizi, ölçekleri iç tutarlılıklarının hesaplanmasında Cronbach Alpha analizi, verilerin normallik değerlerinin hesaplanmasında çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Ölçek verilerinin demografik özellikler açısından karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t Testi, Ona Way ANOVA analizi ve örneklem sayısı 30’ dan küçük alt gruplar için Kruskal Wallis-H Testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin belirlenmesinde doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya dâhil edilen çalışmalar üzerinde yapılan incelemeler ve verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı Analizler

Öğrencilerin ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde helikopter anne tutumu için 47.97 ± 10.81 , helikopter baba tutumu için 41.41 ± 9.92 , yetkinlik beklentisi için 78.45 ± 12.60 , olumsuz değerlendirilme için 40.63 ± 14.18 , sınav kaygısı için 41.97 ± 12.37 bulunmuştur. Ölçek puanlarına ait iç tutarlılık bulguları incelendiğinde helikopter anne tutumu için .85, helikopter baba tutumu için .84, yetkinlik beklentisi için .83, olumsuz değerlendirilme korkusu için .93, sınav kaygısı için .93 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri helikopter anne tutumu için .21 ile -.24; helikopter baba tutumu için .35 ile -.20; yetkinlik beklentisi için -.19 ile -.06; olumsuz değerlendirilme için .40 ile -.51; sınav kaygısı için .48 ile -.32 bulunmuştur (Tablo 4.1.). Araştırma verilerine göre ölçme araçlarının güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu ve normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (Pallant, 2016).

Tablo 4.1. Helikopter ebeveyn tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı ölçeğine ait tanımlayıcı bulgular (n=402)

Ölçekler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Helikopter Anne Tutumu	.85	47.97	10.81	.21	-.24
Helikopter Baba Tutumu	.84	41.41	9.92	.35	-.20
Yetkinlik Beklentisi	.83	78.45	12.60	-.19	-.06
Olumsuz Değerlendirilme	.93	40.63	14.18	.40	-.51
Sınav Kaygısı	.93	41.97	12.37	.48	-.32

4.2. Sınav Kaygısı Puanlarının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ölçeği puanları demografik özellikler açısından incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kız öğrencilerin sınav kaygısı puanları erkek öğrencilerden istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Sınav kaygısı puanları okul türü, sınıf seviyesi, lise türü, yaşanan yer, anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

Tablo 4.2. Sınav kaygısı puanlarının demografik özellikler açısından karşılaştırılması (n=402)

Demografik Özellikler		N	Ort.	Ss.	Fark	p
Cinsiyet	Kız	256	43.92	12.42	t= 4.26	.00
	Erkek	146	38.56	11.55		
Okul Türü	Devlet	365	41.92	12.08	t= -.29	.77
	Özel	37	42.54	15.12		
Sınıf	11. Sınıf	65	43.23	11.93	F= .39	.67
	12. Sınıf	288	41.75	12.35		
	Mezun	49	41.65	13.22		
Lise Türü	Fen Lisesi	10	40.70	14.63	KW= 7.61	.10
	Anadolu Lisesi	276	41.78	12.14		
	İmam Hatip Lisesi	101	42.83	12.30		
	Mesleki Tek. L.	10	35.00	14.52		
	Diğer Lise	5	52.00	14.14		
Yaşanılan Yer	Büyükşehir	131	41.81	13.03	KW= 1.42	.48
	Şehir	257	41.87	12.12		
	İlçe/Köy	14	45.35	10.87		
Anne Eğitim	Okuryazar değil	16	40.75	11.75	KW= 6.42	.17
	İlkokul	118	41.16	12.08		
	Ortaokul	112	42.65	12.18		
	Lise	109	43.52	12.25		
	Üniversite	47	39.25	13.81		
Baba Eğitim	Okuryazar değil	10	40.70	12.41	KW=3.92	.41
	İlkokul	78	40.88	11.17		
	Ortaokul	95	43.16	11.90		
	Lise	136	42.63	12.65		
	Üniversite	83	40.72	13.53		

4.3. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin helikopter ebeveyn tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı ile helikopter anne tutumu ($r=.22$, $p<.01$), helikopter baba tutumu ($r= .14$, $p<.01$) ve olumsuz değerlendirilme korkusu ($r= .43$, $p<.01$) arasında pozitif; sınav kaygısı ile yetkinlik beklentisi ($r= -.33$, $p<.01$) arasında negatif yönlü istatistiki olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada ayrıca yetkinlik beklentisi ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($r= -.29$, $p<.01$) arasında negatif; helikopter anne tutumu ile helikopter baba tutumu ($r= .58$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada helikopter ebeveyn

tutumları ile yetkinlik beklentisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.3. Helikopter ebeveyn tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı arasındaki ilişki (n=402)

		1	2	3	4	5
1. Helikopter Anne Tutumu	r	-				
	p					
2. Helikopter Baba Tutumu	r	.58**	-			
	p	.00				
3. Yetkinlik Beklentisi	r	-.01	.03	-		
	p	.93	.54			
4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	r	.06	.02	-.29**	-	
	p	.27	.63	.00		
5. Sınav Kaygısı	r	.22**	.14**	-.33**	.43**	-
	p	.00	.01	.00	.00	

4.4. Helikopter Ebeveyn Tutumu, Yetkinlik Beklentisi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Puanlarının Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Helikopter ebeveyn tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının sınav kaygısı üzerindeki etkisinin belirlenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada uç değerleri kontrol etmek amacı ile Cook's uzaklık değerleri (max= .042, <1) ve standardize edilmiş artık değerler incelenmiş (± 3 aralığında) ve veri setinin uç değerlerden arınık olduğu görülmüştür. Artık değerlerin (residuals) varyanslarının eşitliği saçılım grafiği ile incelenmiş ve random dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca değişkenlere ait VIF değerlerinin 10 dan küçük Tolerance değerlerinin .02 den büyük olduğu görülmüş olup çoklu bağlantı sorunu bulunmamıştır.

Tablo 4.4. Helikopter ebeveyn tutumu, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının sınav kaygısı üzerindeki etkisi (n=402)

	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	.52	.27	36.22	36.08		7.402	.00
Helikopter Anne Tutumu				.20	.17	3.26	.00
Helikopter Baba Tutumu				.05	.04	.73	.46
Yetkinlik Beklentisi				-.23	-.23	-5.17	.00
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu				.30	.35	7.71	.00
Bağımsız Değişken: Helikopter Anne Tutumu, Helikopter Baba Tutumu, Yetkinlik Beklentisi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu							
Bağımlı Değişken: Sınav Kaygısı							

Tablo 4.4' de görüldüğü üzere helikopter anne tutumu, helikopter baba tutumu, yetkinlik beklentisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu sınav kaygısına ilişkin varyansın %27'ini açıklamaktadır ($R = .52$, $p < .01$). Helikopter anne tutumu ($\beta = .17$, $t = 3.26$), yetkinlik beklentisi ($\beta = -.23$, $t = 5.17$), olumsuz değerlendirilme korkusu ($\beta = .35$, $t = 7.71$) sınav kaygısını anlamlı şekilde açıklamaktadır ($p < .05$). Helikopter baba tutumuna ait etki değerleri anlamlı bulunmamıştır.



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiye yönelik bulgular tartışılmıştır.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde algılanan helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Amaç doğrultusunda 2023-2024 eğitim öğretim yılı içinde Kocaeli ili ortaöğretim okullarında okuyan öğrencilerden yüz yüze veri toplanmıştır. Toplanan verilerden elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

5.1.1. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin demografik (cinsiyet, sınıf, okul türü, anne-baba eğitim durumu) değişkenlere göre etkisine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada sınav kaygısı çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sınava hazırlanan ve ergenlik döneminde olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre etkisini inceleyen araştırmalarda da benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Güler ve Çakır (2013), tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı düzeyini yordadığı ve kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldız (2007) tarafından yapılan bir araştırmada da yine cinsiyetin sınav kaygı düzeyinin en güçlü yordayıcısı olarak görüldüğü belirtilmektedir ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı gösterdiği görülmüştür. Saylağ (2024) tez çalışmasında benzer bir sonuç olarak kadın öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayaz (2024) tarafından yapılan araştırmada da kız öğrencilerin sınav kaygılarının erkek öğrencilerden fazla olduğu görülmüştür. Karakoç (2023)'ün çalışmasında da benzer şekilde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı sergilediği görülmüştür. Baştürk (2007), KPSS'ye hazırlanan öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin sınav kaygı düzeylerine etkisine baktığında ise, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek sınav

kaygı puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Burada sonucun diğer birçok araştırmada farklı olmasının sebebinin erkek egemen gelenek yapısı dolayısıyla erkeklerin belli bir yaş sonrasında iş bulma, para kazanma beklentisinin daha fazla olmasındandır. Tüm bu sonuçlar çerçevesinde sınav kaygısı ile ilgili adayların yaşları ve girdikleri sınavın niteliği bakımından cinsiyet değişkeninde birbirinden farklı sonuçlarla karşılaşabilmekteyiz. Kız öğrencilerdeki sınav kaygısının yüksek olmasının sebebi olarak kızlardaki genel cinsiyet özellikleri sebebiyle genel kaygı düzeyinin yüksek olması ve sınavı ciddiye alma seviyeleri, erkeklerdeki sınav kaygısının yüksek olmasının sebebi olarak da iş bulma, para kazanma beklentisinin toplum tarafından baskı oluşturmaları şeklinde açıklanabilir.

Araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür taraması yapıldığında anne ve baba eğitim durumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki konusunda benzer ve farklı sonuçlar görmekteyiz. Buna karşın Alyaprak (2006), yapmış olduğu araştırmada anne ve baba eğitim durumlarının sınav kaygısı düzeylerine etkisini incelemiş ve anne eğitim düzeyinin öğrencilerin sınav kaygısı düzeyine bir etkisi olmadığını ancak baba eğitim düzeyinin etkisi olduğunu, üniversite mezunu olan babaların çocuklarının sınav kaygısının, okur-yazar ya da ilköğretim mezunu olan babaların çocuklarından daha düşük olduğunu belirtmiştir. Karakoç (2023)'e göre babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri babası lise mezunu olan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Çakmak vd., (2017) çalışmalarında sınav kaygısı puan ortalamaları ile anne - baba eğitim durumu değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamışlardır. Zamir (2022) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da anne ve baba eğitim durumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Dursun (2022) araştırmasında öğrencilerin annelerin eğitim durumlarıyla sınav kaygısı düzeyleri arasında bir farklılaşma görürken babaların eğitim durumlarıyla sınav kaygı düzeyleri arasında bir farklılaşma saptamamıştır.

Araştırma bulgularına göre üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin sınıf düzeyleri ve yaşadıkları yer (şehir, ilçe, köy) değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçların ortaya konduğu araştırmalara rastlanmaktadır. Dursun (2022) araştırmasında bizim sonuçlarımıza benzer şekilde, öğrencilerin yaşadıkları yer ile sınav kaygıları arasında bir anlamlı ilişki

gözlemlememiştir. Araştırma sonucunda ve yapılmış olan başka araştırma bulgularına baktığımız zaman da bireylerin yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri ile yaşanan yerin bir nevi kültürün etkisi olmadığını, köyde de büyükşehirde de aile yapısı ve kişilik özelliklerinin benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucumuza göre sınav kaygısı sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Yapılmış olan çalışmalarda benzer sonuçlar da olmakla birlikte tam tersi sonuçlar daha yoğun karşımıza çıkmaktadır. Dursun (2022) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaş grubu ile sınav kaygısı arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Yağcı (2010)'nın çalışmasında ise ilk defa sınava giren öğrencilerin daha önce sınava giren öğrencilerden daha az sınav kaygısı yaşadıkları sonuçlanmıştır. Bu araştırma sonucuna göre sınav giriş sayısı, öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini belirleyen bir etmendir. Hembree (1988) de öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça sınav kaygı seviyelerinin arttığını belirtmektedir. Sınav senesine yaklaştıkça sınava ilişkin taşınan kaygının düzeyinin artması beklenen bir durum olmakla birlikte sınava ikinci kez giren öğrencilerin girecekleri sınavı son şansı olarak görmesi de kaygı düzeylerinin daha yoğun olmasına ilişkin bir sebep olarak düşünülebilir.

Yaptığımız çalışmada sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerinin öğrenim gördükleri lise türünün niteliği ve okuldaki rakip olan arkadaş çevresinin öğrencinin kaygı düzeyine etki etmemesi şaşırtıcı bir bulgu olmuştur. Literatürde benzer ve farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Ayaz (2024) tarafından çalışmada da öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür. Buna karşın Çakmak (2007) tez çalışmasında öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin lise türlerine göre farklılaştığını; meslek lisesi ve imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Arslan (2015)'ın araştırma bulgularında, Meslek Liseleri öğrencilerinin Anadolu liseleri öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek sınav kaygısı puanına sahip olduğu söylenmektedir. Fen ve Anadolu lisesindeki öğrencilerin akademik başarıyı daha fazla önemsemesi sınav kaygı düzeylerini artıran bir etken olarak görülebilir, buna karşın meslek lisesindeki öğrencilerin zaten bir mesleğe yönelik eğitim almaları sebebiyle sınava ilişkin bir beklenti içine girmemeleri ve kaygı yaşamamaları şeklinde düşünülebilir.

5.1.2. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Bulgular; sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile helikopter anne tutumu, helikopter baba tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif, sınav kaygı düzeyleri ile yetkinlik beklentisi arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca yetkinlik beklentisi ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif, helikopter anne tutumu ile helikopter baba tutumu arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunların yanı sıra araştırmada helikopter ebeveyn tutumları ile yetkinlik beklentisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucunda sınav kaygı düzeyi ile helikopter anne ve helikopter baba tutumu arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ebeveyn tutumlarının bireylerin akademik, sosyal, duygusal her alanda etkisi olduğu bilinmektedir. Buna göre ebeveyn tutumunun öğrencilerin sınav kaygı düzeyine de etki etmesi normal bir durum olmakla birlikte helikopter ebeveyn tutumu sergileyen ailelerin çocuklarından potansiyellerinin de üstünde bir beklenti içine girmeleri nedeniyle öğrencilerde baskı ve kaygı oluşturması beklenen bir durumdur. Literatürde doğrudan helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sınırlı araştırma olsa da ebeveyn tutumlarının öğrencilerin sınav kaygısına olan etkisini inceleyen araştırmalardan da faydalanılmıştır. Literatürde bizim araştırma sonucumuza benzer sonuçlar görülmektedir. Karakartal (2023), makalesinde sınav kaygısı üzerinde ebeveyn tutumlarının ve çocuk yetiştirme biçimlerinin anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Sarıkaya ve Gemalmaz (2021), lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada aile yapısının, ailenin çocuktan beklentilerinin, aile gelir durumunun da öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerine anlamlı etkisi olduğunu açıklamıştır. Birçok araştırma bulgusundan farklı olarak Yağcı (2010), sınava hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ile ailelerinden algıladıkları sosyal destekleri arasında bir ilişki olmadığını, buna karşın öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgunun da literatürdeki araştırmalarla benzer ve yakın olduğu görülmektedir. Hembree (1988), sınav kaygısı ile ilgili olarak 562 araştırma raporunun meta analiz çalışmasını yapmıştır ve araştırma sonucunda sınav kaygısına olumsuz değerlendirme korkusunun ve yetersiz

Çalışmanın etkili olduğunu belirtmiştir. Karakoç (2023), araştırmasında benzer olarak sınav kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Saylağ (2024) tez çalışmasında öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki keşfetmiştir. Trifoni ve Shanini (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre sınav kaygısına neden olan faktörler; sınava hazırlık, olumsuz değerlendirme korkusu, olumsuz deneyimler, zaman sıkıntısı gibi faktörlerdir. Tüm bu sonuçlar çerçevesinde öğrencilerin olumsuz değerlendirilmekten korktukları durumlarda kaygı geliştirmeleri beklenen bir durum olduğundan, başkalarının olumsuz değerlendirilmelerinden çekinen öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin de yükseldiği ve çeşitli belirtiler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamızın sonucunda öğrencilerdeki yetkinlik beklentisi ile sınav kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Bireylerin kendilerine karşı olumlu inançları dştike öz yeterliliğini kaybettikçe olumsuz tutum ve kaygı geliştirmesi doğal bir sonuçtur. Dolayısıyla kendi potansiyeline dair yetkinlik inancı düşük olan öğrencilerde sınav kaygısı görülmektedir. Literatür tarandığında yetkinlik beklentisi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın çok sınırlı olduğu grlmştir. Atılgan (2017) tez çalışmasında lise ğrencilerinde kaygı ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya koymuştur. Benzer şekilde Koyuncu (2015)'de araştırmasında yaptığı analizler sonucunda kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile durumluk ve sürekli kaygı arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Çelikkaleli ve iek zsoy (2023) alışmasında niversite ğrencilerinin akademik yetkinlik inancının sınav kaygısına negatif bir etkisinin bulunduğunu saptamıştır.

Araştırmamızda yetkinlik beklentisi ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu belirtilmiştir. Bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğinden korktuğu durumlarda kendilerine ilişkin yetkinlik inançlarının düşmesi beklenen bir durum olmakla birlikte başkalarının değerlendirilmelerini önemsemeyen ve böyle bir kaygı taşımayan bireylerin ise kendilerine ilişkin öz yeterliliklerinin değişmeyeceği düşünmektedir. Literatürde bu iki değişkenin birlikte incelendiği araştırma sayısı çok yetersizdir. Dolayısıyla yapılmış olan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırma sonucunda helikopter anne tutumu ile helikopter baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte evli çiftlerin takındıkları

ebeveyn tutumlarının zamanla birbirlerinden etkilenecek birbine benzeyeceği düşünölebilir. Ebeveynlerden biri diğlerinin sergilemiş olduğu helikopter ebeveyn tutumu desteklemese bile zaman içinde kendisinin de böyle bir tutum sergileyeceği beklenebilir. Yılmaz ve Büyükcebeci (2019), makalelerinde ebeveynlerin sergiledikleri helikopter tutumların birbirinden farklı olduğunu ve bu durumun da bireylere etkisinin de farklı olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada helikopter ebeveyn tutumları ile yetkinlik beklentisi, helikopter ebeveyn tutumları ile olumsuz değeriendirilme korkusu arasında ilişki saptanmamıştır. Bu beklenenden farklı şekilde sonuçlanmıştır. Ebeveyn tutumlarının bireylerin hemen hemen her konudaki tutumu etkilediği bilinmektedir. Literatür tarandığında araştırmamızdan farklı sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Öztürk (2023) tez çalışmasında ebeveyn tutumlarının bireylerdeki olumsuz değeriendirilme korkusuna anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Schfirrin ve arkadaşlarının (2014) araştırmasında da benzer olarak helikopter ebeveyn tutumlarının çocukların özerklik ve yeterlik düzeylerini etkilediği belirtilmiştir. Yılmaz ve Büyükcebeci (2019) çalışmalarında anne ve babaların helikopter tutum sergilemelerinin bireylerdeki öz yeterliliğe zarar verdiğini belirtmişlerdir. Reed ve arkadaşları tarafından 2016’da yapılan çalışmada da benzer şekilde helikopter ebeveyn tutumlarının bireylerin öz yetkinlik beklentilerini olumsuz etkilediği saptanmıştır.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları, olumsuz değeriendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi içeren bir araştırma bulunmamıştır. Bu kapsamda alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları, olumsuz değeriendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından yetersiz olduğunu söylemek mümkündür. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçların literatürdeki boşlukları tamamlaması ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencileri daha yakından tanımak açısından önemli olduğu söylenebilir.

5.1.3. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetkinlik beklentisinin sınav kaygısı düzeylerini yordamasına ilişkin bulguların tartışılması

Bulgulara göre anne tutumu, yetkinlik beklentisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu sınav kaygısını anlamlı şekilde açıklamaktadır. Buna karşın helikopter baba tutumunun sınav kaygısına ait anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda helikopter anne tutumu sınav kaygısına etki etmekte ancak helikopter baba tutumu sınav kaygısını etkilememektedir. Bu sonucun Türk aile yapısı kültüründe çocukları yetiştirme sürecinde annenin daha etkin rol oynaması dolayısıyla annenin sergilediği tutumun çocuk üzerindeki etkisinin daha büyük olduğu şeklinde açıklanabilir. Literatürde helikopter anne ve helikopter baba tutumlarının sınav kaygısına karşı etkisine ilişkin araştırma sayısı sınırlı olsa da ebeveyn tutumlarının ve ebeveyn desteğinin sınav kaygısına olan etkisine yönelik araştırmalar mevcuttur. Güler ve Çakır (2013) tarafından yapılan araştırmada sadece anneden algılanan sıkı denetim ve kontrol tutumunun sınav kaygı düzeyine anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayaz (2024) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin anne baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Hanımoğlu (2010), tez çalışmasında, öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik ve anneden algıladıkları kabul düzeyleri arttıkça sınav kaygısının puanlarının düştüğü, olumsuz mükemmeliyetçilik puanları arttıkça sınav kaygısı puanlarının yükseldiği görülmüştür. Öztürk (2023) bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının sınav kaygısına anlamlı düzeyde etki ettiğini belirtmiştir. Schiffirin ve arkadaşlarının 2014'te yayınladıkları makalede de benzer olarak helikopter ebeveyn tutumlarının çocukların kaygı düzeyleri de dâhil olmak üzere pek çok psikolojik durumuyla ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Araştırma sonucuna göre yetkinlik beklentisi sınav kaygısını anlamlı şekilde açıklamaktadır. Öğrencilerin kendilerine karşı olan yeterlik inançlarının artmasının, kendileriyle ilgili beklentilerinin olumlu yönde yüksek olmasının yaşadıkları kaygı düzeylerini azaltacağı öngörülen bir olgudur. Literatürdeki yetkinlik beklentisi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda da benzer sonuçlar görmekteyiz. Atılgan (2017) tez çalışmasında lise öğrencilerinde kaygı ile kariyer kararı yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki ortaya koymuştur. Benzer şekilde Koyuncu (2015) araştırmasında yaptığı analizler sonucunda kariyer kararı yetkinlik beklentisi ile durumluk ve

sürekli kaygı arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Çelikkaleli ve Çiçek (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin akademik yetkinlik inancının sınav kaygısına negatif bir etkisinin bulunduğunu saptamıştır.

Araştırma sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sınav kaygı düzeyini yordadığı saptanmıştır. Öğrencilerin başka insanlar tarafından olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilme düşüncesi taşımasının kaygıyı artıracak ancak başkalarının ne düşündüğünü önemsemeyen bireylerde kaygının da aynı şekilde az olacağı tahmin edilen bir durumdur. Alan yazında da benzer şekilde olumsuz değerlendirilme korkusunun sınav kaygısını pozitif yönde etkilediğine dair benzer sonuçlar kısıtlı da olsa mevcuttur. Hembree (1988), sınav kaygısı ile ilgili olarak 562 araştırma raporunun meta analiz çalışmasını yapmıştır ve araştırma sonucunda sınav kaygısına olumsuz değerlendirme korkusunun ve yetersiz çalışmanın etkili olduğunu belirtmiştir. Karakoç (2023) araştırmasında benzer olarak sınav kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Saylağ (2024), tez çalışmasında öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki keşfetmiştir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, yetkinlik beklentisi ve algılanan helikopter ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Sınav kaygısı düzeyi kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir.
- Sınav kaygısı düzeyi yaşanan yer, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, okul türü değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.
- Öğrencilerin helikopter anne tutumu, helikopter baba tutumu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Öğrencilerin sınav kaygısı ile yetkinlik beklentisi arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
- Yetkinlik beklentisi ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
- Helikopter anne tutumu ile helikopter baba tutumu arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Helikopter ebeveyn tutumları ile yetkinlik beklentisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ilişki bulunmamıştır.

- Helikopter anne tutumu sınav kaygısını anlamlı şekilde açıklamaktadır ancak helikopter baba tutumunun sınav kaygısına dair bir etkisi bulunmamıştır.
- Yetkinlik beklentisi sınav kaygısını negatif yönde etkilerken, olumsuz değerlendirilme korkusu sınav kaygısını pozitif yönde etkilemektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara, öğrencilere yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Bu araştırma Kocaeli ili ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Farklı ildeki öğrencileri kapsayan daha geniş bir araştırma yapılabilir.
- Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle çalışılmıştır. LGS'ye hazırlanan, KPSS'ye hazırlanan öğrencilerle gibi değişik farklı örneklem gruplarıyla da bir araştırma gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada sınav kaygısı, yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu, algılanan helikopter ebeveynlik ilişkileri korelasyon ve regresyon analizi ile test edilmiştir. Benzer bir çalışma nitel veya karma modeller ile test edilebilir.
- Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen olumsuz değerlendirilme korkusu yetkinlik beklentisi ve algılanan helikopter ebeveynlik kavramları incelenmiştir. Gelecekteki çalışmalarda daha farklı değişkenler (tükenmişlik, benlik saygısı, ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık) ele alınabilir.
- Gelecekte öğrencilerin sınav kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusunu önlemek, yetkinlik beklentilerini artırmayı amaçlayan psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

5.3.2. Öğrencilere yönelik öneriler

- Araştırmada öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini yetkinlik beklentisi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve algılanan helikopter ebeveyn tutumları etkilediği görülmektedir. Öğrencilerin sınav kaygı düzeylerini azaltmak için kendileriyle ilgili yetkinlik inançlarını kuvvetlendirmeli, bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkularını yenmelidir.

- Öğrencilerin yetkinlik inançlarını artırmak ve olumsuz değerlendirilme korkularını azaltmak adına psikolojik açıdan daha güçlü olabilmeleri, benlik saygılarını güçlendirmeleri için sosyal bağlarını güçlendirmeleri önemlidir.
- Öğrenciler tüm sınav kaygısının olumsuz etkilerini hissettikleri noktalarda ve ihtiyaç duydukları her an okul rehberlik ve psikolojik servisinden veya profesyonel bir ruh sağlığı uzmanından destek almalıdır.

5.3.3. Ailelere yönelik öneriler

- Aileler çocuklarının yaşadıkları sınav kaygısını kabul etmeli ve kaygı düzeylerini azaltmak için destekte bulunmalıdır.
- Aileler sınava hazırlık sürecinde olan çocuklarının yetkinlik inançlarını yükseltmek adına çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamaktan kaçınmalı, çocuklarından potansiyellerinden daha fazla beklentiler içerisine girmemelidir.
- Aileler çocuklarının olumsuz değerlendirilme korkularını azaltmak adına başarılarını övmeli, yanlış ve eksikliklerini de uygun şekilde ifade etmeli, çocuklarına karşı hoşgörölü ve sevecen davranmalıdır.
- Aileler kendi kaygı ve streslerini yönetmeli, çocuklarına bu olumsuz duygularını yansıtmamalıdır.
- Aileler gerektiğinde okul yönetiminden ve okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden veya profesyonel bir ruh sağlığı uzmanından destek almalıdır.

KAYNAKLAR

- Akram Rana, R. ve Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63 – 74.
- Alkan, V., & Bökeoğlu Ö. Ç. (2020). Akademik ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinin geliştirilmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 302-318.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Arslan, T. (2015). *Yüksek öğretime geçiş sınavına (YGS) hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyleri ile empati becerileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Atıcı, M. (2001). Yüksek ve düşük yetkinlik düzeyine sahip öğretmenlerin sınıf yönetimi stratejileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 28(28), 483-499.
- Atıcı, M., Özyürek, R., & Çam, S. (2005). Okul danışmanlığı uygulamalarının yetkinlik beklentisi algıları ve mesleki benlik saygısı üzerindeki etkilerinin boylamsal olarak incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(24), 7-26.
- Atılğan, S. (2017). *Lise öğrencilerinde kaygı ve stresin yordayıcısı olarak kariyer kararı yetkinlik beklentisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18,85-100.
- Ay, T. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Ayaz, T. (2024). *Lise 12.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23 28), 2.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive process through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25 (5), 729-735. <https://doi.org/10.1037/00121649.25.5.729>
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66.
- Başoğlu, T. S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Başol, G., & Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(1): 63-87
- Baştürk, R. (2007). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 163-176.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887 – 907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Beck, A., & Emery, C. (2000). *Ansiedad*. Editorial Trillas.
- Bilir, A. (2019). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde anne baba tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çag Üniversitesi.
- Boztepe, D. (2016). *Ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi: lise son sınıf öğrencilerine yönelik bir değerlendirme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Bradley-Geist, J. & Olson-Buchanan J. (2014) Helicopter parents: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education Training*, 56(4), 314-328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi
- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2006). Brief Fear of Negative Evaluation Scale-Revised. *Depression and Anxiety*, 23, 297-303. <https://doi.org/10.1002/da.20142>
- Connolly, J. (1989). Social Self-Efficacy in Adolescence : Relations with Self-Concept, Social Adjustment and Mental Health. *Canadian Journal of Behavioral Science Review*, 21(3): 258-269.
- Coşaner, S., & Silman, F.(2012). Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 2 (1), 64-73.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı (Psikolojinin Temel Kavramları)*. Remzi Kitabevi.
- Çabuk, F., Kaçan Softa, H., & Karaahmetoğlu G. U. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494.
- Çakal, A. G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladığı helikopter ebeveyn tutumunun kişiler arası duyarlılık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Çakar, G.A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun kişilerarası duyarlılık düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Çakmak, A., Şahin, H., & Demirbaş, E. A. (2017). 7. ve 8. sınıf ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *eKafkas Journal of Educational Research*, 4(2), 1-9.

- Çakmak, G. H. (2007). *Sınav kaygısı Ümraniye ilçesi farklı tür liselerde okuyan lise son sınıfı öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Çam, S., Sevimli, D., & Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1); 132-140.
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B.(2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 201-218.
- Çelikkaleli, A. G. Ö., & Gündüz, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377.
- Çelikkaleli, Ö. & Çiçek Özsoy, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde akademik yetkinlik inancının sınav kaygısı üzerindeki etkisinde bilişsel öz düzenleme becerilerinin düzenleyicilik rolü. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(52), 243-264.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M., & Kiran Esen, B. (2006). Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği: Türkçe Uyarlamasının Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (25).
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Demirci, İ., & Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43, 67-83.
- Dilekmen, M., & Ada, Ş. (2005). Öğrenmede güdülenme. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 113-123.

- Dinç, S., & Erden-Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Dursun, M. (2022). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Eker, O. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi: Merzifon örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Ercanlar, M. (2019). Fransızca yabancı dil öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve öz yeterlilik inançları. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 3(4), 239-252.
- Erdayı, G. S. (2009). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ergene, T., & Yıldırım, İ. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(12): 13-38.
- Ezer, S. I. (2020). *Shyness and fear of negative evaluation as predictors of assertiveness* [Master's thesis]. Middle East Technical University.

- Güçlü, C. H., & Çok, F. (2021). Helikopter anababalık ve gençler üzerindeki gelişimsel etkileri. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(8), 134-150.
- Güler, D., & Çakır, G. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(39), 82-94.
- Gümüşkaynak, O. (2019). *The impacts of irrational beliefs and perceived parenting attitudes on the test anxiety levels of high school students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe University.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hanımoğlu, E. (2010). *Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77.
- Hill, K. T., & Sarason, S. B. (1966). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary-school years: A further longitudinal study. *Monographs of the society for research in child development*, 31(2), 1-76.
- Howe, N., & Strauss, W. (2007). Helicopter parents in the workplace. *Syndicated Research Project, nGenera*, 1-16.
- Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- İlhan, M., & Güler, N. (2018). Likert tipi ölçeklerde rasch modelinin kullanımı: olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği-öğrenci formu (ODKÖ-ÖF) üzerinde bir uygulama. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(4), 756-775.

- İnanç, B., & Hanımoğlu, E. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve ana baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (1), 351-366.
- Karakartal, D. (2023). Sınav kaygısında ebeveyn tutumlarını rolü üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 421-431.
- Karakoç, B. (2023). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karaman, M. A., Karadaş, C. ve Vela J. C. (2019). Development of Perceived School Counselor Support Scale: Based on the ASCA mindsets and behaviors. *International Journal of Assessment Tools in Education. Department of Educational Sciences*, 6(2), 202-217.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma modelleri* (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, E. Ü., & Kaya, G. A. (2023). Üniversite öğrencilerinde empati ile olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkisi: mizah tarzlarının aracı etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(2), 845-854.
- Kelly, L., Duran, R. L. & Miller-Ott, A. E. (2017). Helicopter parenting and cellphone contactbetween parents and children in college. *Southern Communication Journal*, 82(2), 102-114. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2017.1310286>
- Kıran-Esen, B., & Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 37-49.
- Kırkaplan, M. (2015). *Temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) ile ilgili 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Tezsiz yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Koç, K. M. (2019). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının beslenme ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.

- Kondo, D. S. (1997). Strategies for coping with test anxiety. *Anxiety, stress, & coping. An International Journal*, 10(2), 203-215.
- Korkut-Owen, F., Owen, D. W., & Kararımak, Ö. (2013). *Okul psikolojik danışmanları için el kitabı*. Anı Yayıncılık.
- Koyuncu, A. (2015). *Kariyer kararı yetkinlik beklentisinin yordayıcıları olarak kaygı ve özne iyi oluş* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mevlana Üniversitesi.
- Köse, S., Yılmaz, Ş., & Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111
- Kunt, A. K. (2020). *Akademik ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusunun karar verme stratejileri üzerinde etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Kurt, K. (2016). *ÖSS'ye girecek lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Kutlu Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 26(121).
- Kwon, K. A., Yoo, G., & Bingham, G. E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students' psychological adjustment?. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 136-145.
- Le Deist, F. D., & Winterton, J. (2005). What is competence? *Human resource development international*, 8(1), 27-46.
- Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived helicopter parenting and Korean emerging adults' psychological adjustment: The mediational role of parent-child affection and pressure from parental career expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3672-3686.
- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does "hovering" matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum*, 31(4), 399-418.

- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children, *Educational Psychology*, 21(1), 89-101.
- Ocak, G., & Yurtseven, R.(2016). Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygıları ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 20(60), 317-332.
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425.
- Okant Yaşın, Ç. (2018). *Helikopter ebeveyn sahibi Y kuşağının iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Öner, N. (1989). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayınları.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. Yöret Yayınları.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1998). *Durumluluk-süreklilik kaygı envanteri: el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Özatlı, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ile genel öz yeterlilik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kırklareli Üniversitesi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırklareli Üniversitesi.
- Özer.K. (2002). *Kaygı*. Sistem Yayınevi.
- Özgüngör, S. (2006). Öz bilinç, olumsuz değerlendirilme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 85-92.,
- Özkaynak, O. (2019). *Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri üzerinde akılcı olmayan inançların ve algılanan anne baba tutumlarının ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.

- Özkeskin Uluç, S. (2018). *Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Öztürk, F. (2023). *Bireyselleşme sürecinde algılanan anne baba tutumlarının beliren yetişkin kız kardeşlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve karar verme stilleriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 35(5), 1177-1190.
- Pajares, F. (2003). Self- efficacy beliefs, motivation and achievement in writing: a review of the literature. *Reading&Writing Quarterly*, 19, 139- 158. <https://doi.org/10.1080/10573560308222>
- Pajares, F. (2005). *Gender differences in mathematics self-efficacy beliefs* (pp. 294-315).
- Pajares, F., & Johnson, M. J. (1994). Confidence and competence in writing: The role of self-efficacy, outcome expectancy, and apprehension. *Research in the Teaching of English*, 28(3), 313-331. <https://doi.org/10.58680/rte199415378>
- Pamuk, M. (2021). Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkularının akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(01), 159-170.
- Pekşen-Akça, R. (2012). Ana-babaların çocuk yetiştirmede aşırı koruyucu olmaları. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 29, 1-13.
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C., & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental and physical health. *Journal of Child and family Studies*, 25, 3136-3149.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Sarason, I. G. (1963). Test anxiety and intellectual performance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(1), 73.
- Sarıkaya, S., & Gemalmaz, A. (2021). Sınav kaygısını etkileyen faktörler. *Jour Turk Fam Phy*, 12(2), 99-107. <https://doi: 10.15511/tjtfp.21.00297>
- Saylağ, P. (2024). *Olumsuz değerlendirilme korkusu, kendilik algısı ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Antalya Bilim Üniversitesi.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of child and family studies*, 23, 548-557.
- Sert Özkan, E. (2019). *Lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada yetkinlik beklentisi, öz düzenleme, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*. 17(3), 213-226.
- Şahan, Ö. (2019). *Sınav kaygısı neden var nasıl azalır*. Pozitif Yayınevi.
- Tartar, N. (2014). *8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi (2. bs)*. Nobel Yayınları.
- Tekbaş, S. (2009). *Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme (OKS) ve lise son sınıf öğrencilerinde Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) sınav kaygısı ve etkileyen etmenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Tepetaş, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumları, kendini sabotaj, akademik özyeterlik ve akademik sahtekarlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi* 14(2), 1-15.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko eğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uzalgiden, A. M., & Erözkan, A. (2019). Duygusal Emeğin Empatik Eğilim ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-46.
- Ülker, Y. (2021). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal medya reklamlarına yönelik tutum ilişkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1300-1313.
- Ümmet, D., İme, Y., Çağlar, A., & Akyl, Y. (2020). Lise Öğrencilerinde Karar Verme: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Başarı Yönelimlerine Göre Bir Değerlendirme. *Humanistic Perspective*, 2(2), 68-80.
- Trifoni, A. ve Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2(2),95-100.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Yağcı, M. V. (2010). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yavuz, Ç. ve Akagündüz, N. (2004). *Çocuk olmak*. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Yavuzer, H. (2000). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6): 175-189.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.

- Yıldırım, T., Çırak, Y., & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1): 85-100.
- Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav kaygısı – ana – baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yılmaz, H. (2003). *Gençler Bu Kitap Sizin İçin (4.baskı)*. Çizgi Kitabevi.
- Yılmaz, H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 3–31.
- Yılmaz, H. (2020). Türkiye’de helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(46), 133-160.
- Yılmaz, H. & Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 707-744.
- Yolcu, M. A. (2015). *Aile sosyo-ekonomik durumu ve ana-baba tutumlarının sınav kaygısı düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi: Konya örneğinde üniversite sınavına dershaneye giderek hazırlanan öğrencilere bir uygulama* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Zamir, E.G. (2022). *Üniversite sınavına hazırlanan 18 yaş üstü öğrencilerin sınav kaygısının algılanan anne baba tutumu ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Zülkadiroğlu, Z. F., Budak, D. B., & Kozanoğlu, E. (2007). Yetkinlik beklentisinin spor ve fiziksel aktivitedeki önemi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 9-15.
- Watson, D. ve R. Friend. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4): 448-457. doi: 10.1037/h0027806
- Wheeler, V. A., & Ladd, G. W. (1982). Assessment of children's self-efficacy for social interactions with peers. *Developmental Psychology*, 18(6), 795–805. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.6.795>

EKLER

EK – 1

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgiler:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 () Mezun ()

Mezun olduğunuz/öğrenim gördüğünüz lise türü:

Fen/Sosyal Bilimler Lisesi () Anadolu Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Mesleki ve Teknik Lise () Diğer ()

Mezun olduğunuz/ öğrenim gördüğünüz lisenin durumu:

Devlet/Resmi () Özel/Vakıf ()

Ailenizle yaşadığınız yer: Büyükşehir merkezi () Şehir merkezi () Kasaba/Köy ()

Ailenizin durumu hangisine uygun?

Ebeveynlerim sağ ve birlikte () Ebeveynlerim sağ ve ayrı () Ebeveynlerimden biri ya da her ikisi vefat etti ()

Annenizin eğitim durumu nedir? Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

Babanızın eğitim durumu nedir? Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

Siz dâhil kaç kardeşsiniz? 1 () 2 () 3 () 3 + ()

EK-2

ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUM ÖLÇEĞİ (AHETÖ)

ANNEM					BABAM			
Hiç Böyle Davranmaz	ARADA SİRADA Böyle Davranır	ÇOĞU ZAMAN Böyle Davranır	HEP BÖYLE Davranır	Arkadaşlar kendi çocukluğunuzu hatırlamanızı, anne ve babanızın aşağıda sayılan tutum ve davranışlara sahip olup olmadıklarını düşünmenizi istiyorum. Aşağıda yazılan davranış ve tutumları hem anneniz hem de babanız için ayrı ayrı değerlendirerek cevaplayınız.	Hiç Böyle Davranmaz	ARADA SİRADA Böyle Davranır	ÇOĞU ZAMAN Böyle Davranır	HEP BÖYLE Davranır
(1)	(2)	(3)	(4)	1- Her gün giyeceğim kıyafetleri seçmek isterdi.	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)	(2)	(3)	(4)	2- Ne zaman üzgün olsam ısrarla “neyin var” diye sorardı.	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)	(2)	(3)	(4)	3- Arkadaşlarımla oyun oynarken oyunumuza müdahale etmeden duramazdı.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-3**OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU ÖLÇEĞİ-ÖĞRENCİ FORMU
(ODKÖ-ÖF)**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sınıfta başarısız bir öğrenci olarak görünmekten korkarım.	1	2	3	4	5
2. Öğretmenlerimin üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
3. Okul çalışmalarındaki performansım hakkında başkalarının ne düşündüğü ile ilgili endişeler taşıyorum.	1	2	3	4	5

EK-4**ERGENLERDE YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ (EYBÖ)**

	EYBÖ	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1.	Bir ödevimi yapmakta zorlandığımda öğretmenlerimden yardım alabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Arkadaşlarım fikirlerimi paylaşmasa bile düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
3.	Hoş olmayan bir olay olduğunda kendi kendimi tekrar neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Hemen her zaman
1.	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	1	2	3	4
2.	O dersten alacağım notu düşünmek sınav sırasında başarıımı olumsuz yönde etkiler.	1	2	3	4
3.	Önemli sınavlarda donup kalırım.	1	2	3	4

ÖLÇEK İZİNLERİ



ben 8 Eyl 2023

alıcı: *



Sayın hocam Prof.Dr. Hasan YILMAZ,
Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsünde yüksek lisansımı yapmaktayım. İsmim Merve
Nur ZORLU. Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ danışmanlığında
gerçekleştireceğim yüksek lisans çalışması için geçerlilik
ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan
"Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu" ölçeğini kullanmak
istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.
Saygılarımla.



Hasan YILMAZ 16 Eyl 2023

alıcı: ben ✓



Sn. Merve Nur Zorlu;
Araştırmanızda "Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu"
ölçeğini kullanabilirsiniz.
Başarılar ve Kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. Hasan Yılmaz



ben 29 May 2023

alıcı:



Sayın Doç. Dr. Öner Çelikkaleli,
Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsünde yüksek lisansımı yapmaktayım. İsmim Merve
Nur ZORLU. Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ danışmanlığında
gerçekleştireceğim yüksek lisans çalışması için geçerlilik
ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan
"Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği" ni kullanmak
istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.
Saygılarımla.



Öner ÇELİKKALELİ 29 May 2023

alıcı: ben ✓



Sayın Hocam, çalışmanızda başarılar ve
kolaylıklar diliyorum.



ben 29 May 2023

alıcı:



Sayın Doç.Dr. Mustafa İlhan,
Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsünde yüksek lisansımı yapmaktayım. İsmim Merve
Nur ZORLU. Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ danışmanlığında
gerçekleştireceğim yüksek lisans çalışması için geçerlilik
ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan
"Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği" ni kullanmak
istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.
Saygılarımla.



MUSTAFA 29 May 2023

alıcı: ben



Sayın Merve Zorlu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Öğrenci
Formunu çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçek ekte gönderilmiştir.
Ölçeğin alt kısmında ölçeğe ve puanlanışına ait bilgiler de yer
almaktadır. Çalışmalarınızda kolaylıklar dileriz.

İlgili Kuruma,

Prof Dr. Necla Öner, "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET
Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı
Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesinde tez çalışması yapan Merve Nur Zorlu'nun
"Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde
İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezinde "Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı
Envanteri"ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner

EK-7

ETİK KURUL İZNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :14/07/2023 Toplantı Sayısı:08 Karar No :2023/310
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yetkinlik Beklentisi ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Merve Nur ZORLU
Etik Kurul Kararı	150210 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
14/07/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ

EK-8

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZNİ

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin 23/10/2023 tarih ve E-48178250-300-416530 sayılı yazısı.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Merve Nur ZORLU'nun "*Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yetkinlik Beklentisi ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu çalışmasını İlimiz Özel ve Resmi Ortaöğretim Kurumlarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçen söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz Özel ve Resmi Ortaöğretim Kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri ve Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ömer AKMANŞEN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Mustafa AYHAN
Vali a.
Vali Yardımcısı