T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU VE MÜKEMMELLİYETÇİ AİLE TUTUMUNUN SINAV KAYGISINA ETKİSİ

ŞEBNEM IRMAK İPEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OCAK, 2023
MUĞLA

T. C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN HELİKOPTER EBEBEYN TUTUMU VE MÜKEMMELLİYETÇİ AİLE TUTUMUNUN SINAV KAYGISINA ETKİSİ

ŞEBNEM IRMAK İPEK
ORCID NO: 0000-0003-0834-4978

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. UĞUR DOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OCAK, 2023
MUĞLA

JÜRİ ONAY SAYFASI

Şebnem Irmak İPEK tarafından hazırlanan "Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Mükemmelliyetçi Aile Tutumunun Sınav Kaygısına Etkisi" başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Uğur DOĞAN
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı& Jüri Başkanı

Doç. Dr. Sinem ACAR
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Doç. Dr. Ali Serdar SAĞKAL
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Üye

Tez savunma tarihi: 10/01/2023

Bu tez Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirmektedir.

Prof. Dr. Şevki KÖMÜR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan "Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Mükemmelliyetçi Aile Tutumunun Sınav Kaygısına Etkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 10/01/2023

Şebnem Irmak İPEK

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU VE MÜKEMMELLİYETÇİ AİLE TUTUMUNUN SINAV KAYGISINA ETKİSİ

ŞEBNEM IRMAK İPEK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Ocak 2023, 145 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı; lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumunun öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sınav kaygısı, bağımsız değişkenleri algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışlarıdır. Araştırmada Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin lise ve üniversite örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi son sınıf lisans öğrencileri ve Muğla/Fethiye'de öğrenim gören son sınıf lise öğrencilerinden oluşan 509 (%39.10 erkek, %60.90 kadın) katılımcıların yaş ortalamaları ise 20.33±2.81 olarak bulunmuştur. Eğitim durumlarına göre öğrencilerin %52.80'ini lise, %58.20'sinin ise üniversitede eğitim gördüğü görülmektedir.

Araştırma ile ilgili veriler Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği ve Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ile toplanmıştır. Demografik özelliklere (eğitim kademesi, yaş, cinsiyet, psikiyatrik tanı alıp almama durumu) ilişkin veriler için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin

çözümlenmesi Jamovi ve JASP paket programları ile bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasında ve aile mükemmliyetçiliği ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda anne baba olma durumunun algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumunun, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumunun ve helikopter anne tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin algıladıkları temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumunun, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının ise lise ve üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin sınav kaygısının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ve alt boyutlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre farklılaştığı görülmüştür. Aynı zamanda lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışları ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin algıladıkları aile mükemmeliyetçiliği davranışları ve alt boyutlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür.
Son olarak araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki çalışmalar doğrultusunda tartışılarak hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: ebeveyn tutumları, algılanan helikopter ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçiliği aile tutumu, sınav kaygısı, lise öğrencileri, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF FAMILY PERFECTION AND PERCEIVED HELICOPTER PARENT ATTITUDE ON TEST ANXIETY IN HIGH SCHOOL AND COLLEGE STUDENTS

Şebnem Irmak İPEK

Master Thesis, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assoc. Dr. Uğur DOĞAN

January 2023, 145 pages

Examining and comparing the effects of perceived helicopter parental attitude and perfectionist family attitudes on test anxiety in high school and university students is the primary objective of this study. Test anxiety is the dependent variable of the study, whereas perceived helicopter attitudes and perfectionist family behaviors are the independent variables. In this research, the Family Perfectionism Scale was adapted to Turkish culture. As a consequence of the validity and reliability analyses, it was found that the Family Perfectionism Scale is a valid and reliable measurement tool for use with high school and university samples.

The study group consisted of 509 (39.10% male, 60.90% female) undergraduate students in their last year at Muğla Sıtkı Koçman University and senior high school students in Muğla/Fethiye. The mean age of the participants was 20.33±2.81. 52.80% of students are enrolled in high school, while 58.20% are enrolled in university.

The Westside Exam Anxiety Scale, the Perceived Helicopter Parental Attitude Scale, and the Family Perfectionism Scale were utilized to collect data for this research. The "Personal Information Form" was used to collect information regarding demographic information (education level, age, gender, psychiatric diagnosis or not). The research data was analyzed on the Jamovi and JASP package programs.

According to the research findings, significant relationships were discovered between the perceived helicopter parenting attitude of high school and university students and helicopter in ethical and moral issues, helicopter in academic/school life issues, helicopter in basic trust and life skills, helicopter in emotional/personal life sub-dimensions, and test anxiety. In addition, it was revealed that becoming a parent did not have a significant effect on the association between perceived helicopter parenting and test anxiety. The sub-dimensions of helicopter parenting, as perceived by students, differed according to low, medium, and high levels of test anxiety. There were significant relationships between perceived family perfectionism attitudes and family disagreement, family order, family standards sub-dimensions, and exam anxiety among university and high school students. The way students with low, medium, and high test anxiety saw the sub-dimensions of family perfectionism and family disagreement, family order, and family standards was very different.

According to the research findings, there were significant relationships between the perceived helicopter parenting attitude of high school and university students and helicopter in ethical and moral issues, helicopter in academic/school life issues, helicopter in basic trust and life skills, helicopter in emotional/personal life subdimensions, and test anxiety.

It was revealed that the perceived basic confidence and life skills of university students, the helicopter mother attitude in the emotional-personal life domain, and the helicopter mother attitude were higher than those of high school students. It was found that the perceived basic confidence and life abilities of university students and the helicopter father attitude in the emotional-personal life domain were higher than those of high school students. The perception of family perfectionism behaviors was not significantly different among high school and university students. The conclusion was that high school students experience higher test anxiety than university students. The study concludes with a discussion of the research's findings in the context of prior research, followed by recommendations for both academics and practitioners.

Keywords: parental attitudes, perceived helicopter parenting, perfectionism in the family, test anxiety in high school and college students, and perfectionism in the family.

ÖNSÖZ

"Benim çocuğum benim beklentilerimi gerçekleştirmek için değil kendi hayallerini keşfedip gerçekleştirmek için yaşamalı."

Doğan CÜCELOĞLU

Tez araştırmamın planlanmasından raporlanmasına kadar desteğini ve ilgisini esirgemeyen bilgi ve tecrübelerinden yararlanma fırsatı bulduğum çalışmamı bilimsel temeller doğrultusunda geçekleştirmeme katkı sunan sayın tez danışmanım Doç. Dr. Uğur DOĞAN'a sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunmak isterim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimden desteğini esirgemeyen her zaman bir telefon uzakta olduğunu bildiğim, engin tecrübesi ve bilgileri ile beni sürekli motive eden Sayın Doç. Dr. Osman Kubilay GÜL'e sonsuz teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Eğitim ve meslek hayatım boyunca ihtiyacım olan her an bilgi, tecrübe, destek ve samimiyetleri ile yanımda olduklarını hissettiğim sayın hocalarım Deniz KAYA GÜÇLÜ, Hakan KARAKAYA ve Bilgin DEMİRCİOĞLU'na en derin saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma verilerinin toplanmasında desteklerini esirgemeyen tüm öğrenci ve öğretmenlere teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimden bugüne kadar desteklerini hep yanımda hissettiğim ve mesafelerin önemli olmadığını gösteren dostlarım Yusuf AYRAN, Tuğba Nur SIPÇIKOĞLU, Ezgi DOBRUCA, Elif DİKİLİTAŞ, Özlem USUL ve kuzenim Büşra GÜLERHAN'a sonsuz teşekkürler.

Kendimi bildiğim günden beri ihtiyaç duyduğum her an yanımda olan bana inanmaktan vazgeçmeyen koşulsuz sevgileri ile varoluşuma anlam kazandıran annem Tülin İPEK, babam Turay İPEK, ablam Asire Simge SAYILAN, abim Ahmet Zeki SAYILAN ve gülüşleri ile beni her zaman motive eden yeğenlerim Övgü, Öykü ve Sena'ya sonsuz sevgilerimi, teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Şebnem Irmak İPEK

Kahramanım annem'e

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ ONAY SAYFASI iii
ETİK BEYANI iv
ÖZET v
ABSTRACT vii
ÖNSÖZ ix
İÇİNDEKİLER xi
TABLOLAR DİZİNİ xvii
ŞEKİLLER DİZİNİ xix
KISALTMALAR DİZİNİ xxi
EKLER DİZİNİ xxii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu 1
1.2. Problem Cümlesi 5
1.3. Araştırmanın Amacı 5
1.4. Araştırmanın Önemi 5
1.5. Araştırmanın Varsayımları 7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.7. Tanımlar 8

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Anne Baba Tutumları 9

2.1.1. Otoriter Anne Baba Tutumu 10

2.1.2. Demokratik Anne Baba Tutumu 11

2.1.3. Koruyucu Anne Baba Tutumu 12

2.1.4. İlgisiz Anne Baba Tutumu 13

2.1.5. Helikopter Anne Baba Tutumu 14

2.1.5.1. Helikopter Anne Baba Tutumunun Özellikleri. 16

2.1.5.2. Helikopter Anne Baba Tutumunun Etkileri. 17

2.1.5.3. Helikopter Ebeveynliğin Türleri. 20

2.1.6. Mükemmeliyetçi Anne Baba Davranışları 22

2.1.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı. 22

2.1.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu. 25

2.1.6.2. Mükemmeliyetçi Anne Baba Davranışlarının Özellikleri ve Etkileri. 25

2.2. Kaygı ve Sınav Kaygısı 27

2.2.1. Kaygı Türleri 29

2.2.1.1. Sürekli Kaygı. 29

2.2.1.2. Durumluk Kaygı 30

2.2.1.2.1. Sınav Kaygısı 30

2.2.1.2.2. Sınav Kaygısının Nedenleri. 34

2.2.1.2.3. Sınav Kaygısının Belirtileri 35

2.2.1.2.4. Sınav Kaygısının Boyutları. 36

2.3. İlgili Yurt İçi Araştırmalar 37

2.3.1. Yurt İçinde Helikopter Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar 37

2.3.2. Mükemmeliyetçi Aile Tutumu İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar: *39*

2.3.3. Sınav Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar: *40*

2.4. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar 42

2.4.1. Yurt Dışında Helikopter Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar: *42*

2.4.2. Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar: *45*

2.4.3. Sınav Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar: *47*

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 49

3.2. Evren ve Örneklem 49

3.3. Verilerin Toplanması 50

3.4. Veri Toplama Araçları 51

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu *51*

3.4.2. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği *51*

3.4.3. Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği *52*

3.4.4. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (The Family Almost Perfect Scale) *52*

3.4.4.1. Çalışma Grubu. 53

3.4.4.2. Veri Toplama Araçları 54

3.4.4.2.1. Kişisel Bilgi Formu. *54*

3.4.4.2.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ). *54*

3.4.1.2.3. Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS). *54*

3.4.4.3. İşlem. 55

3.4.4.4. Verilerin Analizi. 55

3.4.4.4.1. Betimsel İstatistikler. *56*

3.4.4.4.2. Geçerlik Çalışması *57*

Dilsel Eşdeğerlik 57

Yapı Geçerliği 57

Ölçüt Geçerliği. 60

Ölçme Değişmezliği. 62

3.4.4.4.3. Güvenirlik Çalışması *63*

İç Tutarlılığın Hesaplanması 63

İki Yarı Test Güvenirliği. 64

Test-Tekrar Test Güvenirliği 64

Madde Toplam Korelasyonu 64

3.5. Verilerin Analizi 65

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne ve Baba Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ölçeklerin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları 66

4.2. Bireylerin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 68

4.3. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 69

4.4. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 70

4.5. Anne-Baba Olma Durumunun Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Etkisi 72

4.6. Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Davranışları ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 73

4.8. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanlarının Eğitim Kademelerine

Göre Karşılaştırılması 76

4.9. Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Davranışları Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması 78

4.10. Bireylerin Sınav Kaygısı Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması 80

4.11. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması 81

4.12. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması 85

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma 93

5.1.1. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına Yönelik Yorumlar 93

5.1.2. Üniversite, Lise Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin ve Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Farklılığın İncelenmesi 96

5.1.3. Üniversite, Lise Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Mükemmeliyetçi Aile Davranışları ve Sınav Kaygısının Eğitim Kademelerine Göre Değerlendirilmesi: 100

5.2. Sonuç 103

5.3. Öneriler 104

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 104

5.3.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler 106

KAYNAKÇA 108

EKLER 132

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Bilgileri* 50

Tablo 2. *Öğrencilerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları* 56

Tablo 3. *Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasına İlişkin Bifaktoriyel DFA Bulguları* 57

Tablo 4. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Ölçüt Geçerliğine İlişkin Sonuçlar* 60

Tablo 5. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Lise ve Üniversite Gruplarından Elde Edilen Ölçme Değişmezliği Bulguları* 62

Tablo 6. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne ve Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı* 66

Tablo 7. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki* 69

Tablo 8. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki* 71

Tablo 9. *Anne-Baba Olma Durumunun Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Etkisi* 72

Tablo 10. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki* 73

Tablo 11. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 75

Tablo 12. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 76

Tablo 13. *Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 78

Tablo 14. *Bireylerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 80

Tablo 15. *Algılanan Helikopter Anne Tutumu Puanlarının Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Betimsel İstatistik Değerleri* 81

Tablo 16. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması* 81

Tablo 17. *Algılanan Helikopter Anne Tutumu Puanları ile Sınav Kaygısı Gruplarının Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları* 82

Tablo 18. *Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanlarının Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Betimsel İstatistik Değerleri* 85

Tablo 19. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması* 85

Tablo 20. *Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanları ile Sınav Kaygısı Gruplarının Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları*..... 86

Tablo 21. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*..... 89

Tablo 22. *Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*..... 89

Tablo 23. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanları ile Sınav Kaygısı GruplarınınPuan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları*..... 90

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1. *Yerkes Dodson Grafiği* 32

Şekil 2. *Öğrencilerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğine Ait DFA Sonuçları* 59

Şekil 3. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Isı Haritası* 61

Şekil 4. *Algılanan Helikopter Anne, Algılanan Helikopter Baba, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Puanlarının Dağılımına İlişkin Grafik*..... 67

Şekil 5. *Bireylerin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Isı Haritası* 68

Şekil 6. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası* 70

Şekil 7. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası* 71

Şekil 8. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası*..... 74

Şekil 9. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*..... 75

Şekil 10. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*..... 77

Şekil 11. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 79

Şekil 12. *Bireylerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması* 80

Şekil 13. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği* 84

Şekil 14. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği* 88

Şekil 15. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği*..... 91

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklamalar
AHETÖ	Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği
AOYKH	Akademik/Okul Yaşamı Konularında Helikopterlik
AMÖ	Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği
APS	Uyumlu/Uyumsuz Mükemelliyetçilik Ölçeği
DYKH	Duygusal/Kişisel Yaşam Konularında Helikopterlik
EAKH	Etik ve Ahlaki Konularda Helikopterlik
FÇBMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
TGYBKH	Temel Güven Ve Yaşam Becerileri Konusunda Helikopterlik
SK	Sınav Kaygısı

EKLER DİZİNİ

Sayfa

Ek 1. Araştırma Uygulama İzni 132

Ek 2. Etik Kurul İzni 133

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu 134

Ek 4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 135

Ek 5. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği 136

Ek 6. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği 137

Ek 7. Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği 138

Ek 8. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği 139

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Dünyanın birçok yerinde olduğu gibi ülkemizde de ekonomik ve toplumsal değişimler beraberinde bireylerin eğitime verdiği önemi giderek artırmaktadır. Ülkemiz şartları göz önünde bulundurulduğunda bireyler çok küçük yaşlardan itibaren rekabet ortamı içinde bulunmaktadırlar. Eğitim hayatlarının her kademesinde çeşitli değerlendirme sınavları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. İçinde bulundukları rekabet hissi de gün geçtikçe artmaktadır.

Bireylerin eğitim hayatları düşünüldüğünde ilkokul kademesinden üniversiteye kadar 16 yıllık eğitim- öğretim döneminde ortaokul kademesinde her yıl ortalama 10 ders için bir yılda 20 sınava ve eğitim kademesi boyunca yaklaşık 80 değerlendirmeden geçmektedirler. Ortaöğretim kademesinde ise her yıl ortalama 13 ders için bir yılda 26 sınava ve eğitim kademeleri boyunca yaklaşık 104 sınava girmektedirler. Aynı zamanda ders içi performans notları ve ara sınavlar ile bu sayı daha da artmaktadır. Üniversiteye baktığımızda ise bireyler her yıl ortalama 14 ders için 28 sınava girmektedir. Ödev notları, bütünleme sınavları ile bu sayı daha da artabilmektedir. Bunun yanı sıra ortaokuldan liseye geçerken Liselere Geçiş Sınavı (LGS), liseden üniversiteye geçerken Temel Yeterlik Testi (TYT), Alan Yeterlik Testi (AYT) ve üniversiteden sonra iş hayatına atılırken KPSS, ALES, YDS, YÖKDİL gibi kademeler arası geçişte de önemli ulusal sınavlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

Milli Eğitim Bakalığının 2022 yılında Liselere Geçiş Sınavı'na yönelik yayınlamış olduğu sayısal veriler incelendiğinde sekizinci sınıf öğrencilerinden 1 milyon 31 bin 799 öğrenci sınava katılım sağlamıştır (Milli Eğitim Bakanlığı). Liseden

üniversiteye geçiş sınavlarını incelediğimizde ise ÖSYM'nin 2022 yılında yayınlamış olduğu verilere göre TYT oturumu için 3 milyon 8 bin 287 öğrenci ve AYT oturumu için 1 milyon 852 bin 678 öğrenci sınava katılım sağlamıştır (ÖSYM). Üniversiteden sonra bireylerin kamu kuruluşlarında iş hayatına başlayabilmeleri için önemli bir adım olan Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)'na giren öğrenciler incelendiğinde 2022 yılında 1 milyon 180 bin 552 adayın katılım sağladığı görülmektedir. Dolayısıyla kademeler arası geçişte uygulanan sınavların isteğe bağlı olmasına rağmen sınavlara rağbetin yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra üniversite sonrası başvuru yapılan birçok sınav bulunmaktadır. Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitim Giriş Sınavı (ALES), Yabancı Dil Sınavı (YDS), Elektronik Yabancı Dil Sınavı (e-YDS), Milli Savunma Üniversitesi Askeri Öğrenci Aday Belirleme Sınavı (MSÜ), Engelli Kamu Personeli Seçme Sınavı (EKPSS), İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü İş Yeri Hekimliği ve İş Güvenliği Uzmanlığı Sınavı (İSG), Dikey Geçiş Sınavı (DGS), Tıpta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (TUS), Diş Hekimliğinde Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (DUS), Tıpta Yan Dal Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (YDUS), Eczacılıkta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (EUS), Yükseköğretim Kurumları Yabancı Dil Sınavı (YÖKDİL) ÖSYM tarafından yapılan merkezi sınavların sadece bir bölümünü oluşturmaktadır (ÖSYM).

Bireylerin küçük yaşlardan itibaren eğitimin her kademesinde sınavlarla karşı karşıya kalması ve bu durumun lise, üniversite kademelerinde yoğunlaşması sınavlara yükledikleri anlam üzerinde etkili olmaktadır. Bireylerin sınavlara yükledikleri anlamların oluşmasında birçok faktör etkilidir. İlgili faktörlerin en önemlilerinden biri gelişim dönemleri boyunca ebeveynlerinin uygulamış olduğu tutum ve davranışlardır. Anne babaları ve çevredeki insanlar tarafından bireylerin sınavlardan daha yüksek puan alma, iyi bir üniversite/bölüm kazanma, üniversiteden sonra iş hayatına atılma ve kamuda iş bulması beklenebilmektedir. Türkiye şartları göz önünde bulundurulduğunda toplum tarafından bireyler üzerindeki bu beklenti ve baskılar, cazip görülen meslek grupları ve çalışma şartları bireylerin sınavlara verdiği önemi daha da artırabilir. Karşı karşıya kaldıkları değerlendirmeler ve değerlendirmelere yönelik algıları, beklentileri bireylerin sınav kaygısı seviyeleri üzerinde de etkili olabilmektedir (Güler ve Çakır, 2013).

Bahsedilen sınav kaygısı, Doğan (2020) "Kişinin, karşı karşıya kaldığı değerlendirme hakkındaki negatif duygularını artıran fizyolojik, bilişsel ve davranışsal

tepkileri" olarak tanımlanmaktadır. Buck (2017), sınav kaygısını diğer kaygı türlerinde olduğu gibi kişinin sınav veya değerlendirme durumunu tehdit olarak algılama eğilimi olan bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Bu durumda sınavlar bireyler tarafından tehdit olarak algılandığında başarısız olma korkusu ile kaygı seviyeleri artar. Kontrol etmesi güç durum haline gelerek yüksek sınav kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınav kaygısının kaynaklarının belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda sınav kaygısının ailelerin sınava yükledikleri anlamlar doğrultusunda geliştiğine yönelik bulgular yer almaktadır. McDonald (2011), sınav olma, başarısızlık ve eleştiri korkusu bulgularına ulaşmıştır. Genç(2016), bireysel ve sosyal baskının etkisiyle daha çok ailelerini mahcup etmeme, yüksek beklentilerini karşılama, başarı beklentisi gibi sebeplerle öğrencilerin sınav kaygısı seviyelerinin daha fazla arttığını belirtmiştir. Ebeveynlerin akademik beklentilerinin yüksek olması bireylerin sınav kaygısında özellikle önemli bir rol oynamaktadır (Fox ve diğerleri, 2005; Peleg-Popko ve diğerleri, 2003). Aynı zamanda ebeveynlerin yüksek beklentilerinin yoğun olması kendi başarısızlık korkularını da artırarak kaygılarını çocuklarına yansıtmalarına neden olmaktadır (Wang, 2010).

Ebeveyn tutumlarının ve beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisine birçok araştırmacı (Çolak, 2009; Fox ve diğerleri, 2005; Küçüker ve Tekin, 2010; Wang, 2010) çalışmalarında yer vermiştir. Anne-baba tutumlarının bireyler üzerindeki etkisine yönelik araştırmaların artması alternatif ebeveyn tutumlarının tanımlanmasına da katkı sağlamıştır. Bunlardan biri olan mükemmeliyetçi ebeveynler; olumsuz sonuçlara rağmen çocuklarından yüksek beklentiler içinde olan, yüksek standartlar belirleyen ve endişeli özelliklerin ile tanımlanmaktadır (Affrunti ve Woodruff-Borden, 2014). Çocuklarını çok fazla kontrol altında tutan mükemmeliyetçi ebeveynler kendilerinin gerçekleştiremedikleri başarı, beklenti, arzularını çocukları üzerinden yaşamak istemektedirler (Azizi ve Besharat, 2011). Çocuklarına gerçekleştirilmesi yüksek hedefler bekleyerek her zaman tam ve doğru olarak yerine getirilmesini beklerler (Khasmohammadi ve diğerleri, 2010). Aşırı kontrol ve yüksek beklenti içinde olmaları çocukların kaygı düzeylerinin artmasına ve kaygı içinde büyümelerine neden olmaktadır (Liiley ve diğerleri, 2020).

Yapılan araştırmalar, helikopter anne- baba tutumu olarak adlandırılan yeni bir ebeveyn tutumunu da karşımıza çıkarmaktadır. Helikopter anne-baba tutumu; çocuklarıyla aşırı derecede ilgili, çocuklarını hayatlarının merkezine koyan ve her şeyi

onlar adına eksiksiz ve kusursuz yapmaya çalışan ebeveyn tutumudur (Avcı ve Şatır, 2020). Çocukların yaşadıkları problemlerle aşırı derecede ilgili olma, problemleri çocukların çözmesine fırsat tanımadan ortadan kaldırma helikopter ebeveynlerin özellikleri arasında yer almaktadır. Mükemmeliyetçi anne baba davranışlarını da taşıyan helikopter ebeveynler (Schiffrin ve diğerleri, 2019), çocukları üzerinde aşırı müdahaleci, korumacı, problemleri onlar adına çözmeleri ile onlara destek olmaya çalışsalar da hayatlarına aşırı katılımları nedeniyle bağımlı ve kendini ifade etme yeteneği düşük bireyler yetişmesine sebep olmaktadır. Diğer ebeveyn tutumlarından farklı olarak çocuklarının başarı ve başarısızlıkları konusunda çok fazla sorumluluk üstlenme (Fingermen ve diğerleri, 2012), aşırı korumacı ve kontrolcü yaklaşım (Kelly ve diğerleri, 2017), tutarsız otoriterlik (Yılmaz, 2020), mükemmeliyetçilik özelliklerini bir arada taşımaktadır.

Bu doğrultuda yeni nesil anne-baba tutum ve davranışlarının bireyler üzerindeki yansımaları göz önünde bulundurulduğunda olumsuz etkilerinden biri de ebeveynlerin de etkisiyle sınav kaygısının istenen düzeyden yüksek olması dikkat çekmektedir. Sınav kaygısının yüksek düzeyde olması öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde ortaya koyulmasını engellemektedir. Ayrıca başarının düşmesine sebep olarak olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir.

Özetle ilgili değişkenlere yönelik alan yazın incelendiğinde sınav kaygısının tanımlanmasında bireylerin yetiştikleri aile ortamlarının önemli bir etkisi olduğu göze çarpmaktadır. Bireyler yetişme sürecinde ailelerin yansıtmış kaygılı davranışların etkisiyle sınav kaygısını ailelerinden öğreniyor olabilirler. Eğitim hayatlarının başlaması ile ailelerin bireylere yansıtmış olduğu yüksek beklenti ve standartlara sahip mükemmeliyetçi davranışları ve aşırı korumacı, müdahaleci, başarı ve başarısızlığa çok fazla anlam yükleyen helikopter aile davranışları ile sınav kaygısı; ailelerin kendi kaygılarının çocuklar üzerindeki yansıması olarak görünüyor olabilir. Bu nedenle araştırma kapsamında ulusal ve uluslararası sınavların yoğunlaştığı lise ve üniversite son sınıf öğrencilerinde algılanan helikopter anne baba tutumu ve mükemmeliyetçi anne baba tutumunun öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı üzerindeki etkisini incelemek ve karşılaştırmak amaçlanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; "lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışları ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumunun öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Araştırmada çalışmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır:

1. Üniversite ve lise öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite ve lise öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı eğitim kademelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite ve lise öğrencilerinin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu; sınav kaygısının düşük, orta yüksek olduğu gruplara göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Ailelerin bireyler üzerinde oluşturabileceği etkiler bireylerin eğitim hayatının başlaması ile devam etmektedir. En önemli etkilerden biri de bireylerin değerlendirme durumlarındaki yaşadıkları sınav kaygısı üzerinde etkisini göstermektedir. Sınav

kaygısı, bireylerin eğitim hayatı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu kapsamda sınav kaygısının anlaşılabilmesi ve önlenebilmesi amacıyla müdahale programları, etkinlikler ve projeler gerçekleştirilmektedir.

Araştırma kapsamında mükemmeliyetçi aile davranışları, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Anne baba tutumları bireyleri eğitim hayatlarında farklı açılardan etkilemektedir. Mükemmeliyetçi anne-baba davranışları ve helikopter anne-baba tutumunun sınav kaygısı üzerindeki etkisi de oldukça önemli bir yere sahiptir. Alan yazın incelendiğinde toplumumuzda yeni bir kavram olarak gelişmekte olan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumlarının bireylerin sınav kaygısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar sınırlı kalmıştır (Kwon ve diğerleri, 2015; Lee ve diğerleri, 2012; Masoumeh, 2019; Ungar, 2009; Yam ve Kumcağız, 2021; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Bu nedenle araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışlarının bireylerin sınav kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve bireylerin bu süreci daha az kaygılı ve daha verimli geçirebilmesine yönelik öneriler oluşturmak önem arz etmektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu lise ve üniversite son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Ulusal ve uluslararası sınavların lise ve üniversite kademesinde yoğunlaşmaktadır. Sınav denilince lise kademesi için üniversiteye geçiş sınavları, üniversite kademesi için KPSS, ALES, YÖKDİL sınavları akla gelmektedir. Fakat her dönemde bireylerin sınavlara yükledikleri anlamlar dönemin şartlarına göre değişmektedir ve sınav kaygısının eğitim kademelerine göre karşılaştırıldığı çalışmalara sınırlı sayıda ulaşılmıştır (Doğan, 2020). Bunun yanı sıra algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışlarının bireylerin eğitim kademelerine göre incelendiği çalışmalar da sınırlı düzeydedir (Yılmaz, 2019). Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçi aile davranışları ve sınav kaygısının eğitim kademelerine göre karşılaştırılmasının ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülen bu çalışmayı özgün kılan bir diğer yön ise yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçilik kavramının sıklıkla bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemeye yönelik yer almasıdır. Bu çalışmada bireylerin algıladıkları mükemmeliyetçi aile davranışları üzerinden aile ilişkilerinin de incelenmesi sağlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında Aile

Mükemmelliyetçiliği Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmanın mükemmeliyetçi aile davranışlarının alan yazında çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları ve rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine destek olan uzmanlar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, sınıf rehber öğretmenlerinin öğrenci velileri ile olan görüşmelerinde farkındalık düzeylerini desteklemek için yapacakları çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmanın önemi; bulgular doğrultusunda anne baba tutumlarının bireyler üzerindeki etkisini belirleyerek bu süreci daha az kaygılı ve daha verimli geçirebilmeye yönelik öneriler oluşturmaktır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma için seçilen örneklem grubunun evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.

2. Katılımcıların araştırma kapsamında yanıtladıkları ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

3. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarını yanıtlayabilecek yeterlikte olduğu varsayılmaktadır.

4. Düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarındaki öğrencilerin bulundukları grubu temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi lisans son sınıf öğrencileri ve Muğla/Fethiye ilçesinde eğitim gören lise son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma, çalışma kapsamında ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

3. Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

4. Planlanan model mükemmeliyetçi aile davranışları, helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Tutum: Bireylere atfedilen, bireylerin psikolojik obje ve/veya insanlar ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli biçimde oluşturan eğilimdir (Smith, 1968 akt. Kağıtçıbaşı, 1999).

Anne Baba Tutumu: Ailelerin bireylerin gelişim sürecindeki iletişim tarzının, temel değerlerinin bireylere yönelik beklentilerinin ve davranışlarının tümünü içermektedir (Darling ve Steinberg, 1993).

Helikopter Ebeveyn Tutumu: Çocuklarının hayatlarına aşırı derecede dahil olan ebeveynleri tanımlamak için ebeveyn tutumlarına alternatif model olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukları üzerinde çok fazla durarak onları stresten, kaygıdan koruyan ve problemlerini çocuklar adına çözerek sürekli çocuklara destek sağmaya çalışan aileleri ifade etmektedir (Padilla Walker ve Nelson, 2012).

Mükemmeliyetçi Aile Davranışları: Çocuklarının davranışlarını çoğunlukla eleştirel olarak değerlendiren ve kendilerinin gerçekleştiremeyeceklerini düşündükleri hedefleri çocuklarından bekleyen anne baba tutumudur. Ailelerin psikolojik olarak kontrol edici ve baskıcı davranışlarını temsil etmektedir (Khasmohammadi ve diğerleri, 2010).

Kaygı: Kişinin algılamış olduğu tehlike karşısında verdiği ruhsal ve bedensel tepkileri ifade etmektedir. Kaygı; kalıcı ve derin bir düşük benlik saygısı, endişe, sıkıntı, mutsuzluk, kötümserlik, aşağılık ve çaresizlik duygusuyla eşdeğer niteliktedir. Bunun yanı sıra kaygı; bulantı, iştah kaybı, titreme, baş ağrısı ve uyku bozuklukları gibi bir dizi psikosomatik semptomlara de neden olabilmektedir (Wolman ve Stricker, 1994; akt. İsaoğlu, 2021).

Sınav Kaygısı: Bireylerin sınav veya değerlendirme ile karşı karşıya kaldıklarında potansiyellerini ve gerçekte var olan performanslarını yansıtmasını engelleyen bilişsel, davranışsal ve duyuşsal özellikleri ile bireyler üzerinde gerginlik yaratan bir duygu durumudur (Spielberger, 1972; akt. Hanımoğlu ve İnanç, 2011).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında tez konusuna ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Tez kapsamında helikopter ebeveyn tutumu, aile mükemmeliyetçiliği, kaygı ve sınav kaygısı kavramları açıklanmıştır. Kuramsal çerçeve açıklandıktan sonra ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Anne Baba Tutumları

Tutum; bireylere atfedilen, onların psikolojik obje ve/veya insanlar hakkındaki düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli biçimde oluşturan eğilimdir (Smith, 1968 akt. Kağıtçıbaşı, 1999). Bireylerin deneyimlediği yaşantılar tutumlarının oluşmasına katkı sağlamakta ve davranışlarını etkilemektedir (Mızrakçı, 1994). Anne babalar da içinde bulundukları dönemin, deneyimlerinin ve kişiliklerinin etkisiyle çocuklarına karşı tepki örüntüsü geliştirmektedirler (Çakmak ve diğerleri, 2019). Ebeveynlerin geliştirdikleri tepki örüntüleri aynı zamanda çocuklarına karşı sergilemiş oldukları anne-baba tutumlarını oluşturmaktadır. Bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren ilk iletişim kurdukları aile üyeleri olan anne ve babaların bireylere yönelik tutumları gelişimleri üzerindeki en önemli faktörlerdendir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

Aile ortamında bireylere ilk eğitim veren kişiler olan anne- babaların çocuk yetiştirme konusundaki tutumları; toplumdan topluma, kültürden kültüre değişmektedir. Bunun yanı sıra o toplumdaki her ailede de farklılık gösterebilmektedir. Anne babaların kendi yetişme tarzları, aldıkları eğitim, büyüdükleri kültürün özellikleri, kişilikleri, psikolojik faktörleri, genetik yapıları gibi etmenler farklı anne baba tutumlarının oluşmasında etkili olmaktadır (Toprak, 2019). Anne babalar tutum ve davranışlarından

kaynaklanan farklılıklar bireylerin fiziki-psikomotor, bilişsel ve duyuşsal gelişimini de etkilemektedir. Bu nedenle aileler bireylerin gelişim sürecinin sağlıklı ilerlemesinde önemli role sahiptir.

Alanyazın incelendiğinde Baumrind'in (1971,1981) anne baba tutumları üzerine yaptığı çalışmalardan sonra anne-baba tutum ve davranışlarını inceleyen çalışmalar da giderek artmıştır. Çalışmalarda anne-baba tutumları farklı kategorilerde ele alınmıştır. Araştırmaların çoğunda (Cengiz, 2021; Çalışkan, 2020; Gürler, 2017; Şahin ve Sak, 2015; Toprak, 2019) Baumrind (1966) tarafından üç kategoride incelenen anne- baba tutumlarına yer verilmiştir. Belirtilen anne baba tutumları; demokratik anne baba tutumu, otoriter anne baba tutumu, koruyucu anne baba tutumudur. Maccby ve Martin (1983) tarafından bu sınıflandırmaya ilgisiz anne baba tutumu dördüncü kategori olarak eklenmiştir.

2.1.1. Otoriter Anne Baba Tutumu

Çocukları üzerinde aşırı baskı kuran ve çocuklarının belirli kuralların dışına çıkmasına izin vermeyen anne baba davranışları otoriter anne baba tutumunu temsil etmektedir (Hesari ve Hajezi, 2011). Bu kuralların belirlenmesinde çocukların herhangi bir söz hakkı yoktur ve kurallara tam olarak uymaları beklenir. Çocukların kurallara uymadığı ya da itiraz ettiği durumlarda yargılayıcı davranışlarıyla cezalandırıcı yöntemlere de başvurmaktadırlar. Otoriter anne babalar çocuklarının davranışlarını kısıtlar ve onlar için neyin doğru olacağına kendileri karar verir (Baumrind, 1983). Otoriter tutuma sahip aileler çocuklarına karşı sevgi ve ilgiyi bekledikleri davranışların yerine getirilmesi artırmak için gösterirler. Çocuklar büyüme sürecinde duygusal destekten ve ilgiden uzaktırlar. Ayrıca anne babalar çocukların istek ve ihtiyaçlarını da kayıtsız kalmaktadırlar (Başal ve diğerleri, 2014).

Bireylerin gelişim sürecinde anne babaları tarafından uygulanan aşırı kuralcı, baskıcı, otoriter tutum birçok sonuç meydana getirmektedir. Baumrind (1961, 1971, 1972) ebeveyn stilleri üzerine yaptığı çalışmalarda otoriter tutuma sahip ailelerde büyüyen çocukların utangaç, içine kapanık, iletişim becerilerinin zayıf olduğunu ve saldırgan davranışlar sergilemeye yatkın olduklarını belirtmiştir. Bireylerin benlik saygısının ve özgüvenlerinin düşük olduğunu ve mutsuz olduklarını saptamıştır. Bu durum küçük yaşlardan itibaren söz hakkı verilmeyen ve kendini ifade edemeyen

çocukların kendileriyle ve sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinin zayıf olmasına sebep olmaktadır.

Otoriter anne baba tutumu eğitim ortamındaki etkileri incelendiğinde; bireylerin sosyal kaygılarının, sınav kaygılarının, akademik erteleme, okuldan kaçma davranışlarının artmasına sebep olmaktadır (Erkan, 2002; Güler ve Çakır 2013; Kaya ve diğerleri; 2012; Peterson ve diğerleri, 1961; Ulukaya ve Bilge, 2014). Bu ortamda büyüyen bireylerin mükemmeliyetçiliğin olumsuz özellikleri arasında yer alan hatalara karşı aşırı ilgi ve ailesel eleştiriler korkusu da fazladır (Zabun, 2011). Ayrıca bireylerin öz düzenleme becerileri (Yılmaz, 2020), öz yeterlik algısı, motivasyonel inançları (Üredi, 2005) üzerinde olumsuz yönde etkisi vardır.

2.1.2. Demokratik Anne Baba Tutumu

Çocuklarına güvenerek onların yanında olduklarını hissettiren, hayatlarının düzenini sağlayacak sınırlar koyarak bunu onlara açıklayan aynı zamanda hareketlerini de kontrol eden anne baba davranışları demokratik anne baba tutumunu temsil etmektedir. Çocukların kişilik gelişimleri için en doğru davranışlar demokratik anne baba tutumunda yer almaktadır (Sezer, 2010). Aile içinde koyulan kurallar, çocuğun gelişimine katkı sağlamak ve çocuğa sorumluk duygusu kazandırmak için çocukların yerine getirebileceği düzeyde belirlenir. Demokratik anne babalar, çocuklarının bireysel farklılıklarının ve farklı gelişim kapasitelerinin farkındadırlar. Çocuklarının kendilerini özgürce ifade etmeleri, geliştirmeleri için fırsat tanıyarak kendilerini gerçekleştirme süreçlerinde destek olurlar (Baumrind, 1966). Aynı zamanda anne babaların davranışları tutarlıdır ve bireylere güven verir. Ailede alınan kararlara, uygulamalara saygı duyarlar.

Demokratik aile ortamında birey olarak kabul edilip yetişen çocukların; benlik saygısı, problem çözme becerileri, kişilerarası ilişkileri, yaratıcılık ve girişimcilik özellikleri de güçlü olur (Pekçen Akça, 2012). Anne babaların tutumları çocukların gelişim süreçlerinde sosyalleşmesi için önemli bir faktördür. Ailesi tarafından desteklenen çocuk sosyal anlamda da uyumlu olur ve kendini rahatça ifade edebilir. Bireyler kendilerini daha rahat ifade edebilirler, duygu ve düşüncelerini rahatça dışarı yansıtırlar. Bu durumda bireylerin özgüvenlerinin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Bilgin, 2011). Kendini ifade edebilen ve amaçlı davranışlar geliştirebilen bireylerin davranışlarını düzenlemesi ve öz düzenleme becerilerinin de

daha güçlü olduğu söylenebilir (Uykan ve Akkaynak, 2019). Aynı zamanda çocukların kaygı duyarlılığı da daha düşüktür ve bunu kontrol edebilirler (Erözkan, 2012).

Demokratik anne baba tutumunun eğitim ortamındaki etkileri incelendiğinde; Steinberg ve diğerleri (1995), çocukların okulda daha başarılı olduklarını, daha az okul stresi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda demokratik ortamda büyüyen çocukların okul tükenmişliği seviyeleri de daha düşüktür (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Eğitim ortamında karşı karşıya kaldıkları sınavlarda geçmiş öğrenmelerini daha etkin kullanarak sınav kaygısını daha az yaşamaktadırlar (Genç, 2016). Bu durumda akademik yeterlilik seviyelerini güçlendirerek eğitim sürecinin verimli ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Hyesoo ve Gim Chung, 2003).

2.1.3. Koruyucu Anne Baba Tutumu

Çocuklarını korumacı yaklaşımla gereğinden fazla kontrol altında tutan, çocukları üzerine titreyen ve titiz davranan anne babaları temsil etmektedir. Koruyucu anne babalar çocuklarıyla ilgili sürekli kaygı, endişe hissederek gereğinden fazla kontrolcü davranırlar. Çocuklar dünyanın kötü ve tehlikeli bir yer olduğunu düşünerek girişimcilik gerektiren durumlarda geri planda kalmaktadırlar (Clarke ve diğerleri, 2013). Ebeveynler de bu bakış açısıyla çocuklarının başına bir şey geleceğinden sürekli korkarak sınır çizerler (Cengiz, 2021). Anne babalar çocuklarının başına bir şey gelmesini engellemek için genellikle çoğu şeyi kendileri yapar. Bu durumda da çocukların yaparak yaşayarak öğrenme sürecini önemli ölçüde kısıtlanmaktadır.

Koruyucu aile ortamında büyüyen çocuklar kendi benliklerini ortaya koyma fırsatı bulamazlar. Bireyler ailelerin çizdiği hayat doğrultusunda yaşarlar. Çocukların sosyal ve bireysel gelişiminde önemli etkileri vardır. Süreç içerisinde bu yaklaşımları başkalarına bağımlı, sorumluluklarını tek başına yerine getiremeyen bireyler yetişmesine neden olurlar (Gölçek, 2020). Sorumluluklarını destek almadan yapamayan bireylerin kişilik gelişimleri de zarar görmektedir. Sıkıntılı durumlarla karşı karşıya kalmayı öğrenemeyen bireylerin problem çözme becerileri de gelişmez. Bireyler karşı karşıya kaldıkları stres faktörleriyle baş etmeyi öğrenemezler. Stres faktörleriyle baş etme konusundaki inançları düşüktür (Cankardaş, 2019). Karar alma ve uygulamada zorluk yaşarlar (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Ebeveynlerin sağladığı bu ortam özgüven gelişimlerini engelleyerek saldırganlık gibi olumsuz davranışlar

sergilemelerine neden olabilmektedir (Erözkan, 2012). Aynı zamanda çocuklar kendilerini korumayı öğrenemedikleri için toplum içerisinde utangaç, savunmasız ve içe dönük davranışlar da gösterebilir.

Koruyucu anne- baba davranışlarının eğitim ortamındaki etkileri incelendiğinde; bireylerin kaygılanmaktan korkmak olarak bilinen kaygı duyarlılığı (Starcevic ve Berle, 2006) seviyelerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Aşırı korumacı ailede büyüyen bireyler olumsuz değerlendirilme korkusunu da daha fazla yaşamaktadırlar (Cankardaş, 2019). Bu durum çocukların okul başarısı ve okula uyum sürecini olumsuz yönde etkileyerek okul tükenmişliğini artırmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Günalp, 2007). Aynı zamanda bireylerin geçmiş öğrenmelerini sınav anında etkin kullanmasını olumsuz etkileyerek yüksek sınav kaygısı yaşamalarına da neden olmaktadır (Küçüker, 2018).

2.1.4. İlgisiz Anne Baba Tutumu

Çocuklarını dışlayan, görmezden gelen, sevgi ve şefkati eksik olan anne-baba davranışları ilgisiz anne-baba tutumunu temsil etmektedir. Anne babalar çocukların ihtiyaçlarının ve isteklerinin farkında değildirler. Çocukların sadece yiyecek, içecek gibi temel ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu tutumda ailede iletişim eksikliği vardır. Aileler çocukların davranışlarını denetlemezler ve davranışlarına sınır koymazlar (Yavuzer, 2005). Çocukların davranışları genellikle sorgulanmadan onaylanır. Çocuklar neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremez (Kaya, 1997). Gelişim süreçlerinde yalnız bırakılırlar.

İlgisiz anne baba tutumunda büyüyen çocuklar yalnız bırakıldığı için insanlarla sosyal ilişkiler kurma konusunda iletişim becerileri zayıftır ve sorun yaşayabilirler. Ailede sevgi ve ilgi göremeyen çocuklar bu ihtiyaçlarını dışarıdaki çevrelerinde aramaya çalışırlar. Sevgi ve ilgi ihtiyaçları yerine getirilmediğinde dikkat çekmek için suçluluk, saldırganlık davranışlarında bulunabilirler (Kaya ve diğerleri, 2012). Bireylerin kendileriyle olan ilişkilerinde ise öz saygıları düşüktür (Haktanır ve Baran, 1998). Duygularını içe atıp saklayarak işlevsel olmayan duygu düzenleme davranışlarıyla büyümektedirler (Duy ve diğerleri, 2014). Aynı zamanda bireylerin sosyal kaygı düzeyleri de daha fazladır (Hudson ve Rapee, 2000).

İlgisiz anne baba davranışlarının eğitim ortamındaki etkileri incelendiğinde; bu ortamda büyüyen bireylerin özgüven seviyeleri de daha düşüktür (Kahraman ve Doğdu, 2021). Bu durum bireylerin var olan potansiyellerini ortaya çıkarmalarını da etkilemektedir. Aynı zamanda akademik başarılarının düşük olması ve problem çözme becerilerinin yetersiz olması üzerinde de önemli etkiye sahiptir. Evde kural tanımayan bireylerin okul ortamında okuldan kaçma, kuralsız davranışları ve sınıfta gürültü yapma gibi problemli davranışları bulunmaktadır.

Özetle araştırmalarda demokratik anne baba tutumunun bireylerin gelişmesinde daha olumlu ve yapıcı etkileri görülürken otoriter anne baba tutumu, ilgisiz anne baba tutumu ve koruyucu anne baba tutumunun bireylerin gelişmesini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Anne baba tutumları üzerinde yapılan araştırmaların artması ve dünyadaki ekonomik, toplumsal değişimler farklı anne baba tutumlarının da tanımlanmasına katkı sağlamıştır.

2.1.5. Helikopter Anne Baba Tutumu

İkinci dünya savaşı ile Soğuk Savaş dönemi (1946 ve 1964 yılları) arasında çok yoğun bir şekilde doğumların olduğu dönem Amerika Birleşik Devletleri'nde "baby boomers- bebek patlaması" olarak adlandırılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında barış ortamında dünyaya gelen bu nesil, eğitimli bireyler olarak yetişmişlerdir. Ülkemizde de bu dönemde hayata gelen bebek patlaması çocukları; tarım ve sanayideki gelişmeler bunun yanı sıra köyden kente göç gibi önemli toplumsal değişimler ile birçok fırsattan faydalanma imkânı bulmuşlardır (Çiçil, 2018). 1927'den itibaren ülkemizdeki nüfus istatistikleri incelendiğinde 1945-1960 yıllarında nüfus artış oranının
%10.60 düzeyinden %27.80'e yükseldiği ve 1965 yılından sonra nüfus artık hızında önemli ölçüde düşüş olduğu gözlemlenmektedir (TÜİK, 2012). Çalkantılı dönemde yaşanan dünyanın düzenini etkileyen savaş ve terör bu dönemde yetişen ebeveynlerin dünyanın güvenli bir alan olmadığını düşünmelerine neden olmuştur (Duygulu, 2018). Aynı zamanda 1980-1990'lı yıllardaki birçok kültürel faktörlerin anne babaların çocuklar üzerindeki dikkat ve özenini de etkilemiştir. Küçük yaş grubu çocuklara yönelik istismar raporlarının artması, alkol-madde kullanımındaki artış da anne babaların çocukların güvenliği konusundaki kaygılarının artmasına sebep olmuştur

(Howe ve Strauss, 2007). Sosyal yaşamlarındaki ve hayat tarzlarındaki değişimler anne babaların çocukları üzerindeki tutum ve davranışlarında da etkili olmuştur.

Gelişen ve değişen dünya düzeninden etkilenen aile yapıları beraberinde çocukların hayatlarına daha fazla müdahale eden, çocuklarını kontrol altında tutmaya çalışan, mükemmeliyetçi ve korumacı aile yapılarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca süreç içerisinde gelişen teknolojik gelişmeler ile ekonomik ve çevre etkisiyle yaşanan güven eksikliği ailelerin çocuklarını koruma ve izleme isteğini artırmıştır (Av, 2008). Bu özellikleri içinde barındıran helikopter ebeveyn tutumu kavramı ilk olarak 1969'da psikoterapist Haim Ginnot'ın ebeveyn-çocuk iletişimini değerlendirdiği "Ebeveyn ve Çocuk Arasında" adlı kitabında kullanılmıştır (Walker ve Nelson, 2012). Bir çocuğun annesinin davranışlarını tanımlarken "başımda helikopter gibi dönüyor" metaforuyla ortaya çıkmıştır. Yazarları Foster W. Cline ve Jim Fay olan "Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility" adlı kitapta ise ilk kez tanımlanmıştır (Uysal, 2020). Aynı zamanda "aşırı ebeveynlik" ve "aşırı kontrolcü ebeveyn" olarak da bilinmektedir (Walker ve Nelson 2012). Genellikle tek veya az çocuklu ailelerde gözlenen helikopter ebeveyn tutumunun son çeyrek yüzyılda her kültürde artış göstermektedir. Bu duruma sosyo-ekonomik düzeyi yüksek, tek çocuklu ailelerde daha sık rastlanmaktadır (Kwon ve diğerleri, 2017; Rurherford, 2011).

Yabancı alan yazına baktığımızda bu konuda yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Helikopter ebeveyn tutumunun etkileri Amerika ve Güney Kore gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda sıkça değerlendirilmiştir (Buchanan, 2014; Kwon ve diğerleri, 2016; LeMoyne ve Buchanan, 2011; Odenweller ve diğerleri, 2014; Schiffrin ve diğerleri, 2019; Walker ve Nelson, 2012). Ülkemizde yapılan çalışmaları değerlendirdiğimizde helikopter ebeveyn tutumu yeni gelişmekte olan bir kavramdır. Bu konuyla ilgili ilk çalışma Doğan ve Adıgüzel (2017) tarafından Çok Boyutlu Helikopter Ebeveynlik Ölçeği uyarlama çalışması ile alan yazında yer edinmiştir. Ardından Yaşin (2018) tarafından helikopter ebeveyn tutumuna sahip Y kuşağının iş ve yaşam tatminini belirlemeye yönelik yapılan bir yüksek lisans araştırmasında ele alınmıştır. Buna ek olarak geliştirilen ilk ölçek ise Yılmaz (2019), İyi Ebeveyn, Çocuğu İçin Her Zaman Her Şeyi Yapan Ebeveyn Değildir: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) Geliştirme Çalışması ile alan yazına kazandırılmıştır. Ülkemizde helikopter ebeveyn tutumuna yönelik araştırmaların artması ve bu tutumu

iyileştirmeye yönelik uygulamalara yer verilmesi alan yazına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

2.1.5.1. Helikopter Anne Baba Tutumunun Özellikleri. Helikopter anne-baba tutumu farklı ebeveyn yaklaşımlarının ve özelliklerinin incelenmesiyle birçok araştırmacı tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır (Fingergam ve diğerleri, 2012; LeMoyne ve Buchanan, 2011; Segrin ve diğerleri; 2012; Walker ve Nelson, 2012). Walker ve Nelson (2012); helikopter ebeveynliği; sıcaklık, sevgi açısından ilgi düzeyleri yüksek, sınırlar koyma, denetleme, davranışlarının sonucunu öngörme açısından aşırı kontrollü, özerklik verme konusunda çocuklarına fırsat tanımayan ebeveyn davranışları olarak tanımlamaktadır. Segrin ve diğerleri (2012), çocuklarının hayatlarında ekonomik olarak her alanda destek sağlayan, çocuğu risklerden korumak için sürekli müdahalede bulunan, çocuklarının hayatlarında engel oluşturabilecek durumları ortadan kaldıran ve çocukların duygularını, ruh hallerini sürekli yönetme eğiliminde olan ebeveyn davranışları olarak değerlendirilmektedir. Bir başka araştırmada; çocuklarıyla aşırı derecede ilgili, çocuklarını hayatlarının merkezine koyan ve her şeyi onlar adına eksiksiz ve kusursuz yapmaya çalışan ebeveyn tutumu olarak tanımlanmaktadır (Avcı ve Şatır, 2020). Geist ve Buchanan (2011) ise helikopter ebeveynliği tanımlarken; ebeveynlerin çocuklarının hayatlarına çok fazla dahil olduklarına, çocuklarıyla ilgili kararları onlar adına verdiklerine ve çocuklarını çok fazla kontrol altında tutmaya çalıştıklarına odaklanmıştır.

Çocuklarının hayatıyla aşırı ilgili olan korumacı yaklaşımlarıyla onları tehlikelerden uzak tutma eğilimi gösteren helikopter anne babaların ilk bakışta ilgili ve koruyucu anne baba tutumlarıyla benzer özellikler taşıdığı düşünülebilir. Ancak helikopter anne babalar, birçok tutum ve davranışları ile diğer anne babalardan ayrışmaktadır. Çocuklara daha az özerklik desteği sağmaları, çocuklarından ayrılırken kaygı yaşamaları, hayatlarının her alanında tavsiyede bulunmaları ve çoğunlukla onlar adına kararlar almaları hatta çocuklarının yaşadığı zorluğu onlar adına çözmeleri bu tutum ve davranışlar arasındadır (Reed ve diğerleri, 2016). Yılmaz (2019), helikopter anne baba tutumunda sıkı disiplin ve aşırı sevgi bileşenlerinin bir arada olduğunu belirtmiştir. Helikopter anne babalarının disiplin bileşeni otoriter anne baba tutumu ile ilişkili olabileceğini düşündürebilir (Tepebaş, 2022). Otoriter anne baba tutumundan farklı olarak helikopter ebeveynler; çocuklarının korumaya ya da müdahaleye ihtiyaç

duyduklarını düşündüklerinde otoriter bir tutum sergilemektedirler (Okant, 2018). Bunun yanı sıra helikopter anne baba tutumu; diğer anne baba tutumlarından farklı olarak çocuklarının başarı ve başarısızlık konusunda çok fazla sorumluluk üstlenme (Fingermen ve diğerleri, 2012), aşırı korumacı ve kontrolcü yaklaşım (Kelly ve diğerleri, 2017), mükemmeliyetçilik özelliklerini bir arada taşımaktadır. Anne babalar mükemmele ulaşmak için problemleri çocukları adına çözerler ve riskli sonuçların önüne geçmeye çalışırlar (LeMoyne ve Buchanan, 2011). Bu anne babalar, çocuklarını yüksek düzeyde izlerken ve hayatlarıyla ilgilenirken iyi niyetlidirler. Çocuklarının hayatlarının her alanında mutlu, başarılı ve güvenli olmalarını sağlamaya çalışırlar (Aksoy ve Ulutaş, 2014).

Aşırı ilgili davranışlar içinde olan ebeveynlerin davranış örüntüleri altında çeşitli nedenler bulunmaktadır. Çocuklarının çaresiz olduklarını düşünerek kontrol altında tutarlar ve yol gösterilmeye ihtiyaçlarını olduklarını düşünürler. Rekabetin yüksek olduğu ortamlarda bu davranışlarıyla çocuklarının başarılı olacaklarını düşünürler (Ulutaş ve Aksoy, 2014). Helikopter ebeveynlerin mükemmeliyetçi ve korumacı davranışlar sergilemelerindeki sebeplerden biri de hayal kırıklığına uğramak istememeleri ve çocuklarını zor bir durum içinde görmekten uzak durmalarıdır (Uysal, 2020). Yapılan çalışmalar ve ebeveynlerin bu özellikleri dikkatle incelendiğinde davranış örüntülerinin altında kendi egoları bulunmaktadır (Odenweller ve diğerleri, 2014). Bu durumda anne babaların kendilerine imkân tanınmama, hedeflerine ulaşamama gibi sebeplere ulaşamadıkları ideallerini çocuklarının gerçekleştirmesi yönünde helikopter anne baba davranışları sergiledikleri söylenebilir.

2.1.5.2. Helikopter Anne Baba Tutumunun Etkileri. Bütün anne baba tutumlarında olduğu gibi helikopter anne baba tutumunun da bireylerin gelişim sürecinde sosyal, duygusal ve psikolojik birçok etkisi vardır. Aynı zamanda bu etki bireylerin yaşam boyu gelişimlerinde her yaşta etkiler. Bireylerin gelişim sürecinde aşırı ilgili olmaları, hayatlarının her anında yanında olmak istemeleri, korumacı davranışları, psikolojik ve davranışsal kontrol düzeylerinin yüksek olması gibi helikopter anne baba özelliklerinin bireylerin hayatındaki yansıması araştırmacılar tarafından birçok çalışmada incelenmiştir (Geist ve Buchanan 2014; Hong ve diğerleri, 2015; Hunt, 2008; Kwon ve diğerleri, 2016; Shoup ve diğerleri, 2009).

Ebeveyn tutumları bireylerin hayatında bebeklik döneminden başlayarak hayatlarının her alanında etkisini göstermektedir. Bu etkinin çocukluk dönemindense ergenlik ve özellikle yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir (Stafford ve diğerleri, 2016). Alan yazında helikopter anne babaların çocuklarına rehberlik etme, duygusal destek sağlama gibi konularda ebeveyn-çocuk ilişkisini olumlu desteklediğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Donnelly ve diğerleri, 2013; Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Ebeveynlerin çocuklarının hayatlarına aşırı katılımı destekleyici görünse de fizyolojik (Hancock ve diğerleri, 2014) ve psikolojik (Segrin ve diğerleri, 2012) sorunlara da yol açabilmektedir. Helikopter ebeveyn tutumunun da bu süreçte bireyler üzerindeki birçok olumsuz etkisi araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur.

Helikopter ebeveyn tutumunun baskın olduğu bir aile ortamında büyüyen çocuklar ailelerinin her işi onlar adına yapması ve planlamasının etkisiyle zaman yönetimi ve problemlerle başa çıkabilme gibi yaşam becerilerini geliştiremezler (Segrin ve diğerleri, 2013). Mükemmeliyetçi anne baba davranışlarını da taşıyan helikopter ebeveynler; çocukları üzerinde aşırı müdahaleci, korumacı, problemleri onlar adına çözmeleri ile onlara destek olmaya çalışsalar da hayatlarına aşırı katılımları nedeniyle bağımlı ve kendini ifade etme yeteneği düşük bireyler yetişmesine sebep olmaktadır (Schiffrin ve diğerleri, 2019). Anne babaların çocukların hayatlarına sürekli dahil olmaları, destek sağlamaları ve müdahale etmeleri ebeveyn bağımlılığı geliştirmelerine neden olabilir (Rousseau ve Scharf, 2017; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Çocukların ihtiyaç duydukları zamanlarda ebeveyn desteği olumlu bir nitelik olsa da, helikopter ebeveynlik ebeveyn desteği gerektirmeyen durumlarda gerçekleşir. Bu durumda bireyler; sorunları ve zorlukları ebeveynlerinin onlar adına çözmesine alışır (Spokas ve Heimberg, 2009). Problemleri tek başına çözebileceklerine olan inançları zayıftır. Bireylerin hayatlarına aşırı dahil olup bireyleri kontrol etmeye çalışan helikopter ebeveyn davranışlarının; bireylerin kendilerini etkileyen olaylar üzerinde çok az kontrole sahip olduklarına inandıkları ve dış kontrol odağı geliştirmeye yöneldikleri çalışmalar da vardır (Ballash ve diğerleri 2006; Kwon ve diğerleri 2016; Spokas ve Heimberg 2009). Dış kontrol odağı gelişerek büyüyen bireyler bir sorun ortaya çıktığında durumu kontrol edemezler ve sorunları çözmeye yönelik kişisel olarak bir adım atmaları pek mümkün değildir (Milita ve Bunch, 2017).

Bireyler; hayatlarını eğitim, kariyer, duygusal ilişkiler gibi önemli konularda şekillendikleri ergenlik, yetişkinlik dönemlerinde toplumda bir birey olarak yetişme

sürecindedirler (Willoughby ve diğerleri, 2013). Yetişkinlik döneminde helikopter ebeveyn davranışları; genç yetişkinlerin bu önemli gelişim hedeflerine ulaşma becerisini etkileyebilir ve engelleyebilir (Arnett, 2014). Bu tür ebeveyn davranışları kişiler arası olumlu ilişki kurmayı ve sosyal problem çözmeyi desteklemez. Bunun yanı sıra helikopter ebeveynliğin akranlara güvensizlik, akranlara yabancılaşma ve zayıf akran iletişimi ile de ilgili olduğu belirtilmiştir (Ingeen ve diğerleri, 2015).

Gelişim dönemlerine göre incelediğimizde genç yetişkinlerde aşırı ebeveyn kontrolü, duygusal düzenleme ve depresyon ve hayal kırıklığı ile ilişkilidir (Fischer ve diğerleri, 2007). Aşırı ebeveyn kontrolü bireylerin depresyon düzeylerinin artmasına ve yaşam doyumlarının düşmesine (Schiffrin ve diğerleri, 2014), anksiyete/depresyon için reçeteli ilaç kullanımına ve ağrı kesicilerin eğlence amaçlı kullanımına da neden olmaktadır (LeMoyne ve Buchanan, 2011). Küçük yaş grubundaki çocuklarda ise aşırı ebeveyn davranışları endişeli, içine kapanık, depresif ve güvensiz eğilimlerin oluşmasına sebep olabilmektedir (Bayer ve diğerleri, 2006). Özellikle annenin çocuklar üzerindeki aşırı korumacı davranışları bireylerin sosyal kaygı düzeyinde artışa sebep olmaktadır (Spokas ve Heimberg, 2009). Washington'da yapılan çalışmada bir üniversite öğrencisinden "birisinin zorlayıcı bir şey yapmasını istemesi üzerine endişe nöbetleri geçirdiği" belirtilmiştir (Pautler, 2017). Helikopter ebeveyn davranışları sadece depresyon, kaygı, endişe gibi çocuk, ergen ve genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde değil, aynı zamanda ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını algılamalarında da olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Ebeveynler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışma, aşırı ebeveynliğin ebeveyn çocuk iletişimini olumsuz etkilediğini ve düşük aile memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Segrin ve diğerleri 2012). Helikopter ebeveyn tutumunun olumsuz etkilerinin sadece bireyler üzerinde değil aile memnuniyeti ve ebeveynlik gibi konularda da olumsuz etkiye sahip olduğu dikkat çekmektedir.

Ailelerin müdahalesi ile öz yeterlilik becerileri zayıf olan yetişen bireyler (Givertz ve Segrin, 2012), çalıştıkları iş yerlerinde düşük performans göstererek iş bulma ve işe devam etmede zorluk yaşarlar. Helikopter anne babaların tutum ve davranışları bireylerin iş hayatında problem çözme, bağımsız karar verebilme becerilerini de olumsuz etkilemektedir (Reed ve diğerleri, 2016). Aynı zamanda bireylerin iş doyumu ve yaşam doyumları üzerinde de olumsuz etkiye sahiptir (Schiffrin ve diğeleri, 2014, Segrin ve diğerleri, 2012). Aileler bu durumda da iş görüşmelerine,

maaşlarına ve koşullarına dahil olarak bireyler üzerindeki müdahalesini devam ettirmektedirler (Barnes 2009; Bradley-Geist ve Buchanan 2014).

Kouros ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada helikopter ebeveyn tutumunu günümüzdeki ebeveyn tutumları içinde artan en önemli sorunlardan biri olarak belirtmişlerdir. Bu durumun sorun olarak nitelendirilmesinde ebeveynlerin çocuklarının hayatlarını sadece kendi isteklerine göre düzenlemeleri, güvenli alanları, durumları kendilerine göre belirlemeleri, karar alma noktasında çocuklarını sınırlandırmaları, özerkliklerini olumsuz etkilemesi belirleyici olmuştur (Kins ve diğerleri 2011; Odenweller ve diğerleri, 2014). Çocukları yardım istemeden hayatta karşılaşabilecekleri sorunları onlar adına çözmeleri, hayata karşı yaşadıkları kaygı ve endişeleri çocuklarına yansıtmaları gibi birçok olumsuz tutum ve davranışlar da helikopter ebeveyn tutumunun sorun olarak nitelendirilmesinde göz önünde bulundurulabilir. Bu bilgiler doğrultusunda helikopter anne baba davranışlarının kontrol altına alınması ve bu davranışlarının önüne geçilmesi gerekmektedir. Ebeveynlere bu konuda eğitimler sunulması, rehberlik faaliyetlerinin desteklenmesi önem arz etmektedir.

2.1.5.3. Helikopter Ebeveynliğin Türleri. Somers ve Sattle (2010), ABD'de 190 akademisyen ve uzmanın katılımı ile yaptıkları çalışmada helikopter ebeveyn tutumunu 5 kategoride ele almışlardır. Bu beş helikopter ebeveyn türünden biri olarak tanımlanan ebeveynler, altta yatan nedenler ne olursa olsun, aynı tipte endişeli, aşırı ilgili ve aşırı koruyucu davranışlar sergilerler (Dyck, 2015). Çeşitli sosyo-ekonomik düzeye sahip, farklı etnik kökenden ve farklı meslek gruplarından katılımcılar ile yapılan görüşmeler ve odak grup çalışmaları sonucunda elde edilen kategoriler şu şekildedir:

Tüketici Savunucu Tip Helikopter Ebeveynlik; çocukları için çok fazla harcama yapma eğilimi içinde olan ebeveynleri temsil etmektedir. Çocuklarının eğitimleri için yapılan harcamanın artmasını aldıkları eğitimin de niteliğinin artması olarak değerlendirirler. Eğitim ortamlarına ödedikleri ücret ile eğitim faaliyetlerine ortak olduklarını düşünerek müdahale etme hakkı hissederler (Dyck, 2015). Ebeveynler eşit hak görmenin öneminden bahsederler fakat talepleri gerçekleşmediğinde ise yöneticileri tehdit ederek adalet isteyen duruma geçmektedirler. Kendilerine veya çocuklarına fayda sağlayabileceğini düşündükleri her şeyi talep ederler. Öğrencilerin okuldaki sınıflarına

kadar karışırlar. Çocuklarının beğendikleri öğrencilerin ve öğretmenlerin olduğu sınıfta eğitim görmesi konusunda baskı uygularlar (Akt. Uysal, 2020).

Adalet ve Hak Savunucu Tip Helikopter Ebeveynlik; çocukları için talepte bulundukları ya da aradıkları şeylerin onlar için en iyisi olduğunu düşünürler. Aynı zamanda çocuklarının karşılaştığı her türlü zorlukta her zaman haklı olduklarını savunurlar. Bu tip helikopter ebeveynler çocukları için her zaman adalet ve eşitlik istemektedirler. Herhangi bir durumda haksızlık ile karşı karşıya kaldıklarında kişileri ve kurumları şikayet edip talepte bulunacakları yerleri iyi takip ederek baskı uygularlar (Dyck, 2015).

Vekil Üniversite Öğrencisi Tip Helikopter Ebeveynlik; çocuklarının üniversite hayatlarının her alanında bulunan helikopter ebeveyn tipidir. Çocuklarının üniversite hayatlarında katılmış oldukları bütün etkinliklerden haberdar olmak ve katılmak isterler. Aynı zamanda veli günlerine çok önem verirler. Bu ailelere bakıldığında hayatları boyunca üniversitedeymiş gibi görünürler. Kaçırmış oldukları kendi üniversite deneyimlerini çocukları üzerinden yaşamak isterler. (Dyck, 2015).

Toksik/Zehirli Aile Tip Helikopter Ebeveynlik; bu tip helikopter ebeveynlerin psikolojik açıdan problemleri olduğu belirtilmektedir. Çocuklarının yanlarında olduğu zamanlarda bile güvende olduklarını hissetmezler. Aynı zamanda çocuklarının da güvenilmez olduğunu düşünürler. Çocukları adına kararlar alarak çocuklarının hayatlarını kendi yönlendirdikleri şekilde yaşamalarını isterler (Dyck, 2015). Bu isteklerinin gerçekleşmesi için çocuklarına sürekli kötü davranarak onlara zarar verirler. Davranışlarının altında bu şekilde çocuklarının kurallarına ve isteklerine uyacakları ve onları hakimiyet altına alabilecekleri düşüncesi yatmaktadır (Uysal, 2015).

Güvenlik Devriyesi Tip Helikopter Ebeveynlik; bu tip helikopter ebeveynler özellikle üniversitelerdeki karmaşa ve yapılan saldırıları göz önünde bulundurarak çocuklarının güvenliğini en önde olduğu düşünürler. Çocuklarının güvenliği ile ilgi endişe içindedirler. Bu nedenle zaman zaman uygun karşılanmayan davranışlarda bulunabilirler. Aşırı koruyucu, korumacı, endişeli ve ilgili özellikleri ile tanımlanmaktadırlar (Dyck, 2015).

Özetle helikopter anne baba tutumu ikinci dünya savaşı sonrası dünyadaki değişimlerin etkisi ve eğitime verilen önemin artması ile ortaya çıkmış bir kavramdır. Çocuklarının hayatlarının her alanına müdahale eden ve çocuklarını koruma altına

almaya çalışarak mükemmeli hedefleyen bu anne baba tutumunda ailelerin davranışları bireylerin gelişim dönemlerinde kazanmaları beklenen becerilere göre değişmektedir. Bebeklik döneminde, çocukluk döneminde, ergenlik döneminde ve yetişkinlik döneminde farklı davranış örüntüleri ile bireyler üzerindeki etkisini devam ettirmektedir. Bu doğrultuda araştırmalarda helikopter anne baba tutumunun dinamiklerinin ortaya konularak ailelere ve çocuklara gerekli eğitimlerin verilmesi bireylerin gelişim dönemlerinin sağlıklı ilerlemesi açısından önem arz etmektedir.

2.1.6. Mükemmeliyetçi Anne Baba Davranışları

2.1.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı. Mükemmeliyetçilik, bireylerin gerçekçi olamayacak kadar yüksek hedefler belirleyerek hedeflere ulaşmayı engellemek veya hata yapmamak için davranışı eleştirel, aşırı şekilde değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Frost ve diğerleri, 1990). Littauer ve Littauer'e (1997) göre mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ve etrafındaki diğer kişilere yönelik kriter oluşturmasını ve her şeyin, her zaman sistemli bir şekilde bulunmasına yönelik göstermiş olduğu istek olarak tanımlanmaktadır. Strip ve Hish (2000) ise mükemmeliyetçiliği bireyin standartlarının yüksek olamaması ve herhangi bir şeyin yeterince mükemmel olmaması durumunda mutlu olamama hali olarak değerlendirmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ve çok boyutlu olmak üzere farklı bakış açıları ile değerlendirilmektedir. Yapılan ilk çalışmalar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu yönü ile ele alan araştırmacılar; bireyin kendisini nasıl tanımladığına, nasıl algıladığına ve kendine yönelik bilişlerin nasıl olduğuna odaklanmışlardır (Burns, 1980). Burns (1999), mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak tanımlarken mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine sert kurallar koyarak gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduklarını vurgulamıştır (Şahingiray, 2018). Mükemmeliyetçi bireyler kusursuz başarıyı mükemmellik olarak değerlendirirken mükemmelin altında olan her durumu da başarısızlık olarak değerlendirme eğilimindedirler (Sapmaz, 2006). Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin kişisel yönlerinin yanı sıra kişilerarası yönlerinin de bulunduğunu vurgulayarak mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak değerlendirmenin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir (Frost ve diğerleri, 1990; Hewitt ve Flett, 1991).

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçilik ile ilgili yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçiliği 3 alt boyutta incelemişlerdir. Bunlar; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik olarak kategorize edilmiştir.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik; bireylerin kendisi için potansiyelinin üstünde gerçekçi olmayan ulaşılması zor hedefler belirlemesi, sürdürmesi, ya hep ya hiç düşünme tarzı ile sürekli hatalara odaklanmasıdır. Birey, kendisi için belirlediği hedeflere ulaşamadığı takdirde kendine yönelik sürekli eleştiri içinde olmaktadır (Flett ve diğerleri,1995).

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik; bireyin belirlediği gerçekçi olmayan ulaşılması zor hedeflere diğerlerinin de uyması konusunda yüksek beklenti içinde olmasıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Kişiler başkalarına yönelik belirledikleri yüksek standartlara onların da uymasını bekler fakat bir işi olmama veya kötü olma durumuna karşı diğer bireylere sorumluluk vermek istemezler (Antony ve Swinson, 2000).

Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik; bireyin diğer kişiler tarafından kendisine yönelik gerçekleştirilmesi zor, yüksek standartlar belirlemesini ifade etmektedir (Hewit ve Flett, 1991). Bireyler belirlenen yüksek standartlara ulaşamamaları durumunda sosyal çevreleri tarafından onay alamayacaklarını düşünerek kaygı yaşarlar (Flett ve diğerleri,1995).

Frost ve diğerleri (1990), yaptıkları çalışmada ise mükemmeliyetçiliği 6 boyutta incelemişlerdir. Bunlar; hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, düzen, ailesel beklentiler ve ailesel eleştiriler olarak alt boyutlara ayrılmıştır. Ailesel eleştiriler ve ailesel beklentiler boyutları mükemmeliyetçiliğin kişilerarası yönünü temsil ederken hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, düzen boyutları kişinin kendi mükemmeliyetçiliğini temsil etmektedir.

Hatalara Aşırı İlgi; Bireylerin hatalar karşısında olumsuz bir düşünce yapısına girerek durumu başarısızlık olarak değerlendirmesi ve yapılan yanlışın çok önemli olduğunu düşünme eğilimidir. Bu bireyler başarısızlık karşısında diğer kişilerin saygısını kaybedeceklerine inanırlar. Hatalar karşısında çok dikkat ederek başkaları tarafından yargılanma korkusu yaşamaktadırlar.

Davranışlardan Şüphe; bireyin performansının eksiksiz olmasına yönelik davranışlarından sürekli şüphe duyma durumudur. Bireyler eylemlerinden emin olabilmek için yaptıkları şeyleri sürekli kontrol ederler ve tekrar tekrar yapma ihtiyacı hissederler. Kendilerini sık sık eleştirerek değerlendirme eğilimindedirler (Frost ve diğerleri, 1990).

Düzen; bireyin yaptığı işlerde, kişisel ve sosyal alanlarında obsesif düzeyde düzenli olmasıdır. Bireylerin hayatlarında düzenin olması olumlu bir durum olmasına rağmen mükemmeliyetçi bireyler düzene karşı aşırı titiz davrandıkları için bu durum önemli işlerini bitirememe problemiyle karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir (Frost ve diğerleri, 1990).

Kişisel Standartlar; bireylerin kendisi için çok yüksek standartlar belirlemesi durumudur. Bireylerin belirledikleri yüksek standartlara ulaşabilmeye yönelik bir çabası vardır fakat yeterince iyi yapabileceklerine dair inançları yoktur. Standartlarına ulaşmak için önemli adımlar atmış olsalar da hedeflerine tam olarak ulaşamadıkları zamanlarda kaygı yaşamaktadırlar (Frost ve diğerleri, 1990).

Ailesel Beklentiler; bireylerin ebeveynlerinin yüksek standartlara sahip olduğunu ve bu standartlara aşırı önem verdiğini düşünmesidir (Frost ve diğerleri, 1993). Ailesel beklentileri boyutu, mükemmeliyetçi davranışların kökenini açıklama noktasında diğerlerine göre daha etkili bir etkiye sahiptir (Sapmaz, 2006). Hewitt ve Flett (1991)'in "Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik" boyutu ile benzer bir anlam taşımaktadır. Sosyal ortamında başkalarına karşı mükemmel, kusursuz bir sonuç gösterme sorumluluğu hisseden bireyler ebeveynlerini dışsal bir baskı unsuru olarak değerlendirebilmektedir (Antony ve Swinson, 1998).

Ailesel Eleştiriler; bireylerin performansının ebeveynlerin beklentileri doğrultusunda gerçekleşmediği takdirde bireyin ebeveynlerini eleştirel olarak algılaması ve ebeveynleri tarafından yetersiz olarak görüldüğünü düşünme eğilimidir. Ailesel eleştiriler boyutu yüksek ebeveynsel beklentiler boyutu ile iç içedir. Her iki boyut da bireylerin, ailelerinin değerlendirici tutumlarını algılamasına odaklanır (Frost ve diğerleri, 1997). Bireylerin performanslarına yönelik ebeveynlerinin aşırı eleştirel olduğunu algılaması mükemmeliyetçilik eğilimine neden olabilir.

2.1.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu. Mükemmeliyetçiliğin kökenlerini nereden aldığı, nasıl gelişim gösterdiğine birçok araştırma bulunmaktadır (Frost ve diğerleri, 1991; Hamackek, 1978; Littaurer ve Littaurer, 1997). Yapılan araştırmalardaki ortak görüş; mükemmeliyetçiliğin temelinin bireylerin erken çocukluk döneminde atıldığı, kişinin büyüdüğü aile ortamındaki mükemmeliyetçi davranışların, yüksek beklentilerin mükemmeliyetçiliği etkilediği yönündedir (Flett ve diğerleri, 1994; Shafran ve Mansell, 2001). Anne babalar, bireylerin yetişme sürecinde çevrelerindeki en etkili unsurlardır ve bireylerde mükemmeliyetçiliği pekiştirebilirler. Bandura'nın (1971) Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre bireyler diğer davranışları gibi mükemmeliyetçi davranışları da model alarak öğrenmektedir. Bu doğrultuda bireyler yetişme sürecinde aile ortamında gördükleri mükemmeliyetçi davranışları model alarak mükemmeliyetçi bireyler haline gelirler. Mükemmeliyetçi özellikleri ailelerinden öğrenmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Anne babaların bireylerin yetişme sürecinde davranışlarını belirli koşullar altında kabul etmeleri ya da kabul etmemeleri de bireylerde mükemmeliyetçiliğin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Anne babaların bireylere karşı sürekli eleştirel yaklaşmaları ve yüksek beklentiler içinde baskı uygulamaları bireylerde mükemmeliyetçi davranışların oluşmasını etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Baumrind'e (1966) göre bireyler aileleri tarafından cezalandırılmamak, kötü davranışlara maruz kalmamak için mükemmeliyetçi özellikler geliştirmektedir.

Özetle mükemmeliyetçilik araştırmalarda tek ve çok boyutlu olarak tanımlasa da ortak nokta; kişilerin kendilerine yönelik sert kurallarının olması ve gerçekleşmesi mümkün olmayan hedeflerinin olmasıdır. Bireylerin mükemmeliyetçilik algılarının gelişmesinde ise kuşkusuz içinde büyükleri aile ortamındaki tutum ve davranışlar önem arz etmektedir. Ailelerin mükemmeliyetçi davranışlarının bireyler üzerindeki etkisinin belirlenmesi mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasına da katkı sağlayacaktır.

2.1.6.2. Mükemmeliyetçi Anne Baba Davranışlarının Özellikleri ve Etkileri. Mükemmeliyetçi aile davranışları; anne babaların kendilerinden ve çocuklarından gerçekçi olamayacak kadar yüksek beklenti, yüksek standartlar içinde olmasını temsil etmektedir (Ens ve diğerleri, 2002). Anne babaların mükemmeliyetçi davranışlarının çocukları etkileyebileceği fikri ilk olarak Bruch ve Hewlett (1947) tarafından diyabet teşhisi konan çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmada ortaya koyulmuştur. Bu

araştırmada ailenin tepkinsin temelinde mükemmele ulaşma eğiliminin yattığını belirtmişlerdir. Bruch (1962) daha sonra anoreksiya nervozanın doğası ve nedenleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Yaptığı araştırmada bu durumu yaşayan kızların, ebeveynlerinin mükemmeliyetçi istekleri tarafından desteklenen mükemmel standartlara ulaşmaya yönlendirildiklerini belirtmiştir.

Soenes ve diğerleri'ne (2005) göre mükemmeliyetçi anne babaların sonuçların mükemmel olması ve hatalı davranışlar ile ilgili endişeleri vardır. Hatalı davranışların olma ihtimali üzerine sıkıntılı hissederler ve hataların kendileri, çocukları üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmaktadırlar. Hataları ve hatalı davranışları azaltma, ortadan kaldırmak için bireylere baskı uygulayabilirler. Bunun yanı sıra ailelerin yüksek beklentileri ve yüksek standartları bireyler üzerinde aşırı kontrolcü davranmalarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle anne babaların kendi kaygı ve endişelerini en aza indirmek için çocuklarına yönelik mükemmeliyetçi davranışlarının arttığı görülmektedir.

Anne babaların eğitim ortamındaki mükemmeliyetçi davranışları incelendiğinde; başarı ve başarısızlıkla aşırı ilgilenen bu anne babalar, koşullu onay ve aşırı eleştirel bir yaklaşım içindedirler. Anne babaların kendilerine karşı sevgi ve kabul göstermeleri için de koşulları vardır. Çocuklarına sevgi, kabul, onay ve takdir göstermeleri belirledikleri yüksek standartların gerçekleşmesine bağlıdır (Elliot ve Thrash, 2004). Başarıyla ilgili kaçınılmaz hayal kırıklığı, başarısızlık deneyimi ve kaygı da dahil olmak üzere olumsuz duygular, başkalarını memnun edememe algısına sebep olabilir. (Hewitt ve Flett, 1991). Bu durum bireylerin olumsuz sonuçları ve hataların olmaması gerektiğini olumsuz sonuçların başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğini ve bununla baş edemeyeceğini hissettirebilir (Affrunti ve Borden, 2014). Bu davranışların bireylerin üzerinde etkisinin artması başarısızlık korkusunu ve değerlendirilme korkusunu artırarak sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir (Besharat, 2003). Ailelerin koşullu onay ve aşırı eleştirel yaklaşımları bireyler üzerindeki olumsuz etkileriyle karşımıza çıkabilmektedir.

Mükemmeliyetçi anne babalar kendi kişisel hedeflerini sıkı bir şekilde takip etmeye odaklanırken çocuklarının ihtiyaç, istek ve beklentilerini karşılama konusunda empatik davranamazlar. Kendilerinin ulaşamadığı ya da ulaşamayacağı istekleri, başarıları çocukları üzerinden yaşamak isterler. Bu durumda mükemmeliyetçi anne babalar çocuklarının davranışlarına ve yaptığı işlere karşı aşırı eleştirel bir tutum

içindedirler (Blatt,1995). Çocukların yaptıkları davranışları sürekli derecelendirirler ve bu durum çocuklar açısından sürekli kontrol olarak algılanmaktadır (Soenens ve diğerleri, 2006). Böyle bir durumda anne babalar kendi kişisel hedeflerinin gerçekleşmesini çocukları üzerinden takip etmeye çalışırken bireylerin potansiyellerini ve isteklerini de dikkate almazlar.

Mükemmeliyetçi ebeveynler; eğitim ortamında bireylerin kariyer kararı verme konusundaki becerilerini de etkilemektedir. Trusty (1998), bireyleri kariyer kararı ile ilgili kararları üzerindeki aşırı düzeyde ebeveyn müdahalesinin ve kontrolünün olmasının bireyleri olumsuz yönde etkilediğini öne sürmüştür. Aynı zamanda kişinin ailesi tarafından algıladığı yüksek standartlar, düzen ve uyuşmazlık bu durumun olumsuz etkilerine artmasına neden olan diğer faktörlerdendir. Yapılan bu çalışmada ebeveynlerin bu davranışlarının bireylerin kariyer seçimlerindeki belirsizlik ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koyularak mükemmeliyetçi anne babaların bireyler üzerindeki etkilerinin hayatlarının her alanında olması dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçi anne baba davranışlarının özellikleri ve etkileri göz önünde bulundurulduğunda çocuklarının mükemmeliyetçi davranışları öğrenmesinde bebeklik döneminden itibaren ailelerin yaklaşım tarzının etkili olduğu dikkat çekmektedir. Ailelerin yüksek beklenti, standartları ve çocukları ile bu beklentilerinin uyuşmaması bireylerin mükemmeliyetçi davranış örüntülerini ailelerinden öğrenmelerine zemin hazırlamaktadır. Aileleri tarafından mükemmeliyetçi davranış kalıpları ile büyüyen bireyler ise eğitim, kişisel yaşam, iş hayatı gibi hayatlarının önemli birçok noktasında ailelerin etkisi altında kalabilmektedirler.

2.2. Kaygı ve Sınav Kaygısı

TDK'ye göre kaygı; "Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu." olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Sözlükleri). Kişi kendini herhangi bir durum karşısında tehlike altında hisseder. Bu durum korku, gerginlik olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı yaşayan birey kendini alarm gibi hissederek bir şey olacağından endişelenir (Yıldız ve diğerleri, 2018). Kaygı evrensel bir duygudur ve bunun yanı sıra kişinin insanlığının işareti olarak kabul edilmektedir.

Günümüze kadar birçok araştırmacı çalışmalarında kaygının tanımına yer vermiştir. Gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlamaktır. Freud'a (1926) göre kaygı, içten ve dıştan gelen tehlikeye karşı bir uyarıdır. Bu doğrultuda Freud, bu uyarıya yanıt olarak bireyin dışarıdan gelebilecek tehlikeli durumlara karşı kendisini hazırladığını veya içten gelebilecek tehlikelere karşı kendini koruyabilmek için savunmaya geçtiğini ifade etmektedir (Beck, 1976). Spielberger (1972) kaygıyı, stres yaratan durumların/ olayların meydana getirdiği üzüntü, algılama ve Varoluş kuramcılardan Sartre ise kaygıyı, gelecek karşısında hissedilen iç kararması olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda kaygı ve sorumluluk arasındaki ilişkiyi vurgulayarak insanın seçimlerinin ardından beraberinde getirdiği sorumluluğun önemine dikkat çekmiştir (Gölçek, 2020).

Kaygı ve korku kavramlarının tanımları sık sık birbirleriyle karıştırılmaktadır. Bu iki kavram birçok öznel ve fizyolojik açıdan ortaktır. Bu nedenle aralarındaki ayırt edici durumlar hala tartışılmaktadır (Szirmai, 2011). Korku ve kavgı arasındaki en önemli ayırt edici durum; korku, gerçek veya potansiyel bir tehlike durumunda ortaya çıkan tepkidir. Duygusal tepkinin tersine bilişsel süreci temsil eder. Psikolojik süreç ise, istenmeyen şeylerin olacağına yönelik sezgi, kabul ve önceden yaşamadır (Öztürk ve Türkcan, 2015). Kaygı ise bilinmeyen kaynağı belli olmayan tehlikelere karşı duygu durumunda oluşan gerginlik olarak bilinmektedir (Bilir, 2019). Kişi karşı karşıya kaldığı bir durumu somut bir tehdit olarak algılarsa bu korkunun oluşmasına neden olur. Aynı duruma gerçek dışı kişisel anlamların yüklenmesi ise kaygıyı meydana getirmektedir (Manav, 2011). Bunun yanı sıra olumsuz duyguların yoğunluğunun artması da kaygının oluşmasına neden olmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Kaygı durumunda vücutta bazı duyumlar da meydana gelebilmektedir. Nefes darlığı, terleme, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, midede boşluk hissi, gerginlik, el ve ayak parmakların soğukluğu kaygı ile birlikte sık görülen fizyolojik tepkilerdendir (Türkçapar, 2004). Kaygı ve korkunun fiziksel belirtileri de birbirine benzemektedir. Bu durumda temel farklılıklar ile birbirlerinden ayırt edilebilmektedirler. Korkuda kaynak bellidir. Kaygının ise kaynağı her zaman beli değildir. Korkunun şiddeti aniden yükselir ve tehlikeli durum ortadan kalkınca birden düşer. Kaygının şiddeti daha az gibi hissedilse de daha uzun süreli olduğu için etkileri olumsuz olabilmektedir (Yalçınöz, 2017).

Kaygının bireyler üzerindeki etkilerine bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara ulaşmak mümkündür. Kaygının olumlu özelliklerine bakıldığında hayatı korumanın ya da kaçış tepkilerinin ifadesi olarak değerlendirilmektedir. Tehlike anında bireylerin hareketliliği için ve kendisini hazırlaması için uyarıcı, baş etme için gerekli motivasyon olarak da kabul edilmektedir (Öztürk ve Türkcan, 2015). Bu nedenle Allwright ve Baile (1991), kaygının yönetilebildiği durumlarda olumlu özellikleri de olduğunu savunmuşlardır. Kaygının olumlu şekilde yönetilemediği durumlarda ise olumsuz özellikler ortaya çıkmaktadır. Mantığa uygun olmayışı ve düşünceleri rahatsız edici şekilde etkilemesi kaygının olumsuz özelliklerindendir (Manav, 2011). Aynı zamana kişilerin günlük hayatlarına sağlıklı devam edebilmelerini de kısıtlamaktadır.

2.2.1. Kaygı Türleri

Kaygı, bireylerin karşı karşıya kaldıkları geçici duruma bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi içten kaynaklı sebeplerden dolayı süreklilik taşıyan nitelikte de olabilir. Durumluk ve sürekli kaygı kavramı Cattel ve Scheir'in (1958) faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüştür. Spielberger (1966) tarafından ise durumluk ve sürekli kaygı kavramı olarak tanımlanarak alan yazında yerini almıştır.

2.2.1.1. Sürekli Kaygı. Sürekli kaygı, bireyin kaygıya olan yatkınlığını temsil etmektedir. Durumluk kaygı yaşayan bireylerinin kaygılarının yoğunlaşması ve süreklilik kazanması halidir (Barlow, 2002). Bireyin içinde bulunduğu durumları veya olayları genellikle stresli olarak algılama, değerlendirme durumu olarak da karşımıza çıkmaktadır (Spielberger, 1966). Durumlar objektif olarak değerlendirildiğinde nötr olan durumlar bireyler tarafından tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanarak hoşnutsuz ve mutsuz olurlar (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003). Bireylerin tehlikeli ve tehdit edici olarak gördükleri durumları algılamaları, yorumları ve anlamlandırmaları sürekli kaygı düzeylerini farklılaştırmaktadır (Köknel, 1987). Sürekli kaygı seviyesi daha fazla olan bireylerin daha çok incinebildikleri ve karamsarlığa düştükleri görülmektedir (Arslan, 2007). Ayrıca sürekli kaygı seviyesi düşük olan bireylere göre çevrelerini ve dünyayı daha tehlikeli ve tehdit edici bir yer olarak algılamaktadırlar. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler benlik saygısına yönelik tehditleri daha stresli olarak algılama eğilimindedirler. Stresli durumlara karşı daha savunmasız özellikler taşımaktadırlar

(Spielberger ve Sarason, 2005). Gerginlik, ego zayıflığı, suçluluk eğilimi, şüphecilik ve utanma duygusu sürekli kaygı yaşayan bireylerin karakteristik bileşenlerini oluşturmaktadır (Spielberger, 1966).

2.2.1.2. Durumluk Kaygı. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu istenmeyen bir durumu tehlikeli ve tehdit edici olarak algılaması ve değerlendirmesidir. Bireyin belli bir zamanda deneyimlediği duruma karşı gerginlik ve endişeyle birlikte hissettiği spesifik korkudur (Gündüz ve Çelikkaleli, 2009). Kişinin karşı karşıya kaldığı durum karşısında otonom sinir sisteminde uyarılma gerçekleşir. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde oluşan bu hassasiyet sonucunda bulantı, terleme, ateş basması, sararma gibi tepkiler değişimler meydana gelir ve kişi kendini gergin ve huzursuz hisseder (Yiğit ve diğerleri, 2011). Durunluk kaygı bireylerin stresi yoğun olarak yaşadığı zamanlarda artarken stres durumu azaldığında durumluk kaygı seviyesi de düşüş göstermektedir (Öner ve Lee Comte, 1985).

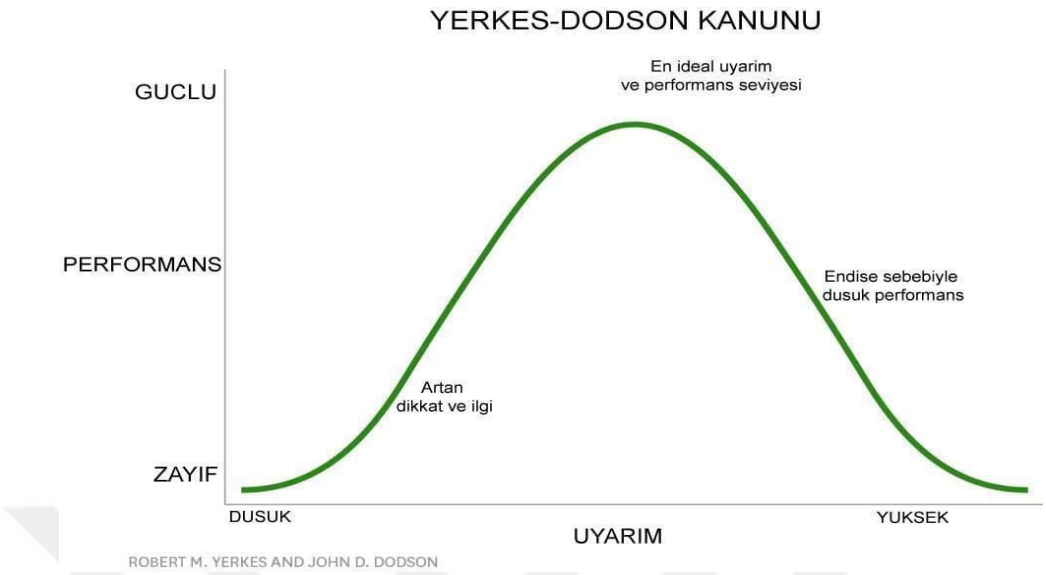
2.2.1.2.1. Sınav Kaygısı. Kaygının sınav ve diğer değerlendirme durumlarına özgü biçimi sınav kaygısı olarak bilinmektedir (Doğan, 2020). Sınav kaygısı kavramı alan yazında ilk olarak 1914 yılında öğrencilerin sınavdan sonra beklenmedik fizyolojik bulguları üzerine yapılan bir çalışma ile girmiştir (Folis ve diğerleri, 1914). Bu kavram Sarason ve Mandler (1952) tarafından ilk defa kendi adı altında sınav kaygısının farklı değişkenler aracılılığıyla incelenmesi ile alan yazında yer almıştır. Sınav kaygısı alan yazına ilişkin ikinci önemli kavramsal ve metodolojik katkıyı Alpert ve Haber (1960) sağlamışlardır. Kaygıyı; kaygı sebebiyle başarısında düşüş olanlar ve sınavda başarılı olma kaygısıyla motivasyon sağlayıp başarılı olanlar olarak değerlendirmişlerdir. Ek olarak, bu iki bağımsız kurumu değerlendirmek için öz bildirim ölçekleri geliştirmişlerdir (Alpert ve Haber, 1960).

Süreç içeresinde yapılan araştırmaların artması ile sınav kaygısı birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlanmıştır (Buck, 2017; Sarason, 1978; Spielberger ve Vagg, 1995; Zeidger, 1998). Spielberger ve Vagg (1995) sınav kaygısını, bireyin bir değerlendirme esnasında hissettiği, performansını eyleme dönüştürmesini engelleyecek boyutta stres oluşturan, hoş olmayan rahatsız edici bir duygu durumu olarak tanımlamıştır. Zeidger (1998) sınav kaygısını, "Bir sınav veya değerlendirme durumunda olası olumsuz sonuçlar veya başarısızlıkla ilgili endişeye eşlik eden fizyolojik, davranışsal ve duyuşsal tepkiler kümesi." olarak tanımlamıştır. Buck (2017),

sınav kaygısını diğer kaygı türlerinde olduğu gibi kişinin sınav veya değerlendirme durumunu tehdit olarak algılama eğilimi olan bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Sınav kaygısı zaman içinde gelişen karmaşık bir yapıdır. Kişilerin değerlendirme veya değerlendirme süreci ile karşı karşıya kaldığında yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşamalarına ve bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olur (Buck, 2017).

Sınav kaygısı, son yıllarda durumluk kaygı türleri arasında en çok araştırılan fenomenlerden biri haline gelmiştir. Kaygı insan yaşamında, farklı durumlarda performanslarını ve çalışmalarını etkileyen yaygın yadsınamaz bir fenomen olmasına rağmen; ortalama düzeyde bir kaygı, insanları çalışkan ve yapmaları gereken şeylerden sorumlu tutmakta ve ayrıca insanlara daha fazla sorumluluk almalarında yardımcı olur (DordiNejad ve diğerleri, 2011). Yüksek düzeyde kaygı ise, kişilerin ruh ve beden sağlığını tehdit etmekte, kişisel, sosyal, ailevi, mesleki ve eğitimsel performanslarını olumsuz etkilemektedir (Zahrakar, 2008; Akt. DordiNejad ve diğerleri, 2011). Kaygının bireylerin performansı üzerindeki etkisi alan yazında Yerkes Dodson Yasası ile de açıklanmaktadır. Yerkes Dodson Yasası'na (1908) göre kişilerin orta düzeyde yaşadığı kaygı performanslarını önemli ölçüde artırırken aynı zamanda öğrenmeyi de kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Kaygı düzeyi ortalamayı aştığında veya çok düşük düzeyde kaldığında kişilerin performansını da olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla kişilerin yaşadığı orta düzeydeki sınav kaygısı performansları üzerinde olumlu yönde etki yaratmaktadır (Aşılıoğlu ve Özkan, 2013). Yerkes Dodson Kanunu'na göre kişilerin kaygı düzeyinin performans üzerindeki etkisi Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1. *Yerkes Dodson Grafiği*



Sınav kaygısı, okullarda ve sınavların yapıldığı diğer ortamlarda en çok karşı karşıya kalınan durumlardan biridir. Lise ve üniversite öğrencileri arasında yaygınlığı artan olarak ciddi bir sorundur (Peleg, 2009; Trifoni ve Shahini, 2011). Alan yazın incelendiğinde özellikle 1980'li yıllardan sonra sınav kaygısı ile ilgili araştırmaların çeşitlilik gösterdiği ve farklı değişkenlerle etkisi incelenerek güncelliğini koruduğu görülmektedir (Ballash ve diğerleri, 2006; Chapell ve diğerleri, 2005; DordiNejad ve diğerleri, 2011; Fan ve Chen, 2003; Güler ve Çakır, 2013; Thergaonkar ve Wadgar, 2007; Rana ve Mahmood, 2010). Yapılan araştırmalarda sınav kaygısı; yaş, cinsiyet, eğitim kademesi, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler (Aba, 2018; Doğan, 2020; Onukwufor ve Ugwu, 2018; Softa ve diğerleri, 2015); anne- baba tutumu, bağlanma stilleri, ebeveyn katılımı, ebeveyn kontrolü, ebeveyn beklentileri, ebeveyn kabul-reddi gibi ailesel faktörler (Bilir, 2019; Chapell ve Overtoon, 1998; Fox ve diğerler, 2005; Peleg-Popko ve Klingman, 2002; Soysal, 2019); mükemmeliyetçilik, sosyal uyum, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, erteleme, çalışma alışkanlıkları gibi kişisel etkenler (Bozkurt, 2019; Dündar ve diğerleri, 2008; Rana ve Mahmood, 2010); sosyal destek, öğretmen tutumu gibi çevresel faktörler (Ayan-Başkal, 2019; Aydoğmuş, 2016) açısından incelenmiştir.

Araştırmalar, kişilerin yaşı ilerledikçe yaşadıkları sınav kaygısının artığını ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kaygı yaşadıklarını göstermektedir (Ginter ve diğerleri, 1982). Sarason (1978), sınav kaygısının düşük benlik saygısı ile

ortaya çıkan olumsuz bilişsel değerlendirmeye, dikkat eksiliğine ve kişinin performansında düşmeye neden olduğunu savunmuştur. Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler yetenekleri konusunda kendilerine güvenmemekte ve bu durum performanslarına ve sınav sonuçlarına yansımaktadır (Peleg, 2009; Trifoni ve Shahini, 2011). Sınav kaygısı düzeyi yüksek olanlar, sınavlarda daha düşük performans ve daha düşük akademik başarı göstermektedirler (Carlson ve diğerleri, 2013; Crişan ve Copaci, 2015; McDonald, 2001; Rana ve Mahmood, 2010; Vitasari ve diğerleri, 2010). Wine (1971), performanstaki bu düşüşü kişilerin kaygıdan dolayı dikkatini yeteri kadar performanslarına yöneltememesinin sonucu olarak da değerlendirmektedir. Aronen ve diğerleri (2004) yüksek düzeyde kaygının öğrencilerde çalışma belleği, dikkat dağınıklığı ve akıl yürütmenin azalmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sınav kaygısı olan kişiler, öğrenmeye ilgi duymama, ödevlerde başarısız olma, ödevleri tamamlamama gibi derslerine karşı pasif bir tutum sergilerler (Mohammadyari, 2012).Kişiler zaman zaman sadece değerlendirme ve sınava girme düşüncesi nedeniyle ders çalışmaktan ve eğitimden nefret ederler (Moadeli ve Ghazanfari, 2005).

Alan yazında yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde Baltaş (1992) üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısının cerrahi hastalarının kaygılarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu kişilerin "hayattan zevk almama, yemek yiyememe, uyumakta güçlük" gibi problemlerle karşı karşıya kaldıklarını vurgulamıştır. Köse ve diğerleri (2018) üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları arttıkça uyku kalitelerinin düştüğünü saptamışlardır. Aynı zamanda yüksek sınav kaygısı kişilerin sağlığında da olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Çarpıntı, terleme, mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, olumsuz düşünceler, felaketleştirme, dikkat dağınıklığı sebebiyle fizyolojik ve zihinsel olarak yorgun hissetmelerine sebep olarak uyku ilaçlarının ve psikiyatrik ilaç kullanımının arttırdığı belirtilmektedir (Spangler ve diğerleri, 2002).

Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013), araştırmalarında sınav kaygısının tükenmişliğin yordayıcısı olduğuna ulaşılmışlardır. Yılmazer (2017), KPSS'ye hazırlanan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; sınav kaygısı arttıkça katılımcıların sosyal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarının da artığını saptamıştır. Orhan (2020), sınav kaygısı yaşayan kişilerin kaygı düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Topal (2019), üniversite öğrencilerinin olumlu

ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve ruminasyon ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu belirtmiştir.

2.2.1.2.2. Sınav Kaygısının Nedenleri. Sınavlar; bireylerin hayatlarında eğitim, iş gibi birçok alanda başa çıkmaları gereken en önemli durumlar arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda sınav kaygısı, okullarda, iş ortamlarında ve sınavların yapıldığı diğer ortamlarda bireylerin en çok karşısına çıkan problemlerden biri olarak yer almaktadır.

Araştırmacılar, sınav kaygısının nedenlerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmalarda sınav kaygısına neden olan iki faktör üzerinde durmuşlardır (Kutlu ve Bozkurt, 2003). Bunlardan birincisinde; yanlış çalışma alışkanlıkları olan ve çalışma teknikleri yetersiz olan öğrencilerin daha fazla sınav kaygısı ile karşı karşıya kaldıklarını saptamışlardır. Çalışma teknikleri yetersiz olan ve yanlış çalışma alışkanlıklarına sahip bireyler sınav esnasında bilgiyi aktif hale getirme becerisine sahip olmadıkları için yüksek sınav kaygısı yaşarlar. İkinci faktör ise bireylerin sınav öncesinde, sınav sıranda ve sonrasında negatif düşünceleriyle ilişkilidir (Bilir, 2019). Sınav kaygısı durumunda bireyler üzerinde stres oluşturan faktör sınavın kendisi değil bireylerin sınavları algılayış biçimi ve sınavlara yükledikleri anlamlardır. Öğrencilerin sınavla ilgili olumsuz düşünceleri aynı zamanda ön yargı, öğrenilmiş çaresizlik oluşturarak kaygı düzeylerini de etkilemektedir (Kutlu ve Bozkurt, 2003).

Kaygının yoğunluğu ile birlikte bireylerde kontrolleri dışında gelişen duygular, düşünce ve davranışlar birbirini etkilemektedir. Kaygı düzeyi yüksek olan bireyler yetersizlik duygusunu da yoğun olarak yaşayarak ders çalışmama, çalıştığını hatırlayamama, erteleme gibi kaçınma davranışları da gösterebilmektedir. Sınav kaygısına sebep olan bu faktörlerin belirlenmesi ve bireyler üzerindeki etkisini incelenmesinin yanı sıra sınav kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesinde psikolojik danışma yaklaşımlarından da faydalanılmaktadır. Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bu yaklaşımların önde gelenleri arasında yer alır. ADDT'ye insanlar dünyaya gelip çevreyi keşfetmeye başladıkları andan itibaren birtakım görüş ve düşünce yapıları geliştirir (Güler ve Çakır, 2013). Ellis (1984) bu görüş ve düşünce yapılarını akılcı ve akılcı olmayan inançlar olarak ayırmıştır. Akılcı inançlar inançlar bireyleri hayatta kalabilmek, acıdan uzaklaşabilmek ve akılcı düşünce kalıpları ile işlevsel amaçlar geliştirmelerine yardımcı olan görüş ve düşünce kalıplarıdır. Akılcı olmayan inançlarda ise bireyler bu amaçlarına ulaşmak için

engelleyici ve yıkıcı işlevsel olamayan görüş ve düşünce kalıpları geliştirirler (Güler ve Çakır, 2013). Aynı zamanda "her şeyi başarmalıyım, hata yaparsam rezil olurum" gibi akılcı olmayan düşünce yapıları da kaygıya neden olmaktadır (Çivitci, 2006). Araştırmacılar akılcı olmayan inançlar ve sınav kaygısı üzerine yaptıkları çalışmada akılcı olmayan inançlar ve sınav kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ve akılcı olmayan inançların sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğuna ulaşmışlardır (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011; Wong, 2008).

Araştırmalarda sınav kaygısının ailelerin sınava yükledikleri anlamlar doğrultusunda geliştiğine yönelik bulgular da yer almaktadır. Sınav kaygısının kaynaklarının belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada McDonald (2011); sınav olma, başarısızlık ve eleştiri korkusu bulgularına ulaşmıştır. Genç (2016), bireysel ve sosyal baskının etkisiyle daha çok ailelerini mahcup etmeme, yüksek beklentilerini karşılama, başarı beklentisi gibi sebeplerle öğrencilerin sınav kaygısı seviyelerinin daha fazla arttığını belirtmiştir. Ebeveynlerin akademik beklentilerinin yüksek olması çocukların sınav kaygısında özellikle önemli bir rol oynamaktadır (Fox ve diğerleri, 2005; Peleg-Popko ve diğerleri, 2003). Aynı zamanda ebeveynlerin yüksek beklentilerinin yoğun olması kendi başarısızlık korkularını da artırarak çocuklarına yansıtmalarına neden olmaktadır (Wang, 2010). Ebeveynlerinin kaygı, endişe ve beklentileri ile sınav kaygısı artan öğrencilerin baş edemiyorum düşüncesi de artmaktadır. Bu düşünce de performanslarını önemli ölçüde etkilemektedir. Erözkan ve diğerleri (2017), lise ve ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada her iki yaş grubunda da sınav kaygısının kaynağı olarak velilerin ve öğretmenlerin başarı beklentilerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

2.2.1.2.3. Sınav Kaygısının Belirtileri. Bireylerin sınav veya performans değerlendirmeleri öncesinde ya da sonrasında yaşadıkları kaygı durumu birtakım belirtiler göstermektedir. Bunlar; zihinsel belirtiler, fizyolojik belirtiler, psikolojik belirtiler ve davranışsal belirtiler olmak üzere 4 kategoride incelenmektedir (Yolcu, 2015).

Zihinsel Belirtiler; dikkat dağınıklığı, sınav esnasında soruları okuyup anlamada sıkıntılar, unutkanlık, düşünceleri organize etmede güçlük, uyanıklık, odaklanmada zorluk, felaketleştirme içeren (rezil oldum, asla başaramayacağım, sınavdan düşük not alacağım, istediğim yeri kazanamayacağım vb.) olumsuz cümlelere odaklanma gibi belirtilerden oluşmaktadır.

Fizyolojik Belirtiler; kalp atışında ve nefes alıp vermede artış, ağız kuruluğu, ellerin eve ayakların titremesi, terlemesi, kalp çarpıntısı, üşüme, ateş, karın ağrısı, göğüste sıkışma ishal ve mide bulantısı başlıca sınav kaygısı belirtileri arasında yer almaktadır.

Psikolojik Belirtiler; İlgisizlik, durgunluk, gerginlik/ sinirli olma hali, korku, endişe, mutsuzluk, umutsuzluk, panik, huzursuzluk, çaresiz hissetme, kendine güvenememe, duygu durumunda değişkenlik, boş verme gibi başlıca belirtilerden oluşmaktadır.

Davranışsal Belirtiler; uykusuzluk, kaygıya sebep olan durumdan kaçınma, sınavı ya da performansını gösterdiği durumdan kaçma, erteleme, sınava girmeme, ders çalışamama, pasif agresif savunma gibi başlıca davranışlardan oluşmaktadır.

2.2.1.2.4. Sınav Kaygısının Boyutları. Sınav kaygısı, kuruntu ve duyuşsallık adı verilen iki boyuttan oluşmaktadır (Sapp, 1999; Spielberg, 1972; Spielberger ve Vogg, 1995).

Kuruntu Boyutu; bireylerin sınava yönelik performansı ile ilgili bilişsel kaygısını oluşturmaktadır. Özellikle kişi sınav esnasında yapması gereken şeyleri yapamayacağını, karşı karşıya kaldığı problemleri çözemeyeceğine inanır. Kişi bir değerlendirme durumunda başa çıkma yeteneğini yetersiz olarak algılar ve kaygı bilişleri aktif hale gelir (Zeidner, 1998). Sınav kaygısının bilişsel yönünü kuruntu boyutu oluşturmaktadır. Kişi genel olarak kendine yönelik olumsuz yorumlar yapar ve öz yeterliliğinin düşük olduğunu düşünür (Gölçek, 2020). Sınav kaygısını yoğun olarak yaşayan bireylerde kuruntu boyutunun özellikleri sıklıkla görülmektedir. "Ya yapamazsam, kendimi veremiyorum, beklediğim gibi olmayacak, sınavdan kötü alırsam toparlayamam" gibi içsel konuşmalar kuruntu boyutunu artırır. Kuruntu boyutunun artması da kişiyi bir başarısızlık beklentisi içine sokmaktadır. Kişi dikkatini sınav yerine kendi içsel konuşmalarına yöneltir (Öner, 1990).

Duyuşsallık Boyutu; sınav kaygısının fizyolojik yönü olan otonom sinir sisteminin uyarılmasıdır. Duyuşsallık; sınav kaygısı olan bireylerde test sırasında terleme, hızlı kalp atışı, ateş basması, üşüme, gerginlik, ani öfkelenme, mide bulantısı, ağızda kuruluk gibi fizyolojik belirtilerin ortaya çıkmasıdır (Öner, 1990; Rana ve Mahmood, 2010). Sınav kaygısının kuruntu bileşeni ve duyuşsallık bileşeni karşılaştırıldığında bazı farklılıklar görülmektedir. Kuruntu bileşeni; süreç içerisinde sabittir fakat duyuşsallık bileşeni incelendiğinde değerlendirmeden hemen önce maksimum seviyeye ulaşması ve değerlendirme sırasında ise hızla düşme eğitimi göstermektedir. Ayrıca kuruntu bileşeni

kişinin gerçek performansı ile negatif korelasyona sahipken duyuşsallık bileşeni ile gerçek performans arasında anlamlı bir korelasyona ulaşılamamıştır (Rana ve Mahmood, 2010; Sapp,1999; Akt. Gölçek, 2020).

Özetle sınav veya değerlendirme durumlarında ortaya çıkan sınav kaygısı farklı belirtiler bireyler üzerinde etkisini göstermektedir. Ayrıca yüksek sınav kaygısına sahip bireylerin gerçek performanslarını göstermelerini engelleyerek olumsuz yönde etkilediği de görülmektedir. Bunun yanı sıra sınav kaygısı süreç içerisinde bireylerin sınavlara yükledikleri anlamlar ile ortaya çıkarken sınav anında otonom sinir sisteminin uyarılmasına bağlı olarak da bireyleri etkilemektedir. Bireylerin bu süreçte kaygılarının fark edilip etkili müdahale yöntemlerinin sağlanması süreci verimli geçirmeleri konusunda destek sağlamaktadır.

2.3. İlgili Yurt İçi Araştırmalar

2.3.1. Yurt İçinde Helikopter Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar

Yılmaz (2019) çalışmasında algılanan helikopter ebeveyn tutumunu ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu konuda Türkiye'de ölçme aracı geliştirmede yapılan ilk çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 13-45 yaş grubundaki erinlik, ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde 2020 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçek anne ve baba düzeyinde helikopter ebeveyn davranışlarının belirlenebilmesi için anne-baba formatında geliştirilmiştir. Anne ve baba bölümleri ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Geliştirilen ölçek algılanan helikopter anne baba tutumunu; etik/ahlaki konularda helikopter, temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, akademik/okul yaşamı konusunda helikopterlik, duygusal yaşam konularında helikopterlik olmak üzere 4 alt boyutta ölçmektedir. Verilerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak alan yazına kazandırılmıştır.

Yam ve Kumcağız (2021), araştırmada üniversite öğrencilerinde anneden algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 506 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonuçlar incelendiğinde; öğrencilerin algıladıkları helikopter anne tutumu ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde negatif

yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre bu durum üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter anne tutumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş olacağı şeklinde yorumlanmıştır.

Yaşin ve Demir (2020), yürüttükleri çalışmada; sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst olan helikopter ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarını ve çocukların yetişkinlik yaşamlarındaki mutluluklarını araştırmışlardır. Araştırma derinlemesine mülakat yapılarak 12 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ebeveynlerin davranış ve tutumları, kendi hayatlarındaki düşüncelerini görmek üzere görüşme soruları yönlendirilerek görüşmeler analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre helikopter ebeveyne sahip Y kuşağı birçok açıdan değerlendirilmiştir. Bu katılımcıların kendini başarılı görmediği, sorumluluk alma ve yaşam becerilerinde sıkıntı yaşadıkları, hedeflerini kendini gerçekleştirme yönünde yapamadıkları, hayatlarında ve iş hayatlarında tatmin yaşamadıklarına ulaşılmıştır.

Algılanan helikopter anne tutumunun bireylerin benlik saygısı ve problemlere karşı tutumlarının incelendiği araştırmaya 318 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir Lotfi ve diğerleri (2020). Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kadın öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda erkek öğrencilerin problemlere karşı olumsuz tutumun kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların algılanan helikopter anne tutumu arttıkça problemlere karşı olumsuz tutumun arttığı ve benlik saygısının azaldığına ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin algıladıkları helikopter anne tutumunun kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Algılanan helikopter ebeveyn tutumunun ergenlerin öz-yeterlilik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında Yılmaz ve Büyükcebeci (2019), 549 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda; helikopter ebeveyn tutumlarının ilgili değişkenleri negatif yönde etkilediğine ulaşılmıştır. Bireylerin algıladıkları temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter tutumun olumsuz sonuçlarının diğer boyutlara göre yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Algılanan helikopter anne- baba tutumunun etkisinin de birbirinden farklı olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların hem anne hem babanın özel yaşam konusundaki helikopter tutumlarının iyimserlik düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Bir diğer araştırmada Uysal (2020), bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun; benlik algısını durumlarının kaygı seviyelerindeki etkisini incelenmek amaçlamıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 157 ortaokul 5,6 ve7. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma sonuçları incelendiğinde bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ile benlik algıları ve kaygı seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu arttıkça benlik algılarında ve kaygı sevilerinde de artış olduğu saptanmıştır.

Gençer (2020) yapmış olduğu araştırma ergenlerde algılanan helikopter anne baba tutumunun depresyon ve anksiyete ile olan ilişkisini incelemiştir. Algılanan helikopter anne baba tutumunda ile anne- baba eğitim düzeyinin anlamlı bir etkiye sahip olmadığına ulaşılmıştır. Ayrıca algılanan helikopter ebeveyn ile depresyon ve kaygı arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Tepebaş (2022) 931 üniversite öğrencinin katılım sağladığı araştırmada helikopter anne baba tutumu, kendini sabotaj, öz yeterlik ve akademik sahtekarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında ilgili değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Aynı zamanda anne babanın gelir durumu, mesleği, ebeveynlerin eğitim düzeyi, ebeveynlerin hayatta olup olmama durumları ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

2.3.2. Mükemmeliyetçi Aile Tutumu İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar:

Toluy ve Maraş (2021) araştırmalarında Snell ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçi Aile Ölçeğinin (ÇBEMÖ /Multidimensional Parenting Perfectionism Questionnaire- MPPQ) B formunu Türkçe uyarlama çalışmasını yapmak ve Türk kültürü üzerindeki psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında en çok bir çocuğu olan 290 ebeveynden veri toplanmıştır. 23 maddeden oluşan ölçeğin 4 bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; eşin ebeveynlik beklentileri ve eleştirileri, ebeveynlik yeterliliğinden şüphe duyma, ebeveynlikte düzen, kişisel ebeveynlik standartları oluşturmaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ebeveyn mükemmeliyetçiliğini ölçmek üzere uyarlama çalışması yapılan ÇBEMÖ’nün, geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılabileceğinden söz edilmektedir.

Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş grubundaki çocukların kaygı düzeylerindeki rolünün araştırıldığı çalışmada bağımsız anaokullarına devam eden çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir Güngör ve Buluş (2016). Araştırmada ebeveynlerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliklerinin çocuk kaygısının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda ebeveynlerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikleri artıkça çocukların kaygısı da artmaktadır. Ebeveynlerin kendilerine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikler incelendiğinde ise kaygı üzerinde bir rolü olmadığı saptanmıştır.

Ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyi ile çocukların kaygı düzeyi arasındaki ilişkide mantık dışı inanç düzeylerinin aracı rolünün incelendiği araştırmada 10-13 yaş aralığındaki çocuklar ve ebeveynleri ile çalışılmıştır (Şahingiray, 2020). Sonuçlar incelendiğinde, babaların kaygı düzeyi ile çocukların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve mantık dışı inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çocukların durumluk- sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırma sonuçları annenin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının çocuktaki kaygı düzeyini artırdığını göstermektedir.

Atayeter (2020), çalışmasında anne babaların bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında anne babaların mükemmeliyetçi özellikleri ile çocukların sebatkâr özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sıcakkanlılık- utangaçlık ve tepkisellik mizaç özellikleri ile anne babaların mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bu doğrultuda sonuçlar anne babaların mükemmeliyetçilik düzeylerinin artıkça çocukların tepkisellik ve sıcakkanlılık-utangaçlık mizaç özelliklerinin arttığını göstermektedir.

2.3.3. Sınav Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar:

Karaçor (2020) araştırmasında üniversite sınavına hazırlanmakta olan öğrencilerin duygu düzenleme durumu, anne-baba tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 397 lise son sınıf öğrencisinden veri toplanarak veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre anne baba tutumlarından denetleme boyutu ile sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişkiye ulaşılırken psikolojik

özerklik boyutu ile ise negatif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrı kabul/ilgi boyutu ve sınav kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Güler ve Çakır (2013), lise son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ve anne-baba tutumlarının sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sınav kaygısının en önemli yordayıcılarından birinin akılcı olmayan inançlar olduğu saptanmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Araştırmadaki diğer önemli bulgulardan biri de anne baba tutumlarının sınav kaygısı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmasıdır. Sonuçlara göre anneden algılanan kontrol ve sıkı denetim tutumlarının sınav kaygısı üzerinde yordayıcı etkisi varken babadan algılanan tutumların sınav kaygısı üzerinde yordayıcı etkisine ulaşılamamıştır.

Gölçek (2020), lise öğrencilerinde algılanan anne baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada 442 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; anne baba otorite alt boyutu ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sorumluluk alt tutumu ile sınav kaygısı arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada anne baba tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmaların aracı rolü de incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalar sınav kaygısı ve anne baba tutumu sorumluluk boyutuna orta düzey aracılık ettiği saptanmıştır. Anne baba tutumu otorite boyutuna ise yüksek düzeyde aracılık ettiği saptanmıştır.

Boztepe (2016), lise son sınıf öğrencilerinin ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısına etkisine yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında 182 katılımcıya ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada ayrıca anne baba tutumu açısından anne ve babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, aile yapısı gibi faktörler de araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin beklentileri ile öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bilir (2019), 17-19 yaş grubunda üniversite sınavına hazırlanan 220 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma kapsamında sınav kaygısı ve anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha

fazla sınav kaygısı yaşadığı saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin ders başarısı azaldıkça sınav kaygısı düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Otoriter anne baba tutumu, koruyucu anne baba tutumu ve sınav kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları demokratik anne baba tutumu ve sınav kaygısı arasında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Gökçedağ (2021) araştırmasında lise öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarının öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve okul başarısına etkisini incelemiştir. Araştırmaya 5 farklı liseden 205 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada sürekli kaygı ve okul başarısı ile algılanan demokratik anne baba tutumu arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. İlgili değişkenler ve otoriter anne baba tutumu arasında ise negatif yönlü bir korelasyona ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında otoriter aile tutumunun sürekli kaygı düzeyini artırdığına ve okul başarılarını da düşürdüğüne ulaşılmıştır.

Yıldız (2007), araştırmasının amacı lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, anne baba tutumlarının ve cinsiyetlerinin sınav kaygısını yordama düzeyini belirlemektir. Araştırma kapsamında Tokat ilindeki 548 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarında cinsiyetin sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca demokratik, koruyucu, otoriter anne baba tutumunun ve mükemmeliyetçiliğin at boyutları ile cinsiyetin sınav kaygısı toplam puanlarına ilişkin varyansın % 22'sini yordadığı saptanmıştır.

2.4. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

2.4.1. Yurt Dışında Helikopter Ebeveyn Tutumu İle İlgili Araştırmalar:

Kwon ve diğerleri (2016), araştırmalarında Kore'de 13 üniversiteden 412 öğrenci ile çalışmışlardır. Araştırma kapsamında Helikopter Ebeveynlik Ölçeğini kullanarak Koreli üniversite öğrencileriyle helikopter ebeveynliğin mevcut kavramsallaştırmasını tekrar gözden geçirmek ve doğrulamak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre helikopter ebeveyn tutumunun bireylerin içsel kontrol odağını olumsuz yönde etkilediğine ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada kişinin iyi olma hali ile helikopter ebeveynlik arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Reed ve diğerleri (2016) tarafından 461 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada helikopter anne baba tutumları ile genç yetişkinlerdeki öz-yeterlik düzeylerini incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında özerkliği destekleyici ebeveynliğin ve helikopter ebeveynliğin öz-yeterlik yoluyla kaygı, depresyon, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde 294 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada helikopter ebeveyn tutumunun kaygı, depresyon, üniversiteye uyum ve yaşam doyumu değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında helikopter ebeveyne sahip öğrencilerin yüksek depresyon düzeyine, düşük akademik ve sosyal uyuma, düşük öz-yeterliğe sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda helikopter ebeveynliğin üniversiteye uyum sürecinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

70 üniversite öğrencisinin katılımı ile helikopter anne baba tutumu, öz-yeterlik ve akademik performans arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında helikopter anne baba tutumu ile öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ve akademik performansları üzerinde herhangi bir etkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Khan ve Bhatt, 2021).

Bradlet-Geist ve Olson- Buchanan (2014), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin üniversite deneyimleri ve iş yeri ile ilgili ebeveyn katılımı ve aşırı ebeveynliğin etkilerini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 482 üniversite öğrencisinden çevrimiçi ortamda veriler toplanarak analiz yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ev ortamında ve daha az kardeşe sahip olduklarında aşırı ebeveynliğin daha fazla olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca aşırı ebeveynliğin işyerinde uyumsuz tepkilerin yanı sıra bireylerde düşük öz-yeterlik ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır.

LeMoyne ve Buchanan'ın (2011) helikopter ebeveyn tutumu ile psikolojik iyi oluş, anksiyete ve depresyon için ilaç kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir üniversitede 317 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, helikopter ebeveynliğin psikolojik iyilik hali ile negatif, anksiyete/depresyon için reçeteli ilaç kullanımı ile pozitif ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca ağrı kesici ilaçların tekrar eden kullanımlarının helikopter ebeveyne sahip bireylerde daha fazla olduğu saptanmıştır.

Ingen ve diğerleri (2015), üniversite kampüslerinde sıklıkla karşılaşılan helikopter ebeveynliğin bireylerin öz-yeterlik ve akran ilişkileriyle etkisi üzerine bir çalışma yapmışlardır. Yaşları 16-28 arası değişen 190 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmada helikopter ebeveynliğin düşük öz-yeterlik, akranlarına yabancılaşma ve akranlar arasında güven eksikliğine neden olduğuna ulaşılmıştır.

Lee ve Kang (2018), Kore kültüründe helikopter ebeveyn tutumu, ebeveyn-çocuk sevgisi, ebeveynlerin kariyer beklentileri konusundaki baskı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada psikolojik uyum; depresif belirtiler ve yaşam doyumu konularında araştırılmıştır. Sonuçlar incelediğinde helikopter ebeveyn tutumu arttıkça bireylerin depresif belirtilerinin arttığına ulaşılmıştır. Ayrıcı helikopter ebeveyn tutumu ile ebeveynlerin kariyer beklentileri baskısı arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Ebeveyn-çocuk sevgisi aracı değişken olarak incelendiğinde ise helikopter ebeveyn tutumu arttıkça psikolojik uyumun da arttığına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, Doğu Asya bağlamında helikopter ebeveynliğin aracı faktörlere bağlı olarak hem olumsuz hem de olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Hong ve diğerleri (2015), Tayvan'da 624 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmada helikopter ebeveyn tutumu ile öğrencilerin öz-düzenleme becerileri ve erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına algılanan helikopter ebeveyn tutumunun; öğrencilerin öz-düzenleme, hedef belirleme, kendi kendini izleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğine ulaşılmıştır. Ayrıca ebeveyn izleme davranışının helikopter ebeveyn tutumunun aracılık ettiği erteleme davranışlarını da artığı saptanmıştır.

Schriffrin ve diğerleri (2013), yürüttükleri çalışmada üniversite öğrencilerinde helikopter ebeveyn tutumunun depresyon, kaygı, özerklik, psikolojik iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada 297 üniversite öğrencisinden veri toplanarak analiz edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde ebeveynlerin aşırı kontrolünün üniversite öğrencilerinde yüksek depresyon ve kaygı ile anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca helikopter ebeveyn tutumu arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi oluş, özerklik ve temel psikolojik ihtiyaçların sağlanmasının düştüğü saptanmıştır.

Odenweller ve diğerleri (2014), araştırmalarında helikopter ebeveynlik ile milenyum yani Y kuşağı bireylerin kişisel ve kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkiyi

incelemişlerdir. Araştırmada 268 kişilik bir gruptan veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; helikopter ebeveynlik ile genel aile tutumları, aile içi iletişim şekilleri, nevrotik eğilimleri, kişiler arası bağımlılık ve etkisiz başa çıkma yöntemleri gibi değişkenlerle aralarında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Araştırmaya göre helikopter ebeveynliğin olumsuz etkileri arasında işlevsiz aile ortamları ve gelişimini tam olarak tamamlayamamış Y kuşağı yer almaktadır.

Hong ve Doh (2018), yapmış oldukları araştırmada helikopter ebeveyn tutumunun kadın yetişkinlerin depresyon düzeylerine etkisinde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 305 üniversite öğrencisi ve üniversite mezunu kadın bireylerden veri toplanmıştır. Annenin helikopter ebeveynliğinin depresyon üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilik helikopter ebeveyn tutumu ve depresyon düzeyi arasında aracı bir rol oynamazken, uyumsuz mükemmeliyetçilik rol oynamıştır. Araştırma sonuçlarına göre babanın helikopter ebeveynliği, depresyon üzerinde doğrudan bir etki göstermemiştir ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik bu ilişkide herhangi bir aracı rol oynamamıştır.

2.4.2. Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar:

Wang (2010), araştırmasında öğrencilerin algıladıkları mükemmeliyetçi aile davranışlarını ölçmek amacıyla ölçek geliştirme çalışması yapmıştır. Aynı zamanda algılanan mükemmeliyetçi aile davranışları ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. 252 Asyalı Amerikalı ve 386 Avrupalı Amerikalı üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada Asyalı Amerikalı öğrencilerde Avrupalı Amerikalı öğrencilere göre daha yüksek kişisel uyumsuzluk ve aile uyuşmazlığına ulaşılmıştır. Ayrıca Asyalı Amerikalı öğrenciler daha yüksek aile standartları algılamamalarına rağmen, ailelerini performanslarından daha az memnun olarak görmektedirler. Aile mükemmeliyetçiliğinin Asyalı Amerikalıların ve Avrupalı Amerikalıların depresyon ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde iki grup arasındaki anlamlı bir fark bulunamamıştır. Asyalı Amerikalılar ve Avrupalı Amerikalılar için kişinin ailesini uyumsuz mükemmeliyetçi olarak algılamasının, daha yüksek depresyon ve daha düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Ailelerini uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan olarak algılayan gruplar arasında depresyon ve benlik saygısı

puanları arasında farka ulaşılmamıştır. Ailesini mükemmeliyetçi standartlara sahip olarak algılamanın, kişinin depresyonu veya benlik saygısı üzerinde zararlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bunun yerine, kişinin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyen yüksek aile uyumsuzluğu algısıdır.

Azizi ve Besharat (2011), İranlı aileler üzerinde yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin boyutları ile müdahaleci, otoriter, izin verici aile tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 400 anne, 400 baba olmak üzere 800 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma mükemmeliyetçilik; kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutta incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre izin verici ve otoriter anne baba tutumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yüksek kişisel standartlar ve başarısızlıkla aşırı derecede ilgilenen mükemmeliyetçi anne babaların, otoriter ve müdahaleci ebeveynlik yapma olasılıkları daha yüksektir.

Khasmohammadi ve diğerleri (2010), kariyer kararsızlığında mükemmeliyetçi aile tutumunun rolünü inceledikleri çalışmada 102 öğrenciden veri toplamışlardır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçi aile davranışlarının bireylerin kariyer kararsızlığını artırdığı görülmüştür. Aynı zamanda erkeklerin kariyer kararsızlığının kadınlara göre daha fazla olduğuna ulaşılmıştır. Araştırma kariyer gelişiminde anne babaların mükemmeliyetçi davranışlarının önemini vurgulamaktadır.

Affrunti ve Woodruff Borden (2014), ebeveyn kaygısı ve çocuk kaygısı arasındaki ilişkide ebeveynlerin aşırı kontrolü ve ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin rolünü incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 77 ebeveyn-çocuktan veri toplanmıştır. Araştırma katılan katılımcılardan 46 ebeveyn ve 40 çocuk anksiyete tanısı almıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin ve aşırı kontrolün, ebeveyn-çocuk kaygısı ilişkisine aracılık ettiği görülmüştür. Ebeveyn mükemmeliyetçiliği dikkate alındığında ebeveyn aşırı kontrolü, ebeveyn ve çocuk kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir. Sonuçlar, ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve aşırı kontrolün birlikte çocuklarda anksiyete bozukluklarının gelişimi için belirli bir risk temsil edebileceğini göstermektedir.

Enns ve diğerleri (2002), çalışmalarında 261 üniversite öğrencisinin katılımı ile ebeveyn tutumları, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon eğilimi

arasındaki ilişkiyi araştırdı. Araştırma sonuçları incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin; otoriter ebeveynlik ve depresyon eğilimi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçi ebeveynlik ve depresyon eğilimi arasındaki ilişkiye aracılık etmez.

Lee ve diğerleri (2012), 182 ebeveyn ile boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma kapsamında ebeveynlerin toplumsal ve kendilerine odaklı ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile ebeveynlik öz-yeterliliği, stresi ve doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre annelerin toplumsal mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması daha düşük ebeveyn öz-yeterliliği ile ilişkilendirilmiştir. Annelerin kendilerine odaklı ebeveyn mükemmeliyetçilik düzeyi ile ebeveyn memnuniyeti arasında ise pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sonuçlar babalar açısından değerlendirildiğinde ise babaların toplumsal ebeveyn mükemmeliyetçiliği ile ebeveyn stresi arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Kendine odaklı ebeveynlik mükemmeliyetçiliği, daha yüksek ebeveynlik öz-yeterliği, daha düşük ebeveynlik stresi ve daha yüksek ebeveynlik memnuniyeti ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca babaların kendine odaklı ebeveynlik mükemmeliyetçiliği ile ebeveynlik öz-yeterliği ve ebeveynlik memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Kendine odaklı ebeveynlik mükemmeliyetçiliği ile ebeveynlik stresi arasında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

2.4.3. Sınav Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar:

Sınav kaygısı ile anne baba mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Besharat (2003), ortaöğretimin son iki yılında olan 90 öğrenci ile çalışmıştır. Aynı zamanda araştırmaya 81 anne ve 76 baba katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre annenin mükemmeliyetçi özelliklerinin öğrencilerin sınav kaygısını önemli ölçüde artırdığı ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda erkek öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının kız öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Soysa ve Weis (2014), algılanan anne baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide uyumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik ertelemenin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma kapsamına 206 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmada sınav kaygısı ile otoriter anne baba tutumu arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik ve akademik ertelemenin

algılanan otoriter anne-baba tutumunun; bilişsel ve duyuşsal sınav kaygısına eş zamanlı aracılık ettiği saptanmıştır.

Anne baba tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan bir başka araştırmanın Thergaonkar ve Wadkar (2007) örneklem grubunu 207 öğrenci ve 200 anne oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında annelerin demokratik tutumu, ebeveyn çocuk kabulü, akademisyenlere yönelik anne baba tutumu, ebeveyn beklentileri değişkenleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; sınav kaygısı ile anne-babanın demokratik tutumu ve ebeveyn çocuk kabulü arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki gözlenmiştir. Araştırmacılar demokratik aile tutumu konusunda ailelere bilgilendirme yapılmasının ve ebeveyn çocuk kabulünün artırılmasının sınav kaygısını azaltabileceğini ya da iyileştirebileceğini belirtmişlerdir.

Peleg ve diğerleri (2016), araştırmalarında üniversite öğrencileri arasında benlik farklılaşması, ebeveynlerin akademik beklentileri ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ayrıca araştırmada benliğin farklılaşması ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide algılanan ebeveynlerin akademik beklentilerinin aracılık edip etmediği test edilmiştir. Araştırmada ebeveyn ve çocuklardan oluşan 456 katılımcı vardır. Araştırma sonuçları incelendiğinde ebeveynlerin akademik beklentilerinin benliğin farklılaşması ölçeğinin başkalarına kaynaşma ve duygusallık alt boyutları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide aracılık ettiği saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin akademik beklentilerinin artmasının öğrencilerin sınav kaygısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli (deseni), çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite, lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumunun sınav kaygısı üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yapılan nicel desenli bir araştırmadır. Araştırmada aynı zamanda Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri incelenmiştir. Tarama modelleri; araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesneyi kendi koşulları içinde herhangi bir değiştirme ve etkileme yapmaksızın olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013). Araştırmanın bağımsız değişkeni algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumu; bağımlı değişkeni ise sınav kaygısıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde eğitim gören lisans öğrencileri ve Muğla/Fethiye ilçesinde eğitim gören lise öğrencilerinden oluşturmaktadır. Örneklemi belirlemek için önemli olan örneklemi temsil etme özelliğidir (Can, 2014). Araştırmada örneklem grubunu

üniversite ve lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada kolay ulaşılabilir durum örneklemesi kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların dahil edilme kriterleri; üniversite son sınıf öğrencilerinden KPSS, ALES, YDS, YÖKDİL sınavlarına girecek olan öğrenciler belirlenmiştir. Katılımcıların dışlama kriterleri olarak belirtilen sınavlara hazırlanmama, psikiyatrik tanı almış olma durumları belirlenmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Erkek	199	39.10
Kadın	310	60.90
Eğitim düzeyi		
Lise	269	52.80
Üniversite	240	47.20
Sınava hazırlık yapma durumu		
Evet	509	100.00
Psikiyatrik tanı alma durumu		
Hayır	509	100.00
Yaş*	20.33±2.81	

Not. *Ortalama±standart sapma.

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi son sınıf lisans öğrencileri ve Muğla/Fethiye'de öğrenim gören son sınıf lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 579 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların özensiz cevaplaması, psikiyatrik tanı almış olmaları ve sınava hazırlanmamaları gerekçesiyle 70 veri dışlanarak 509 katılımcı (%39.10 erkek, %60.90 kadın) ile çalışma yapılmıştır. Yaş ortalamaları ise 20.33±2.81 olarak bulunmuştur. Eğitim durumlarına göre öğrencilerin %52.80'ini lise, %47.20'sinin ise üniversitede eğitim gördüğü görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Yapılan tez araştırması kapsamında yürütülen çalışmalar için öncesinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna ve Muğla/Fethiye Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuru yapılmıştır. İzinlere ait belgeler Ek- 1 ve Ek- 2'de sunulmaktadır. Veriler 10.02.2022 ve 13.05.2022 tarihleri arasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. İlgili bölümlerin ve okulların ders yürütücülerinin onayı alınarak derslerin akışını engellemeyecek şekilde katılımcılara uygulama formları

dağıtılmıştır. Uygulamada öncelikle katılımcılara araştırmanın kapsamı ve amacı ile ilgili bilgiler sunularak gizlilik ve gönüllülük ilkelerine dair açıklama yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 15 dakikada katılımcılar tarafından tamamlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, sınav kaygısını ölçme amacıyla Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği, helikopter ebeveyn tutumunu ölçme amacıyla Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği, mükemmeliyetçi aile davranışlarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf kademesi ve psikiyatrik bir tanısı olup olmadığına dair bulunmaktadır. Ayrıca üniversite grubu öğrencilerinin KPSS, ALES, YDS, YÖLDİL sınavlarına hazırlanıp hazırlanmadıkları, lise grubu öğrencilerinden üniversite sınavına hazırlanıp hazırlanmadıkları bilgisi yer almaktadır.

3.4.2. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği

Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği; Yılmaz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Helikopter ebeveyn davranışlarını ölçme amacıyla geliştirilen ölçek; anne ve babaya ilişkin algıların belirlenebilmesi amacıyla cevaplayıcıların hem annesinin hem de babasının tutumunu işaretleyebileceği 2 farklı kategoride düzenlenmiştir. Bu yapının seçilmesindeki amaç; ölçeği kullanacak araştırmacı ve eğitimcilerin, anne ve baba tutumları arasındaki farklara dayalı veriler elde edebilmesini sağlamaktır (Yılmaz, 2019). Ölçekte anne-baba formu ayrı puanlanmaktadır. Ölçeğin son hali 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; etik ve ahlaki konularda helikopterlik, akademik/okul yaşamı konusunda helikopterlik, temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, duygusal ve kişisel yaşam alanında helikopterlik oluşturmaktadır. 5, 10, 15, 20, 23, 25. maddeler etik ve ahlaki konularda

helikopterliği (EAKH), 4, 9, 14, 19, 24. maddeler akademik/ okul yaşamı konusunda helikopterliği (AOYKH), 1, 3, 6, 16, 21, 22. Maddeler temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter ebeveynliği (TGYBKH), 2, 7, 11, 17. Maddeler duygusal ve kişisel yaşam alanında helikopterliği (DYKH) temsil etmektedir. İç tutarlık katsayıları helikopter anne ebeveynliği kategorisi için 0.85 ve helikopter baba kategorisi için 0.83 şeklinde elde edilmiştir. Ölçek; araştırmacılar, çocuk gelişimi uzmanları ve eğitimciler tarafından helikopter ebeveynlik tutumlarını saptayabilir sonucuna varılmıştır (Yılmaz, 2019).

3.4.3. Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği

Wetside Sınav Kaygısı ölçeği, sınav kaygısına yönelik programların etkililiğini belirleme amacıyla geliştirilen 10 maddeden oluşan bir ölçektir (Driscoll, 2007). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında üniversite öğrencileri için olan form Totan ve Yavuz (2009), lise öğrencileri için Türkçeye uyarlanan form ise Toton (2018) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Uyarlama çalışmasında 2 yargının içerdiği madde alan ve dil uzmanları ile görüşülerek 2 ayrı madde olarak Türkçeye çevrilmiştir. Ölçek, 11 madde olarak dilimize uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda likert tipi beşli derecelendirmelidir. (5) Daima doğru, (4) genellikle doğru, (3) ara sıra doğru, (2) nadiren doğru, (1) asla doğru değil şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir. Ölçek maddeleri arasında ters madde yer almamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda üniversite öğrencileri için uyarlanan formun Cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0.87, lise öğrencileri için hazırlanan formun Cronbach alfa iç tutarlılık değeri ise 0.91 olarak hesaplanmış ve test tekrar test yöntemi kullanılarak tutarlı değere ulaşılmıştır. Analizler sonucunda sınav kaygısını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öğrencinin sınav kaygısının yüksek olduğu düşük değerler ise sınav kaygısı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Totan veYavuz, 2009).

3.4.4. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (The Family Almost Perfect Scale)

Wang (2010) tarafından geliştirilen Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (TheFamilyAlmost Perfect Scale)'nin geliştirme sürecindeki maddeleri, orijinal Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS) madde havuzundaki maddeler aileden

algılanan mükemmeliyetçi beklenti ve değerlendirme düzeyini yansıtacak şekilde değiştirilerek geliştirilmiştir. Örneğin, "Kendime çok yüksek standartlar koyuyorum" APS maddesi, AMÖ için "Ailem benim için çok yüksek standartlar belirliyor" olarak değiştirilmiştir. AMÖ maddelerinin uygunluğunu sağlamak için ölçek dönüştürme sürecine iki araştırmacı daha dahil edilerek revize edilmiştir. Özgün formunda 17 maddeden ve aile uyuşmazlığı, yüksek aile standartları, aile düzeni olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 7'li likert tipi bir ölçme aracı olan AMÖ 1 "kesinlikle katılmıyorum", 7 "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevaplandırılmaktadır. Mükemmeliyetçi aile türlerinin mükemmeliyetçiliğin gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla geliştirilen ölçeğin güvenirlik katsayısı aile uyuşmazlığı alt boyutu için 0.91, yüksek aile standartları için 0.85, aile düzeni için 0.78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formunda yapı geçerliği analizleri için Asyalı ve Avrupalı Amerikalılar örneklemi üzerinde ölçeğin kullanılabilmesi için Çoklu Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır ve tahmin yöntemi olarak maksimum likehood kullanılmıştır. DFA uyum indeksleri her iki grup için de yeterli bir uyum göstermiştir. Çoklu Grup DFA sonuçları, Asyalı Amerikalılar ve Avrupalı Amerikalılar gruplarında ölçeğin faktör yüklerinindeğişmez olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin uyarlama çalışması yapılmıştır. Aynı zamanda gerçekleştirilen uyarlama çalışması 4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Yapılan çalışmaya yönelik çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları, işlem basamakları, geçerlik, güvenirlik çalışmaları ve sonuçları sunulmuştur.

3.4.4.1. Çalışma Grubu. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi son sınıf lisans öğrencileri ve Muğla/Fethiye'de öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 580 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların özensiz cevaplaması, psikiyatrik tanı almış olmaları ve sınava hazırlanmamaları gerekçesiyle 68 veri dışlanarak 512 katılımcı ile çalışma yapılmıştır. Yaş ortalamaları ise 18.90 ± 3.84 olarak bulunmuştur. Eğitim durumlarına göre öğrencilerin %48.20'sinin lise, %51.80'inin ise üniversitede eğitim gördüğü görülmektedir. Lise kademesindeki öğrencilerinin %50.20'sini erkek öğrenciler %49.80'ini kadın öğrenciler oluşturmaktadır ve katılımcıların yaş ortalamaları 17 ± 1.14 olarak değiştirmektedir. Üniversite kademesindeki öğrencilerin %26.40'ını erkek öğrenciler ve %73,6'sını kadın oluşturmaktadır ve katılımcıların yaş

ortalaması 20 ± 2.68 olarak değişmektedir. Araştırmanın çalışma grubunun seçiminde seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi benimsenmiştir.

3.4.4.2. Veri Toplama Araçları

3.4.4.2.1. Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf kademesi ve psikiyatrik bir tanısı olup olmadığına dair bilgiler bulunmaktadır.

3.4.4.2.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ). Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması Kağan (2011) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Ölçek 35 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olmama ve düzen ölçeğin alt maddelerini oluşturmaktadır. Her madde 1 ve 5 arasında puanlanan beşli likert tipi ölçüm vermektedir (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum). Her bir alt boyut için bulunan (α) değerleri ise; hata yapmama endişesi için 0.85, kişisel standartlar için 0.79, ailesel beklentiler için 0.84, aileden eleştiri için 00.72, yaptığından emin olamama için 0.64, düzen için 0.94 ve tüm ölçek için 0.91 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında FÇBMÖ'nün ailesel beklentiler ve ailesel eleştiri alt boyutları kullanılmıştır.

3.4.1.2.3. Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS). Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması ve Sapmaz (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda tatminsizlik, düzen ve çelişki olarak adlandırılan 3 alt boyut görülmektedir. Türkçe formunda ise tatminsizlik, düzen, çelişki ve standartlar olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplamda 23 maddesi bulunmaktadır ve 7'li Likert derecelendirmesine sahiptir. (1) Tamamen katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) bir fikrim yok, (5) kısmen katılıyorum, (6) katılıyorum, (7) tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Uyumlu Mükemmeliyetçilik (Standartlar ve Düzen Birleştirilmiş alt ölçekleri) için genel güvenirlik katsayısı (α) 0.79, uyumsuz mükemmeliyetçilik (Tatminsizlik ve Çelişki birleştirilmiş alt ölçekleri) için (α) 0.82 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için

bulunan (α) değerleri ise; Standartlar için 0.72, Düzen için 0.83, Tatminsizlik için 0.81, Çelişki için 0.72 olarak saptanmıştır.

3.4.4.3. İşlem. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğini Türkçeye uyarlama ve psikometrik çalışmalarını yapabilmek için ilk olarak ölçeği geliştiren uzmandan mail yolu ile izin alınmıştır. Daha sonra araştırmacı tarafından ölçeğin İngilizce formu Türkçeye çevrilmiştir. Çeviri sürecinde Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Eğitimi Anabilim Dalında görev yapan 1 uzman ve İngilizce öğretmeni olarak görev yapmakta olan 3 uzman tarafından çeviriler kontrol edilmiştir. Uzmanlar tarafından iletilen geri dönütler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılarak çeviri tekrar kontrol edilmiştir. Çeviri çalışmasının ardından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında görev yapmakta olan 1 doktor öğretim üyesi ve 2 doçent unvanlı akademisyenlerin dönütleriyle ölçeğe son şekli verilmiştir. Bu işlemin ardından ölçek maddeleri İngilizce formu üstte Türkçe formu altta olmak üzere ölçek değerlendirme formu oluşturulmuştur. Ölçek değerlendirme formuna uzmanların görüş bildirmeleri için ayrıca bölüm eklenmiştir. Uzmanların değerlendirmeleri göz önünde bulundurularak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından Türkçe Öğretmenliği alanında görev yapmakta olan 2 uzman tarafından dilsel hataların giderilmesi amacıyla son kontrol yapılmıştır.

3.4.4.4. Verilerin Analizi. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin geçerliğini belirlemek için dilsel eşdeğerlik, yapı geçerliği, kriter geçerliği ve ölçüm değişmezliği uygulamaları yapılmıştır. Yapı geçerliği için bifaktöriyel doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bifaktoriyel doğrulayıcı faktör analizi, çok yönlü yapıları test etmek amacıyla kullanılır (Olatunji ve diğerleri, 2014). Bifaktöryel doğrulayıcı faktör analizi; AMÖ'nün tüm maddeler tarafından ölçülebilen genel faktör yapısını ve madde gruplarına ait alt grupların faktör yapısını test edebilmek için kullanılmıştır.

Kriter geçerliği için FÇBMÖ'nin (Frost ve diğerleri, 1990; Kağan, 2011) ebeveyn beklentileri ve ebeveyn Eleştirileri alt boyutları ile APS (Slaney ve Johnson, 1992; Sapmaz, 2006) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında üniversite öğrencileri ile geliştirilmiştir. Çalışmamızda ise hem üniversite öğrencileri hem de lise öğrencilerinden veri topladığımız için ölçümün lise ve üniversite öğrencilerinde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla ölçme değişmezliği analizi uygulanmıştır. Hem Bifaktoriyel Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)'nde hem de ölçme değişmezliği

analizlerinde tahmin yöntemlerinden maksimum likehood tahmin yöntemi benimsenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı belirlenmiş, test-tekrar test, testi iki yarıya bölme uygulaması yapılmış ve madde-toplam korelasyonu hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısını belirlemek için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın istatiksel işlemleri JASP ve Jamovi 2.3.2 programı ile gerçekleştirilmiştir (The Jamovi Project, 2022).

3.4.4.4.1. Betimsel İstatistikler. Ölçme aracının uyarlama çalışmasında ölçek maddelerine ait tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Ölçekteki maddelerin ortalamaları, standart sapmaları, düzeltilmiş toplam korelasyon, cronbach alfa değeri hesaplanmıştır. Hesaplanan değerler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Öğrencilerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları*

Boyut	Madde	$\bar{X}$	SS	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu				Alfa
AS	M1	4.70	1.76	0.33	0.42			0.85
	M6	5.35	1.62	0.64	0.69			
	M10	4.05	2.01	0.65	0.60			
	M12	5.04	1.84	0.64	0.74			
	M14	5.39	1.72	0.56	0.64			
	M17	4.70	2.00	0.70	0.71			
AD	M2	6.04	1.30	0.45		0.70		0.81
	M3	5.89	1.35	0.42		0.68		
	M5	5.64	1.56	0.34		0.53		
	M8	5.56	1.56	0.59		0.64		
AU	M4	2.96	2.03	0.61			0.70	0.87
	M7	3.80	1.76	0.41			0.48	
	M9	3.00	2.11	0.59			0.76	
	M11	2.58	1.85	0.56			0.66	
	M13	3.40	1.82	0.56			0.68	
	M15	3.66	1.83	0.51			0.64	
	M16	3.04	2.03	0.70			0.62	
AMÖ								0.89

Not. AS: Aile Standartları, AD: Aile Düzeni, AU: Aile Uyuşmazlğı, AMÖ: Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma.

Likert tipi bir ölçek olan "Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin" ölçek maddelerinin ortalamaları incelendiğinde ortalamalarının en düşüğünün 4. madde (Elimden gelenin en iyisini yapsam bile bu ailem için asla yeterince iyi değildir) 2.96, en yükseğinin 2. Madde (Ailem düzenli bir insan olmamı bekler) 6.04 arasında değiştiği görülmektedir. Analizler genel olarak incelendiğinde ölçek maddelerinin standart sapma değerlerinin de büyük olmadığı görülmektedir.

3.4.4.4.2. Geçerlik Çalışması

Dilsel Eşdeğerlik. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin dilsel eşdeğerliği çalışması, 2021-2022 eğitim öğretim yılında bahar döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde İngiliz Dili Edebiyatı programının 2. Sınıfına devam eden 34 öğrenci ve Fethiye Ömer Özyer Anadolu Lisesi ve Fethiye Borsa İstanbul Anadolu Lisesi'nde ve Fethiye Anadolu Lisesi'nde 12. Sınıf olarak eğitimine devam eden 30 dil bölümü öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere öncelikle ölçeğin orijinali olan İngilizce form uygulanmıştır. Yapılan çalışmadan 2 hafta sonra aynı örneklem grubuna ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. Türkçe ve İngilizce uygulamalar arasında maddeler düzeyinde korelasyon katsayıları incelenmiştir. Yapılan analizde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılarının anlamlı olması beklenmektedir. İki uygulama arasında orta düzeyde ilişki ($r=0.58$, $p<.001$) olduğu gözlenmiştir. Analizler sonucunda bulgular istatiksel açıdan anlamlı ölçeğin dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

Yapı Geçerliği. Aile mükemmeliyetçiliği ölçeğinin yapı geçerliliğini sınamak için Bifaktöriyel DFA uygulanmıştır. Bifaktöriyel DFA'ya ilişkin analiz sonuçları tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3. *Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasına İlişkin Bifaktoriyel DFA Bulguları*

					95% GA		
Boyut	Madde	Değer	FY	*p*	Alt Sınır	Üst Sınır	SFYA
	M1	1.00	0.00	< .001	1.00	1.00	0.00
	M6	1.11	0.19	< .001	0.74	1.47	0.00
AS	M10	0.57	0.15	< .001	0.27	0.86	0.00
	M12	1.77	0.26	< .001	1.27	2.27	0.00
	M14	1.57	0.24	< .001	1.10	2.04	0.00
	M17	1.29	0.20	< .001	0.89	1.68	0.00
	M2	1.00	0.00	< .001	1.00	1.00	0.00
AD	M3	0.96	0.07	< .001	0.83	1.09	0.00
	M5	0.60	0.08	< .001	0.44	0.76	0.00
	M8	0.96	0.08	< .001	0.81	1.12	0.00
	M4	1.00	0.00	< .001	1.00	1.00	0.00
	M7	0.56	0.10	< .001	0.37	0.75	0.00
AU	M9	1.34	0.01	< .001	1.15	1.53	0.00
	M11	1.08	0.01	< .001	0.89	1.27	0.00
	M13	0.71	0.01	< .001	0.52	0.89	0.00
	M15	0.61	0.01	< .001	0.42	0.80	0.00
	M16	0.95	0.01	< .001	0.76	1.15	0.00
	M1	1.00	0.00	< .001	1.00	1.00	0.44
	M2	1.68	0.19	< .001	1.30	2.05	0.72
AMÖ	M3	1.56	0.18	< .001	1.21	1.92	0.67

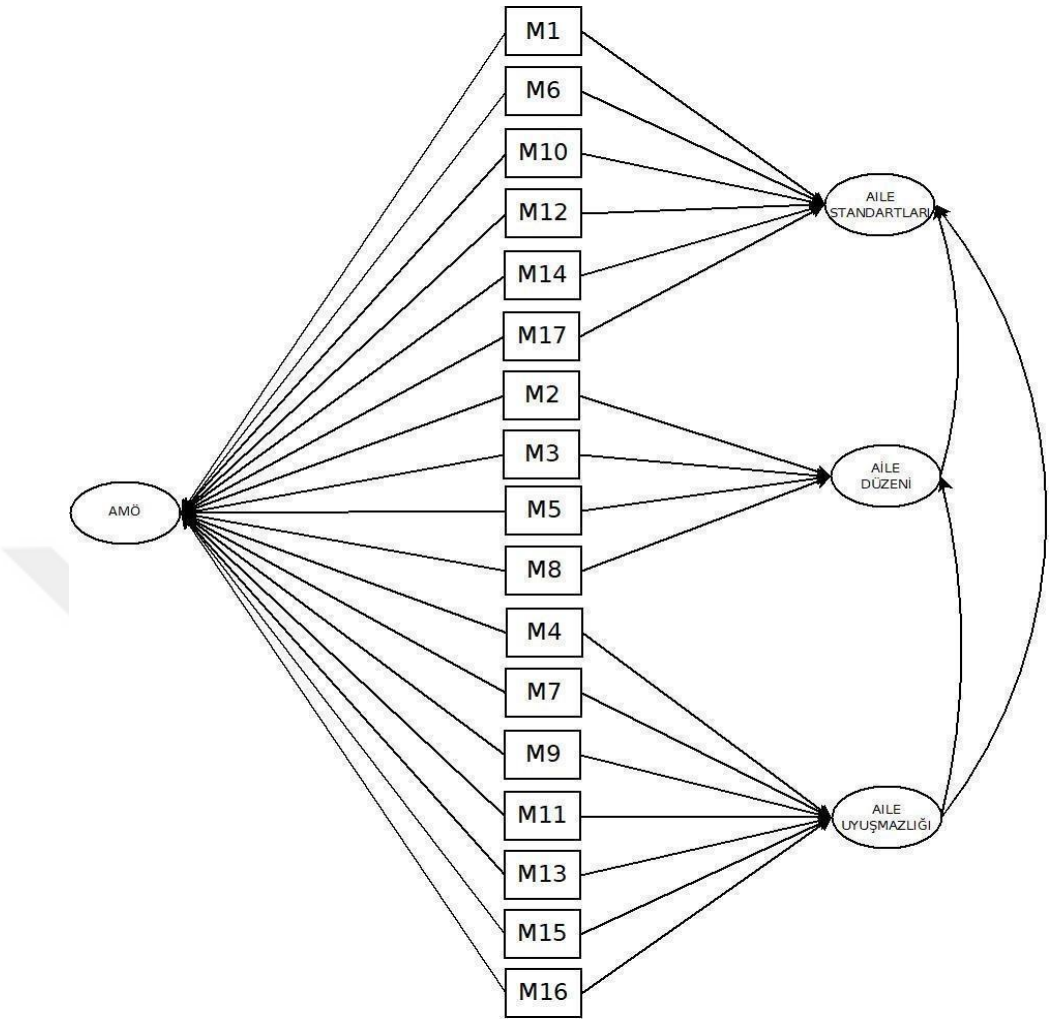
Tablo 3'ün Devamı

	M4	1.83	0.20	< .001	1.43	2.22	0.81
	M5	1.28	0.16	< .001	0.97	1.59	0.56
	M6	1.68	0.18	< .001	1.32	2.03	0.73
	M7	1.01	0.14	< .001	0.73	1.29	0.44
	M8	1.96	0.21	< .001	1.55	2.37	0.84
	M9	1.94	0.21	< .001	1.52	2.35	0.87
	M10	1.42	0.16	<.001	1.10	1.74	0.62
	M11	1.67	0.19	< .001	1.30	2.04	0.74
	M12	1.94	0.20	< .001	1.55	2.33	0.84
	M13	1.40	0.17	< .001	1.07	1.73	0.62
	M14	1.74	0.18	< .001	1.38	2.09	0.75
	M15	1.26	0.16	< .001	0.95	1.57	0.56
	M16	1.512	0.18	< .001	1.16	1.86	0.67
	M17	1.806	0.19	< .001	1.44	2.18	0.79

Not. AS: Aile Standartları, AD: Aile Düzeni, AU:Aile Uyuşmazlığı, AMÖ: Aile Mükemmeliyetçili Ölçeği, SH:Standart Hata, FY: Faktör Yükü, SFYA: Standardize FaktörYükü.

Şekil 2' de Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğine ilişkin DFA sonuçları sunulmuştur.

Şekil 2. *Öğrencilerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğine Ait DFA Sonuçları*



Tablo 3 ve Şekil 2 incelendiğinde Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğine ait Bifaktoriyel DFA sonucunda uyarlanan ölçme aracının üç faktörlü yapısının (aile standartları, aile düzeni, aile uyuşmazlığı) ve tek boyutlu yapısının doğrulandığı görülmüştür. Analize yönelik uyum indeksleri incelendiğinde ise verilerin iyi sonuç verdiği saptanmıştır ($\chi 2$=462, df=99, $\chi 2$/df=4,66; RMSEA= 0.08 (90% CI 0.08 ila 0.09), CFI= 0.92, TLI=0.89, SRMR=0.06, GFI=0.90, NFI=0.90). Ayrıca hem alt boyutlarda hem de tek boyutlu yapısında tüm faktör yüklerinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Genel olarak bakıldığında uyarlanan aile mükemmeliyetçiliği ölçeği için geçerlilik sonuçları kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. Bunun yanı sıra faktör yüklerinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçek maddeleri incelendiğinde faktör yük değerlerinin en yüksek olan maddenin aile uyuşmazlığı alt boyutundan 9. Madde " Elimden gelenin en iyisini yapmak ailem için asla yeterli değildir" ve aile düzeni alt boyutundan 8.

Madde olan "Ailem benden her zaman düzenli ve disiplinli olmamı bekler" olduğu görülmektedir.

Ölçüt Geçerliği. Bir ölçeğin geçerli bir ölçek olarak kabul edilebilmesi için ölçüt bağıntılı geçerliği sağlaması gerekmektedir (Chen ve diğerleri, 2002). Bu amaçla AMÖ'nin özgün formunda uygulandığı üzere ölçüt bağıntılı geçerliği belirlemek amacıyla FÇBMÖ'nün "ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirileri" alt boyutları ile APS'den yararlanılmış ve ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Ölçüt geçerliği kapsamında Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ve Frost Aile Beklentileri ve Frost Aile Eleştirileri ile APS ölçeğine ilişkin korelasyon analizi Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Ölçüt Geçerliğine İlişkin Sonuçlar*

				95% GA	
		Pearson's r	*p*	Alt Sınır	Üst Sınır
AS	MAÖ	0.86***	< .001	0.84	0.88
AS	APS Tatminsizlik	0.40***	< .001	0.33	0.47
AS	APS Düzen	0.30***	< .001	0.22	0.38
AS	APS Çeliski	0.39***	< .001	0.32	0.47
AS	APS Standartlar	0.54***	< .001	0.47	0.60
AS	APS	0.54***	< .001	0.48	0.60
AS	Frost AB	0.77***	< .001	0.73	0.80
AS	Frost AE	0.37***	< .001	0.29	0.44
AS	FÇBMÖ	0.66***	< .001	0.61	0.71
AD	MAÖ	0.64***	< .001	0.58	0.69
AD	APS Tatminsizlik	0.20***	< .001	0.11	0.28
AD	APS Düzen	0.40***	< .001	0.32	0.47
AD	APS Çeliski	0.28***	< .001	0.20	0.36
AD	APS Standartlar	0.42***	< .001	0.34	0.49
AD	APS	0.41***	< .001	0.33	0.48
AD	Frost AB	0.43***	< .001	0.36	0.50
AD	Frost AE	0.01*	0.026	0.01	0.18
AD	FÇBMÖ	0.32***	< .001	0.24	0.39
AU	MAÖ	0.82***	< .001	0.79	0.84
AU	APS Tatminsizlik	0.51***	< .001	0.44	0.57
AU	APS Düzen	-0.03	0.483	-0.12	0.06
AU	APS Çeliski	0.55***	< .001	0.49	0.61
AU	APS Standartlar	0.12**	0.006	0.04	0.21
AU	APS Toplam	0.41***	< .001	0.34	0.48
AU	Frost AB	0.63***	< .001	0.58	0.68
AU	Frost AE	0.75***	< .001	0.71	0.79
AU	FÇBMÖ	0.76***	< .001	0.72	0.80
AMÖ	APS Tatminsizlik	0.51***	< .001	0.44	0.57
AMÖ	APS Düzen	0.22***	< .001	0.14	0.30
AMÖ	APS Çeliski	0.55***	< .001	0.49	0.61
AMÖ	APS Standartlar	0.41***	< .001	0.34	0.48
AMÖ	APS	0.58***	< .001	0.51	0.63
AMÖ	Frost AB	0.81***	< .001	0.77	0.83

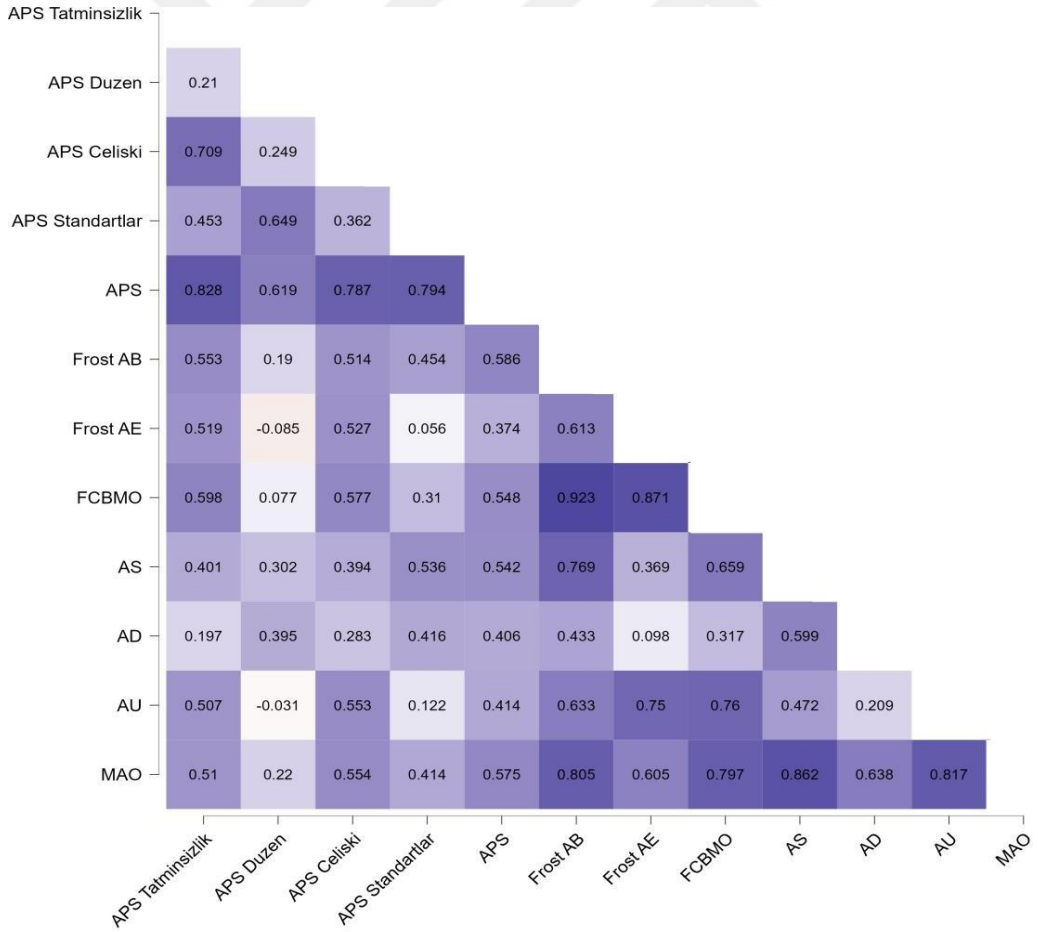
Tablo 4'ün Devamı

AMÖ	Frost AE	0.61***	< .001	0.55	0.66
AMÖ	FÇBMÖ	0.80***	< .001	0.76	0.83

Not. AS: Aile Standartları, AD: Aile Düzeni, AU: Aile Uyuşmazlığı, AMÖ: Aile Mükemmeliyeteçiliği Ölçeği, APS Tatminsizlik: Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Tatminsizlik, APS Düzen: Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Düzen, APS Çelişki: Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Çelişki, APS Standartlar: Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Standartlar, APS: Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Frost AB: Frost Aile Beklentileri, Frost AE: Frost Aile Eleştirileri, FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Ölçüt geçerliği kapsamında Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ve Frost Aile Beklentileri ve Frost Aile Eleştirileri ile APS ölçeğine ilişkin korelasyon ısı haritası Şekil 3'de sunulmuştur.

Şekil 3. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Isı Haritası*



Tablo 4 ve Şekil 3 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin AMÖ toplam puanları ile FÇBMÖ alt boyut ve toplam puanları arasında sırasıyla (r=0.81, p<0.05) pozitif yönlü yüksek düzeyde, (r=0.61, p<0.05) pozitif yönlü orta düzeyde, (r=0.80 p<0.05) pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Analiz bulguları incelendiğinde, öğrencilerin aile mükemmeliyetçiliği ölçeği toplam puanları ile APS mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanları arasında sırasıyla (r=0.51, p<0.05) pozitif yönlü orta düzeyde, (r=0.22, p<0.05) pozitif yönlü düşük düzeyde, (r=0.55, p<0.05) pozitif yönlü orta düzeyde, (r=0.41, p<0.05) pozitif yönlü orta düzeyde, (r=0.58, p<0.05) pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ölçme Değişmezliği. Ölçme değişmezliği, bir ölçeğe ait özelliğin/özelliklerin uygulanan farklı gruplarda da değişmez olup olmadığını belirlemektedir. Wicherts (2007) ölçme değişmezliğinin temelinde; ölçülen özellik açısından belli bir düzeyde bulunan bireylerin ilgili ölçme aracından alması beklenen puanların grup üyeliğinden bağımsız olmasının yattığını belirtmektedir. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ölçüm değişmezliğine yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 5. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Lise ve Üniversite Gruplarından Elde Edilen Ölçme Değişmezliği Bulguları*

AMÖ	*df*	χ^2	*RMSEA*	*SRMR*	*CFI*	*TLI*	$\Delta\chi^2$	Δdf	*p*
Şekilsel Değişmezlik	228	797.01	0.09	0.08	0.87	0.85			
Metrik Değişmezlik	242	815.63	0.09	0.08	0.87	0.87	18.63	14	0.18
Ölçek Değişmezliği	259	848.72	0.09	0.09	0.87	0.86	33.09	17	0.01

Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin üç faktörlü gizil yapısının, lise veüniversite örneklemi arasında ölçme değişmezliği sergileme derecesi, çok gruplu bir DFA gerçekleştirilerek test edilmiştir. Ölçüm değişmezliğini değerlendirmek için, ilk olarak aynı öğelerin örneklem grupları arasında aynı yapıyı ölçüp ölçmediğini test eden şekilsel değişmezlik uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir. Şekilsel değişmezlik modelinde, Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin üç faktörlü gizil yapısı her grup içinde önemli ölçüde tahmin edilmiştir. Tablo 5'te gösterildiği gibi, şekilsel değişmezlik modeli verilere kabul edilebilir uyum indekslerine sahiptir (χ2=797.01, df= 228, CFI= 0.87, TLI= 0.85, RMSEA= 0.09, SRMR= 0.08). Bu sonuç, üç faktörlü modelin lise ve üniversite örneklemi arasında kabul edilebilir bir model uyumuna sahip olduğunu göstermiştir. Şekilsel değişmezlik elde edildikten sonra, lise ve üniversite

örneklemi arasındaki standartlaştırılmamış faktör yüklerinin eşitliği, kabul edilebilir uyumu gösteren bir metrik modelde test edilmiştir ($\chi2$=815.63, df= 242, CFI= 0.87, TLI= 0.87, RMSEA= 0.09, SRMR= .09). Metrik değişmezlik modeli, şekilsel değişmezlik modelinden önemli farklılaşmayarak ki-kare fark testi anlamlı değildi ve model uyum indekslerinde önemli bir değişiklik meydana gelmediği saptanmıştır ($p(\Delta\chi2)$ =0.18). Bu sonuç, Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin yapısının lise ve üniversite örnekleminde aynı anlama geldiğini göstermiştir. Örneklem grupları arasındaki ortalama karşılaştırmaları doğrulamak için, tüm standartlaştırılmamış faktör yüklerinin ve madde eşiklerinin örneklem grupları arasında eşit olarak sınırlandırıldığı ölçek değişmezliği kullanıldı. Ölçek değişmezliği modeli de kabul edilebilir uyum indeksleri göstermektedir [$\chi2$=848.72, df= 259, CFI= 0.87, TLI= 0.86, RMSEA= 0.09 (90% CI 0.09 ila 0.10), SRMR= 0.09] ve metrik modele göre uyumda önemli bir düşüşe neden oldu [$p(\Delta\chi2)$ =0.01]. Bu, madde kesişimlerinin lise ve üniversite örneklemi arasında değişmezlik olmadığını gösterdi. Buna ek olarak lise grubu üzerinde yapılan analizlerde uyum indeksleri ($\chi2$=290.99, df=113, $\chi2$/df=2.57; RMSEA= 0.08 (90% CI 0.07 ila 0.09), CFI= 0.92, TLI=0.89, SRMR=0.07, GFI=0.88, NFI=0.87) üniversite grubu üzerindeki uyum indekslerine [$\chi2$=414.67, df=113, $\chi2$/df=3,66; RMSEA= 0.10 (90% CI 0.09 ila 0.11), CFI= 0.87, TLI=0.85, SRMR=0.08, GFI=0.85, NFI=0.83] göre daha iyi sonuçlar vermiştir. Bu analizler, lise ve üniversite örneklemi arasında ölçüm değişmezliğinin elde edildiğini, yani Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin gizil faktörleriyle ilişkilerinin lise ve üniversite örneklemi arasında kısmi olarak eşdeğer olduğunu ortaya çıkarmıştır.

3.4.4.4.3. Güvenirlik Çalışması

İç Tutarlılığın Hesaplanması. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin güvenirliğini belirlemek için yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Güvenirlik analizi sonuçları incelendiğinde, aile mükemmeliyetçiliği ölçeğinin alt ölçeklerinde madde çıkarıldığında güvenirlik katsayısında anlamlı bir artış olmadığı görülmüştür. Ayrıca alt ölçeklerin maddeleri için düzeltilmiş korelasyon değerlerinin tamamının pozitif olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa ölçeğin geneli için 0.89, aile düzeni alt boyutu için 0.81, aile uyuşmazlığı alt boyutu için 0.87, aile standartları alt boyutu için 0.85 olarak hesaplanmıştır.

İki Yarı Test Güvenirliği. Bu analiz testin maddelerinin tek-çift, ilk yarı- son yarı veya yansız olarak iki eş yarıya ayrılarak testin iki yarısı arasındaki ilişkiden hareketle formülü kullanılarak testin tamamı için hesaplanan korelasyon katsayısı ile açıklanmaktadır. Pearson korelasyon değerinin 0.70'den büyük olması ölçeğin iç tutarlık güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Testi yarılama yöntemi olarak da bilinen iki yarı test güvenirliği, elde edilen test puanları arasındaki tutarlılığı gösterir (Büyüköztürk, 2010). Yapılan analizler sonucunda AMÖ'nün korelasyon değeri r= 0.79 olarak hesaplanmıştır. Önerilen düzeyde olduğu görülmektedir.

Test-Tekrar Test Güvenirliği. Test tekrar test yöntemi; bir ölçme aracının aynı gruba yapılan uygulamalar arasında tutarlı sonuçlar verebilme, zamana göre değişmezlik gösterebilme gücünü ifade etmektedir. Test tekrar test yönteminde dikkat edilmesi gereken nokta aynı katılımcılara yapılan iki uygulama arasındaki zaman aralığıdır. Zaman aralığının çok kısa olması katılımcıların yanıtları hatırlamasını kolaylaştıracağı gibi güvenirliğin belirlenmesinde yapay sonuçlar ortaya çıkmasına sebep olabilir. Zaman aralığının uzun tutulması ise ölçe aracının uygulanması için "aynı koşulları" sağlanması mümkün olamayacağı için güvenirlik yorumunun yapılmasını zorlaştırabilir (Haber, 1994; Karasar, 1995). Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Uyarlama çalışmasında test tekrar test güvenirliği için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde eğitimine devam eden 30 öğrenciye ve Muğla/Fethiye Ömer Özyer Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 32 öğrenciye uygulama yapılmıştır. Ölçek formu 5 hafta ara verilerek uygulayıcılara iki kez uygulanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile ölçeklerden elde edilen güvenirlik katsayıları r= 0.96 olarak bulunmuştur.

Madde Toplam Korelasyonu. Bir ölçme aracında yer alan maddelerin benzer özellikleri doğru bir biçimde ölçüyorsa herhangi bir maddeden alınan toplam puanın yükseldikçe ölçeğe yönelik toplam puan da yükselecektir. Herhangi bir maddede korelasyon katsayısının işareti eksi, değeri sıfır veya sıfıra yakınsa bu durum, maddenin diğer maddelerin ölçmek istediği tutumu ölçmeye uzak olduğunu gösterir. Bu nedenle her bir maddeden alınan puanlar ile toplam puanlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. Bu yöntem her madde ile ölçek puanı arasındaki korelasyon katsayısının hesaplanmasını içermektedir. Tablo 2 incelendiğinde bu ölçeğin toplam puana ilişkin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları 0.42 ile 0,76 arasında değişmektedir. Aile standartları alt boyutuna ait düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları 0.42 ile 0.74 arasında değişirken, bu değerler aile düzeni alt boyutunda 0.53

ile 0.70 arasında, aile uyuşmazlığı alt boyutunda ise 0.48 ile 0.76 arasında değişmektedir. Tüm bu hesaplanan korelasyon katsayı değerlerinin yeterli olduğu anlaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı kapsamında yapılan analizlerden önce veri seti üzerinde uç değerler olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların toplam puanları hesaplanarak bu puanlar z puanına dönüştürülmüştür. Standart puan her katılımcı puanının grubun puan ortalamasına olan farklarının standart kayma olarak ifade edilmesidir. -3 ve +3 dışında z puanı olan veriler uç veri olarak değerlendirilerek analizlere dahil edilmemiştir. Bireylerin demografik bulgularına yönelik frekans analizleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ve tanımlayıcı istatistik bulguları bir arada sunulmuştur. Ölçüm puanların normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve ilişkinin yönü ve şiddetini belirlemek için Pearson korelasyon testi uygun istatistiksel test olarak belirlenmiştir. Araştırmada belirlenen değişkenler eğitim kademelerine ve düşük, orta ve yüksek sınav kaygısı gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Normal dağılıma uygun olan ölçüm puanları için, algılanan helikopter anne-baba tutumu, aile mükemmeliyetçiliği ve sınav kaygısının eğitim kademelerine göre karşılaştırması için bağımsız örneklemler t-testi yapılmıştır. Helikopter anne-baba tutumu, aile mükemmeliyetçiliğinin düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre karşılaştırması için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı olan grupların çoklu karşılaştırmalarında Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmanın istatiksel işlemleri JASP ve Jamovi 2.3.2 programı ile gerçekleştirilmiştir (The jamovi Project, 2022).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında edinilen bulgular araştırmanın aşamaları doğrultusunda sunulmuştur. Aile mükemmeliyetçiliği, algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiler ortaya konularak analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne ve Baba Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ölçeklerin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

Tablo 6'da bireylerin algılanan helikopter anne ve baba tutum ölçeği, aile mükemmeliyetçiliği ölçeği ve sınav kaygısı ölçeğine ilişkin aritmetik ortalama, Ortalama, ortanca, mod, standart sapma, çarpıklık katsayısı, standart hata çarpıklık katsayısı, basıklık katsayısı, standart hata basıklık katsayısı ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı değerleri sunulmuştur.

Tablo 6. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne ve Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı*

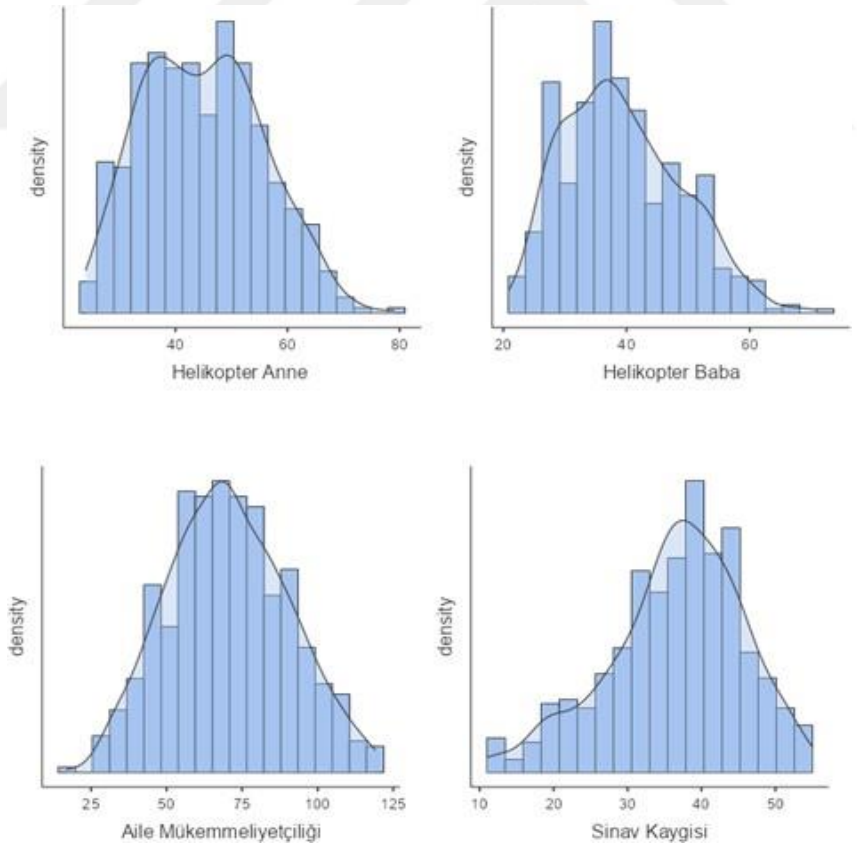
	Helikopter Anne	Helikopter Baba	Aile Mükemmeliyetçiliği	Sınav Kaygısı
Mod	48.00	37.00	72.00	38.00
Medyan	44.00	38.00	70.00	37.00
Ortalama	44.97	39.35	70.40	36.64
SS	10.60	9.43	19.63	8.90
Çarpıklık	0.25	0.47	0.13	-0.50
SH Çarpıklık	0.11	0.11	0.11	0.11

Tablo 6'nın Devamı

Basıklık	-0.56	-0.31	-0.46	0.05
SH Basıklık	0.22	0.22	0.22	0.22
Minimum	24.00	21.00	17.00	11.00
Maksimum	79.00	71.00	119.00	55.00
Alfa	0.86	0.84	0.91	0.90

Tablo 6'da araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne ve baba tutum ölçeği, mükemmeliyetçi aile ölçeği ve sınav kaygısı ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayı sonuçları incelendiğinde algılanan helikopter anne, algılanan helikopter baba, aile mükemmeliyetçiliği ve sınav kaygısı değişkenlerine ait Ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Değerler incelendiğinde simetrik gibi görünse de Şekil 4'teki grafikler daha detaylı bilgi sunmaktadır.

Şekil 4. *Algılanan Helikopter Anne, Algılanan Helikopter Baba, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Puanlarının Dağılımına İlişkin Grafik*

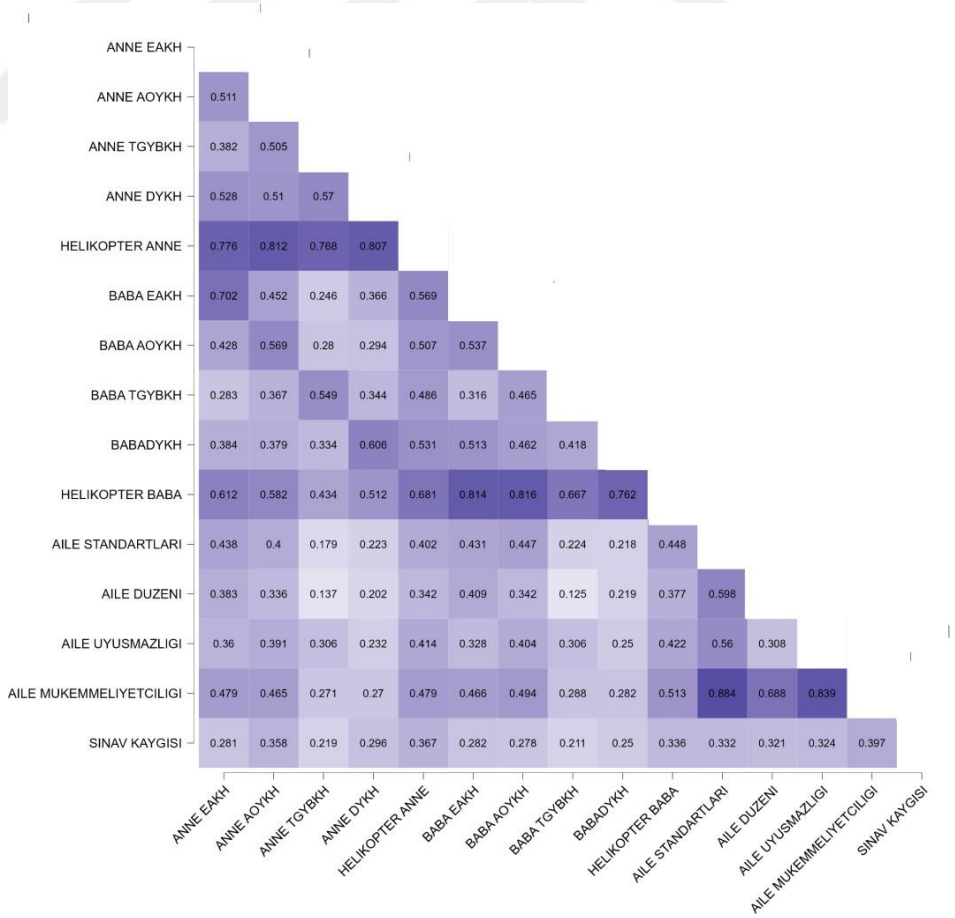


Şekil 4 incelendiğinde algılanan helikopter anne puanlarının sağa çarpık ve basık olduğu (skewness: 0.25, kurtosis:-0.56), algılanan helikopter baba puanlarının sağa çarpık ve basık (skewness:0.47, kurtosis: -0.31), aile mükemmeliyetçiliği puanlarının sağa çarpık ve basık (skewness:0.13, kurtosis: -0.46), sınav kaygısı puanlarının sola çarpık ve basık (skewness:-0.50, kurtosis: -0.05) olduğu görülmektedir.

4.2. Bireylerin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Şekil 5'te bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumu, aile mükemmeliyetçiliği ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

Şekil 5. *Bireylerin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Aile Mükemmeliyetçiliği ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Isı Haritası*



Şekil 5'teki Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde algılanan helikopter anne tutumu ile algılanan helikopter baba tutumu arasında pozitif orta düzeyde (r=0.68, p<0.005), algılanan helikopter anne tutumu ile aile mükemmeliyetçiliği davranışları arasında pozitif orta düzeyde (r=0.48, p<0.05), algılanan helikopter baba tutumu ile aile mükemmeliyetçiliği arasında pozitif orta düzeyde (r=0.51, p<0.05) ilişki saptanmıştır. Sınav kaygısı ile değişkenler arasındaki ilişki araştırmanın alt amaçları doğrultusunda ayrı ayrı incelenerek analizlerde sunulmuştur.

4.3. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 7'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

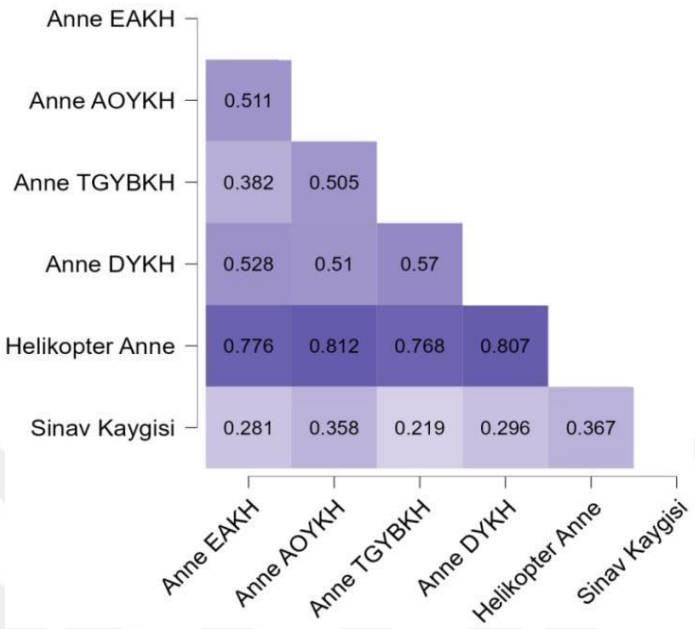
Tablo 7. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki*

		Pearson's r	*p*
Anne EAKH	Sınav Kaygısı	0.28	< .001
Anne AOYKH	Sınav Kaygısı	0.36	< .001
Anne TGYBKH	Sınav Kaygısı	0.22	< .001
Anne DYKH	Sınav Kaygısı	0.30	< .001
Helikopter Anne	Sınav Kaygısı	0.37	< .001

Not. p< .001, EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Şekil 6'da araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizine ilişkin ısı haritası sunulmaktadır.

Şekil 6. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası*



Tablo 7 ve Şekil 6'daki Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde etik ve ahlaki konularda helikopter anne ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0.28$, $p<0.05$), akademik / okul yaşamı konularında helikopter anne ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde Orta düzeyde ($r=0.36$, $p<0.05$), temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki ($r=0.22$, $p<0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki ($r=0.30$, $p<0.05$) ve helikopter anne tutumu ölçeği toplam puanı ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde Orta düzeyde ilişki ($r=0.37$, $p<0.05$) olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

4.4. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 8'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutum ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

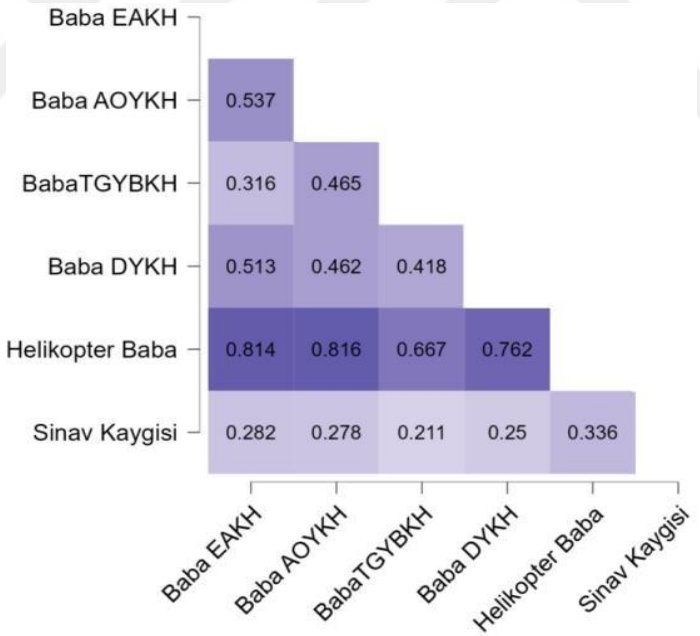
Tablo 8. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki*

		Pearson's r	*p*
Baba EAKH	Sınav Kaygısı	0.28	< .001
Baba AOYKH	Sınav Kaygısı	0.28	< .001
Baba TGYBKH	Sınav Kaygısı	0.21	< .001
Baba DYKH	Sınav Kaygısı	0.25	< .001
Helikopter Baba	Sınav Kaygısı	0.34	< .001

Not. p< .001 , EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Şekil 7'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutum ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizine ilişkin ısı haritası sunulmaktadır.

Şekil 7. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası*



Tablo 8 ve Şekil 7'deki Pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; etik ve ahlaki konularda helikopter baba ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=0.28, p<0.05), akademik / okul yaşamı konularında helikopter baba ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r=0.28, 0.05), temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki (r=0.21, p<0.05), duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba ile

sınav kaygısı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki (r=0.25, p<0.05) ve helikopter baba tutum ölçeği toplam puanı ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki (r=0.34, p<0.05) olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

4.5. Anne-Baba Olma Durumunun Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Etkisi

Tablo 9. *Anne-Baba Olma Durumunun Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Etkisi*

		p	*z*
EAKH	SK	1.00	0.00
AOYKH	SK	0.16	1.41
TGYBKH	SK	0.87	0.17
DKYKH	SK	0.39	0.86
AHET	SK	0.59	0.55

Not. EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik. AHET: Algılanan Helikopter Tutum, SK: Sınav Kaygısı

Tablo 9'da nne-baba olma durumunun algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığını test etmek için iki korelasyon katsayısı arasındaki fark basit doğrusal korelasyon analizi ile yapılmıştır. Korelasyon katsayılarını birbirleriyle kıyaslanabilir hale getirmek için standartlaştırılmış değere (z değeri) dönüştürülmüştür. Analiz sonuçlarında anne etik ve ahlaki konularda helikopter tutum ve sınav kaygısı arasındaki ilişki (r= 0.25, p<0.01) ile baba etik ve ahlaki konularda helikopter tutum ve sınav kaygısı ilişkisi (r= 0.28, p<0.01) arasında anlamlı bir fark yoktur [z= 0.00<1,96), p>0.05]. Anne akademik/okul yaşamı konularında helikopter tutum ve sınav kaygısı arasındaki ilişki (r= 0.36, p<0.01) ile baba akademik/okul yaşamı konularında helikopter tutum ve sınav kaygısı ilişkisi (r=0.28, p<0.01) arasında anlamlı bir fark yoktur [(z= 1.41<1,96), p>0.05]. Anne temel güven-yaşam becerileri konularında helikopter tutum ve sınav kaygısı arasındaki ilişkisi (r= 0.22, p<0.01) ile baba temel güven-yaşam becerileri konularında helikopter tutum ve sınav kaygısı ilişkisi (r=0.21, p<0.01) arasında anlamlı bir fark yoktur [(z= 0.17<1,96), p>0.05]. Anne duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter tutum ve sınav kaygısı arasındaki ilişki (r= 0.30, p<0.01) ile baba duygusal-kişisel yaşam alanında

helikopter tutum ve sınav kaygısı ilişkisi (r=0.25, p<0.01) arasında anlamlı bir fark yoktur [(z= 0.85<1,96), p>0.05]. Anne helikopter tutum ve sınav kaygısı arasındaki ilişki (r= 0.37, p<0.01) ile baba helikopter tutum ve sınav kaygısı ilişkisi (r=0.34, p<0.01) arasında anlamlı bir fark yoktur [(z= 0.55<1,96), p>0.05]. Bu durumda anne-baba olma durumunun algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

4.6. Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Davranışları ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 10'da araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçi aile ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

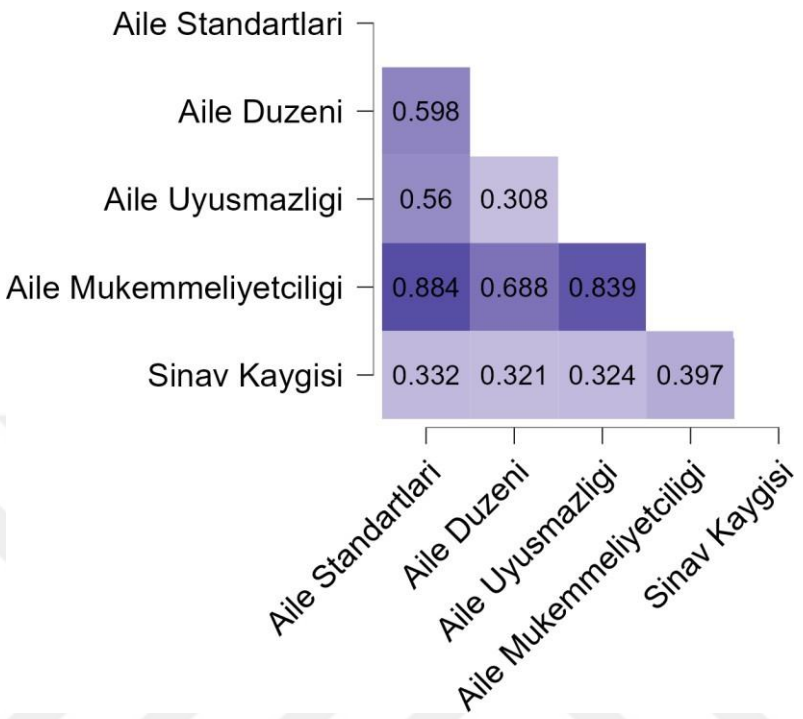
Tablo 10. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki*

		Pearson's r	*p*
Aile Standartları	Sınav Kaygısı	0.33	< .001
Aile Düzeni	Sınav Kaygısı	0.32	< .001
Aile Uyuşmazlığı	Sınav Kaygısı	0.32	< .001
Aile Mükemmeliyetçiliği	Sınav Kaygısı	0.40	< .001

Not. p<0.05

Şekil 8'de araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçi aile ölçeği ile sınav kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizine ilişkin ısı haritası sunulmaktadır.

Şekil 8. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği İle Sınav Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiye İlişkin Isı Haritası*



Tablo 10 ve Şekil 8'deki Pearson korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; bireylerin aile standartları ile sınav kaygısı ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü Orta düzeyde ilişki ($r=0.33$, $p<0.05$), aile düzeni ile sınav kaygısı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde Orta düzeyde ilişki ($r=0.32$, $p<0.05$), aile uyuşmazlığı ile sınav kaygısı ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde Orta düzeyde ilişki ($r=0.32$, $p<0.05$) ve aile mükemmeliyetçiliği ölçeği toplam puanı ile sınav kaygısı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde Orta düzeyde ilişki ($r=0.40$, $p<0.05$) olduğu ve ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4.7. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutumu Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 11'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır.

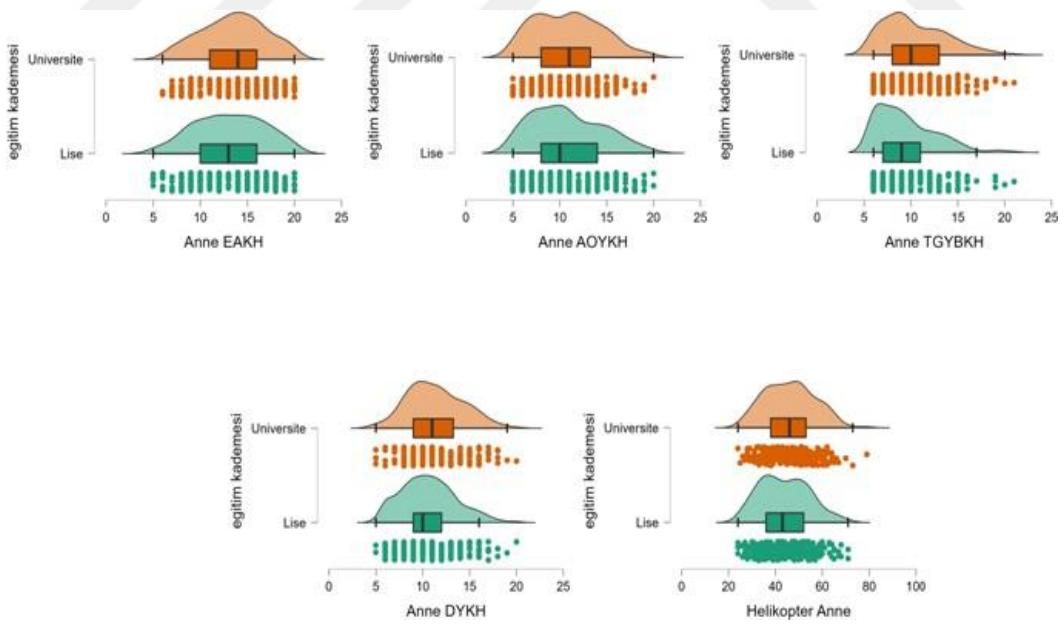
Tablo 11. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	*t*	*p*	Cohen *d*
Anne EAKH	Üniversite	240	13.53	3.43	1.39	0.17	0.12
	Lise	269	13.09	3.69			
Anne AOYKH	Üniversite	240	10.85	3.56	0.39	0.70	0.04
	Lise	269	10.73	3.71			
Anne TGYBKH	Universite	240	10.40	3.36	3.33	<0.001	0.30
	Lise	269	9.44	3.12			
Anne DYKH	Üniversite	240	11.35	2.97	-2.74	0.006	0.24
	Lise	269	10.64	2.94			
Helikopter Anne	Universite	240	46.13	10.70	-2.39	0.017	0.21
	Lise	269	43.89	10.48			

Not. ***p*< .001 **p*<.05, EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Şekil 9'da araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Şekil 9. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*



Tablo 11 ve Şekil 9'da algılanan helikopter anne tutumunun lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, algılanan helikopter anne tutum ölçeği toplam puanında lise öğrencileri ($\bar{X}$: 43.89) ile üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 46.13) arasında anlamlı bir fark olduğu,

üniversite öğrencilerinin algılanan helikopter anne tutum ölçeği toplam puanlarının lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 2.39, p<0.05]. Alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumunda lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 9.44) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 10.40) arasında anlamlı bir fark olduğu, üniversite öğrencilerinin temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 3.33, p<0.05]. Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumunun lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 10.64) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 11.35) arasında anlamlı bir fark olduğu, üniversite öğrencilerinin duygusal- kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 2.74, p<0.05]. Etik ve ahlaki konularda anne helikopter tutumun lise ile ($\bar{X}$: 13.09) üniversite öğrencilerinde ($\bar{X}$: 13.05) anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$=1.39, p>0.05]. Akademik / okul yaşamı konularında helikopter anne tutumunun lise ($\bar{X}$: 10.73) ve üniversite ($\bar{X}$:85) anlamlı bir şekilde fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 0.39, p>0.05].

Etki büyüklüğünün hesaplandığı Cohen d değeri temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne puanı için 0.30, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne puanı için 0.24 ve helikopter anne toplam puanı için 0.21 orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür. Etik ve ahlaki konularda helikopter anne ve akademik/okul yaşamı konularında helikopter anne tutumunun eğitim kademelerinde az etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

4.8. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 12'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 12. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği, Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	*t*	*p*	Cohen *d*
Baba EAKH	Üniversite	240	12.51	3.75	-0.89	0.37	0.08
	Lise	269	12.21	3.74			

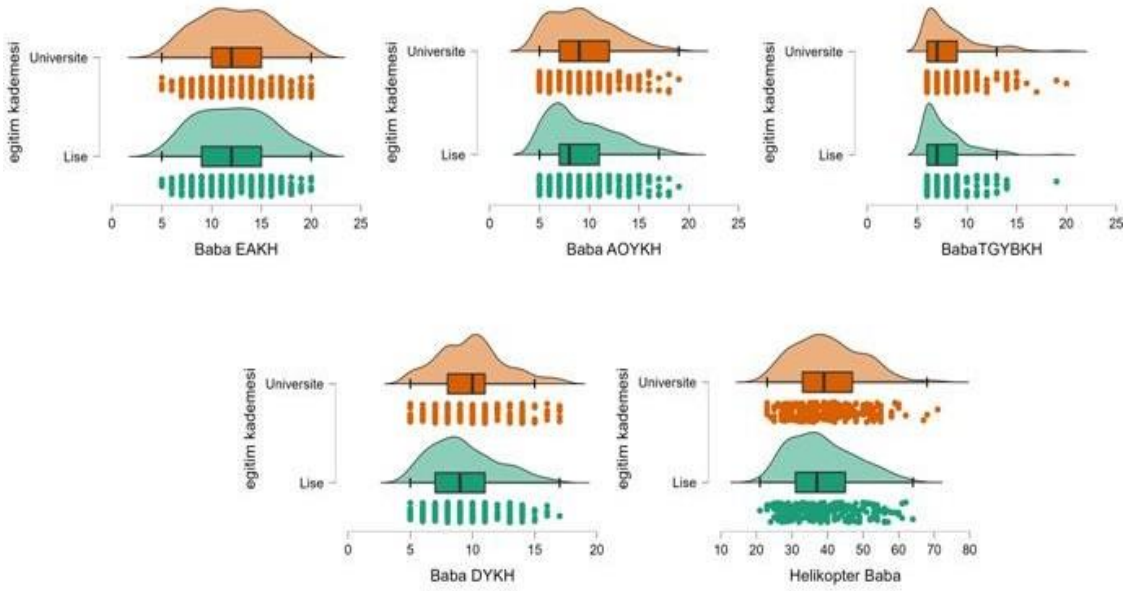
Tablo 12'nin Devamı

Baba AOYKH	Üniversite	240	9.40	3.24	-0.48	0.63	0.04
	Lise	269	9.26	3.37			
Baba TGYBKH	Üniversite	240	8.35	2.72	-2.64	0.009	0.23
	Lise	269	7.78	2.14			
Baba DYKH	Üniversite	240	9.95	2.74	-2.62	0.009	0.23
	Lise	269	9.32	2.71			
Helikopter	Üniversite	240	40.21	9.57	-1.96	0.05	0.17
Baba	Lise	269	38.57	9.31			

Not. *p<.05, EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Şekil 10'da araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Şekil 10. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*



Tablo 12 ve Şekil 10'da algılanan helikopter baba tutumunun lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumunun lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 7.78) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 8.35) arasında anlamlı bir fark olduğu, temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumunun üniversite öğrencilerinde lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 2.64, p<0.05]. Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba

tutumunun lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 9.32) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 9.95) arasında anlamlı bir fark olduğu, duygusal- kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumunun üniversite öğrencilerinde lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 2.62, p<0.05]. Etik ve ahlaki konularda baba helikopter tutumun lise ile ($\bar{X}$: 12.21) üniversite öğrencilerinde ($\bar{X}$: 12.51) anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$=0.89, p>0.05]. Akademik / okul yaşamı konularında helikopter baba tutumunun lise ($\bar{X}$: 9.26) ve üniversite ($\bar{X}$:9.40) anlamlı bir şekilde fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 0.48, p>0.05]. Algılanan helikopter baba tutum ölçeği toplam puanında ise lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 38.57) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$:40.21) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 1.96, p>0.05].

Etki büyüklüğünün hesaplandığı Cohen d değeri temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba puanı için 0.23, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba puanı için 0.23 orta düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür. Etik ve ahlaki konularda helikopter baba, akademik / okul yaşamı konularında helikopter baba ve helikopter baba tutumunun eğitim kademelerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

4.9. Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Davranışları Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 13'te araştırmaya katılan bireylerin algılanan mükemmeliyetçi aile tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sunulmuştur.

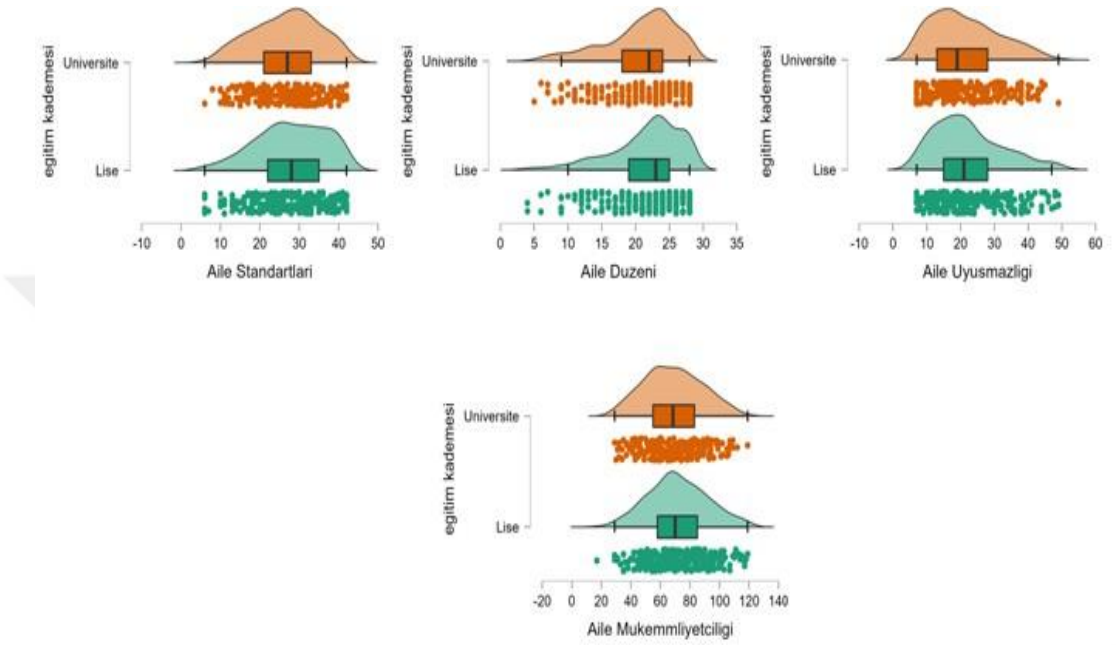
Tablo 13. *Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*

	G Grup	N	$\bar{X}$	SS	*t*	*p*	Cohen *d*
Aile Standartları	Üniversite	240	26.65	8.46	1.75	0.08	0.16
	Lise	269	27.99	8.78			
Aile Düzeni	Üniversite	240	20.78	5.35	1.80	0.07	0.16
	Lise	269	21.63	5.25			
Aile Uyuşmazlığı	Üniversite	240	21.32	9.97	1.05	0.29	0.09
	Lise	269	22.26	10.19			
Aile Mükemmeliyetçiliği	Üniversite	240	68.75	19.41	1.79	0.07	0.16
	Lise	269	71.88	19.99			

Not.p<0.05

Şekil 11'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan mükemmeliyetçi aile tutum ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sunulmuştur.

Şekil 11. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*



Tablo 13 ve Şekil 11'de aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, aile standartları alt boyutunda lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 27.99) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 26.65) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 1.75, p>0.05]. Aile düzeni alt boyutunda lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 21.63) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 20.78) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 1.80, p>0.05]. aile uyuşmazlığı alt boyutunda lise ile ($\bar{X}$: 21.32) üniversite öğrencilerinde ($\bar{X}$: 21.63) anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$=1.05, p>0.05]. Algılanan aile mükemmeliyetçiliği ölçeği toplam puanında ise lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 71.88) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 68.75) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t_{(507)}$= 1.79, p>0.05].

Etki büyüklüğünün hesaplandığı Cohen d değeri aile uyuşmazlığı puanı için 0.09, aile standartları puanı için 0.16, aile düzeni puanı için 0.16, aile mükemmeliyetçiliği toplam puanı için 0.16 zayıf düzey etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür.

4.10. Bireylerin Sınav Kaygısı Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 14'te araştırmaya katılan bireylerin sınav kaygısı ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre t-testi sonuçları sunulmaktadır.

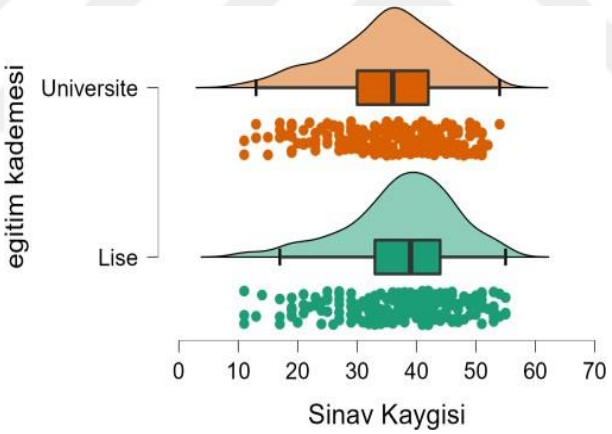
Tablo 14. *Bireylerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	*t*	*p*	Cohen *d*
Sınav Kaygısı	Üniversite	240	35.30	9.07	2.89	0.004	0.26
	Lise	269	37.61	8.94			

Not. p<0.05

Şekil 12'de araştırmaya katılan bireylerin sınav kaygısı ölçeği puanlarının eğitim kademelerine göre t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Şekil 12. *Bireylerin Sınav Kaygısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Kademelerine Göre Karşılaştırılması*



Tablo 14 ve Şekil 12'de sınav kaygısının lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Sınav kaygısı ölçeği toplam puanında ise lise öğrencileri ile ($\bar{X}$: 37.61) üniversite öğrencileri ($\bar{X}$: 35.30) arasında anlamlı bir fark olduğu, lise öğrencilerinin sınav kaygısının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür [$t_{(507)}$= 2.89, p<0.05].

Etki büyüklüğünü hesaplandığı Cohen d değeri sınav kaygısı için 0.26'dır. Bu durum sınav kaygısının lise ve üniversite gruplarında orta düzey etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

4.11. Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 15'te araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutumu puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 15. *Algılanan Helikopter Anne Tutumu Puanlarının Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Betimsel İstatistik Değerleri*

	Sınav Kaygısı	N	$\bar{X}$	SS
Anne EAKH	Düşük	85	11.14	3.29
	Orta	348	13.49	3.40
	Yüksek	76	14.80	3.63
Anne AOYKH	Düşük	85	8.65	2.99
	Orta	348	10.97	3.41
	Yüksek	76	12.33	4.22
Anne TGYBKH	Düşük	85	8.92	3.07
	Orta	348	9.92	3.07
	Yüksek	76	10.84	4.05
Anne DYKH	Düşük	85	9.65	2.78
	Orta	348	11.07	2.84
	Yüksek	76	12.03	3.25
Helikopter Anne	Düşük	85	38.35	9.36
	Orta	348	45.45	9.74
	Yüksek	76	50.00	12.32

Not. EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik

Tablo 15'te bulunan ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde sınav kaygısı grupları açısından bir farklılık olabileceği düşünülmüş ve bunu anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 16. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Anne EAKH	Sınav Kaygısı	508.08	290.04	24.84	0.001	0.08
	Residual	5909.30	11.68			
Anne AOYKH	Sınav Kaygısı	582.13	291.07	24.00	0.001	0.08
	Residual	6130.96	12.12			
Anne TGYBKH	Sınav Kaygısı	149.56	74.78	7.16	0.001	0.02
	Residual	5282.28	10.44			
Anne DYKH	Sınav Kaygısı	236.96	118.48	14.13	0.001	0.05
	Residual	4243.70	8.39			

Tablo 16'nın Devamı						
Helikopter Anne	Sınav Kaygısı	5724.88	2862.44	28.03	0.001	0.10
	Residual	51681.60	102.14			

Not. **p*<.05, ***p*<.01, EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Tablo 16'da verilen analiz sonucunda helikopter anne tutumu toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:38.35), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 45.45) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:50.00) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$= 28.03 (p<.05)]. Etik ve ahlaki konularda helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:11.14), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$:13.49) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:14.80) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$ = 24.84 (p<.05)]. Akademik / okul yaşamı konularında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:8.65), orta sınav kaygısı o ($\bar{X}$:10.97) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:12.33) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$ = 24.00 (p<.05)]. Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 8.97), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 9.92) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 10.84) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [F(2, 506)= 7.16 (p<.05)]. Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 9.65), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 11.07) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 12.03) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [F(2, 506)= 14.13 (p<.05)]. ANOVA analizi sonucunda en az iki grup arasında fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi sınav kaygısı gruplarından kaynaklandığının anlaşılması için post hoc analizi yapılmış sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. *Algılanan Helikopter Anne Tutumu Puanları ile Sınav Kaygısı Gruplarının Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları*

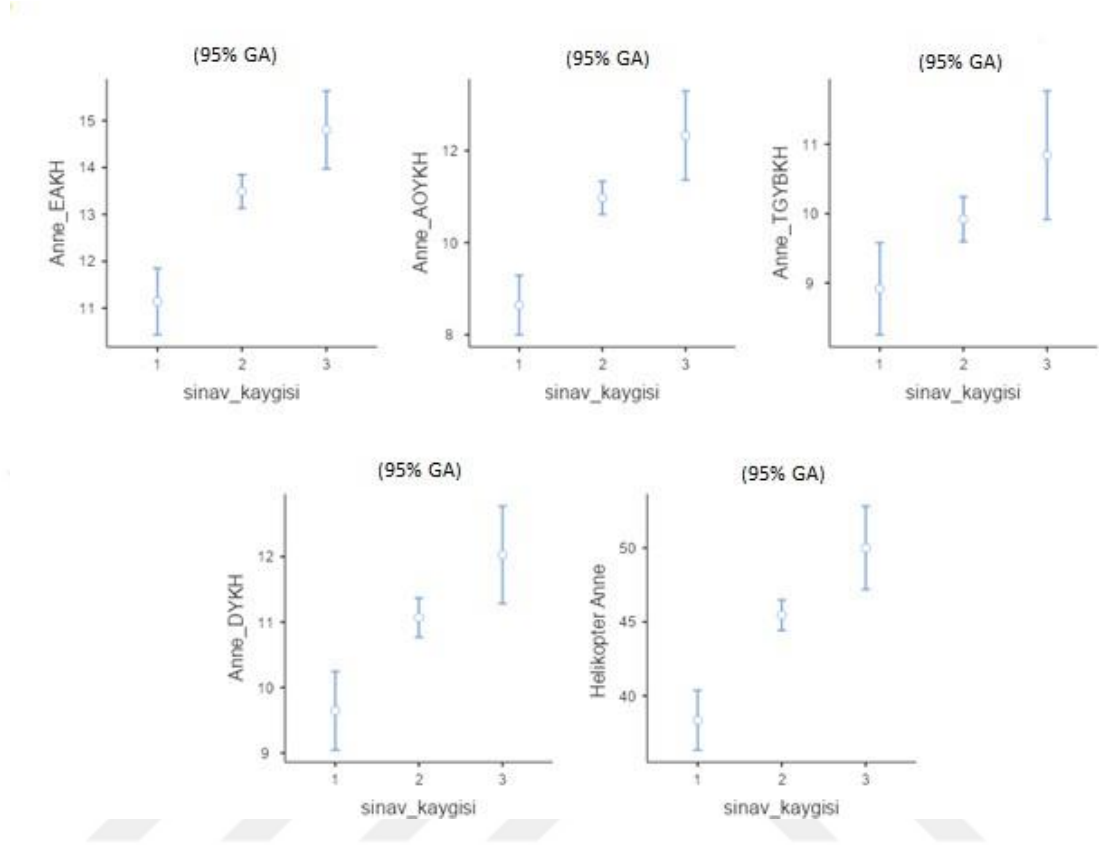
Değişken	Grup		OF	SH	*t*	p_{tukey}
	Düşük	Orta	-2.34	0.41	-5.67	< .001
Anne EAKH		Yüksek	-3.66	0.53	-6.78	< .001
	Orta	Yüksek	-1.31	0.43	-3.03	0.007
	Düşük	Orta	-2.32	0.42	-5.52	< .001
		Yüksek	-3.68	0.55	-6.70	< .001
Anne AOYKH	Orta	Yüksek	-1.35	0.44	-3.07	0.006
	Düşük	Orta	-1.00	0.39	-2.56	0.029
Anne TGYBKH		Yüksek	-1.92	0.51	-3.77	< .001
	Orta	Yüksek	-0.92	0.40	-2.25	0.063
Anne DYKH	Düşük	Orta	-1.42	0.35	-4.05	< .001

Tablo 17'nin Devamı						
		Yüksek	-2.37	0.45	-5.20	< .001
	Orta	Yüksek	-0.95	0.36	-2.61	0.025
	Düşük	Orta	-7.09	1.22	-5.80	< .001
Helikopter Anne		Yüksek	-11.64	1.59	-7.30	< .001
	Orta	Yüksek	-4.54	1.28	-3.55	0.001

Not. OF: Ortalama fark; Sh: Standart hata.

Tablo 17 incelendiğinde helikopter anne tutumu toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-7.098; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-11.647; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -4.549; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Etik ve ahlaki konularda helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-2.347; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-3.661; p<.001)ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -1.314; p=.007) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Akademik/okul yaşamı konularında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-2.327; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-3.682; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-1.355; p=.006) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Temel güven ve yaşam becerileri konularında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-1.924; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Duygusal kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-1.422; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-2.379; p<.001)ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-4.549, p=0.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınav kaygısı grupları arasındaki farkın görselleştirilmiş hali Şekil 13'te sunulmuştur.

Şekil 13. *Bireylerin Algılanan Helikopter Anne Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği*



Şekil 13'te verilen analiz sonucunda etki büyüklüğü incelendiğinde helikopter anne tutumu puanlarının sınav kaygısının her üç grubunda farklılaştığı ve bu farkın orta düzeyde olduğu görülmektedir (η^2= 0.10).

Yapılan Post Hoc çoklu karşılaştırma sonucunda anlamlı farkın düşük-orta, orta-yüksek ve düşük- yüksek sınav kaygısı grupları arasında olduğu görülmüştür. Etik ve ahlaki konularda helikopter anne puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.08) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Akademik ve okul yaşamı konularında helikopter anne puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.08) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Temel güven ve yaşam becerileri konularında helikopter anne puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.02) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Duygusal-kişisel yaşam konularında helikopter anne puanlarında etki büyüklüğü DYKH (η^2= 0.05) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.12. Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 18'de araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutumu puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 18. *Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanlarının Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Betimsel İstatistik Değerleri*

	Sınav Kaygısı	N	$\bar{X}$	SS
Baba DYKH	Düşük	85	8.49	2.39
	Orta	348	9.66	2.61
	Yüksek	76	10.71	3.20
Baba TGYBKH	Düşük	85	7.06	1.72
	Orta	348	8.07	2.37
	Yüksek	76	9.01	3.02
Baba AOYKH	Düşük	85	7.58	2.46
	Orta	348	9.41	3.17
	Yüksek	76	10.92	3.81
Baba EAKH	Düşük	85	10.39	3.33
	Orta	348	12.42	3.62
	Yüksek	76	14.24	3.74
Helikopter Baba	Düşük	85	33.52	6.98
	Orta	348	39.55	8.90
	Yüksek	76	44.88	10.73

Not. EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Tablo 18 incelendiğinde sınav kaygısı grupları açısından bir farklılık olabileceği düşünülmüş ve bunu anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 19'da araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutum ölçeği puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre ANOVA analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 19. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Baba EAKH	Sınav Kaygısı	599.38	299.69	23.26	0.001	0.08
	Residual	6520.67	12.89			
Baba AOYKH	Sınav Kaygısı	255.71	227.86	22.66	0.001	0.08
	Residual	5088.15	10.06			
Baba TGYBKH	Sınav Kaygısı	154.21	77.11	13.56	0.001	0.05

Tablo 19'un Devamı

	Residual	2877.75	5.69			
Baba DYKH	Sınav Kaygısı	198.56	99.28	13.91	0.001	0.05
	Residual	3611.50	7.14			
Helikopter Baba	Sınav Kaygısı	5231.40	2615.70	32.92	0.001	0.11
	Residual	40201.12	79.45			

Not. $p<.05$, ** $p<.01$, EAKHT: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, AOYKH: Akademik / okul yaşamı konularında helikopterlik, TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik.

Tablo 19'da verilen analiz sonucunda helikopter baba tutumu toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:33.52), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 39.55) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:44.88) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)} = 32.92$ ($p<.05$)]. Etik ve ahlaki konularda helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:10.39), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$:12.42) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:14.24) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)} = 23.26$ ($p<.05$)]. Akademik / okul yaşamı konularında helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:7.58), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$:9.41) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$:10.92) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)} = 22.66$ ($p<.05$)]. Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 7.06), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 8.07) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 9.01) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)} = 13.55$ ($p<.05$)]. Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 8.49), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 9.66) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 10.71) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)} = 13.91$ ($p<.05$)].

Tablo 20. *Algılanan Helikopter Baba Tutumu Puanları ile Sınav Kaygısı Gruplarının Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları*

Değişken	Grup		OF	SH	*t*	p_{tukey}
	Düşük	Orta	-2.03	0.43	-4.67	< .001
Baba EAKH		Yüksek	-3.84	0.56	-6.79	< .001
	Orta	Yüksek	-1.81	0.45	-3.99	< .001
	Düşük	Orta	-1.82	0.38	-4.77	< .001
Baba AOYKH		Yüksek	-3.34	0.50	-6.68	< .001
	Orta	Yüksek	-1.51	0.40	-3.77	< .001
	Düşük	Orta	-1.01	0.28	-3.52	0.001
		Yüksek	-1.95	0.37	-5.19	< .001
Baba TGYBKH	Orta	Yüksek	-0.93	0.30	-3.10	0.006
Baba DYKH	Düşük	Orta	-1.16	0.32	-3.59	0.001

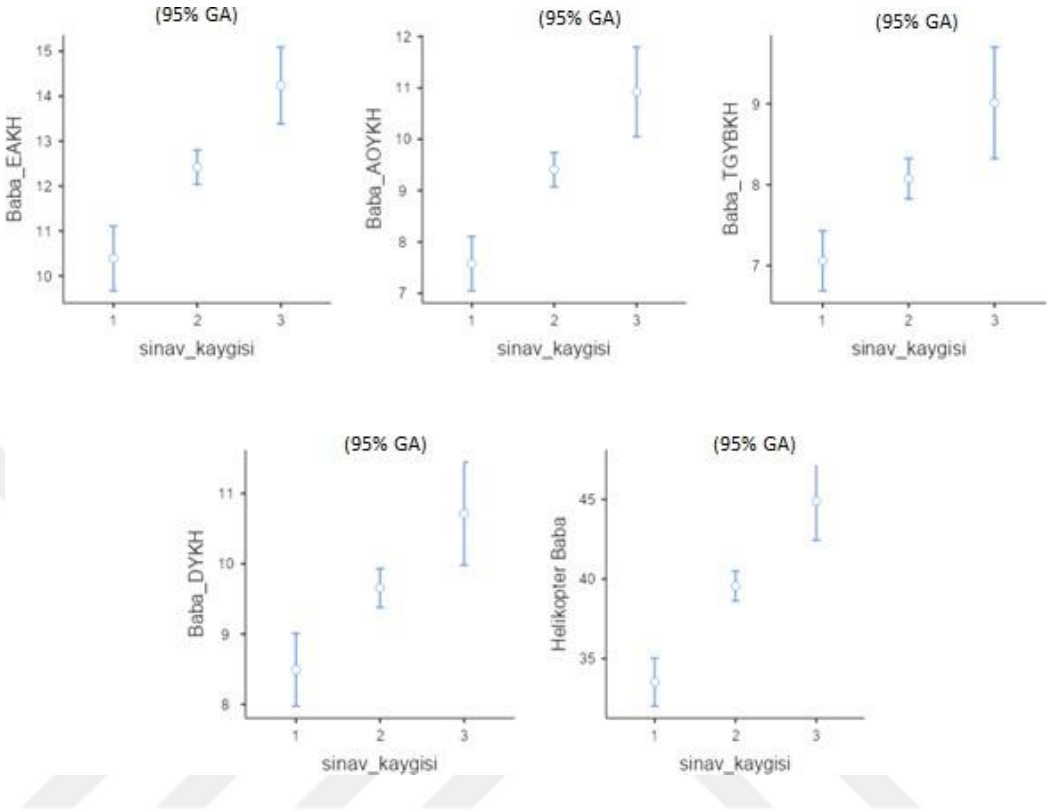
Tablo 20'nin Devamı						
		Yüksek	-2.21	0.42	-5.25	< .001
	Orta	Yüksek	-1.05	0.33	-3.12	0.005
	Düşük	Orta	-4.03	0.60	-6.63	< .001
Helikopter Baba		Yüksek	-5.75	0.79	-7.25	< .001
	Orta	Yüksek	-1.71	0.63	-2.70	0.020

Not. OF: Ortalama fark; SH: Standart hata.

Tablo 20 incelendiğinde helikopter baba tutumu toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-4.038; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-5.757; p<.001) orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -1.719; p= 0.020) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Etik ve ahlaki konularda helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-2.031; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-3.849; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-1.817; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Akademik/okul yaşamı konularında helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-1.829; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-3.345; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-1.516; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Temel güven ve yaşam becerileri konularında helikopter baba tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-1.016, p=0.001) düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-1.954; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -0.938; p=0.006) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Duygusal kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumu puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-1.161; p=0.001) düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-2.216; p<.001) orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -1.055; p= 0.005) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınav kaygısı grupları arasındaki farkın görselleştirilmiş hali Şekil 14'te sunulmuştur.

Şekil 14'te araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter baba tutum ölçeği puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre ANOVA analiz sonuçları grafiği sunulmuştur.

Şekil 14. *Bireylerin Algılanan Helikopter Baba Tutum Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği*



Şekil 14'te verilen analiz sonucunda yapılan Post Hoc çoklu karşılaştırma sonucunda anlamlı farkın düşük-orta, orta-yüksek ve düşük- yüksek sınav kaygısı grupları arasında olduğu görülmüştür. Helikopter baba tutumu toplam puanlarının etki büyüklüğü (η^2= 0.11) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Etik ve ahlaki konularda helikopter baba tutumu puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.08) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Akademik / okul yaşamı konularında helikopter baba tutumu puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.08) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumu puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.05) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumu puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.05) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.13. Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 21'de araştırmaya katılan bireylerin aile mükemmeliyetçiliği puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 21. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*

	Sınav Kaygısı	N	$\bar{X}$	SS
Aile Düzeni	Düşük	85	17.60	6.35
	Orta	348	21.60	4.86
	Yüksek	76	23.40	4.03
Aile Uyuşmazlığı	Düşük	85	17.00	9.61
	Orta	348	21.60	9.14
	Yüksek	76	28.40	11.37
Aile Standartları	Düşük	85	21.50	8.85
	Orta	348	27.90	8.00
	Yüksek	76	31.60	8.10
Aile Mükemmeliyetçiliği	Düşük	85	56.20	19.69
	Orta	348	71.10	17.67
	Yüksek	76	83.30	19.10

Tablo 21 incelendiğinde sınav kaygısı grupları açısından bir farklılık olabileceği düşünülmüş ve bunu anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 22'de araştırmaya katılan bireylerin aile mükemmeliyetçiliği ölçeği puanlarının düşük, Orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre ANOVA analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 22. *Bireylerin Mükemmeliyetçi Aile Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Karşılaştırılması*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	*F*	*p*	η^2
Aile Standartları	Sınav Kaygısı	4324.95	2162.48	32.49	0.001	0.11
	Residual	33683.39	66.57			
Aile Düzeni	Sınav Kaygısı	1521.54	760.77	30.09	0.001	0.10
	Residual	12793.10	25.28			
Aile Uyuşmazlığı	Sınav Kaygısı	5268.30	2632.65	28.69	0.001	0.10
	Residual	46440.07	91.78			
Aile Mükemmeliyetçiliği	Sınav Kaygısı	30085.72	15042.86	45.24	0.001	0.15
	Residual	168254.91	332.52			

Not. $p<.05$, $^{**}p<.01$

Tablo 22'de verilen analiz sonucunda aile mükemmeliyetçiliği toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 56.2), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 71.10) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 83.30) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$ = 45.23 (p<.05)]. Aile Uyuşmazlığı puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$:17.00), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$:21.60) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 28.40) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$ = 28.68 (p<.05)]. Aile standartları puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 21.50), orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 27.90) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 31.60) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$ = 32.48 (p<.05)]. Aile düzeni puanlarının düşük sınav kaygısı ($\bar{X}$: 17.60), Orta sınav kaygısı ($\bar{X}$: 21.60) ve yüksek sınav kaygısı ($\bar{X}$: 23.40) grupları arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir [$F_{(2, 506)}$= 30.09 (p<.05)].

Tablo 23. *Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanları ile Sınav Kaygısı Gruplarının Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Tukey) Testi Sonuçları*

Değişken	Grup		OF	SH	*t*	p_{tukey}
Aile Düzeni	Düşük	Orta	-4.03	0.60	-6.63	< .001
		Yüksek	-5.75	0.79	-7.25	< .001
	Orta	Yüksek	-1.71	0.63	-2.70	0.020
Aile Standartları	Düşük	Orta	-6.34	0.98	-6.42	< .001
		Yüksek	-10.03	1.28	-7.79	< .001
	Orta	Yüksek	-3.69	1.03	-3.57	0.001
Aile Uyuşmazlığı	Düşük	Orta	-4.53	1.15	-3.90	< .001
		Yüksek	-11.37	1.51	-7.51	< .001
	Orta	Yüksek	-6.84	1.21	-5.63	< .001
Aile Mükemmeliyetçiliği	Düşük	Orta	-14.91	2.20	-6.76	< .001
		Yüksek	-27.16	2.87	-9.43	< .001
	Orta	Yüksek	-12.25	2.30	-5.30	< .001

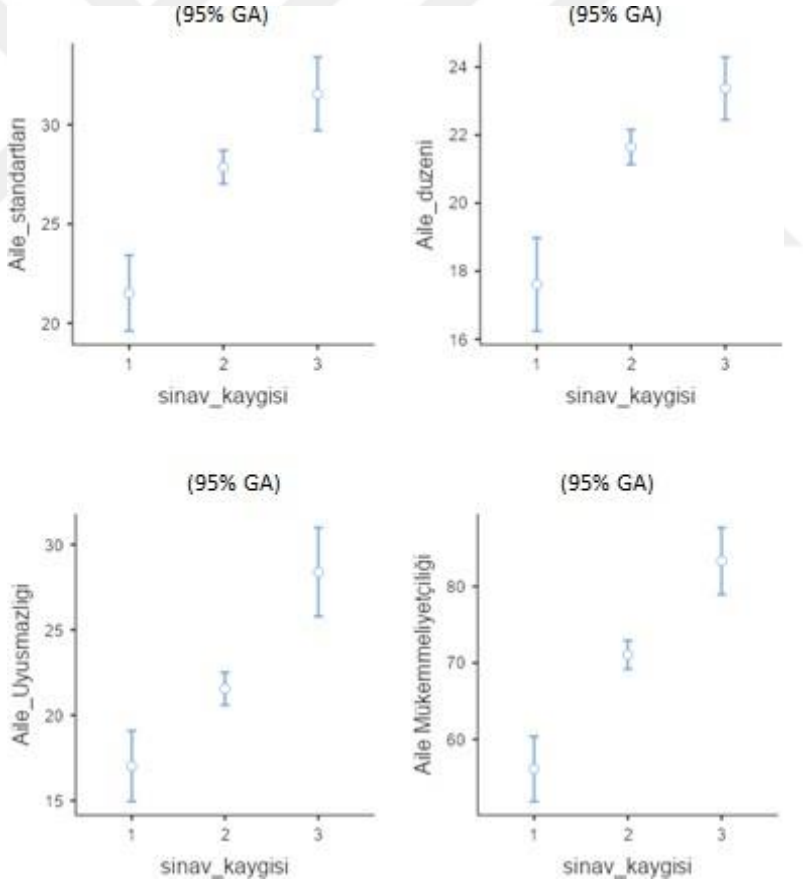
Not. OF: Ortalama fark; SH: Standart hata.

Tablo 23 incelendiğinde aile mükemmeliyetçiliği tutumu toplam puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-14.913; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-27.163; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-12.250; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Aile düzeni puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-4.038; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-5.757; p<.001) orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF: -1.719; p=0.020) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Aile standartları puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-6.344; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-10.035 p<.001) orta sınav kaygısı ile yüksek sınav

kaygısı (OF: -3.691; p=0.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Aile uyuşmazlığı puanlarının düşük sınav kaygısı ile orta sınav kaygısı arasında (OF:-4.531; p<.001), düşük sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-11.371; p<.001) ve orta sınav kaygısı ile yüksek sınav kaygısı arasında (OF:-6.840; p<.001) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınav kaygısı grupları arasındaki farkın görselleştirilmiş hali Şekil 15'te sunulmuştur.

Şekil 15'te araştırmaya katılan bireylerin algılanan helikopter anne tutum ölçeği puanlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre ANOVA analiz sonuçları grafiği sunulmuştur.

Şekil 15. *Bireylerin Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği Puanlarının Düşük, Orta ve Yüksek Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Değişiminin Grafiği*



Şekil 15'te verilen analiz sonucunda Post Hoc çoklu karşılaştırma sonucunda anlamlı farkın düşük-orta ve düşük- yüksek sınav kaygısı grupları arasında olduğu görülmüştür. Aile mükemmeliyetçiliği toplam puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.15) bu

farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Aile uyuşmazlığı puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.10) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Aile standartları puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.11) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Aile düzeni puanlarında etki büyüklüğü (η^2= 0.10) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan analiz bulguları tartışılmıştır. Son olarak araştırma sonuçları özetlenerek bu sonuçlar doğrultusunda gelecekte alanda çalışma yürütecek araştırmacılar ve uygulamacılar için öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumunun öğrencilerin sınav kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Araştırma kapsamında Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özellikleri incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında amaç ve alt amaçlara ilişkin elde edilen sonuçlar alan yazındaki mevcut çalışmalar ile tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

5.1.1. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarına Yönelik Yorumlar

Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği 2010 yılında Wang tarafından aile mükemmeliyetçiliğini aile standartları, aile uyuşmazlığı ve aile düzeni açısından değerlendirebilmek için geliştirilmiştir (Wang, 2010). AMÖ'nün Türk kültüründeki psikometrik özelliklerinin geçerlik ve güvenirlik analizlerini belirlemek için yaptığımız çalışmada özgün ölçeğe benzer şekilde on yedi maddeden oluşan üç faktörlü yapı elde edilmiştir. Toplam ölçek ve ölçek faktörleri; iç tutarlılık, iki yarı test güvenirliği, test-

tekrar test güvenirlik analizlerinde oldukça iyi psikometrik sonuçlar göstermiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2019). Mükemmeliyetçi aile davranışlarını ölçebilmesi açısından daha önce böyle bir ölçeğin Türkçeye uyarlama ve geliştirme çalışmasının olmaması araştırmaya özgün bir nitelik kazandırma özelliğine sahiptir.

Geçerlik çalışmaları kapsamında elde edilen veriler ile dil geçerliği, yapı geçerliği, ölçüt geçerliği ve ölçme değişmezliği yapılmıştır. Dil geçerliği kapsamında 64 lise dil grubu ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencisinin ölçeğin İngilizce ve Türkçe formuna verdikleri yanıtların korelasyonları istatiksel açıdan ölçeğin anlamlı dilsel eşdeğerliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin genel faktör yapısını ve madde gruplarına ait alt grup faktörlerini test etmek amacıyla uygulanan Bifaktöriyel DFA'ya göre ölçeğin uyum indeksleri göz önünde bulundurulduğunda ölçeğin genel faktör yapısının ve üç boyutlu faktör yapısının kabul edilebilir düzeyde olduğuna ulaşılmıştır. Yunanca (Diana ve Spyridon, 2018), İtalyanca (Filippello ve diğerleri, 2021), Latince (Ortego ve diğerleri, 2014), Çince (Deng ve diğerleri, 2012) ve Hintçe (Wang ve diğerleri, 2012) uyarlama çalışmaları kapsamındaki uyum değerleri incelendiğinde değerlerin benzer sonuçlar gösterdiği görülmüştür. Ayrıca ilgili çalışmalarda ölçeğin genel faktör yapısını belirlemeye yönelik bir analiz yapılmadığı görülmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında genel faktör yapısını belirlemeye yönelik yapılan bifaktöriyel DFA analiz sonuçlarının AMÖ'nün toplam puanının değerlendirilmesinde alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Ölçüt geçerliği kapsamında aile mükemmeliyetçiliğini ölçen benzer ölçeklerden FÇBMÖ'nün aile beklentileri ve aile eleştirileri alt boyutu ile APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Aile beklentileri ve aile eleştirileri ile AMÖ'nün toplam puan ve faktör puanları arasında pozitif yüksek korelasyon saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde yapılan geliştirme çalışmasında (Wang, 2010) ve uyarlama çalışmalarında (Deng ve diğerleri, 2012; Diana ve Spyridon, 2018; Filippello ve diğerleri, 2021; Ortego ve diğerleri, 2014; Wang ve diğerleri, 2012) da ilgili alt boyutlar arasındaki ilişkide benzer bulgular elde edilmiştir. APS mükemmeliyetçilik ölçeğinin ise düzen ve standartlar alt ölçeği; AMÖ uyuşmazlık alt ölçeği arasında istatiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte diğer korelasyonlara göre daha düşük olarak değerlendirilmiştir. Wang'a (2012) göre aile standartları ve aile uyuşmazlığının Frost

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (Frost ve diğerleri, 1990) aile beklentileri ve aile eleştirileri alt boyutu ile; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (Hewit ve Flett, 1991) diğerleri tarafından algılanan mükemmeliyetçiliği inceleyen sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile ilgilidir. Aile eleştirileri ve aile uyuşmazlığı bireyler tarafından yapıcı olmayan bir özellik olarak algılanırken aile düzeni yapıcı bir durum olarak algılanıyor olabilir. Ailelerin eleştirel yaklaşımlarının ve beklentilerinin bireylerin aileleri ile olan ilişkilerinde uyumsuzluk olarak karşımıza çıkıyor olabileceği düşünülmektedir. Algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının bireylerin uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerindeki etkisinin incelenmesi için çalışmalarla desteklenmesi önemlidir.

Geçerlik kapsamında yapılan ölçme değişmezliği incelemelerinde aile mükemmeliyetçiliğini ölçmeye yönelik tasarlanan model çerçevesinde; analizlerde şekilsel değişmezlik, metrik değişmezlik ve ölçek değişmezliğinin kısmi olarak sağlandığı görülmektedir. Ölçme modelinden elde edilen ölçümlerin lise ve üniversite grupları arasında genellenebileceğini göstermektedir. Uyarlama çalışma kapsamında yapılan DFA'ya göre lise grubu için uyum indekslerinin üniversite grubuna göre daha iyi sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde (Enns, ve diğerleri, 2001; Jonge ve Wallerb, 2003; Kıral ve Çavuş, 2017) katılımcıların yaşları ve mükemmeliyetçilik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yılmaz ve diğerleri (2019), bireylerin yaşlarına göre yaş arttıkça mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan ailesel eleştiriler ve negatif mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı yönünde anlamlı derecede bir fark olduğu saptamıştır. Libby ve diğerleri'ne (2004) göre yargılanma, eleştirilme korkusu ile ya da bir hata karşısında tahammül edilemeyecek düzeyde kaygı mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir. Ülkemizdeki aile yapıları göz önünde bulundurulduğunda bireyler genellikle üniversite eğitimine kadar aileleri ile birlikte yaşamaktadır ve üniversite eğitimi ile birlikte gençler genellikle ailelerinden ayrı yaşamaya adım atmaktadırlar. Ailelerinden ayrı kendi hayatlarını yönlendiren gençlerin aile baskısı, ailelerin mükemmeliyetçi taleplerinden ve aile eleştirilerinden kısmen uzak olmasının uyarlama çalışmasında bu bulguya neden olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Üniversite, Lise Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Mükemmeliyetçi Ebeveyn Tutumu İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin ve Sınav Kaygısı Gruplarına Göre Farklılığın İncelenmesi

Yapılan analizlerde aile mükemmeliyetçiliği ve algılanan helikopter anne-baba tutumu ile sınav kaygısı arasındaki korelasyonel ilişki ve ilgili değişkenlerin sınav kaygısı gruplarına göre farklılığı incelenmiştir.

Etik ve ahlaki konularda, akademik/okul yaşamı konusunda, temel güven ve yaşam becerileri konusunda, duygusal-kişisel yaşam becerileri konusunda helikopter anne ve helikopter anne tutumu toplam puanı ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda etik ve ahlaki konularda helikopter anne tutumu, duygusal ve kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumu ve algılanan helikopter anne tutumunun düşük-orta, orta-yüksek, düşük-yüksek sınav kaygısı gruplarına göre farklılaştığı görülmektedir. Akademik/okul yaşamı konusunda helikopter anne tutumu ile temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumunun ise düşük-orta, düşük-yüksek sınav kaygısı gruplarına göre farklılaştığı görülmektedir.

Etik ve ahlaki konularda, akademik / okul yaşamı konularında, temel güven ve yaşam becerileri konusunda, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba ve helikopter baba toplam puanı ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda etik ve ahlaki konularda helikopter baba tutumu, akademik/okul yaşamı konusunda helikopter baba tutumu ve algılanan helikopter baba tutumunun düşük-orta, orta-yüksek, düşük-yüksek sınav kaygısı gruplarına göre farklılaştığı görülmektedir. Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumu ile duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumunun ise düşük-orta ve düşük-yüksek sınav kaygısı gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Anne-baba olma durumunun algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığını test etmek için öncelikle korelasyon katsayılarının standartlaştırılmış değere (z değeri) dönüştürülmesi gerekmektedir (Field, 2005). Yapılan iki basit doğrusal korelasyon analizi sonucuna göre anne-baba olma durumunun algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

Helikopter ebeveyn tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmaların daha çok kaygı ve depresyon üzerine yoğunlaştığı ve ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir (Bayer, 2006; Bayer, 2010; Duygulu, 2018; LeMoyne ve Buchanan, 2011; Segrin ve diğerleri, 2013; Ulutaş ve Aksoy, 2014). Alan yazında yapılan çalışmaların sonuçlarının aksine Schiffrin ve diğerleri (2011) ise helikopter anne baba tutumu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır. Araştırmalarda helikopter anne baba tutumu çocuklarına aşırı odaklanma (Rousseau ve Scharf, 2017), başarı ve başarısızlık ile aşırı ilgilenme (Somers ve Settle, 2010), çocukların hayatında aşırı kontrolcü davranma (Kelly ve diğerleri, 2017), aşırı korumacılık ve mükemmeliyetçilik (Zienty ve Nording, 2018) özellikleri ile ilişkilendirilmiştir. İlgili değişkenler ile kaygı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar araştırma bulgularını desteklemek amacıyla incelenmiştir. Manfredi ve diğerleri (2010) ve Darlow ve diğerleri (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada aşırı kontrol edici anne baba davranışlarına sahip bireylerin kaygı seviyesinin de yüksek olduğuna ulaşmışlardır. Aşırı kontrol edici davranışların helikopter anne-baba tutumunun tanımlanmasında önemli bir yere sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda helikopter anne-baba tutumu bireylerde kaygı belirtileri ile ilişkilendirilebilir.

Segrin ve diğerleri'ne (2013) göre genç yetişkinlerde aşırı ebeveynlik özelliklerini içeren helikopter anne baba tutumu bireylerin yoğun stres ve kaygıya yatkın oldukları görülmektedir. Ulutaş ve Aksoy'a (2014) göre helikopter anne-baba tutumu kabullenme, sıcaklık ve kontrol ile ilişkilidir ve ailenin çocuğun yaşamına dahil olmasının birçok olumlu yönü vardır. Bu katılım biçimi çocuğun gelişim düzeyine uygun olmadığında ise bireylerde kaygı ve depresyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Aşırı ilgili anne baba özelliklerine sahip helikopter ebeveyn tutumunun özellikle ilk ve orta çocukluk döneminde de kaygıyı artırmaktadır ve önemli etkiye sahiptir (Bayer, 2006; Bayer, 2010). Bunun yanı sıra helikopter anne babaların bir problem durumuyla karşılaşıldığında endişeli tavırlarını gizlemekte zorlanmaları bireylerin duygusal süreçten etkilenerek kaygı, depresyon ve panik bozukluğa yatkın hale getirebilmektedir (Duygulu, 2018), depresyon ve kaygı için reçeteli ilaç kullanımlarını artırabilmektedir (LeMoyne ve Buchanan, 2011).

Alan yazındaki araştırmalar ve araştırma bulguları incelendiğinde helikopter anne baba tutumunun bireyler üzerindeki etkisi ilk çocukluk döneminden itibaren

hayatlarının her döneminde sorun olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu durumun sorun olarak karşımıza çıkmasındaki en büyük sebeplerden biri de ilgili araştırmalarda da görüldüğü gibi bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olmasında da önemli bir etkiye sahip olmaları değerlendirilebilir. Bireylerin algılanan helikopter anne baba tutumu puanları sınav kaygısı gruplarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasındaki anlamlı farklılık da bu görüşü destekler niteliktedir. Anne babaların başarı odaklı yaklaşımları, mükemmeliyetçi davranışları, çocukları adına her şeyi eksiksiz yapmaya çalışmaları, kontrolcülük özellikleri içinde bulundukları durum içinde onlar adına iyi bir destek sağlıyormuş gibi görünse de bireyler üzerindeki etkisinin olumlu yönde olmadığı görülmektedir.

Alan yazında ise sınav kaygısı kavramı bireylerin hayatında çok önemli bir noktada olup araştırmalarda sıklıkla incelense de spesifik olarak helikopter anne baba davranışlarının etkisini inceleyen çalışmalar oldukça azdır ve bu çalışmaların daha çok akademik başarı, kaygı ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Shoup ve diğerleri, 2009; Somers ve Settle, 2010). Bu tutum ve davranışlara sahip anne babaların ve sınav kaygısı kavramının dinamiklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için araştırmalarda yer verilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada aile mükemmeliyetçiliği ve sınav kaygısı arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda bireylerin algıladıkları mükemmeliyetçi aile davranışlarının düşük-orta, düşük-yüksek, orta-yüksek sınav kaygısı gruplarına göre de anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır. Besharat (2003) yaptığı çalışmada aile mükemmeliyetçiliği ve öğrencilerin sınav kaygısı arasında araştırma sonuçlarına benzer olarak pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşmıştır. Anne babalar; bireylerin hayatlarındaki en önemli unsurların başında yer almaktadır ve bireylere olan yaklaşımları da onların kaygılarını pekiştirme konusunda önemli bir role sahiptir. Skinner'in (1968) davranışçı pekiştirme teorisine göre ailelerin mükemmeliyetçi davranışlarının bireylerin sınav kaygısına olan etkisi incelendiğinde algılanan mükemmeliyetçi davranışların sınav kaygısı ile bağlantılı olduğu düşünülebilir. Ailelerin yüksek beklentileri, eleştirileri, aile ve birey arasındaki uyuşmazlıktan kaynaklı davranışların olumsuz pekiştireç rolü göz önünde bulundurulduğunda bireylerin sınav kaygısını da artırabileceği beklenebilir. Hewit ve Flett'e (1991) göre başarısızlık ve kaygı gibi duyguların oluşmasında başkalarını memnun edememe algısı rol oynamaktadır. Bu doğrultuda ailelerin bireylere yönelik belirledikleri düzen ve standartlar bunun yanı sıra yaşanan uyuşmazlıkların

bireylerin zamanla sınav kaygısı geliştirmelerinde etkili olduğu düşünülebilir. Bulguların Freud'un (1959) yüksek başarı için belirlenen yüksek standartlı süperego teorisi ile de tutarlı olduğu görülmektedir (Akt. Besharat, 2003). Bireylerin hayatlarında ebeveynleri tarafından belirlenen yüksek standartlar, ebeveyn beklentileri ve eleştirileri ile karakterize edilen süperego; karşı karşıya kaldıkları değerlendirme durumlarında da kaygı düzeylerini artırarak sınav kaygısı gibi durumluk kaygı durumlarıyla karşımıza çıkıyor olabilir. Küçüker ve Tekin'in (2018) sınav kaygısını farklı değişkenlere göre inceledikleri araştırmada da bireylerin sınav kaygısı düzeyleri ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları arasında olan aile eleştirileri arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma sonuçları ile benzer bulgulara ulaşılmıştır (Bieling ve diğerleri, 2004; Güngör ve Buluş, 2016; Hanımoğlu ve İnanç, 2011; Ün, 2018). Alan yazında mükemmeliyetçi aile davranışları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda araştırmalarda (Azizi ve Besharat, 2011; Craddock ve diğerleri, 2009), otoriter anne baba tutumu ile pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve otoriter anne baba tutumunun sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu nedenle araştırma bulgularını desteklemek amacıyla alan yazında otoriter anne baba tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda otoriter anne baba tutumu ile sınav kaygısı arasında da pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır (Çolak, 2009; Güler ve Çakır, 2013; Peleg ve Duman, 2008; Soysa ve Weiss, 2014; Zengin, 2019).

Çocuklarından aşırı yüksek beklentileri olan ve onlara yüksek standartlar belirleyen mükemmeliyetçi anne babaların başarı ve başarısızlıkla aşırı ilgili olmaları çocukların da performanslarını sergilerken kaygılanmasına sebep olabilir. Aileler; kendilerinin ulaşamadıkları ya da ulaşamayacakları yüksek standartlara çocuklarının ulaşabilmesi için hissettikleri kaygı ve endişeyi onlara yansıtarak aslında onlara kaygıyı öğretiyor olabilirler. Dolayısıyla bireyler gelişme süreçlerinde kaygı geliştirirken aslında ailelerin yaşadıkları kaygıyı kendilerinde hissediyor olabilir. Bu durum da düşük, orta ve yüksek sınav kaygısı yaşayan bireylerin algıladıkları aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının farklı olması ile karşımıza çıkabilir. Araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere sınav kaygısı yükseldikçe algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışları da artmaktadır. Bu nedenle toplumumuzda

mükemmeliyetçi aile davranışlarının dinamiği değerlendirilerek sınav kaygısının doğası ve bireyler üzerindeki etkisi daha iyi anlaşılabilir.

5.1.3. Üniversite, Lise Öğrencilerinde Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu, Mükemmeliyetçi Aile Davranışları ve Sınav Kaygısının Eğitim Kademelerine Göre Değerlendirilmesi:

Yapılan analizlerde lise, üniversite öğrencilerinde helikopter ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçi aile davranışları, sınav kaygısının eğitim kademesi değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelenmiştir.

Analizlerde mükemmeliyetçi aile davranışlarının lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiği mükemmeliyetçi aile davranışlarının eğitim kademesine yönelik karşılaştırıldığı çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu nedenle ilgili alan yazın yaş değişkenine göre incelenmiştir. Bireylere başkaları tarafından belirlenen beklenti ve istekler olarak tanımlanan sosyal mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde (Akkaya, 2007; Benk, 2006; Jongea ve Wallerb, 2003; Kıral ve Çavuş, 2017; Kıral, 2012) araştırma sonuçlarını destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Yılmaz ve diğerleri'nin (2019) yaptıkları çalışmaya göre Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin mükemmeliyetçi aile davranışlarını belirlemede kullanılan ailesel beklentiler alt boyutunda yaş değişkenine göre çalışmaya eşdeğer olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ailesel eleştiriler alt boyutunda ise yaş arttıkça ailesel eleştirilerin arttığı yönünde bir sonuca ulaşılmıştır. Aynı zamanda Yoar (2008) üniversite öğrencilerinde ailesel eleştiriler ve ailesel beklentilerde yaşa göre anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Şahin (2011) lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik özelliklerini incelediği araştırmada da yaş değişkenine göre mükemmeliyetçiliğin ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirileri alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Öte yandan Siegle ve Schuler (2000) ise ortaokul kademesindeki öğrencilerle yaptığı çalışmada yaş arttıkça bireyler tarafından algılanan aile eleştirilerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Stoeber ve Stoeber (2009) çalışmalarında yaş arttıkça sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin arttığını belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi aile davranışlarının etkisi bireylerin dünyaya geldiği ilk andan itibaren tüm gelişim dönemlerinde ve eğitim kademelerinde etki etse de bireylerin algıladıkları aile mükemmeliyetçiliğine yönelik

yapılan çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Alan yazında ilgili çalışmaların sınırlı kalması araştırma bulgularının da değerlendirilmesinde sınırlılığa neden olduğu düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumu ölçeği toplam puanları ve temel güven ve yaşam becerileri, duygusal-kişisel yaşam alanı alt boyutlarında helikopter anne toplam puanları üniversitede öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda etik ve ahlaki konularda helikopter anne tutumu ve akademik/okul yaşamı konusunda helikopter anne tutumunun lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Algılanan helikopter baba tutumuna yönelik bulgularda lise öğrencilerinde algılanan helikopter baba tutumu temel güven ve yaşam becerileri, duygusal-kişisel yaşam alan konularında helikopter baba tutumunun üniversitede öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Etik ve ahlaki konularda helikopter anne tutumu, akademik/okul yaşamı konusunda helikopter baba tutumunun lise ve üniversite öğrencilerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Yılmaz (2020) ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü öğrencileri ile yaptığı araştırmada en fazla helikopter tutumun ortaokul kademesinde olduğunu ve lisansüstü kademeye doğru düştüğüne ulaşmıştır. Aynı zamanda duygusal ve özel yaşam konularında helikopter tutum ile etik ve ahlaki konularda helikopter tutum ve eğitim kademeleri arasında ise anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Ulutaş ve Aksoy (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversitenin ilk üç yılında helikopter ebeveyn tutumunun daha yüksek olduğuna ulaşmıştır. Gude (2014) ABD'de yaptığı araştırmada helikopter ebeveyn tutumunun %38 oranında en fazla temel eğitim düzeyinde olduğunu ve üniversite döneminde bu durumun daha da düştüğü sonucuna ulaşmıştır (Akt. Yılmaz, 2019). Harper ve diğerleri (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf kademesine göre algılanan helikopter ebeveyn özelliklerinin belli bir oranda değişmediğine ulaşmıştır. Helikopter ebeveyn tutumu gelişim dönemlerine göre incelendiğinde çok küçük yaşlarda yürümeye çalışırken sürekli takip etme, çocuğun kurduğu oyunlara ve davranışlara müdahalede bulunma şeklinde kendini göstermektedir (Marım ve Kahveci, 2021). Okul döneminde ise çocukların gideceği okul, ders alacağı öğretmen hakkında yoğun bir çaba ve okul içinde yer alan arkadaş gruplarını ve etkinlikleri çocukların seçmesine fırsat tanımama, ev ödevlerinde gereğinden fazla destek sağlama gibi özelliklerle kendini gösterir (Bristow, 2014). Lise ve üniversite döneminde düşük notlardan dolayı öğretmenleri arama, bireylerin seçeceği

üniversite ve meslek grubuna karar verme, arkadaş ortamına müdahale etme, sürekli iletişim içinde olmaya çalışma gibi ebeveyn davranışları ile karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz, 2020). Bireylerin evleneceği kişiye, evlendikten sonra yaşayacağı yere, eş ilişkileri, iş görüşmelerine kadar karar verme konusunda belirleyici olma ilerleyen yaşlarda da helikopter ebeveyn tutumunun etkisinin olduğunu göstermektedir (Yoo ve diğerleri, 2016). Bu durumda helikopter ebeveyn döneminin bireyler üzerindeki etkisinin sadece bir ya da birkaç dönemle sınırlı kalmayıp hayat boyu devam ettiği noktasında önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada lise öğrencilerinde sınav kaygısının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınav kaygısı ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir ve sonuçların tutarlı olmadığı dikkat çekmektedir. Doğan'ın (2020) KPSS'ye girecek üniversite son sınıf öğrencileri ile üniversite sınavına girecek lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerini incelediği çalışmada araştırmanın bulgularından farklı olarak üniversite öğrencilerinin kaygı seviyesinin daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Ergene (2003) yaptığı meta-analiz çalışmasında ilkokul kademesinden üniversiteye kadar eğitim kademelerinde en yüksek sınav kaygısının üniversite öğrencilerinde olduğuna ulaşmıştır. Hembree'nin (1988) meta-analiz çalışmasındaki bulgular incelendiğinde ise bireylerin sınav kaygısı düzeylerinde ilkokuldan ortaokula kadar yükselme olduğu lise kademesinden üniversiteye kadar yatay bir çizgide devam ettiği ve son sınıfta çok az düştüğü görülmektedir. Aydın (2017) ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerini araştırdığı çalışmada ilkokul öğrencilerinin daha yüksek sınav kaygısı yaşadıklarına ulaşmıştır. Aydın ve Bulgan (2017), Silverman ve diğerleri (1995), Wren ve Benson (2004) çalışmalarında benzer olarak ilkokul kademesindeki öğrencilerin sınav kaygısının daha yüksek olduğuna ulaşmışlardır. Güneri (2003) ilkokul, ortaokul, lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada ve Lowe (2014) ortaokul ve lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada eğitim kademesi arttıkça bireylerin sınav kaygısı düzeylerinin arttığına ulaşmışlardır. Rehman ve diğerleri (2021) sınav kaygısının ve akademik başarıya etkisini araştırdığı çalışmada, yaş grupları ile sınav kaygısı arasında bir farklılığa ulaşmamıştır. Alan yazın tarandığında sınav kaygısının hem yurtdışı hem yurtiçi çalışmalarda lise (Abbasi ve Ghosh, 2020; Atli ve Gür, 2022; Karaduman ve Kilmen, 2018) ve üniversite (Chapel ve diğerleri, 2005; Önem, 2010; Sezgin ve Duran, 2011) örneklemi üzerinde sıklıkla çalışıldığı görülmektedir. Ülkemizde üniversite sınav

giriş sınavları birçok ülkede olduğu gibi hayatları için bir dönüm noktasıdır (Palti, 2012). Öğrenciler yapmak istedikleri mesleğe yönelik eğitim alabilmek için üniversite sınavı puanları ile tercih yaparak ilgili meslek grubunda eğitim veren bölümlere yerleşmektedirler. Üniversite sınavına hazırlık sürecinde hem öğrenciler hem de aileler zorlu bir hazırlık sürecinden geçmektedirler. Bu süreçte de sınavlar uzun süre ailelerin ve öğrencilerin hayatlarının merkezinde yer alarak kaygı düzeylerini de etkilemektedir (Atli ve Gür, 2022). Bu sınavlara giren öğrencilerin büyük bir bölümünün de sınav kaygısı düzeyleri yüksektir (Genç, 2016; McDonald, 2001). Türk eğitim sistemine baktığımızda bireyler eğitim hayatlarının her döneminde çeşitli değerlendirmeler ile karşı karşıya kalmaktadır. Günümüzde ortaokuldan liseye geçişte, liseden üniversiteye geçişte ve üniversiteden meslek hayatlarına adım atmak için kısaca eğitimin her basamağında çeşitli ulusal sınavlar ile karşıya karşıya kalmaktadırlar. Bu durum da sınav kaygısını alt öğrenim kademelerinden itibaren her dönemde bireyler için bir sorun haline getirmektedir. Sınav kaygısı her okul ve sınıf düzeyinde gözlemlenebilen bir durum iken birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de üniversite giriş sınavları bireylerin eğitim hayatlarındaki en önemli dönüm noktalarındandır. Bireylerin ulaşmak istedikleri mesleğe yönelik adım atmalarında en önemli faktörlerdendir. Bu nedenle bireylerin kaygıyı en yoğun şekilde hissettikleri sınavlardan biri olmasına sebep olabilmektedir (Arnt ve diğerleri, 1986; McDonald, 2001). Bunun yanı sıra Tük kültür yapısını düşündüğümüzde öğrenciler genellikle üniversite eğitimine kadar çekirdek aile ile birlikte yaşar. Bu durum da ailelerinin de yaşadıkları kaygıyı öğrencilere daha fazla yansıtarak öğrencilerin kaygı seviyesini artırıyor olabilir. Bu sebeple öğrencilerin üniversite sınavına yükledikleri anlamın eğitim hayatları boyunca artması, çevresel ve küresel faktörlerin sınava hazırlanan öğrencileri etkilemesi, ergenlik döneminin de etkisiyle bireylerin duygusal ve bilişsel olarak zor bir dönemden geçmeleri araştırma sonuçlarında lise kademesindeki öğrencilerin daha yüksek sınav kaygısına sahip olmaları yönünde çıkmasını desteklediği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma lise ve üniversite öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve aile mükemmeliyetçiliği davranışları ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu amaç çerçevesinde veri toplama aracı olarak

kullanılmak üzere 3 alt boyut (aile standartları, aile uyuşmazlığı, aile düzeni) ve toplam 17 maddeden oluşan "Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği" Türk kültürüne uyarlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ve alt boyutlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre farklılaştığı görülmüştür. Aynı zamanda lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışları ve alt boyutları ile sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin algıladıkları aile mükemmeliyetçiliği davranışları ve alt boyutlarının düşük, orta, yüksek sınav kaygısı gruplarına göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter anne tutumunun, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter anne tutumunun ve helikopter anne tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. aynı zamanda üniversite öğrencilerinin algıladıkları temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter baba tutumunun, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter baba tutumunun lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının ise lise ve üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin sınav kaygısının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Araştırma sonucuna göre lise ve üniversite öğrencilerinin algıladıkları helikopter anne baba tutumu ve aile mükemmeliyetçiliği davranışları ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bölümde araştırma sonucuna göre öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen sonuçlar, aile davranışlarının bireyler üzerindeki etkisinin önemini göstermektedir. Yurt içinde aile tutumlarının incelendiği çalışmalarda

helikopter anne baba tutumu yeni yeni yer edinirken aile mükemmeliyetçiliğine yönelik çalışmalar oldukça sınırlı kalmıştır. Araştırmalarda ilgili anne baba tutumlarının bireyler üzerindeki etkilerine daha fazla yer verilerek alan yazın desteklenebilir. Aynı zamanda yapılacak yeni araştırmalarda çocukların ve ebeveynlerin görüşlerinin birlikte değerlendirilmesi ve karşılaştırmalı olarak incelenmesiyle ilgili alan yazın desteklenebilir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar araştırmaya dahil edilen katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır. Helikopter anne baba tutumunun ve aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının bireyler üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için farklı okul türlerindeki ve farklı kültürlerdeki katılımcılar ile çalışmalar desteklenerek aile dinamikleri daha iyi anlaşılabilir. Aynı zamanda helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışlarının diğer ebeveyn tutumları ile olan ilişkilerine yönelik araştırmalar artırılarak ebeveyn tutumlarının ilişkisi daha iyi anlaşılabilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı kesitsel bir çalışma olmasıdır. Araştırma kapsamında incelenen sınav kaygısı, mükemmeliyetçi aile davranışları, algılanan helikopter ebeveyn tutumunun bireyler üzerindeki etkisinin ve sebeplerinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalar yapılarak desteklenebilir.

Öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı üzerinde birçok faktör etkili olmaktadır. Bunların başında gelen aile tutumlarının özelleştirilerek helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışları olarak araştırmada kullanılmasıyla araştırmadan elde edilen sonuçlar sınav kaygısında belirtilen aile tutumlarının öğrenciler üzerindeki etkisini yadsınamayacak kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle aile tutumlarının sınav kaygısı üzerindeki etkisinin anlaşılması için öncelikle ailelerin farkındalık kazanmasına yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi önem arz etmektedir. 2021-2022 eğitim öğretim yılında MEB tarafından uygulanmaya başlanan "Aile Okulu Projesi"nin içeriğine bu konunun alınması ülke çapında velilerin farkındalık kazanmasına olanak sağlayacaktır.

Çalışmanın temel bulgusu doğrultusunda bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu, aile mükemmeliyetçiliği davranışları ve sınav kaygısı ilişkisi derinlemesine görüşmeler ile araştırılabilir. Bu doğrultuda psikoeğitim programları hazırlanarak deneysel çalışmalar yapılabilir.

Uyarlama çalışması yapılan ölçeğin ölçtüğü özellik aile mükemmeliyetçiliği davranışları ile sınırlıdır ve Türkiye'de bu konuda yapılan ilk çalışmadır. Bu durumda çalışmanın en önemli sınırlılığı örneklemin yalnızca bir devlet üniversitesinde ve üç devlet lisesinde eğitim gören öğrencilerden oluşmasıdır. Ölçek için hedef grubu temsil edebilecek ve Türk norm grubunu yansıtabilecek daha geniş katılımcılara ulaşılamamış olmasıdır. Bu nedenle çalışmadan elde edilen sonuçların genellenebilirliği bu çalışma ile sınırlıdır. Farklı örneklem grupları ile çalışmalar desteklenerek ölçeğin temsil edilebilirliğinin artırılabilir ve alan yazın desteklenebilir.

Yapılan uyarlama çalışmasında ölçek, orijinal formundan farklı olarak hem lise hem de üniversite öğrencilerinde uygulanmıştır. Çalışılan örneklem grubu geliştirilerek ölçeğin değerlerinin ve farklı eğitim kademeleri ile ölçüm değişmezliğinin test edilmesi ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda eğitim kademelerinin karşılaştırılmasına yönelik çalışmaların artması bireylerin algıladıkları aile düzeni, aile standartları ve aile uyuşmazlığı özelliklerinin kademeler arasında farklılıklarının tanımlanabilmesine olanak sağlayacaktır. İlk defa Türkçe alan yazınına kazandırılan bu ölçek, güncellik özelliğini de içinde barındırarak çalışmalarla destekleyebileceği öngörülmektedir.

Bireylerin algıladıkları anne baba tutumları; kardeş sayısı, kardeş sıralaması, anne baba eğitim düzeyi, bireyin eğitim kademesi gibi birçok değişkene göre farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının diğer anne baba stilleri ile ilişkisinin incelenmesi de bu davranışların ayrıştırıcılığını güçlendirecektir. Aile mükemmeliyetçiliği davranışlarının da farklı değişkenler açısından ele alınması kavramın özelliklerini belirlenmesinde alan yazındaki çalışmalar için önem arz etmektedir.

5.3.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

Okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere; helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile davranışlarının bireyler üzerindeki etkisine yönelik farkındalık kazandırmak amacıyla seminer ve grup rehberliği çalışmaları düzenlenebilir. "Veli Akademileri ve Aile Okulu" gibi projeler ile örnek anne-baba davranışları, aile içi iletişim, ailede demokratik ortam, akademik başarıda ailenin rolü konularının içerikleri

ilgili ebeveyn tutumları ile zenginleştirilebilir. Bireyler üzerindeki olumsuz etkiler konusunda ailelerin bilinçlenmesi için olanak sağlanabilir.

Psikolojik danışmanların sınav kaygısını yönelik önleme ve müdahale çalışmalarında aileler kadar okul idaresinin ve öğretmenlerin tutumları da oldukça önem taşımaktadır. Bu doğrultuda belirli aralıklarla okul personeline sınav kaygısı ile ilgili eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.

2023 Eğitim Vizyonuna göre "Millî Eğitim Sistemi"nde çocukların mizaç, ilgi ve yeteneklerine uygun eğitim alabilmelerine imkân veren bir sistem oluşturma çalışmaları amaçlanmıştır. Vizyon kapsamında erken çocukluktan ortaöğretimin sonuna kadar işlevsel bir Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) yapılanması oluşturulacaktır. Oluşturulacak olan bu yapılanmanın okul öncesi dönemden itibaren veli-okul-öğrenci işbirliğini güçlendirerek ebeveyn eğitimlerine yer verilmesi verimliliği artıracaktır (2023 Eğitim Vizyon Belgesi, 2018). Çalışmadan çıkan sonuçlar sayesinde ebeveynlerin bireyler üzerindeki olumlu etkisini artırmaya yönelik seminer ve psiko-eğitim çalışmalarına daha fazla yer verilmesi 2023 Eğitim Vizyonuna katkı sağlanması desteklenebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2018 yılında yayınlanan 2023 Eğitim Vizyonu'na göre eğitimde başarının temel ölçüsünün ders notları, sınav sonuçları, zeka testleri ve mezuniyet sonrası mesleklerin maaşlarından ibaret olamayacağı vurgulanmıştır (2023 Eğitim Vizyonu Belgesi, 2018). Eğitim kurumlarının temel çıkış noktasının bireyin kendisini bilmesi ve tanıması olduğu belirtilmiştir. Çocuklar, ebeveynler ve öğretmenlerin kendilerini ve çevresindekileri tanıdıklarında, birlikte gelişim imkânı doğacağına yer verilmiştir. Bu çalışmadaki sonuçlar bireyler üzerindeki sınav kaygısının azaltılmasında ailelere yönelik yapılacak çalışmalar hakkında okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerine fikir sunarak ebeveynlerin, öğrencilerin ve öğretmenlerin birbirlerini tanımasına katkı sağlayacak bir ortam oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

Aba, D. (2018). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile akademik başarı arasındaki cinsiyet farklılığı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). Parental perfectionism and overcontrol: examining mechanisms in the development of child anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43(3),* 517-529. https://doi.org/10.1007/s10802-014-9914-5

Akkaya, E. (2007). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: cinsiyet, yaş, akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Alisinaoğlu, F. ve Ulutaş, H. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 28(128),* 65-71. https://doi.org/10.51503/gpd.878839

Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 61(2),* 207–215. https://doi.org/10.1037/h0045464

Allwright, D. & Bailey, K. M. (1991). Focus on the language classroom: an introduction to classroom research for language teachers. *Cambridge: Cambridge University Press., 7(2).* https://doi.org/10.2307/3587317.

Antony, M. & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman* (A. Açıkgöz, Çev.Ed.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal Basım Tarihi 2018).

Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 217484) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aşılıoğlu, B. ve Özkan, E. (2013). Ortaokul öğrencilerinin yazma kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Diyarbakır örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies, 6(6),* 83-111. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1527

Aronen, E. T., Vuontela, V., Steenari, M. R., Salmi, J., & Carlson, S. (2005). Working memory, psychiatric symptoms, and academic performance at

school. *Neurobiology of learning and memory, 83(1),* 33-42. https://doi.org/10.1016/j.nlm.2004.06.010.

Arnet, C. B., Guly, U. M. V., & Mc Manus, I. C. (1986). Preclinical anxiety: the stress associated with a viva voce examination. *Medical Education, 20(4),* 274-280. https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1986.tb01366.x

Arnett, J. J. (2014). Presidential address: the emergence of emerging adulthood: a personal history. *Emerging Adulthood, 2(3),* 155-162. https://doi.org/10.1177/2167696814541096

Atayer, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki* (Tez No. 609078) [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Atli, A., ve Gür, S. H. (2022). Üniversiteye giriş sınavı günü: öğrencilerin yaşadıkları kaygılar ve anne-babalarının çocuklarına söyledikleri. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE), 23*(2), 1033-1050. https://doi.org/10.17679/inuefd.1132191

Avcı, S. Ç. ve Şatır, D. G. (2020). Yeni bir kavram: helikopter ebeveynlik. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 3(2),* 163-168. https://doi.org/10.38108/ouhcd.738884

Ayan-Başkal, D. (2019). *Ergenlerin çalışma alışkanlıkları ile sınav kaygısı ve okul başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 559789) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydın, U. ve Bulgan, G. (2017). Çocuklarda sınav kaygısı ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online, 16 (2),* 887-899. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304742

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2),* 569-585. https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/28762/307860.

Aydoğmuş, E. (2016). *Öğrencilerin algıladıkları öğretmen tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki ve bir araştırma* (Tez No. 453024) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Azizi, K. & Besharat, M. (2011). The relationship between parental perfectionism and parenting styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 1484-1487. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.315

Ballash, N. G., Pemble, M. K., Usui, W. M., Buckley, A. F., & Woodruff-Borden, J. (2006). Family functioning, perceived control, and anxiety: A mediational model. *Anxiety Disorders, 20*, 486–497.

Baltaş, A. (2002). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı.* (36. bs.). Remzi Kitabevi Yayınları.

Başal, H. A., Bağçeli Kahraman, P., Taner Derman, M., Kahraman Ö. ve Sümer H. (2014). Otoriter ve demokratik tutuma sahip ebeveynleri olan 5-6 yaş çocuklarının evcilik oyunlarında üstlendikleri roller. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2),* 384-409. https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/issue/1731/21233

Baumrind, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. *Child Development, 37,* 887- 907. https://doi.org/10.2307/1126611

Baumrind, D. (1968). Authoritarian v.s. authoritative parental control. *Adolescence, 3,* 255-272.

Barlow, D. H., Raffa, S. D., & Cohen, E. M. (2002). Psychosocial treatments for panic disorders, phobias, and generalized anxiety disorder. In P. E. Nathan & J. M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work* . 301–335.

Barnes, G. (2009). Guess who's coming to work: generation Y. are you ready for them?. *Public Library Quarterly, 28(1),* 58-63. https://doi.org/10.1080/01616840802675457

Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel and Guidance Journal, 61*, 612-615.

Bayer, J. K., Sanson, A. V., & Hemphill, S. A. (2006). Parent influences on early childhood internalizing difficulties. J*ournal of Applied Developmental Psychology, 27(6),* 542–559. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2006.08.002

Beck A. T. (1976). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar.* (V. Öztürk, A. Türkcan, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1976)

Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

Besharat, M.A. (2003). Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychological Reports, 93(3),* 1049-1055. https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1049.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50,* 1003-1020. https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003

Bieling, P. J., Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences, 36(6),* 1373-1385.

Bilir, A. (2019). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde ana-baba tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki: adana ili örneği* (Tez No. 573572) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 403764) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Boyacıoğlu, N.E ve Küçük, L. (2011). Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor? *Journal of Psychiatric Nursing, 2(1),* 40 52. https://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_1_40_45.pdf

Bozkurt, N. (2019). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi (Tez No. 553887) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Boztepe D. (2016). *Ebeveyn beklentilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisi: lise son sınıf öğrencilerine yönelik bir değerlendirme* (Tez No. 454531) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bradley-Geist, J. & B. Olson-Buchanan, J. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education and Training, 56(4),* 314- 328. https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096

Bruch, H., & Hewlett, I. (1947). Psychological aspects of the medical management of diabetes in children. *Psychosomatic Medicine, 9,* 205–209.

Buck, R. J. (2017). *An ınvestigation of attentional bias in test anxiety.* [Doctoral Thesis, University of Manchester]. https://www.research.manchester.ac.uk/portal/files/75067229/FULL_TEXT.PDF

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today,* 34–44.

Cankardas, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. *Psikoloji Çalışmaları, 39(1),* 79-97. https://doi.org/10.26650/SP2018-0022

Cattell, R. B. & Scheier, H. I. (1958). The nature of anxiety. A review of thirteen multivariate analysis. *Psychological Reports, 4(3),* 351-388. https://doi.org/10.2466/pr0.1958.4.3.351

Cengiz, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne-baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesi* (Tez No. 668073) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Chapell, M. S. Blanding, Z. B., Siverstain, M. E., Takashi, M. N. B., Newman, B., Gubi, A. & Mccain, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology, 97 (2),* 268-274. https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.268

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı.* (2. bs.). Remzi Kitabevi.

Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F., & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology, 38*(3), 205–214. https://doi.org/10.1177/009164711003800305

Crişan, C. & Copaci, L. (2015). The relationship between primary school childrens' test anxiety and academic performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 180,* 1584– 1589. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.311

Çolak, T. (2013). Genel lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve anne-baba tutumları. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (17),* 57-80. https://dergipark.org.tr/en/pub/sakaefd/issue/11213/133912

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.

Çivitci A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7(12),* 27-39.

Day, R. D. & Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology, 23(6),* 900–904. https://doi.org/10.1037/a0016438

Deng, J., Wang, K. T., Q, Z., & Yang, L. (2012). Family almost perfect scale chinese revised: An analysis of reliability and validity. *Studies of Psychology and Behavior, 10,* 236–240.

Diana, C., Spyridon, T. (2018). The relationship between parenting and the manifestation of perfectionism among greek college students. *Psychology, 23 (2),* 145-162.

Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological Bulletin, 110,* 3-25. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.3

Doğan, U. (2020). Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,7 (1),* 35-42. https://doi.org/10.21666/muefd.637421

Doğan, U. ve Adıgüzel, A. (2017). Helikopter ebeveynlik ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *1st Eurasian Conference on Language and Social Sciences içinde (194. ss.).* Antalya. https://doi.org/10.35578/eclss.52747

Doğdu, D. (2021). *6. , 7. ve 8. sınıf çocuklarının özgüven düzeyleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 675992) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

DordiNejad, F.G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M.S. & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic

performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15,* 3774-3778. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372

Driscoll, R. (2007). Westside test anxiety scale validation. *ERIC Digest,* ED495968.

Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(41),* 23-35. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21461/230027

Duygulu, S. (2018). *Yeni nesil ebeveynlik ve helikopter aileler*. (1. bs.). Destek Yayınları.

Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(1),* 171-186. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6748/90732

Dyck, A.L. V. (2015). *What Propels helicopter parents? parents' motivation for over involvement in their children's* [Higher Education Master's Thesis, University of Saskatchewan]. http://hdl.handle.net/10388/ETD-2015-10-2221

Elliot, A. J. & Trash, T. M. (2004). Inspiration: core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology. 87(6),* 957–973. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.957

Enns, M., W., Cox, B., C. & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33 (6),* 921-935. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Tez No. 125289) [Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].YÖK Ulusal Tezi.

Erözkan, A. (2012). Ergenlerde kaygı duyarlığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12 (1),* 43-57.

Fan, X., Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: a meta-analysis. *Educational Psychology Review, 13,* 1–22. https://doi.org/10.1023/A:1009048817385

Filippello, P., Buzzai, C., Sorrenti, L., Costa, S., Abramo A., Wang, K.T. (2021). Italianversion of the family almost perfect scale: psychometric characteristics and relationships with academic engagement, self-esteem, and personal perfectionism. *Applied Developmental Science, 25(4),* 351-363, https://doi.org/10.1080/10888691.2019.164710

Fingerman, K. L., Kim, K., Davis, E. M., Furstenberg, F. F., Birditt, K. S. & Zarit, S. H. (2015). "I'll give you the world": Socioeconomic differences in parental support of adult children. *Journal of Marriage and Family, 77,* 844- 865. https://doi.org/10.1111/jomf.12204

Fischer, J., Forthun, L., Pidcock, B, & Dowd, D. (2007). Parent relationships, emotion regulation, psychosocial maturity and college student alcohol use problems. *Journal of Youth and Adolescence, 36 (7),* 912–926. https://doi.org/10.1007/s10964-006-9126-6

Flett, G. L. Hewitt, P. L. & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology. 51(1),* 50-60. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.276

Flett, G. L., Sawatzky, D. L. & Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: a further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessments,17(2),*111-124. https://doi.org/10.1007/BF02229013

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. *American Psychological Association,* 89–132. https://doi.org/10.1037/10458-004

Folin, O., Denis, W. & Smillie, W.G. (1914). Some observationson ‘‘emotional glycosuria’’ in man. *Journal of Biological Chemistry, 17,* 519-520. https://doi.org/10.1016/s0021-9258(18)88393-4

Fox, N.A., Henderson, H.A., Marshall, P.J., Nichols, K.E. & Ghera, M.M. (2005). Behavioral inhibition: linking biology and behavior within a developmental framework. *Annu Rev Psychol, 56,* 235-262. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141532.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14(1),* 119-126. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2

Ganaprakasam, C., Davaidass, K. S. & Muniandy, S.C. (2018). Helicopter parenting and psychological consequences among adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications, 8(6),* 378-382. https://doi.org/10.29322/IJSRP.8.6.2018.p7849

Genç, Y. (2016). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörler.* F. Savaşan, Ş. Görmüş, F. Yardımcıoğlu, F. Beleş (Ed.). ICPESS 2016, İstanbul. 219- 239.

Gençer, G.B. (2020). *Ergenlerde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 698819) [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ginter, E. J., Scalise, J. J., McKnight R.R. & Miller, F.G. (1982). Suinn test anxiety behavior scale: normative data for graduate students in education. *PsychologicalReports. 50(3),*1116-1118. https://doi.org/10.2466/pr0.1982.50.3c.1116

Gökçedağ, S. (2001). *Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyi üzerinde anne baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması* (Tez No. 103839) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gölçek, S. (2020). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumları ile sınav kaygısı arasındaki ilişki: akademik başarıya ilişkin bilişsel çarpıtmalarının aracı rolü* (Tez No. 653677) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güler, D. ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (39),* 82-94. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21459/229743

Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray İli Örneği)* (Tez No. 217372) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güneri, O. (2003). The effect of school level and gender on test anxiety. *Education and Science, 28(128),* 3-8.

Güngör, H. ve Buluş, M. (2016). Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü. *PAU Eğitim Fakültesi Dergisi, 39,* 147-159. https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/33882/375180

Gündüz, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2009). Ergen saldırganlığında akademik yetkinlik inancı, akran baskısı ve sürekli kaygının rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2),* 19-38. https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8705/108693

Gürler, A. (2017). *Ergenlerde anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği.* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 5(3),* 134-141.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15(1),* 27–33.

Hancock, K. J., Lawrance, D. & Zubrick, S. R. (2014). Higher maternal protectiveness ıs associated with higher odds of child overweight and obesity: a longitudinal australian study. *PLoS ONE, 9(6),* 1-12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100686

Hanımoğlu, A. G. E.ve İnanç, P. D. B. Y. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20 (1),* 351-366. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4386/60268

Hesari, N., K. & Hejazi, E. (2011). The mediating role of self esteem in the relationship between the authoritative parenting style and aggression. *Procedia - Social and*

Behavioral Sciences, 30, 1724-1730. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.333

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12(1),* 61-68. https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U

Hong, J., C., Hwang, M.,Y., Kuo, Y., C. & Hsu, W., Y. (2015). Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences, 42,* 139-146. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.003

Hong, M.H. & Doh, H.S. (2018). Effects of helicopter parenting on depression in female emerging adults : examining the mediating role of adaptive and maladaptive perfectionism. *The Korean Association of Child Studies, 39(6),* 143-158. https://doi.org/10.5723/kjcs.2018.39.6.143

Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification, 24, 102-129.* https://doi.org/10.1177/0145445500241006

Hunt, J. (2008). Make room for daddy and mommy: Helicopter parents are here. The *Journal of Academic Administration in Higher Education, 4(1),* 9-11.

Howe, N.,& Strauss, W. (2007). Helicopter parents in the workplace. *Syndicated Research Project, Genera, 56(5),* 1-16. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2013.05.004

Hyesoo, K. & Gim Chungh, R., H. (2003). Relationship of recalled parenting style to self-perception in Korean American collage students. *The Journal Of Genetic Psychology, 164(4),* 481-492. https://doi.org/10.1080/00221320309597891

Ingen, D.J.,Freiheit, S., R., Steinfeldt, J.,A., Moore,L.,L., Wimer, D.,J., Knutt, A.,D., Samantha, S., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: the effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal Of Collage Cuonseling, 18,* 7-20. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2015.00065.x

İsaoğlu , J. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 673541) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Jonge, L. H. & Wallerb, G. (2003). Perfectionism levels in african-american and caucasian adolescents. *Personality and Individual Differences, 34,* 1447–1451.

Kabalcı, T. (2008). *Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler* (Tez No. 231470) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12(3),* 192-197.

Karaçor, M. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında duygu düzenleme, anne-baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 651498) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karaduman, B. ve Kilmen, S. (2018). Sınav stresi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve ölçme değişmezliğinin incelenmesi . *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology , 9 (2) ,* 101-115. https://doi.org/10.21031/epod.330426

Karasar, N. (1995). Bilimsel araştırma yöntemi. (7. bs.). Sim Matbaası.

Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, H. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 18,* 208-225. https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47947/606639

Kelly, L., Duran, R.L. & Miller-Ott, A.M. (2017). Helicopter parenting and cell-phone contact between parents and children in college. *Southern Communication Journal, 82(2),* 102-114. https://doi.org/10.1080/1041794X.2017.1310286

Kıral, E., ve Çavuş, B. (2017). The relationship between the instructors' perfectionism and social emotional loneliness levels. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 7 (3),* 483-508.

Kins, E., Soenens, B. & Beyers, W. (2012). Parental psychological control and dysfunctional separation–individuation: A tale of two different Dynamics. *Journal of Adolescence, 35,* 1099-1109. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.017

Khan, A. A. & Bhatt, S. (2021). Helicopter parenting, self-efficacy and academic performance among college students. *Iconic Research and Engineering Journals, 5(4),* 32-44.

Khasmohammadi, M., Noah, S.,M., Kadir, R.,A., Baba, M., Bakhash, K.,F. & Keshavarz, H. (2010). Manifestation of parental perfectionism on career indecision. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5,* 1200–1204. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.261

Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Orta Doğu Tıp Dergisi, 12(2),* 262-268. https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156

Kouros, C.D., Pruitt, M.M., Ekas, V.N., Kiriaki, R. & Sunerland, M. (2017). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: the moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies, 26,* 939-949. https://doi.org/10.1007/s10826-016-0614-3

Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan insan - kaygı çağında stres.* (1. bs.). Altın Kitaplar Yayın Evi.

Köse, S., Kurucu Yılmaz, Ş. ve Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2),* 105-111. https://doi.org/10.14744/phd.2018.05025

Kutlu, O. ve Bozkurt, M. C. (2003). *Okulda ve sınavlarda adım adım başarı*. Çizgi Kitabevi.

Küçüker, B. (2018). *7.-8. sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile ana baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 519201) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Küçüker, B. ve Tekin, U. (2018). 7.8 Sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile anne-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 4 (2),* 55-68. https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/43459/530264

Kwon, K. A., Yoo, G. & Bingham, G. E. (2015). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students' psychological adjustment. *Journal of Child and Family Studies, 25(1),* 136-145. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0195-6

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,* 3672-3686. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1193-2

Lee, M., A., Sullivan, S. & Kamp Dush, C., M. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality and Individual Differences, 52(3*), 454-457. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047

Leea, M. A., Schoppe-Sullivana, S. F.,Claire M. & Dush, K. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Pers Individ Dif.* 52(3), 454–457. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.047

LeMoyne, T. & Buchanan, T. (2011). Does "hovering" matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum, 31(4),* 399-418. https://doi.org/10.1080/02732173.2011.574038

Littauer, F. ve Littauer, M. (1997). *Kişilik bulmacası: birlikte çalıştığımız insanları anlamak* (H. B. Çelik, Çev. Ed.). Sistem Yayıncılık.

Lipka, S. (2007). Helicopter parents help students, survey finds. *Chronicle of Higher Education, 54(11).*

Lotfi, S., Meydan, S. ve Erbaş, K. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumunun benlik saygısı ve problemlere karşı olumsuz tutuma etkisinin incelenmesi. *Arc Health Sci Res, 7(3),* 231-237. https://dx.doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2020.19045

Lowe, P. A. (2014). The test anxiety measure for adolescents (TAMA) examination of the reliability and validity of the scores of a new multidimensional measure of test anxiety for middle and high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 32(5),* 404-416.

M.Padilla-Walker, L., & J.Nelson, L. (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. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007

Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi, 5(9),* 201-211. http://hdl.handle.net/20.500.11787/1422

Marım, Y., Kahveci, S. (2021, 18-19 Haziran). *Helikopter Ebeveyn Tutumları Bağlamında Küresel Köyün Kaygılı Çocukları* [Sözlü Sunum]. 12th Eurasian Conferences on Language & Social Sciences. Ekaterinburg, Russia.

McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology, 21(1),* 89-101.

Milita K. & Bunch, J. (2017). Helicopter parenting and the policy attitudes of college students. *American Political Science Association, 50(2),* 359-365. https://doi.org/10.1017/S1049096516002808

Moadeli, Z. & Ghazanfari-Hesamabadi, M. (2005). Investigation on relationship between test anxiety and academic performance of nursing and midwifery students in Tabriz and Maragheh-Iran. *Journal of Strides in Development of Medical Education, 1,* 65-72. https://doi.org/10.4236/health.2014.621345

Mohammadyari, G. (2012). Comparative study of relationship between general perceived self-efficacy and test anxiety with academic achievement of male and female students. *Social and Behavioral Sciences, 69,* 2119 – 2123. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.175

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. https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434

Okant Yaşin, Ç. (2018). *Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz* (Tez No. 508222) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Okant Yaşin, Ç. & Demir, N. (2020). Türkiye'de helikopter ebeveyn sahibi olan y neslinin, aidiyet, yaşam becerisi ve özgüven problemleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 7(2),* 450-470.

Olatunji, B. O., Ebesutani, C., & Abramowitz, J. S. (2017). Examination of a bifactor model of obsessive-compulsive symptom dimensions. *Assessment, 24*(1), 45-59. https://doi.org/10.1177/1073191115601207

Onukwufor, J. N.,& Ugwu, C. J. (2018). Level of schooling and gender differences ın test anxiety among secondary school students ın port harcourt local government area of rivers state. *Advances in Social Sciences Research Journal, 5(2),* 154-159.

Orhan, F. G. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 636742) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ortega, N. E., Wang, K. T., Slaney, R. B., Hayes, J. A., & Morales, A. (2014). Personal and familial aspects of perfectionism in latino students. *The Counseling Psychologist, 42(3),* 406–427. https://doi.org/10.1177/0011000012473166

Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı.* İstanbul: Yöret Vakfı Yayınları.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk – sürekli kaygı envanter el kitabı.* (2. bs.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

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. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007

Pautler, L. R. (2017). *Helicopter parenting of college students* [Yüksek Lisans Tezi, Doğu Illinois Üniversitesi].

Pekşen Akça, R. (2012). Ana-babaların çocuk yetiştirmede aşırı koruyucu olmaları. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 29,* 1-13.

Peleg, O. & Klingman, A. (2002). Family environment, discrepancies between perceived actual and desirable environment, and children's test and trait anxiety. *British Journal of Guidance and Counselling, 30(4),* 451-466. https://doi.org/10.1080/0306988021000025646.

Peleg, O., Deutch, C. & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation

of self. *Learning and Individual Differences,49,* 428-436. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.010

Peterson, D. R., Becker, W. C., Shoemaker, D. J., Luria, Z., & Hellmer, L. A. (1961). Child behavior problems and parental attitudes. *Child Development, 32(1),* 151-162.

Rana, R.A. & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research, 33(2),* 63-74.

Sak, R. , Şahin Sak, İ. , Atlı, S. & Şahin, B. (2015). Okul öncesi dönem: anne baba tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (3),* 972-991 . https://doi.org/10.17860/efd.33313

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Tez No. 186635) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sapp, M. (1999). *Test anxiety: applied research, assessment, and treatment interventions.* (2nd ed.). University Press Of America.

Sarason, S. B.,& Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47,* 810-817. https://doi.org/10.1037/h0060009

Scarpetta, S., Sonnet, A., & Manfredi, T. (2010). Rising youth unemployment during the crisis. *OECD Social, Employment, and Migration Working Papers, (106),* 35.

Schiffrin, H.,H., Yost, J.,C., Power, V., Saldanha, R.,E. & Sendrick, E. (2019). Examining the relationship between helicopter parenting and emerging adults' mindsets using the consolidated helicopter parenting scale. *Journal of Child and Family Studies, 28,* 1207-1219. https://doi.org/10.1007/s10826-021-02012-3

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 Child Fam Studies, 23,* 548-557. https://doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3

Segrin, C., Woszidlo, G., Givertz, M., Bauer, A. & Murphey, M. T. (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations, 61,* 237-252. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x

Segool, N.K., Carlson, J.S., Goforth, A.N., Von Der Embse, N. & Barterian, J.A. (2013). Heightened test anxiety among young children: Elementary school students'anxious responses to high-stakes testing. *Psychology in the Schools, 50(5),* 489-499.

Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1).* 1-19. https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13709/165977

Sezgin, F. ve Duran, E. (2011). Kamu personeli seçme sınavı'nın (KPSS) öğretmen adaylarının akademik ve sosyal yaşantılarına yansımaları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 153(153), 9-22.* https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21488/230331

Shoup, R., Gonyea, R. M. & Kuh, G. D. (2009*). When parents hover: Student engagement and helicopter parents.* 49th Annual Forum of the Association for Institutional Research. Atlanta.

Siegle, D., & Schuler, P.A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review, 23,* 39-44.

Silverman, W.K., LaGreca, A., & Wasserstein, S. (1995). What do children worry about? Worries and their relation to anxiety. *Child Development, 66,* 671-686.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34(3),* 130-145. https://psycnet.apa.org/record/2001-05693-001

Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: parents'psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology, 19,* 358-366. https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.358

Softa, H. K. , Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi , 23 (4)* , 1481-1494. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22597/241359

Somers, P.,& Settle, J. (2010). The helicopter parent: Research toward a typology. *College and University, 86(1),* 18.

Soysa, C. K., & Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles–test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences, 34,* 77-85. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.05.004

Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi, 23(3),* 17-40.

Spangller, G., Pekrun, R., Kramer, K. & Hofmann, H. (2002). Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams. *Anxiety, Stress, & Coping, 15,* 413–21. https://doi.org/10.1080/1061580021000056555

Spielberger, C. D. & Vagg, R. P. (1995). *Test anxiety.* Bristol: Taylor & Francis.

Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior.* Academic Press. Spielberger, C.D., & Sarason, I.G. (2005). *Stress and emotion: anxiety, anger and curiosity.* Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203954577

Spokas, M.,& Heimberg, R. G. (2009). Overprotective parenting, social anxiety, and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationships. Cognitive *Therapy and Research, 33(6),* 543–551. https://doi.org/10.1007/s10608-008-9227-5

Steinberg, L., Darling, N. E., & Fletcher, A. C. (1995). Authoritative parenting and adolescent adjustment: An ecological journey. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 423–466). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10176-012

Strip, C. A., Hirsch, G. (2000). *Helping gifted children soar: a practical guide for parents and teachers.* (2.bs.). USA: Great Potential Press.

Szirmai, A. (2011). *Anxiety and related disorders.* Croatia: In Tech.

Şahingiray, E. (2020). *Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin çocuktaki kaygı düzeyine etkisi: çocuktaki mantık dışı inançların aracı rolü* (Tez No. 646342) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C. & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental physical health. *Journal of Child and Family Studies, 25(10),* 3136- 3149. https://doi.org/10.1007/s10826-016-0466-x

Rigdon, E. E. (1996). CFI versus RMSEA: A comparison of two fit indexes for structural equation modeling. *Structural Equation* Modeling: *A Multidisciplinary Journal, 3(4),* 369-379.

Rousseau, S. & Scharf, M. (2017). Why people helicopter parent? An actor-partner interdependence study of maternal and paternal prevention/promotion focus and interpersonal/self regret. *Journal of Social and Personal Relationships, 20(10),* 1-17. https://doi.org/10.1177/0265407517700514

Rutherford, M. B. (2011). The social value of self-esteem. *Society, 48(5),* 407-412. https://doi.org/10.1007/s12115-011-9460-5

Taluy, N. ve Maraş, A. (2021). Çok boyutlu ebeveynlik mükemmeliyetçiliği ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Dergisi, 9(20),* 319-333. https://doi.org/10.7816/nesne-09-20-07

Tepebaş, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumları, kendini sabotaj, akademik öz-yeterlik ve akademik sahtekarlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 754391). [Yüksek Lisans, Tezi, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Thergaonkar, N.R. & Wadkar, A. (2007). Relationship between test anxiety and parenting style. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 3(1),* 10-12.

Topal, N. (2019). *Olum ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* (Tez No. 599653) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Totan, T. ve Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim*

Fakültesi Dergisi, 9(17), 95-109. http://efd.mehmetakif.edu.tr/arsiv/haziran2009/95-109.html

Totan, T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(2),* 143-155. https://dergipark.org.tr/tr/pub/baebd/issue/40423/446325

Trifoni, A., Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *2*(2), 93-100.

Trusty, J. (1998). Family influences on educational expectations of late adolescents. *The Journal of Educational Research*, *91*, 260-270. https://doi.org/10.1080/00220679809597553

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği, 4,* 12-16.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. 10 29, 2021 tarihinde https://www.sozluk.gov.tr/ adresinden alındı.

Ulukaya, S. ve Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde akademik ertelemenin yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana-baba tutumları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(41),* 89-102. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21461/229952

Ulutaş, İ., & Aksoy, A. B. , (2014). *The ımpact of helicopter parenting on the social connectedness and anxiety level of university students*. International Academic Conference on Social Sciences and Humanities, Prague.

Uykan, E. ve Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi, 6(3),* 1620-1644. https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202151257

Uysal, S. L. (2020). *Helikopter ebeveynlerin çocuklarının benlik algısı durumlarının kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi* (Tez No. 654223) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Üredi, I. (2005). *Algılanan anne baba tutumlarının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin öz düzenleyici öğrenme stratejileri ve motivasyonel inançları üzerindeki etkisin*(Tez No. 23242) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Wang, K., T. (2010). The family almost perfect scale: development, psychometric properties, and comparing asian and european americans. *Asian American Journal of Psychology, 1(3),* 186-199. https://doi.org/10.1037/a0020732

Wang, K. T., Puri, R., Slaney, R. B., Methikalam, B., Chadha, N. (2012). Culturalvalidity of perfectionism among Indianstudents: examining personal and family aspect sthrough a collectivistic perspective. *Measurementand Evaluation in Counselingand Development, 45,* 32–48. https://doi.org/10.1177/0748175611423109

Wicherts, J. M. (2007). *Group differences in ıntelligence test performance.* [Unpublished dissertation]. University of Amsterdam.

Willoughby, B.J., Hersh, J. N., Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2013). "Back off"! helicopter parenting and a retreat from marriage among emerging adults. *Journal of Family Issues, 36(5),* 669-692. https://doi.org/10.1177/0192513X13495854

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin, 76(2),* 92-104.https://doi.org/10.1037/h0031332

Wolf, D. S. S., Sax, L. & Harper, C. E. (2009). Parental engagement and contact in the academic lives of college students. *Naspa Journal, 46(2),* 325-358. https://doi.org/10.2202/1949-6605.6044

Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology, 27,* 177-191. https://doi.org/10.1007/s12144-008-9033-y

Wren, D. G., & Benson, J. (2004). Measuring test anxiety in children: Scale development and internal construct validation. *Anxiety, Stress & Coping, 17(3),* 227-240.

Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawen, T. & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 8,* 490–497.

Yalçınöz, V. (2017). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 502451) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yam, F. ve C., Kumcağız. (2021). Helikopter anne tutumları: üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 17(35),* 1949-1967. https://doi.org/10.26466/opus.784171

Yaşin, Ç. O. (2018). *Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz* (Tez No. 508222) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi.* (44. bs.). Remzi Kitabevi.

Yıldız, E., Yeniçeri, E.,N. ve Öngel, K. (2018). Durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin (staı-tx) rastgele seçilmiş bireylerde uygulanması ve sonuçları. *Smyra Tıp Dergisi,* 19-24.

Yıldız, H., Y. (2007). *Sınav kaygısı, ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 206972) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Erken Çocukluk Dönemi Çalışmaları Dergisi, 3(1),* 3-30. https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967201931114

Yılmaz, H. ve Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9(54),* 704-744. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/48897/623279

Yılmaz, Y. (2020). *5-6 yaş grubu çocuklarının sahip oldukları öz düzenleme becerileri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 653389) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmazer, F. (2017). *Kamu personelİ seçme sınavına (kpss) hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları* (Tez No. 460705) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, F., Erişen, M ve Banaz, M . (2019). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership, (1),* 27-39.

Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, M.E. ve Harmata, E. (2011). Sürücülerin sürekli ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2).* 37-44. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoess/issue/8538/105971

Yoar, A.A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empati düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (*Tez No. 218068). [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

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* [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zabun, E. (2011). *Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, anne-baba tutumu ve sınav kaygısının öğrencilerin SBS başarılarını yordama gücü* (Tez No. 302151) [Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. Kluwer Academic Publishers.

Zeidner, M. ve Matthews, G. (2011). *Anxiety 101.* Springer Publishing Company.

Zeidner, M. & Safir, M. P. (1989). Sex, ethnic and social differences ın test anxiety among ısraeli adolescents. *Journal Of Genetic Psychology, 150 (2),* 175-185. https://doi.org/10.1080/00221325.1989.9914589

Zienty, L. and Nordling, J. (2018). *Fathers are helping, mothers are hovering: Differential effects of helicopter parenting in college first-year students [Poster presentation]*. Celebration of Learning, Augustana.

Zengin, E. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ġle sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: ortaokul örneği* (Tez No. 584655) [Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

EKLER

Ek 1. Araştırma Uygulama İzni

T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70004082-604.02-42055289 26.01.2022
Konu : Araştırma Uygulama İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

İlgi: a) Valilik Makamının 23.01.2022 tarihli ve E-70004082-604.02-41856648 sayılı Makam Oluru.
b)14.01.2022 tarihli ve 376703 sayılı yazınız.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şebnem Irmak İPEK'in **"Lise, Üniversite Öğrencilerinde Aile Mükemmeliyetçiliği ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Sınav Kaygısına Etkisi"** konulu çalışmasını, Muğla İli Fethiye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Fethiye Ömer Özyer Anadolu Lisesi, Fethiye Fen Lisesi, Fethiye Anadolu Lisesi ve Üzümlü İMKB Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulama talebi ile ilgili ilgi (a) Makam Oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Serap AKSEL
Müdür a.
İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

Ek 2. Etik Kurul İzni

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi: 30.12.2021 **Toplantı Sayısı: 395**

KARAR 1- Enstitümüz tezli yüksek lisans programı öğrencilerinin tez öneri konuları görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Aşağıda Anabilim Dalı/Bilim Dalı belirtilen tezli yüksek lisans programı öğrencilerinin tez önerilerinin "**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği**"nin **23/4.** maddesi gereğince kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Adı Soyadı	**Tez ismi**
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı	
Şebnem Irmak İPEK	Lise, Üniversite Öğrencilerinde Aile Mükemmeliyetçiliği ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Sınav Kaygısına Etkisi
Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı/Türkçe Eğitimi	
Hanife SARITAŞ	Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğretiminde Kullanılan Ders Kitaplarındaki Metinlerin Okunabilirlik Düzeyi ve Sözcük Sıklığı

(imza)
Prof. Dr. Sabri SİDEKLİ
Başkan

(imza)
Doç. Dr. Muhammet Mustafa ALPASLAN
Üye

(imza)
Doç. Dr. Raşit AVCI
Üye

(imza)
Doç. Dr. Zafer TANGÜLÜ
Üye

(imza)
Doç. Dr. Özkan ÇELİK
Üye

(imza)
Dr. Öğr. Üyesi Halit KARALAR
Üye

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler, bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere aşağıda sizden bazı bilgiler istenmektedir. Lütfen adınız, soyadınız gibi kimliğinizi belli edecek bilgilere yer vermeden aşağıdaki formu doldurunuz. Teşekkürler.
1. Cinsiyet : ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaş: …..
3.Eğitim Kademeniz: ( ) Lise ( ) Üniversite
4. Sınıf Düzeyi: ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4
4. Daha önce psikiyatrik tanı aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

Ek 4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına yönelik bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız. Teşekkürler.	**Kesinlikle katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**
1.Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığımı hissetmedim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 5. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız. Teşekkürler.	**Tamamen katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen katılmıyorum**	**Bir fikrim yok**	**Kısmen katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamrn katılıyorum**
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Düzenli bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.Tertip (düzen) benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6.En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Her eşya yerli yerine konmalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8.Kendimden beklentilerim yüksektir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9.Yüksek standartlarıma nadiren ulaşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11.Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12.Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Başarılarımdan asla tatmin olmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15.Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22.Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 6. Aile Mükemmeliyetçiliği Ölçeği

Yönerge: 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 birlikte değerlendirerek cevaplayınız. Ölçek maddelerinin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.

Teşekkürler.

Kesinlikle Katılmıyorum ①	Katılmıyorum ②	Biraz Katılmıyorum ③	Kararsızım ④	Kısmen Katılıyorum ⑤	Katılıyorum ⑥	Kesinlikle Katılıyorum ⑦

1-Ailemin işte veya okuldaki performansım konusunda yüksek standartları vardır.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
2-Ailem düzenli bir insan olmamı bekler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
3- Ailem için düzen önemlidir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
4- Elimden gelenin en iyisini yapsam bile, bu ailem için asla yeterince iyi değildir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
5- Ailem, eşyaların yerine kaldırılması gerektiğini düşünür.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
6- Ailemin benden yüksek beklentileri bulunmaktadır.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
7- Ailemin yüksek standartlarını nadiren karşılarım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
8- Ailem benden her zaman düzenli ve disiplinli olmamı bekler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
9- Elimden gelenin en iyisini yapmak ailem için asla yeterli değildir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
10- Ailem benim için çok yüksek standartlar belirler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
11- Ailemde mükemmel olanın dışında hiçbir şey kabul edilemez.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
12- Ailem benden en iyisini bekler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
13- Performansım, ailemin standartlarını nadiren karşılar.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
14- Ailem, yaptığım her şeyde elimden gelenin en iyisini yapmamı bekler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
15- Ailemin performansıma yönelik yüksek standartlarını nadiren karşılayabilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
16- Ailemin gerçekçi olamayacak kadar yüksek standartlar belirlediğinin farkındayım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**
17- Ailem, mükemmel olmak için güçlü bir çaba göstermemi bekler.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**

Alt Boyutlar	**Ölçek Maddeleri**
Aile Standartları	1-6-10-12-14-17
Aile Düzeni	2-3-5-8
Aile Uyuşmazlığı	4-7-9-11-13-15-16

AÇIKLAMA:

1. Boyutlar değerlendirilirken her boyuttan elde edilen toplam puan o boyuttaki madde sayısına bölünmelidir.
2. Ölçeğin toplam puanı algılanan aile mükemmeliyetçiliği konusunda genel seviyeyi göstermektedir.

NOT: Bilimsel etik ve ilkelere bağlı kalmak koşuluyla araştırmacı ve eğitimciler tarafından kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.

Ek 7. Wetside Sınav Kaygısı Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve sınavlara yönelik tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız. Teşekkürler.	**Daima doğru**	**Genellikle doğru**	**Ara sıra doğru**	**Nadiren doğru**	**Asla doğru değil**
1. Önemli bir sınav yaklaştıkça ders çalışmaya yoğunlaşmam da zorlaşır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Önemli sınavlar sırasında yanlış yapıyorum diye düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Önemli sınavlar sırasında dersten kalacağım diye düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Önemli sınavlarda dikkatimi kaybederek bildiğim şeyleri hatırlamayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Sınav sorularının yanıtlarını sınav bittikten sonra hatırlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Önemli bir sınavdayken kendimi keyifsiz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Önemli sınavlar sırasında bazen zihnimi başka yerlere dağılmış olarak bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. ÖRNEK MADDE	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 8. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği

ANNEM				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. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız. Teşekkürler.	BABAM			
Hiç Böyle Davranmaz	**Arada Sırada Böyle Davranır**	**Çoğu Zaman Böyle Davranır**	**Hep Böyle Davranır**		**Hiç Böyle Davranmaz**	**Arada Sırada Böyle Davranır**	**Çoğu Zaman Böyle Davranır**	**Hep Böyle Davranır**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(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)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	4- Akşam eve geldiğimde ilk soruları genellikle okul hayatım ile ilgili olurdu.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	6-Okula başladığım günlerde saatlerce okul dışında veya evin önünde beni beklerdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	8- Sınav sonuçlarımın açıklanacağı zamanı sabırsızlıkla beklerdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	9- Çok sık nasihat ederdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	10- Benim özel bir hayatım olabileceğini kabul etmek istemezdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	12- Yüz kızartıcı bir davranışta bulunmamam konusunda çok nasihat ederdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	14- Duygularımı her zaman merak ederdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	15- Öğretmenim ile çok sık görüşmek isterdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	16- Kötü huy ve alışkanlıklar edinmemden çok korkardı	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	18- Çantamın içini ve ceplerimi sık sık kurcalamaktan hoşlanırdı.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	ÖRNEK MADDE	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	20- Okul ödevlerim için benden çok o çaba gösterirdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	21- Mükemmel bir insan olmamı isterdi.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**