



**TÜRKİYE VE AZERBAYCAN LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI VE SOSYAL KAYGILARI
ÜZERİNDE HELİKOPTER ANNE BABA
TUTUMLARININ YORDAYICI ETKİLERİ**

Turkan NABIZADE

Danışman: Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**TÜRKİYE VE AZERBAYCAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI VE SOSYAL KAYGILARI ÜZERİNDE HELİKOPTER ANNE BABA
TUTUMLARININ YORDAYICI ETKİLERİ**

(The Predictive Effects of Helicopter Parent's Attitudes on Psychological Well-Being and
Social Concerns of High School Students in Turkey and Azerbaijan)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Turkan NABIZADE

Danışman: Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Erzurum
Temmuz, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Turkan NABIZADE tarafından hazırlanan “Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Üzerinde Helikopter Anne Baba Tutumlarının Yordayıcı Etkileri ” başlıklı çalışması 03 /07 / 2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA <i>Giresun Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Aslı Islak İmzalıdır

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Üzerinde Helikopter Anne Baba Tutumlarının Yordayıcı Etkileri” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

03/07 / 2023

Aslı Islak İmzalıdır

Turkan NABIZADE

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans tezimin hazırlanmasında akademik ve istatistik bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a ve bu süreçte beni her zaman destekleyen aileme, arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Turkan NABIZADE



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE VE AZERBAYCAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE SOSYAL KAYGILARI ÜZERİNDE HELİKOPTER ANNE BABA TUTUMLARININ YORDAYICI ETKİLERİ

Turkan NABIZADE

Haziran, 2023, 95 Sayfa

Amaç: Bu araştırmada Türkiye ve Azerbaycan'da öğrenim gören lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygıları üzerinde helikopter anne baba tutumlarının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca Türkiye ve Azerbaycan öğrencilerinin helikopter ebeveyn, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından karşılaştırılması yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evreni, Azerbaycan'ın Bakü ilinde ve Türkiye'nin Erzurum ilinde 2021-2022 yılında eğitim öğretim yılında farklı lise türlerinde eğitim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye'den 300 ve Azerbaycan'dan 300 olmak üzere toplam 600 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Demografik Bilgi Formu, Psikoloji İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Helikopter Anne Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 istatistik paket programı ile Lineer Regresyon analizi, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi, frekans, yüzde, t Testi, Tukey testi ve Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan araştırma sonucu elde edilen bulgular göre Türkiye'de helikopter anne ve baba tutumu ile psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı puanları arasındaki ilişki anlamsız bulunmuştur. Azerbaycan'da ise helikopter anne ve baba tutumu ile psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı arasında doğru yönde anlamlı bir ilişki vardır. Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin helikopter anne ve baba tutumu değişkeninin psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygının toplam varyansının %2'sini açıklamaktadır. Türkiye ve Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin cinsiyete göre ölçekler arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Türkiye'de lise öğrencilerinin yaşa göre ölçekler arasında bir fark olmadığı, Azerbaycan'da ise sadece sosyal kaygı ölçeği arasında fark olmadığı görülmüştür. Türkiye ve Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre ölçekler arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Türkiye'deki lise öğrencilerinin anne öğrenimlerinin ölçekler arasında bir fark olmadığı baba öğrenimleri arasında ise sadece psikolojik iyi oluş ölçeği arasında bir fark olduğu görülmüştür. Azerbaycan'da ise lise öğrencilerinin anne öğrenimlerinin ölçekler arasında anlamlı bulunmuş ve baba öğrenimleri arasında ise fark olmadığı görülmüştür. Türkiye'de lise öğrencilerinin kardeş sayısının ölçekler arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının sosyal kaygılarının, psikolojik iyi oluşlarını yordama güçlerinin sonuçlarına göre Türkiye'deki lise öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenlerinin hem Psikolojik İyi Oluş hem Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Azerbaycan'da ise lise öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu değişkeninin hem Psikolojik İyi Oluş hem de Sosyal Kaygı açısından düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin demografik özelliklerine göre helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından farkların olduğu bulunmuştur. Türkiye ve Azerbaycan lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından karşılaştırılması sonucu ise Türkiye'deki lise öğrencilerin Helikopter Anne Baba Tutum puanları Azerbaycan'da lise öğrencilerinde ise Psikolojik İyi Oluş puanları yüksek bulunmuştur. Sosyal Kaygı açısından ise her iki ülke öğrencileri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı, helikopter anne baba tutumu

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE PREDICTIVE EFFECTS OF HELICOPTER PARENT'S ATTITUDES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL CONCERNS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN TURKEY AND AZERBAIJAN

Turkan NABIZADE

June, 2023, 95 pages

Aim: The aim of this research is to investigate the effect of helicopter parenting attitudes on psychological well-being and social anxiety of high school students studying in Turkey and Azerbaijan. Additionally, the study aims to compare the helicopter parenting models of these two groups (Turkish and Azerbaijani students) in terms of psychological well-being and social anxiety.

Method: The universe of the research consists of a total of 600 high school students, located in Baku, Azerbaijan and Erzurum province, Turkey. The sample size was determined as 234. Demographic Information Form, Psychology Well-being Scale, Social Anxiety Scale, and Helicopter Parenting Attitude Scale were used during the data collection process. The SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) statistical software package was used to analyze the data obtained from the survey.

Results: According to the findings obtained as a result of the research, the relationship between helicopter mother and father attitude and psychological well-being and social anxiety scores was found to be insignificant in Turkey. In Azerbaijan, on the other hand, there is a significant relationship between helicopter parental attitude and psychological well-being and social anxiety. The helicopter mother and father attitude of high school students in Azerbaijan explains 2% of the total variance of the variable of psychological well-being and social anxiety. It was observed that there was no difference between the scales according to gender of high school students in Turkey and Azerbaijan. It has been observed that there is no difference between the scales according to the age of high school students in Turkey, and there is no difference only between the social anxiety scale in Azerbaijan. It has been determined that there is no difference between the scales according to the grade level of high school students in Turkey and Azerbaijan. It has been observed that there is no difference between the scales of high school students' mother education in Turkey, and there is only a difference between the psychological well-being scale among the father's education. In Azerbaijan, mother education of high school students was found to be significant between the scales and there was no difference between father education. It has been determined that the number of siblings of high school students in Turkey does not differ between the scales.

Conclusions: According to the results of high school students' helicopter parent attitudes's predictive power of their social anxiety and psychological well-being, it was seen that the helicopter parent attitude variables of high school students in Turkey were not a significant predictor of both Psychological Well-Being and Social Anxiety. In Azerbaijan, the Helicopter Parent Attitude variable of high school students was found to be a low-level significant predictor of both Psychological Well-Being and Social Anxiety. It was found that there were differences in terms of helicopter parental attitude, psychological well-being and social anxiety according to the demographic characteristics of high school students. As a result of the comparison of Turkey and Azerbaijan high school students in terms of helicopter parenting attitude, psychological well-being and social anxiety, the Helicopter Parenting Attitude scores of high school students in Turkey and the Psychological Well-Being scores of high school students in Azerbaijan were found to be high. In terms of Social Anxiety, there was no significant difference between the students of both countries.

Keywords: psychological well-being, social anxiety, helicopter parenting attitude

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	4
Araştırma Modeli ve Hipotezleri	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
Literatür Taraması	7
Psikolojik İyi Oluş Kavramı	7
Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	9
Kendini Kabul (Self-Acceptance).....	9
Yaşam Amacı (Purpose in Life).....	10
Kişisel Gelişim (Personal Growth)	11
Özerklik (Autonomy).....	11
Başkalarıyla İle Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others).....	12
Çevresel Ustalık (Environmental Mastery).....	13
Kaygı Kavramı.....	13
Sosyal Kaygı Tanıtımı	14
Sosyal Kaygı Özellikleri	17
İlişkili Özellikler	19
Helikopter Anne Baba Tutumun Tanımı.....	20
Helikopter Ebeveynin Özellikleri	22

Helikopter Ebeveynlerin Türleri	25
Tüketici Savunucu Tipi Helikopter Ebeveynlik (Consumer Defensive Type Helicopter Parenting)	25
Zehirli Aile Tipi Helikopter Ebeveynlik (ToxicFamily Helicopter Parenting)	25
Temsili Üniversite Öğrencisi Helikopter Ebeveynlik (Representative College Student Helicopter Parenting)	26
Adalet Savunucusu Helikopter Ebeveynlik (Justice Defender Helicopter Parenting)	26
Güvenlik Tipi Helikopter Ebeveynlik (SafetyType Helicopter Parenting)	26
Helikopter Ebeveynlerin Çocuk Gelişimine Etkisi	27
Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar.....	28
Psikolojik İyi Oluş İle ilgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar.....	29
Sosyal Kaygı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar	32
Helikopter Anne Baba Tutumları İle ilgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	38
Yöntem	38
Araştırma Yöntemi.....	38
Evren ve Örneklem	38
Veri Toplama Araçları	38
Demografik Bilgi Formu.....	39
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	39
Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ).....	40
Helikopter Anne Baba Tutum Ölçeği	40
Süreç ve Uygulama	40
Verilerin Analizi.....	41
Araştırmacı Rolü	41
Geçerlik ve Güvenirlik.....	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
Bulgular	42
Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumlarının Psikolojik İyi Oluşlarının, Sosyal Kaygılarının Yordama Gücü İle Bulgular	42
Araştırmaya Katılan Türkiye ve Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	45

Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Kaygı Açısından Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular	54
BEŞİNCİ BÖLÜM	56
Tartışma ve Sonuç	56
Öneriler	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	74
EK-1. Valilik Uygulama İzni	74
EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni	75
EK-3. Demografik Bilgi Forumu	76
EK-4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	77
EK- 5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	78
EK-6. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ)	79
ÖZGEÇMİŞ	81

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Araştırmaya Katılan Türkiye’deki Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları İle İlgili Korelasyon Analizi</i>	
Tablosu.....	42
Tablo 2. <i>Araştırmaya Katılan Türkiye’deki Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutum Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları</i>	43
Tablo 3. <i>Araştırmaya Katılan Azerbaycan’daki Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları İle İlgili Korelasyon Analizi</i>	44
Tablo 4. <i>Araştırmaya Katılan Azerbaycan’daki Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutum Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları</i>	44
Tablo 5. <i>Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı</i>	45
Tablo 6. <i>Türkiye ve Azerbaycan’daki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin t Testi Analizi</i>	46
Tablo 7. <i>Türkiye’deki Öğrencilerin Yaşa Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	47
Tablo 8. <i>Türkiye’deki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 9. <i>Türkiye’deki Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 10. <i>Türkiye’deki Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	49
Tablo 11. <i>Türkiye’deki Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	50

Tablo 12. <i>Azerbaycan'daki Öğrencilerin Yaşa Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 13. <i>Azerbaycan'daki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	51
Tablo 14. <i>Azerbaycan'daki Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	52
Tablo 15. <i>Azerbaycan'daki Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	53
Tablo 16. <i>Azerbaycan'daki Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	53
Tablo 17. <i>Türkiye'deki ve Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin t testi Sonuçları</i>	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Psikolojik İyi Oluşun Boyutları</i> (Ryff & Singer 2008)	9
---	---



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

HE	: Helikopter Ebeveynlik
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluk
SKÖ	: Sosyal Kaygı Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Bütün canlılar gibi insan doğumundan ölümüne kadar sürekli bir değişim ve gelişim içinde olup, gelişim sürecinin her döneminde fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan kendine özgü bir ilerleme göstermektedir. Gelişim doğum öncesi, doğumun hemen sonrası 2 yaşa kadar ve ergenlik döneminde çok hızlı ve önemli değişimleri içermektedir.

Ergenlik çocukluk çağından yetişkinlik çağına geçiş dönemi olup kendi içinde önemli değişim sancıları içermektedir. Ergenlik aşaması, çok boyutlu bir gelişim aşamasıdır ve kişinin yaşamında çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak önemli bir dönem olduğu söylenebilir. Ergenlik genellikle 11 ila 13 yaşlarında başlar ve 17 ila 21 yaşları arasında sona erer (Louw & Louw, 2007).

Ergenlik döneminde hızlı kas gelişimi hem erkekleri hem de kızları belirgin şekilde daha güçlü ve fiziksel olarak daha öne çıkmaktadır (Pinyerd & Zipf, 2005). Ergenlik döneminde lise öğrencileri, kilo alımı, ses değişikliği, cinsel olgunluğa ulaştığı nokta olarak bilinmektedir. Fiziksel gelişimin ve özellikle hormonal değişikliklerin etkisi psikolojik olarak da ergenleri etkilemektedir.

Bu dönem yaş itibarıyla ergenin lise çağlarına denk gelmektedir. Lise döneminde öğrenciler kendi kimliğini bulabilme, çevreye uyum sağlayabilme, toplumda yer edinebilme ve aynı zamanda çevre tarafından onaylanması gibi birçok durumu fazlasıyla yoğun olarak yaşamaktadır.

Psikolojik gelişim sırasında önemli bilişsel, duygusal, ahlaki ve sosyal değişimler meydana gelir. Lise çağında birey olma yolunda ilerleyen ergenler zihinsel açıdan gittikçe yetişkinler gibi düşünmeye başlarlar. Thorndike (1997), entelektüel büyümenin hızlı bir şekilde devam ettiğini belirtmektedir. Beynin ön loblarının ergenlik döneminde devam eden olgunlaşması, bilişsel kapasitelerdeki çeşitli artışlarla ilişkilidir. Bu değişiklikler şunları içerir: daha iyi dikkat, algılama, öğrenme, düşünme ve hatırlama yeteneği gelişmektedir. Bu aşamada, birey yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi, organize etmeyi öğrenmektedir.

Yetişkinliğe yumuşak bir geçiş olan lise dönemi, öğrenci sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklar kurma becerisini daha da geliştirir. Bir kimlik duygusunun oluşturulması, lise öğrencisinin yaşam alanındaki birincil görevlerden birdir. Kimlik, “açıkça çizilmiş bir bireyin sahip olduğu amaçlardan, değerlerden ve inançlardan” oluşan bir öz tanımlamadır. Kimlik, sosyal ve kültürel

bir bağlam içinde gelişir ve dolayısıyla sosyal ve kültürel koşullardan ayrılamamaktadır (Doise, 1996).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin nasıl öz değerlendirme ve belirli işlevleri yerine getirme yetenekleri, ilişkileri sürdürme, destek bulma ve iş gibi süreçler yaşamlarını da etkilediğini saptamışlardır (Amato, 1994; Roberts & Bengtson, 1993; Wilkinson, 2004). Bireylerin yaşadığı psikolojik sıkıntılar, kişisel düşünceler ve duygular onları olumsuz olarak etkilemektedir. Diong ve diğerleri (2005) psikolojik sıkıntının öfkeyle ve stresle ilişkili olduğunu belirtmekteler. Doing ve diğerleri sıkıntının, sadece bireyin psikolojik sağlığını etkilemekle kalmadığını fiziksel sağlığı ve davranışı etkilediğini belirtmişlerdir.

Lise öğrencilerinde, düşük psikolojik iyilik, daha düşük düzeyde mutluluk, tatmin ve benlik saygısının az olduğu ve sosyal kaygılarının arttığı görülmüştür (Amato, 1994). Sosyal kaygının en belirgin olan davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan “kaçınmaktır” ve bu kaçınmanın altında yatan sebep de bireyin reddedilme ihtimalinin olmasıdır (Leary, 1983; Teachman & Allen, 2007). Lise dönemi, öğrenciler dış görünüşün ve sosyal çevrenin kişiye yönelik ilgisinin en yoğun olarak algılandığı dönemdir. Bu dönemde lise öğrencileri dış görünüşü ve başkalarının kendisiyle ilgili yorumlarına çok önem vermektedir. Geçici sosyal kaygı bu dönem liselilerin gelişiminin normal bir parçası hâlinde. Lakin yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan lise öğrencilerinde bu durum kalıcı hâle gelip yaşamlarının ileri dönemlerinde artarak sürekli bir yapıya dönüşebilmektedir (Mash & Wolf, 2002). Araştırmalar, lise öğrencilerinde sosyal kaygının artmasında okul, çevre, arkadaşlar ve anne baba tutumun önemli etkiye sahip olduğunu vurgulamışlar (Yavuzer, 2013).

Anne babanın sosyal ilişkiler karşısındaki tutumu ve davranışları çocuğun gözlemlediği bir model olduğundan önemli sosyal öğrenme oluşturulduğu ileri sürülmüştür. Anne babanın çocuklara yönelik tutum ve davranışları çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde ve kimliklerinin oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin çocuğa karşı olumlu tutumları çocukta öz güven, öz saygı, duygudaşlık hissinin gelişmesine ve farklı olumlu duygu ve davranışları etkilediği belirtilmektedir. Ebeveynlerin tam tersi tutumları çocukta öz güvensizlik, düşük benlik, kaygı ve başka olumsuzluklara yol açtığı görülebilmektedir.

Araştırmalar ebeveynlerin farklı tutumlar gösterdiğini ortaya koymuştur. Örneğin, otoriter ebeveyn tutumu, demokratik ebeveyn tutumu, ilgisiz kaygısız ebeveyn tutumu, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu, izin verici ebeveyn tutumu, koruyucu ebeveyn tutumu, serbest ebeveyn tutumu ve helikopter ebeveyn tutumudur (Yavuzer,2013).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar ebeveyn tutumlarından “Helikopter Anne Baba Tutumu” kavramı sık sık karşımıza çıkmaktadır. Bu terimin alanyazına eklenmesinde

psikoterapist Haim Ginott'un büyük katkısı olmuştur. 1969 yılında Haim Ginott küçük danışanı ile yaptığı seansta çocuğun annesini helikoptere benzetmesinden sonra daha sık kullanılmaya başlamıştır. Helikopter anne baba modeli çocuklarına karşı aşırı hassas olması, hayatlarının merkezine çocuklarını yerleştirmesi, onları korumaya, kontrol etmeye ve geliştirmeye aşırı derecede odaklanması ile karakterize edilir (Fay & Cline, 2014).

Helikopter ebeveyn modeli Türkiye ve Azerbaycan için yeni olsa da Amerika, Güney Kore ve İsveç gibi ülkelerde daha çok araştırmalar yapıldığı bilinmektedir. Türkiye ve Azerbaycan olmak üzere çok az çalışma yapıldığı gözlemlenmektedir.

Helikopter anne baba tutumlarının özelliklerinden en önde geleni çocuklarından yüksek başarı beklentisi, onların adına karar verme ve sürekli onların problemlerini çözme gibi davranışların görülmesidir. Helikopter ebeveynler çocuklarının fiziksel ve psikoloji gelişiminin her noktasında ortaokuldan üniversiteye kadar ve hatta profesyonel yaşam boyunca çocuklarının hayatlarını mikro düzeyde yönetme eğilimindedir (Zhao, 2012).

Helikopter anne ve baba tutumu, ebeveynlerin çocuklarına aşırı derecede müdahaleci yaklaşımı ile karakterizedir. Bu, çocukların kendi kendilerine karar verme, risk alma ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatlarını sınırlandırabilir. Psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı, çocukların psikolojik sağlığına ilişkin önemli ölçütlerdir. Sosyal kaygı, diğer insanlarla etkileşime girme ve sosyal durumlarda kendini rahat hissetme konusunda duyulan endişeyi ifade ederken; psikolojik iyi oluşu arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, aşırı müdahaleci bir ebeveynlik tarzı, çocuklarının sosyal kaygı düzeylerini artırabilir ve psikolojik iyi oluşlarını azaltabilir. Aşırı koruyucu anne baba tutumunun, çocukların sosyal kaygılarını artırdığını ve psikolojik iyi oluşlarını azalttığını bulunmuştur. Benzer şekilde bağımsızlık ve öz güven eksikliği ile bağlantılı olan helikopter ebeveynliği, çocukların sosyal kaygılarını artırdığını göstermiştir. Bu nedenle, ebeveynlerin müdahaleci bir yaklaşım yerine, onların öz güvenlerini ve bağımsızlık becerilerini geliştirecek şekilde destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri, çocukların sosyal kaygılarını azaltabilir ve psikolojik iyi oluşlarını artırabilir.

Kesitsel olan ve lise, üniversite öğrencileri arasında yürütülen helikopter ebeveynlik üzerine çeşitli araştırmalar, bu tür ebeveynlikle ilişkili çeşitli duygusal, sosyal ve davranışsal sorunlar belirlenmiştir. Araştırmalar göstermiştir ki helikopter ebeveynlik, lise öğrencilerinin düşük psikolojik iyi oluşuyla ilişkilidir (LeMoyne & Buchanan, 2011; Schiffrin ve diğerleri, 2014).

Öğrencilerde azaltılmış aile memnuniyeti (Segrin ve diğerleri, 2012), daha az nitel ebeveyn-ergen iletişimi, daha fazla depresif belirtiler (Schiffirin vd., 2014; Segrin vd., 2013), daha düşük bir iç kontrol odağı (Kwon vd., 2016), daha az okul bağlılığı (Padilla-Walker & Nelson, 2012) ve daha fazla dışsallaştırma problemi (Muris vd., 2003) görülmektedir.

Helikopter ebeveynlik sürecinde görülen aşırı korumacılık ve iç içe geçmenin genellikle ebeveyn kaygısının bir sonucu olarak geliştiğine inanılmaktadır. Kaygının ebeveyn özelliği, ebeveyni çocuklarına daha savunmasız ve günlük yaşamın talepleriyle başa çıkmayacakları gibi görmeye yatkın hâle getirmektedir. Çocuğun dış dünyaya karşı savunmasızlığı, ebeveynleri endişelendirir ve bu nedenle, kendi kaygılarını yatıştırmak için çocuğun yaşamına aşırı katılım gibi davranışlar sonuçlanmaktadır. Helikopter ebeveynlik tarzı ile yetiştirilen lise öğrencileri ayrılık kaygısı ve panik atak ve sosyal kaygı geliştirmeye daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir.

Araştırmalar, bireylerde görülen uyumsuz bilişsel şema ve bozulmuş özerklik, annesinin aşırı kontrol edici doğası sonucu ortaya çıktığını belirtmişler. Helikopter annenin çocuğun zekâsını güncellemek için sürekli çabalaması ve kaliteli zaman ayırması çocukta yüksek düzeyde kaygıya neden olmaktadır. Schiffirin vd., ebeveynler tarafından çocuklarda, mükemmeliyetçilik konusunda ısrar etmenin, genç yetişkinler ve ergenler arasında anksiyete bozukluğunun keskinliğini artırdığını öne sürmüşlerdir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Türkiye ve Azerbaycan'da öğrenim gören lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve sosyal kaygıları üzerinde helikopter anne baba tutumlarının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca Türkiye ve Azerbaycan öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının, psikolojik iyi oluşlarının ve sosyal kaygılarının karşılaştırılması hedeflenmiştir.

Araştırma Modeli ve Hipotezleri

Azerbaycan ve Türkiye'deki lise öğrencilerinde sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutum ilişkisini inceleyen bu çalışmada ilişkisel tarama modeli ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Yukarıdaki model, araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulup ve aşağıdaki alt problemler geliştirilmiştir:

1. Lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının sosyal kaygılarının, psikolojik iyi oluşlarının, anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. Lise öğrencilerinin demografik özelliklerine göre helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Türkiye ve Azerbaycan lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından aralarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırmada Türkiye ve Azerbaycan'da öğrenim gören lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumları, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bilimsel araştırmada daha önce helikopter anne baba modeli, psikoloji iyi oluş ve sosyal kaygı yaklaşımlarıyla birbirleri arasındaki bağ kavramlarının hepsinin bir arada olduğu başka bir araştırmaya rastlanmaması çalışmanın orijinal ve özgünlüğünü göstermektedir. Bu çalışma Türkiye ve Azerbaycan lise öğrencilerinin öncelikle ayrı grup şeklinde bu değişkenler arasındaki ilişkileri araştırılmıştır. Daha sonrasında bu iki grubun bu yönleri karşılaştırılmıştır. Özellikle hem ebeveyn hem de çocukların psikoloji iyi oluş ve sosyal kaygı örneklemeleriyle çalışılmış olması konuyu daha da önemli hale getirmektedir.

Araştırmada yeni nesil ebeveynler arasındaki iletişimin bu iki grup için ne anlatmak istediğini ve onları nasıl yönlendirdiğini, hareketlerini nasıl etkilediğini ve buna ileten sebeplerin ne olduğu hakkında bilgilerimiz yenilenmiştir. Bu yönüyle de bu bilimsel araştırma günceldir.

Ayrıca bu çalışmanın örneklemini Türkiye ve Azerbaycan'da çok fazla çalışma yapılmayan aile yapılanması, ebeveyn baskı ve otoritesi sonucu ortaya çıkan psikolojik sorunla lise öğrencilerini oluşturacağı için bilimsel veri olarak çok önem taşımaktadır. Bu lise öğrencileri, aile baskısı ve korumasıyla sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş hakkında bilgi sağlanmıştır. Bu durum çalışmanın özgünlüğünü artırmıştır. Bunların yanında kullanılmış ölçeklerin lise örneklemine uygulanmış olması ve bazı ölçeklerin lise örneklemini için faktör analizi yapılarak ölçek geliştirme durumunun da dâhil olması çalışmanın bilimselliğine katkısını göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma Azerbaycan ve Türkiye'de gerçekleştirildiğinden, yalnızca bu iki ülke ile sınırlıdır. Çalışma, Türkiye'de Erzurum ilinde, Azerbaycan'da ise Bakü ilinde ikamet eden öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırma, ulaşılan ve katılımcı olmayı kabul eden örneklem ile de sınırlıdır. Araştırmada katılımcıların yansız ve mevcut durumlarına yönelik görüş sundukları varsayılmıştır. Araştırma, ulaşılabilen örneklem ile sınırlı olduğundan genellenmesi mümkün değildir.

Varsayımlar

Örneklemi oluşturan öğrencilerin veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarda samimi davrandıkları varsayılmıştır. Ayrıca örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre verilerin değerlendirilmesinde parametrik testlerin uygulanabilmesi için hem örneklem sayısının yeterli olması hem de örneklemin normal dağılım göstermesi gerektiği varsayılmıştır.

Çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formunun katılımcıların kişisel veri özelliklerini, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kişilerin psikolojik iyi oluş puanlarını Sosyal Kaygı'nın kişilerin sosyal kaygı yaşadıkları, Helikopter Anne Baba Tutumu ise katılımcıların helikopter anne baba tutumu puanlarını ölçtüğü varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Literatür Taraması

Psikolojik İyi Oluş Kavramı

"İyilik" terimi tarih boyunca filozoflar, sosyologlar ve pek çok kişi tarafından tartışılmıştır. İyilik veya refah, çeşitli kavramlar etrafında dönmüştür. Yunan filozofları "ne" sorusunun cevabını aramakla ilgilenmişler. Örneğin, Platon (1943) şunları önerir: ahlaki açıdan zinde olan insanlar, gerçekten mutlu olanlardır (Rogers, 2007). Araştırmacı, Diener (1984) Marcus Aurelius'un alıntısı hakkında yazıyor. Alıntıya göre, insan mutlu olduğunu düşünmüyorsa mutlu değildir. Bu noktaya istinaden biz bireyi anlamak için kişinin yaşamının kapsamlı bir değerlendirmesinin gerekli olduğunu iddia edebilmektedir. İyi oluştan bahseden çalışmalarda, pek çok araştırmacı bu kavrama değinmiştir. Örneğin, eudaimonia ve hedonia (Diener, 1984; Ryff, 1989 & Yaman-Karahan, 2016). Eudaimonik yaşam, çeşitli yönleri içeren bir mutluluk türüdür (Biswas-Diener, 2008). Ünlü Yunan filozoflarından Aristoteles, eudaimonik mutluluk, yapmaya değer olanı yapmaktır, onun düşüncesinin mutluluğu ise erdemli bir hayat yaşayarak bulunur (Ryan & Deci, 2001). Ayrıca başka bir araştırmacı, Waterman (1993), eudaimonik yaşamın, bir kişinin yaşamı boyunca verdiği kararlar olduğunu belirtmiştir. Waterman (1993) göre, eudaimonia'nın aksine hedonik kısaca şu şekilde tanımlanabilmektedir; hedonik yaşam arzusu ve haz arayışıdır.

Aristoteles'in eudaimonia'sı, Platon'un ahlakı, Aristippus'un hedonist yaşamı mutluluğu oluşturabilmektedir. Ancak psikoloji literatüründe ampirik çalışmalarda, refah, çeşitli temel kategorileri ile araştırılmaktadır (Ryan & Deci 2001). Hedonist ve eudaimonik termini, çağdaş bilimde giderek psikolojik iyi oluş kavramına doğru kaymıştır.

Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşun psikolojik olarak kabul edildiğini belirtmektedir. Bradburn psikolojik iyi oluş ilgili çalışmalarında sadece hasta insanlara odaklanmadı hem de hastalığı olmayan kişilerin günlük sorunlarıyla nasıl başa çıktığını araştırdı. O da kişinin iyi oluşunu kavramsallaştırmak için hem olumsuz hem de olumlu etkilerin olması gerektiğini belirtmiştir. Böylece kişinin duygusal dengesi ve duygusal deneyimleri bireyin iyiliğini anlamak için önemli olduğunu vurgulamıştır.

İlk defa bu kavram Bradburn'ün 1969 yılında "The Structure of Psychological Well-Being" adlı eserinde kullanılmıştır. Carol Ryff Psikolojik İyi Oluş terminin günümüze güncel ve kullanışlı şekil veren araştırmacı olarak tanınmaktadır. Ryff Bradburn'ün psikolojik iyi oluş

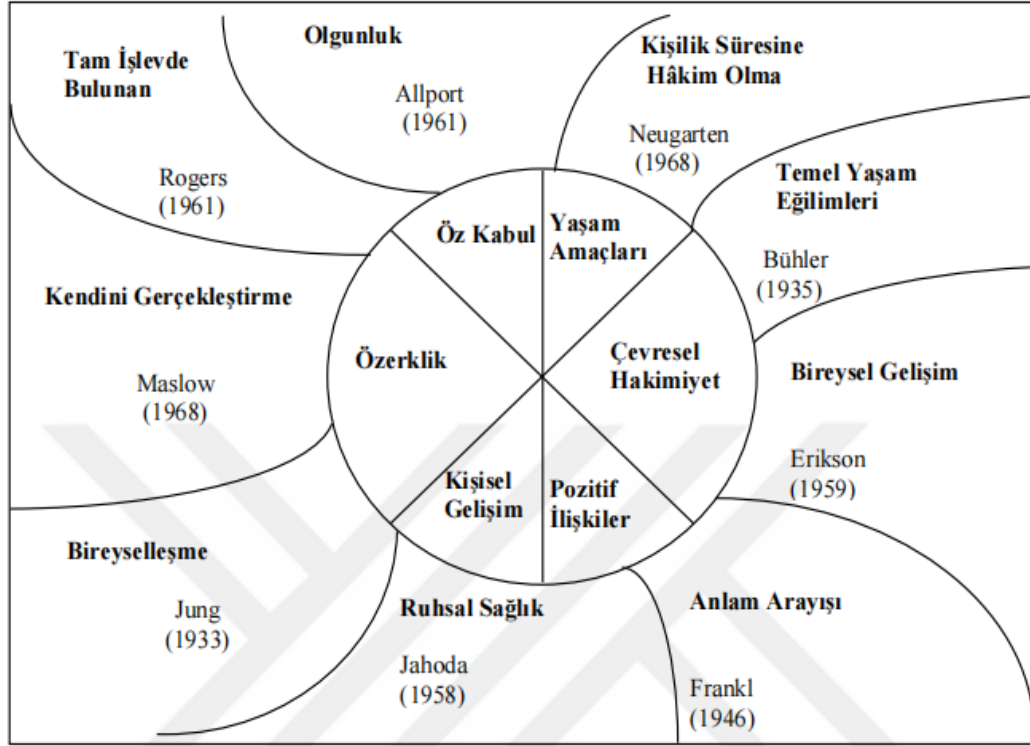
terimini çalışma alanında yeni katkı olarak görmüş ama psikolojik iyi oluşla ilgili açıklamalarını yetersiz bulmuştur. Ryff 'a göre kişinin psikolojik iyi oluşuyla çalışılırken onun duygular kadar bilişin de önemli olduğunu vurgulamıştır. Ona göre psikolojik iyi oluş kolay bir yaşam doyumu birleşimi ve olumlu - olumsuz duygulardan oluşmamaktadır. O psikolojik iyi oluşu yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır.

Carol Ryff 1989'da psikolojik iyi oluşun çok boyutlu modeli yarattı. Teorilerini birçok farklı öncü ve çeşitli psikoloji yaklaşımlardan ve ayrıca hümanist psikolojiden (Abraham Maslow), kişilik psikolojisinden (Gordon Allport), psikodinamik psikoloji (Carl Jung) ve psikososyal model (Erik Erikson) etkilenecek atıfta bulunmuştur. Ryff Neugarten'in "yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi" teorilerinden, Bühler' in "temel yaşam eğilimleri" yaklaşımından faydalanmıştır.

Böylece, "Psikolojik İyi Oluş" un (Psychology Well-Being) çok boyutlu modelini öne sürdü. Bu model altı farklı faktörlerden oluşturulmaktadır. Boyutları şu şekildedir:

- Özerklik (yani, kişinin inançlarıyla tutarlı yaşaması)
 - Çevresel ustalık (yani, kişinin yaşam durumlarının etkin yönetimi)
 - Kişisel gelişim (yani, kişinin potansiyelini ve yeteneklerini kullanması)
 - Başkalarıyla olumlu ve ya pozitif ilişkiler (yani, başkalarıyla anlamlı bağlantı)
 - Hayatın amacı (yani, birinin hayatının bir amacı ve anlamı olduğunu hissetmek)
 - Kendini kabul etme (yani, birinin güçlü yanlarının ve sınırlarının farkına varması)
- (Ryff, 1989, 2019; Ryff ve Keyes, 1995).

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları (Ryff & Singer 2008)



Psikolojik İyi Oluş yaklaşımı, gözlemlenen durumları inceler, yaşamın varoluşsal zorluklarına karşı büyüme ve evrimleşmeyi ve güçlü bir şekilde vurgulamaktadır (Ryff vd., 2004). Genel olarak psikolojik iyiliği yukarıya doğru olan insanlar olumlu duygular yaşar ve çevredeki olaylar hakkında olumlu bir değerlendirmeye sahiptir. Aşağı yönlü psikolojik iyilik hâli ile yaşam olaylarını olumsuz olarak değerlendirir ve büyük ölçüde deneyimler kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygular yaşamaktadır (Eid & Larson 2008). Ryff ölçeklerini, kullanan çalışmaların çoğu, psikolojik iyi oluşu, yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyoekonomik duruma göre tanımlamayı ve anlamayı amaçlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı kişilik ve gelişim kuramlarında hem uygulamalı hem de teorik olarak önem taşımakla birlikte psikopatolojinin nasıl tanımlanabileceği konusunda da önemli ölçütler sağlamaktadır (Christopher, 1999).

Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Geçmişten bu günümüze felsefeciler, psikologlar, sosyologlar ve başka bilim adamları insanın kendisini bilmesinin önemini vurgu yapmışlar. Jung’a göre bireyselleşme süreci içinde kişi, karanlık yönlerini, duygularının farkında olup kabul etmesi gerekmektedir. Birey duygularını ve davranışlarını doğru şekilde algıladı ki kendine karşı pozitif tutum içinde olugunda ve kendine ait bir öz saygı anlayışı geliştirmektedir. Bu öz saygı ruhsal sağlığın

özelliği olduğu işlevsellik, kendini gerçekleştirme ve olgunluğun da bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989), kendini kabul etmenin ruh sağlığının bir göstergesi olduğunu ve ayrıca olgunluğa, işlevselliğe ve kendini gerçekleştirmeye yol açtığını söylemektedir. Kendini kabul, kişinin bir kanıtı olarak görülebilir hem de geçmiş olaylarının kabulü ile kendine karşı iyi olma davranışı sergilemektedir.

Kendini kabul kavramı, kendi güçlü yönleri kadar güçsüz yönlerinin farkında olmasını aynı zamanda kabulünü içeren uzun vadeli bir öz değerlendirme sürecini içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008). Psikolojik İyi Oluş'un kendini kabul boyutundan sonucu yüksek çıkan kişiler kendine yönelik tutumları pozitif, benliklerinin olumlu yönlerini kabul eden ve geçmişteki yaşantıları hakkında da olumlu duygulara içinde olan kişiler olduğunu söylenebilmektedir. Sonucu düşük olan bireyler ise kendilerine yönelik memnuniyetsiz bir tutum içerisinde olduğu bilinmektedir.

Yaşam Amacı (Purpose in Life)

Ryff'e göre hayattaki amaç (1989) modeli, kişinin bir amacı ve anlamı olduğuna dair hisleri olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik duygusu, yaşamda bir amaç sahibi olma ve olgunluğun birer parçasıdır. Böylece, işlev gören kişinin arzuları, olumlu amaçları ve yaşamında yeterlilik olması gerektirir. Yaşamda amaç, yön vericilik ve amaçlılık duygusu olarak kabul edilen Psikolojik İyi Oluşun bir başka tekrarlayan kriteridir. Üretken ve yaratıcı olmak ya da sonraki yaşamda duygusal bütünleşmeyi başarmak gibi hayattaki amaç ve hedefleri değiştirmek mümkün olduğunu belirtmektedir (Ryff & Singer, 1996). Bu boyut Varoluşçu kuramın öncülerinden olan Frankl'ının "hata anlam arayışı" teriminden esinlenmiştir. Frankl'ın hazırlamış olduğu "Logoterapi kuramı" ın esas maksadı, kişilerin kendi yaşam amaçları ve amaçlarının anlamlarını bulmaya hedeflenmiştir. Yaşamda amaç, anlam ve inançların önemini Jahoda da ruhsal sağlık tanımında vurgulamıştır. Allport ise olgunluk tanımı şöyle açıklamıştır, yaşam amacını doğru şekilde anlamayı ve bu amacı düzgün şekilde davranışlarda bulundurmaya içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Yaşam amacı boyutunda yüksek sonuç elde eden bireyler hayatta hedeflerinin olduğu bu hedefleri gerçekleştirmek istemektedir. Bu kişiler hem geçmişteki hem şimdiki yaşamını olumlu amacı taşıyan inançlara sahip kişiler grubunda yer almaktadır. Düşük sonuçlu kişiler ise az sayıda amaca sahip olma, yaşamlarında anlam bulamama, inanç ve görüşlerden yoksun olma bu kişileri tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu kişiler geçmiş yaşantılarında da amaç görememe, hep negatif taraftan bakmak ve hayat anlamının olmadığı özellikler göstermektedir.

Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Psikolojik İyi Oluş'un kişisel gelişim alt boyutların aslında iyi oluşun tüm yönlerini kapsamaktadır. Aristoteles'in "eudemonia" kavramı kişisel gelişim tanımına en yakın olan özelliktir. Kişisel gelişim, kişinin kendini gerçekleştirme, birey olarak büyümesi aynı zamanda var olan potansiyelinin farkına varması ve gelişim göstermesine yönelik dinamik bir süreçtir. Yaşam boyu gelişim kuramcılarında olan, Buhler, Erikson, Neugarten ve Jung bireylerin zamanla yaşamlarında farklı zorluklarla karşılaşabileceğine ve bu süreçte gelişim içerisinde olmaları gerektiği konusuna vurgu yapmışlar (Ryff, 1989a; 1995; Ryff & Singer, 2008).

Kişisel gelişim kriterinden yüksek sonucu çıkan kişiler, devamlı gelişme, yapabileceklerinin farkında olan, davranışlarındaki ilerlemeyi gören ve yeni deneyimlere açık olan bireylerdir. Düşük sonuç olanlar ise hayattan sıkılmış, ilgisiz, yeni tutum ve davranışlar geliştiremeyen aynı bir durgunluk içinde olan bireylerdir.

Ryff ve arkadaşları (2004), refahın, bireyin gerçek potansiyelini ortaya çıkarmak ve terfi etmek için yaptığı mükemmellik girişimleri olarak kendini gösterdiğini ve yeteneklerin gerçekleştirilmesinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kişisel gelişim kısaca, bazılarına göre kişinin karakteristik başarısı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hayatındaki bir tür aşama değil, aynı zamanda o noktaya ulaşmak için sürekli çabasıdır. Kişisel büyüme, bireylerin kendi yaşam olaylarını kabul etmeleri ve deneyimlemelerini ifade etmeleridir. Gelişimin sürekliliği, kendi kendine gerçekleşme ve kişinin hayatındaki sürekli bir değişikliğin vurgusudur. Kısaca kişisel büyüme, kişinin kendini tanıması ve onu sürekli gelişen bir gelişim olarak algılamasıdır (Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019). Kişisel gelişim optimal bir psikolojik işlevsellik, yalnızca kendini gerçekleştirmeyi ve potansiyellerini gerçekleştirmeyi değil, aynı zamanda gelişmeye ve geliştirmeye devam etmeyi de gerektirir.

Özerklik (Autonomy)

Ryff (1989), özerklik psikolojik iyi oluş için kişinin kontrol odağı kendisi, kendini onaylama ve kendi değerlerine odaklanması gerektiğini ifade etmektedir. Kişi başkalarının kendileriyle ilgili değerlendirmelerinden daha çok kişi kendi sesine odaklanırken sosyal inançlar, korkular ve baskıdan ziyade özerklik kurma şansını artırır. Özerk insanlar kendilerini gerçekleştiren kişilerdir. Kısaca özerk insan herhangi bir dış koşuldan etkilenmek yerine bağımsız seçimler yapandır (Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019). Özerklik kriteri, kendi kaderini tayin, bağımsızlık ve içsel kontrol odağı aracılığıyla davranışların düzenlenmesi olarak kabul edilir ve esenlik koşulunu garanti etmektedir. Rogers'e göre, tam fonksiyon gösteren

kişilerde içsel değerlendirme, davranışlarını belirleme ve kişisel standartların önemini vurgulamıştır. Özerkliğin esas kriterlerinden birey çevrenin onayı, yönlendirmeleriyle harekete geçmez.

İnsanı, kendine has özellikleri taşıyan, kendisinden beklentileri olan, toplumun bir parçası olan ve sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Özerklik kavramı, kişilerin toplumsal birtakım beklentilere karşın, kendi düşünce, davranış, duygular ve standartlarına göre hareket etmesidir. Bir başka açıklamayla özerklik, bireyin özgür iradesini kullanabilmesi ve öz denetimi olması, gerektiğinde çevresinden bağımsız hareket edebilmesidir.

Özerklik boyutundan yüksek sonuç elde eden kişiler davranışlarını kendisi düzenler, düşünce ve davranışlarında toplumsal baskılara direnç gösterebilmektedir. Kendini kişisel standartlarına göre değerlendirir ve kendi kendine karar vermektedir. Düşük başarı elde edenler ise başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini, değerlendirmelerini oldukça dikkate almaktadırlar. Bu kişiler toplumsal baskılara uygun hareket ederler ve başkalarının düşüncesine uygun olarak davranış şekli sergilerler.

Başkalarıyla ile Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others)

Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisinde olan ve insanlarla daha etkin iletişime geçebilen, empati kurabilen, başkalarına yardım edebilen, ilişkilerinden zevk alabilen ve başkalarına karşı güven duygusu gelişmiş özellikleri içinde barındırmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı, kişiler arası alanda olumlu şekilde yer edinmek ve iyi yaşanmış bir hayatın ana özelliği olarak tanımlanmıştır.

Aristoteles “Nikomakos’a Etik” adlı eserinde arkadaşlık ilişkilerine, sevgi konularına derinlemesine değinmiştir. Jahota başkalarını sevme yeteneği ruhsal sağlığın en esas faktörlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Allport’a göre diğerleri ile yakın ilişkiler kurabilen bireyin olgunluk göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Maslow kendini gerçekleştiren kişilerin güçlü empati duygusuna sahip olduğu, diğerleri ile sağlıklı ilişkiler içerisinde olduklarını ve büyük sevgi hislerine sahip olduklarını belirtmiştir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Diğerleri insanlar ile olumlu ilişkiler boyutundan yüksek sonucu olan bireyler başkaları güven dolu ilişkiler geliştiren, güçlü empati yeteneğine sahip, ilişkilerinde karşılıklı özveri içinde olan ve sürekli etkileşim hâlinde olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Düşük sonucu olan bireyler ise diğerleri ile yakın ilişkilere sahip olamama, ilişkilerinde uzlaşamayan, hüsrana uğramış hissetmek ve kendisi dışındaki bireylere ilgisi düşük olma özellikler göstermektedirler. Başkalarıyla olumlu ilişki, sevme yeteneği bir ruh sağlığının göstergesi ve başkalarıyla

bağlantıda tam bir özdeşleşme yaratır. Yani, kişinin kendi, kendini değerlendirmesi ve başkaları ile ilişkileri açısından iyiliğini araştırır.

Çevresel Ustalık (Environmental Mastery)

Çevresel ustalık kriteri, bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun ortamlar yaratma yeteneğidir (Ryff ve Singer,1996). Ryff (1989), ruh sağlığı ve refahının “dışarı çıkmayı” gerektirdiğini belirtir. Bu nedenle insan kendini dünyada geliştirebilmeli, idrak edebilmelidir ve karmaşık çevresel fırsatlar iyi değerlendirmelidir. Ryff (1989), yaşam kalitesinin en iyi öznel sosyal göstergelerinin şunlar olduğunu düşünmektedir: Topluluk, maddi mallar, güvenlik, mutluluk, bir bütün olarak yaşam doyumu, aile esareti, çalışma yeri, doyum, cinsel yaşam, adalet dağılımı, bir sosyal sınıfla özdeşleşme ve hobiler.

Çevresel ustalık kavramı bireyler ruhsal durumuna ve kendi kişilik yapısına uygun özgürce arkadaş seçme aynı zamanda çevre yaratması olarak açıklanabilmektedir. Çevresel ustalık Jahoda’ya göre kişinin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçmesi ve bu ortamlara uygun çevre edinmesi ruhsal sağlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Geçmişten günümüze gelişim kuramları, özellikle orta yaş grubundaki kişilerin zihinsel, bedensel etkinlikler yoluyla çevrelerini değiştirme ve etrafındaki karışık durum zamanı kontrol edebilmenin önemine değinmiştir. Allport’un olgunluk kriterleri arasında önem taşıyan “extend the self” yeteneği ile belirli bireyin ait olduğu ortamlarda kendini ifade etmesi ve ortaya koyması aynı zamanda kendi olmaya devam etmesidir (Ryff, 1989a; 1995; Ryff & Singer, 2008).

Çevresel ustalık boyutundan yüksek sonuç olan kişiler çevrelerini idare etmekte yeterlidir. Etrafındaki fırsatları etkili biçimde değerlendirir ve kişisel ihtiyaçları, başkalarıyla uyumlu ortamları oluşturabilme kapasitesine sahip kişiler olarak tanımlanmaktadır. Düşük sonuç olan kişiler ise çevresindeki fırsatlarda habersiz ve dış dünyayı yönetmek hissinden yoksundur. Hatta bu bireyler günlük işlerini yürütmekte zorlanır aynı zamanda içinde bulundukları ortamı değiştiremeyeceğini düşünmektedirler.

Kaygı Kavramı

Kaygı duygusu insanoğlunun mutlaka yaşadığı temel duygulardan biridir ve sadece bazı dönemlerde değil her zaman ortaya çıkabilecek duygudur (Kaplan vd., 2007; Koçak, 2007). Geçmişten bu günümüze dek kaygı kavramını daha çok filozofların, araştırmacıların dikkatini çekmiştir ve üzerine türlü araştırmalar yapılmış, fikirler ortaya koyulduğu hem felsefi açıdan hem de psikoloji açıdan sık rastlanmaktadır. Genel olarak kaygı kavramı, bireyin kendisine yönelik tehdit hissetmesi ve ruhsal olarak belirsizliğe karşı hissedilen durumda ortaya çıkan

rahatsız edici üzüntü, korku ve güçsüz hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, Yunanca “anxietas” kelimesi olup anlamı endişe, merak olarak ve korku olarak yorumlanmışlar.

Günümüzde kaygı kavramı, “Anksiyete” kavramı olarak sık sık kullanılmaktadır. Bu kavram “sıkıntı, daralma, bunalma ya da can sıkıntısı” gibi kelimelerle karşımıza çıkmaktadır. Kaygılı kişilerde nesnel ve öznel pek çok belirtiler gözükmemektedir. Psikolojik olarak panik, şaşkınlık, tedirginlik, gerginlik ve endişe, somatik olarak ise baş dönmesi, bulantı, kalpte çarpıntı, hâlsizlik, başağrısı, terleme, titreme ve mide-bağırsak yakınmaları kendini göstermektedir (Köknel, 2005).

Kaygı, psikoloji alanında 1900’lü yıllarında araştırmalarda ün kazansa da lakin kaynaklardan ilk defa Freud 1894 yılında “anksiyete nevrozu” kelimesini olarak kullanmıştır (Erdoğan, 2015; Spielberger, 1972). Freud kaygıyı bir “anksiyete nevrozu” olarak tanımlamasının nedeni nevrotik hastalar üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda belirtmiştir. Kaygı, Freud’a göre egonun bir işlevidir, bunu 1926 yılında yayımladığı “Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete” adlı makalesinde bu konuya değinilmiştir (Geçtan, 2012). Kaygı kavramını Freud’dan sonra gelen psikologlar, psikonaltikler ve araştırmacılar tarafından da incelenmiştir (İnanç & Yerlikaya, 2012; Manav, 2011). Birey kaygı duygusu ile karşılaşınca sanki kötü bir şey olacak düşüncesine kapılmaktadır (Yiğitoğlu, 2009). Genel olarak kaygı, kişinin herhangi bir olumsuz durum sırasında kalması nedeniyle ortaya çıkan zihinsel ve bedensel tepkiler olarak ele alınmaktadır. Kaygı bir başka tanımında beklenmekte olan olumsuz olay karşısında ortaya çıkan korku hissi olarak yer almaktadır (Yenilmez & Özbey, 2006). Bazı insanlar kaygı ve korkunu birbirine karıştırmaktadırlar. Korku, kaynağı belli olan bilinen tehlikeye karşısında ortaya çıkan kısa süreli heyecanlı tepki olarak tanımlanır. Kaygı ise kaynağı bilinmeyen ve kişinin zihninin belirsizliğe karşı ortaya atığı uzun süreli tepki olarak bilinmektedir.

Sosyal Kaygı Tanıtımı

Günümüzde kültürel, teknolojik alanlarındaki gelişmeler her gün değişen ilişkiler, beklentiler sosyal ilişkilerde sorunu yaşanmasına ve yalnız olma isteği, kişiler arası ilişkilerde uyum problemi yaşanmasına zemin yaratmaktadır. Bu sorunlardan biri; kişiyi sosyal ve ruhsal olarak olumsuz şekilde etkileyen sosyal kaygıdır (Kodak, 2020).

İlk defa 1903 yılında Janet tarafında sosyal kaygı kavramını yazı yazarken, piyano çalarken, kendini tanıtırken, bir işle uğraşırken etrafındaki kişiler tarafından izlenilmesi korkusu yaşayan kişiler için kullanmıştır (Heckelman & Schneier, 1995). SKB, belirgin korku veya

endişe olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin içinde bulunabileceği bir veya daha fazla sosyal durum hakkında başkaları tarafından olası bir incelemeye maruz bırakılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Sosyal kaygı, en yaygın bozukluklarından biri olarak bilinmektedir. Yaşam boyu yaygınlık oranı %12'dir (Kessler vd., 2005). Bu yaygınlığın yaklaşık çoğu sosyal durumu kapsayan korku veya kaçınma ile genelleştirilmiş bir bozukluğu olan kişileri temsil etmektedir. Bir grup kişilerde esas olarak topluluk önünde konuşma veya diğer performans durumlarıyla sınırlı olmaktadır. Bu bozukluğun türü bazen genelleşmemiş veya performans tipi sosyal anksiyete bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Araştırmacılar sosyal kaygı bozukluğu kadınlarda daha yaygın olmasına rağmen erkekler arasında, yaklaşık olarak eşit sayıda erkek ve kadın tedavi için başvurmakta olduklarını vurgulamışlar. Sosyal kaygı çocuklarda teşhis edildiğinde, ortalama başlangıç yaşı orta ergenlik döneminde görülmektedir (15 yaş). Sosyal kaygı ve sosyal geri çekilme, çocuklarda önemli problemler yol açmaktadır. Bireyin hayatında kişisel ve sosyal işlevselliğe müdahale, derin sıkıntı ve huzursuzluk yaratmaktadır (Hebert ve diğerleri, 2013; Oh ve diğerleri, 2008). Beidel ve Turner (2007), sosyal kaygıyı bir yoğun bir korku nedeniyle sosyal durumlarda ezici miktarda stres olumsuz değerlendirilmesi olarak tanımlamışlar. Araştırmacılar, birkaç öğrenciler arasında daha yüksek sosyal kaygı ile olumsuz sonuçlar ortaya çıktığını belirtmişler. Örneğin, daha az yakın arkadaşına sahip olmak (Tillfors ve diğerleri, 2012), sınıf arkadaşlarından daha düşük kabul (Blote & Westenberg, 2007; Tillfors ve diğerleri, 2012) ve romantik ilişkilerde bozulmalar görülmektedir (Hebert ve diğerleri, 2013).

Ergenlik döneminde çok belirgin olarak çoğu zaman gelişimsel süreçte fark edilmektedir. Wittchen, Lieb vd. (2000), yüksek prevalansın 14 ile 24 yaşındaki yetişkinlerde yüksek düzeyde sosyal kaygı tespit etmişler. Bu aşamada, genellikle kalıcı korkular, utangaçlık veya ketlenmiş mizaçlar ve bireylerin bulunduğu durumlardan kaçınma, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerini hissetmektedirler (Clark & Wells, 1995).

Sosyal kaygı belirtileri daha uzun bir süre devam eder, günlük yaşam işleyişinde olumsuz şekilde etkilemektedir. Daha önceki birkaç çalışma yeni bir sosyal durum gibi sosyal kaygı ile ilgili önemli faktörleri tespit etmişler. Bunlar: Çevre (Miers ve diğerleri, 2013), akademik ortamlar (Brook & Wiloughby, 2015; Piray ve diğerleri, 2019), zayıf akran kabulü ve zor akran ilişkileri (Bracik ve diğerleri, 2012), ebeveynlerle olumsuz ilişkiler (Knappe ve diğerleri, 2012) ve düşük olumlu etki olarak tespit edilmiştir (Brown ve diğerleri, 1998). Öncelikle, sosyal kaygının öznel duyguları genellikle şu şekilde ifade edilir: konsantrasyon güçlüğü ve ruh hâli değişiklikleri de artmış riske sahiptir. Ergenlerde alkol bağımlılığı, genç

yetişkinler madde kullanım bozukluğu, yaşam kalitesinin düşüş, sosyal hayatında bozulmaya neden olmaktadır (Buckner ve diğerleri, 2008).

Norton (2009), lisans öğrencilerinin sosyal kaygı yaşadıklarını, yaygın anksiyete bozukluğu veya panik bozukluğu oldukça yüksek ve yaşam kalitelerine negatif olarak etkilendiğini belirtmiştir. Sosyal kaygı kavramı, bireyin farklı ortamlarda, kötü durumla karşılaşacağı, başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirileceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı beklentisiyle yaşadığı gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Eren-Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı bozukluğunda en çok rastlanan bireylerde fizyoloji belirtilerin yüksek seviyede olması durumudur. Örneğin, titreme, çarpıntı, kas gerginliği, ağız kuruluğu, terleme, karın ağrısı belirtilerin olduğu tespit edilmiştir (Amies vd., 1983). Sosyal kaygısı yüksek olan kişilerde en çok görülen korku duyduğu durumlarda otoriter konumdaki kişiler karşısında konuşma, görüşme, tanımadığı insanlarla tanıştırılma, bir iş yaparken seyredilme, başkasının yanında telefonla konuşma olarak sıralanmaktadır. Beck (2005) sosyal kaygını, bireyin dikkat merkezinde olmaya ve diğer kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye ya da değersiz sayılmaya karşı olan yüksek düzeyde korkusu olarak tanımlamıştır.

Alanyazında sosyal kaygının pek çok tanımı karşımıza çıkmaktadır ancak, yapılan tanımlardaki ortak özellik aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:

- Kişi etrafındaki insanlar tarafından takip edildiği düşüncesi
- Topluluk içinde olmaktan kaçınma
- Negatif değerlendirecekleri ve herkesin gülünç olarak bakacağı düşüncesi
- Kişiler arası ilişkilerin olumsuz yönde etkilenmesi ya da genellikle ilişkilerinde zarar vermesi şeklinde çeşitlendirilebilmektedir (Uğur, 2018).

İnsanların yaşadığı bu durumun ortak noktaları bireylerin diğer kişilerin ilgisinin kendisi üzerinde toplandığı düşüncesinde olmasıdır. Başka ortak özelliklerden biri de kişilerin yaşadığı ufak tefek olumsuz durumları kendi içlerinde çok büyüdükleri için, herkesin de bu durumu aynı şekilde hatırladıklarını zannetmektedirler. Genel olarak bu düşünceler sosyal kaygısı olan bireyi etkisi altına alır ve bir süre sonra kişi sosyal ortamlardan uzaklaşma, daha az konuşan, ortamlarda yemek yemeyen, romantik ilişkilerinde uçuruma götüren kişi olarak görünür. Sosyal kaygılı kişiler kendilerine öylesine odaklanırlar ki ya da yoğunlaştırırlar ki dış dünyanın bu mevzularla fazla ilgilenmediğini farkında olmamaktalar. Bu kişiler akademik yaşamında gerileme, mesleki yaşamında olumsuzluklar ve sosyal olarak ta içe çekilme sık sık yaşamaktadır.

Sosyal kaygısı olan birçok insanda, depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğu (bir kişinin görünümündeki kusurlar konusunda aşırı endişeli olması) gibi

başka zihinsel sağlık sorunlarında da sahip olmaktadır. Sosyal kaygı içsel ve dışsal olarak iki faktörden oluşmaktadır. İçsel sebeplerin en önemlisi genetik yatkınlık olarak belirtilmektedir. Dışsal sebeplere ise aile, çevre ve akran gruplarının yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda sosyal kaygılı bireylerin ailelerini incelendiğinde onların da sosyal kaygıya yatkın oldukları tespit edilmiştir. Aile sebeplerine bakıldığında ilk önce ebeveynlerin tutumu, çocukla olan ilişkileri aynı zamanda bağlanma şekli üzerinde durulmaktadır. Yapılan araştırmalarda yüksek seviyede sosyal kaygısı olan kişilerin farklı nedenlere sahip olmaktadır.

Teşhis sosyal kaygı olarak belirlenmiş kişilerde bazen alta yatan yetersiz sosyal beceri, başka insanları pozitif etkilemek, bazen çevresindeki kişiler tarafından kabul görülmeye duyulan yoğun istek ve düşük benlik algısı oluşmaktadır. Leary ve Kowalski (1995) yaptıkları çalışmada kişilerin sosyal kaygı durumunu kişinin yaşadığı nedenine göre tedavi uygulanması yapılmasını önemini vurgulamışlar. Sosyal kaygının tedavisinde farmakoloji ve psikolojik yöntemler kullanılmaktadır. Psikolojik olarak tedavi psikoeğitim, psikososyal teknikler, bilişsel yönlendirmeler, davranış metotları, sosyal beceri eğitimi ve gevşeme ritüellerini içermektedir (Ito vd., 2008; Rowa vd., Antony, 2005). Yüksek düzeyde sosyal kaygılı bireylerin tedavisinde hem ilaç kullanımı hem de psikoloji yardım almaları tedaviye uygun görülmüştür (Albano & Hayward, 2004; Albano & Kendal, 2002; Veale, 2003).

Sosyal Kaygı Özellikleri

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), sosyal etkileşimlerin mantıksız kaygı ve korkuya neden olduğu kronik bir ruh sağlığı durumudur. Sosyal kaygı bozukluğu (önceden sosyal fobi olarak bilinir), DSM-5'te panik bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu ve spesifik fobiler gibi diğer anksiyete bozukluklarıyla birlikte gruplandırılır. Sosyal kaygı bozukluğun en belirgin bilişsel modele göre yüksek düzeyde kendine odaklı olması dikkat çekmektedir. Bu kendine odaklı dikkat, olumsuz benlik algısı ve artan ruminasyonlar ile karakterizedir. Kişinin performansını değerlendirirken sosyal durumlar, reddedilme korkusu, sosyal kaygılı bireyleri başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeleri tahmin etmek medial prefrontal devre dışı bırakılmasıyla yansıtılır. Negatif geri bildirim beklentisine göre beyin alanları (yansıtıcı kendine odaklanmada azalma) ve medial prefrontal ve insular hiperaktivasyon, olumsuz şekilde etkilenir (Zou & Abbott, 2012; Heitmann ve diğerleri, 2014).

Sosyal kaygının özelliklerinden biri, etkileşimin ne ölçüde olduğudur ve sosyal çevreden gelen geri bildirimler kaygılı bireyin yargılarında ve algılarında üst biliş ve kesinlik derecesi artmaktadır (Rachman vd., 2000). Nitekim, durumlarda belirsizlik, sosyal kaygılı bireyler olumsuz bir yorum göstermektedirler (Constans vd., 1999; Counsell ve diğerleri, 2017). Sosyal kaygı çocuk, genç ve yaşlı fark etmeksizin her yaşta görülen duygulardan biridir.

Bireyler tanımadığı ortamlarda veya alışkın olmadığı ortamlarda bulunduklarında, belirsizlik duygusuna kapılıp bu sosyal süreçlerden rahatsız olup kaygı yaşamaktadırlar (Bal & Öner, 2014). Araştırmalar sosyal kaygının görülmeye yaşını 13-15 yaş olduğu aynı zamanda ergenlik döneminin ortalarına daha pik noktaya ulaştığı tespit etmişler (Şahan & Çapan, 2017). Bunun esas nedeni, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireyin başka dönemlere göre daha savunmasız olması ve çevresel etkilere fazla açık olduğu ve ebeveynleri tarafından mükemmeliyetçilik anlayışının baskılanması üzerine çocukların veya ergenlerin hata yapmaktan korkmasıdır. Aynı zamanda yaşadığı yetersizlik, kendine güvenmeme duygusu sebebiyle başarı kaygısının da temellerinin atıldığı bir dönem olarak bilinmektedir. Ergenlik döneminde ortaya çıkan özelliklerden biri diğerleri tarafında sık sık olarak izlenildiğini düşüncesi, herhangi bir yanlış yapma korkusu ve ortaya çıktığında rezil olacağı, arkadaşları tarafından dışlanacağı yönünde egosantrik bir düşünce içine girerek içe kapanma davranışı göstermektedir. Ergenlerin böyle durumlarda için önlem alınmadığında durum kontrol dışına çıkmakta ve yaşananlardan olumsuz şekilde etkilenmektedirler. Bu olumsuz etkiler, negatif geri dönüşler sonucunda utanma duygusu, geri çekilme, yüksek düzeyde sosyal kaygı aynı zamanda sosyal fobiye dönüşmektedir (Bal & Öner, 2014). Sosyal kaygının iki belirti alanı aşağıda gösterilmiştir. Bunlar temel belirti ve bağlantılı belirti olmakla iki yere bölünmektedir.

Temel Belirtiler

- Topluluk ortamlarda kişilerin bakışlarına maruz kalma, izlenildiği düşüncesinde olduğu için yaranan korku
- Tanımadığı kişiler tarafından performans gerektiren durumla karşılaştığında değerlendirilme ve eleştirilme korkusu,
- Tanımadığı kişiler karşısında utanç duyulacak davranışlar sergilemekte olacağı korku ve endişesi,

Bağlantılı Belirtiler

- Sosyal ortamlarda incelenebilecek durumlarda panik olacağı ve başkaları tarafından görünme korkusu
- Bireyin endişesinin performansını olumsuz şekilde etkilemesi
- Kaygı yaşayacağı bir nedeni olmaksızın panik veya endişeli hâlinin devam etmesi ile ilgili belirtilerin olması (Ramiah, 2005)

DSM-V' te sosyal kaygının tanı kriterleri şu şekilde gösterilmektedir:

- a) Sohbet etmek, yeni insanlarla tanışmak, insanların önünde yemek yemek veya bir konuşma yapmak gibi diğer insanlar tarafından dikkatle incelenebileceğini bir veya daha fazla sosyal durum hakkında önemli korku veya endişeleri vardır. (Çocuklar için bu korku, sadece yetişkinlerle birlikteyken değil, diğer çocukların etrafında da meydana gelmelidir)
- b) Başkalarının kişiyi olumsuz bir şekilde yargılamasına neden olacak bir şey yapacağı veya anksiyete belirtilerine sahip olacağından korkmaktadır. Başka bir deyişle, aşağılanacak, utandırılacağı ve reddedilecek veya diğer insanları rahatsız edeceğini düşünmektedir
- c) Bu durumlar neredeyse her zaman korku veya endişe yaşamalarına neden olmaktadır. (Çocuklar için korku, ağlama, öfke nöbetleri, donma, yapışma, konuşamama vb. şeklinde ortaya çıkabilir)
- d) Yoğun korku veya endişe ile durumlardan ya kaçınırlar ya da bunlara katlanmak zorunda kalırlar
- e) Korku ya da endişelerini, mevcut durumdaki gerçek tehditle orantısız olmaktadır.
- f) Korku veya endişe 6 ay veya daha uzun sürmektedir
- g) Korkuları veya endişeleri, günlük yaşam işleyişlerinde önemli bir sıkıntıya neden olmaktadır
- h) Kişinin korkuları veya endişeleri ilaç, madde bağımlılığı veya tıbbi bir durumdan kaynaklanmamaktadır

İlişkili Özellikler

Sosyal anksiyete bozukluğu DSM-5 ölçütleri, sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkili bazı özellikleri de içermektedir. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- ❖ öz güven eksikliği
- ❖ sert vücut duruşu
- ❖ zayıf göz teması
- ❖ aşırı yumuşak ses
- ❖ kendin hakkında çok az şey paylaşmak
- ❖ az sosyal temasla iş aramak

Bir birey, sosyal kaygı bozukluğunun fiziksel, duygusal ve davranışsal semptomlarını yaşayabilir. Bu belirtiler bireyin günlük yaşamını ve ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebilir.

Fiziksel semptomlar: Hızlı ısı atımı, baş dönmesi, kas gerginliği veya seğirmeler, mide rahatsızlığı, kızarma, titreyen, aşırı terleme, kuru boğaz ve ağız.

Duygusal semptomlar: Yüksek düzeyde kaygı ve korku, sinirlilik, panik ataklar, negatif duygusal döngüler, vücudunun bir kısmı ile ilgili dismorf (en yaygın olarak yüz).

Davranışsal semptomlar: Bireyin ilgi odağı olabileceğini düşündüğü durumlardan kaçınmak, utanma korkusu nedeniyle belirli faaliyetlerden kaçınmak, izole olmak, birey işini bırakabilir veya okulu bırakabilir, aşırı içme veya madde kötüye kullanımı.

Helikopter Anne Baba Tutumun Tanımı

Günümüzde ebeveynlik stilleri hâla büyük ölçüde bağlamında anlaşılırken, yüzyılın dönüşü ortaya çıkan yeni bir ebeveyn-çocuk etkileşimi stiline odaklanmaya yol açtı. 1900'a geldiğinde Amerikan medyası, tutarlı bir "gezinme" modeline dayanan ve dolayısıyla "helikopter ebeveynler" olarak adlandıran bir etkileşim ve ebeveynlik uygulamaları modeli belirledi. Hirsch ve Goldberger' e göre, "helikopter ebeveynliği çocuklarının hata yapmasına asla izin vermeyen ve stres mağarasında kapana kısılmış bir ebeveynlik sürecidir". Bu tür ebeveynlik tarzı, ebeveynlerin çocuklarını sürekli beslediği, onlara desteklediği aynı zamanda da problem çözme becerilerinin ve karar verme becerilerinin gelişimini engelleyebilecek minimum alan sağladığı davranışları sergilemektedir. Bu ebeveynler, çocuklarının bağımsız olabilmeleri için yeterli becerileri göstermeden ve öğretmeden, çocuklarının şimdiki ve gelecekteki adımlarına karar verecek kadar aşırı korumacı ve yetkilidir.

1990 yılında Foster Cline ve Jim Fay tarafından yazılan "Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility" kitabında helikopter ebeveynlik terimini kullanmalarıyla daha da geniş şekilde araştırmacılar ve uzmanlar tarafından yaygın olarak kullanılmıştır (Gençdoğan & Gülbahçe, ss. 66-98, Padilla-Walker & Nelson 2012, ss. 1177-1190, Yılmaz, 2019). Kitapta, çocukları sağlıklı bağımsızlık ve gelecekteki başarıya hazırlamak için sevgi ve mantığın nasıl kullanacağına dair ipuçları gösterilmektedir.

Odenweller ve diğerleri 2014 yılında araştırdığı çalışmalarda helikopter anne baba tutumlarını incelediğinde onların alta yatan sebebin ebeveynlerin kendi egolarını tatmin etme isteği olduğu belirtmiştir. Van Ingen ve diğerleri Odenweller'in araştırmasından bir yıl sonra yani 2015 yılında helikopter anne babanın tutumlarını nedir olarak kendi hayalleri ve idealarını gerçekleştiremedikleri için çocuklarında bunu telafi yöntemi olarak sergilendiği gösterilmiştir.

Helikopter anne baba tutumu son 10 yılda önemli şekilde arttığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise son zamanlar teknolojinin hızlı gelişmesi sonucunda ebeveynlerin çocuklarına her zaman ulaşmasını kolaylaştırmıştır. Helikopter ebeveynler de mobil teknoloji sayesinde çocuklarının nerede, ne yaptıklarını sürekli kontrol edebilir hâle gelmiştir. Bu da helikopter ebeveynlerin artışına sebep olmaktadır (LeMoyne & Buchanan, 2011). Çalışmadaki modele

sahip anne babalar çocuklarına karşı iyi niyeti olsalar da bilimsel araştırmalarda önemli ölçüde olumsuz sonuçlar olduğu bilinmektedir. Yalnız anne babalar bu durumu kabul etmemektedir. Çünkü çocuklarını severler ve onlar için en iyisini isterler. Bu tarz ebeveynler çocuğa karşı olan tutumlarını akademik rekabetin olması, sosyal statü, ekonomi şartları ve çocuklara karşı olan suçların artması ile ilgili korunma amaçlı davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir (Bristow, 2014). Lakin araştırmalarda bu tür ebeveyn anne baba tutumları çocukların üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Helikopter anne baba tutumları ile yetişen çocuklarda, ergenlerde hatta yetişkinlik çağına bile görülecek psikoloji rahatsızlıklara sık sık görmek mümkündür. Araştırmacılar bu aile modeline sahip çocuklarda bazı problemler tespit etmişlerdir. Bunlar; anksiyete-depresyon ilaç kullanımı, öz güven eksikliği ve yetişkin kimliğini geliştirmede sorunlar, başkalarına bağlılık, düşük benlik saygısı, narsistlik, problem çözmede zorlanma, psikoloji dayanıksızlık vb. problemlerin olduğu tespit etmişlerdir (Gibbs 2009, LeMoyne & Buchanan 2011, ss. 399-418, Padilla-Walker & Nelson, 2012, ss. 1177-1190, Segrin vd., 2012, s. 237-252).

Ebeveynlerin aşırı katılımı için birincil motivasyon, çocuklarının karşılaşabileceği olumsuz sonuçlarla ilgili ebeveyn kaygısından kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Bu model ebeveynlik uygulamalarının sadece küçük çocuklarda değil ortanca çocuklarda da daha fazla içselleştirme bozukluğuna yol açtığı aynı zamanda yüksek derecede nörotiklik ve azalmış psikolojik ilik bulunmuştur. Helikopter anne babalar, çocuklarının hareketlerini her santimini dikkatlice gözlemlemek için helikopter gibi havada asılı kaldıkları tanımların arasında yer almaktadır. Bu tartışmalı popüler ebeveynlik son on yılda psikologlar arasında büyük ilgi gördü ve bu yıllar hızlı şekilde artması ile bilimsel çalışmalarında temel konusu olmaktadır (Segrin ve diğerleri, 2013). Gerçekten de, giderek daha fazla araştırma, bu psikoloji rahatsızlığın öncül faktörlerini incelemeye olanak sağlamıştır. Helikopterine ebeveynlik dünyadaki her kültürde görülebilir. Medya ve internet gibi çeşitli faktörler bu konuda çok kritik bir etkiye sahiptir. Aile ve dünyadaki eğilimin sürekli dönüşümünden kaynaklanan ebeveynlik yolları olarak tanınmaktadır (Wesner & Tammy, 2008). Bağlantılı olarak tek çocuklu aile olarak azalan aile büyüklüğü bu durumu tam olarak açıklamıştır. Tek çocuklu ailenin ebeveynleri havada gezinmek için yeterli zaman harcamakta aynı zamanda çocuklarını izlemek ve korumak için büyük çaba sarf etmektedir.

Çocuklarının sıklıkla okulda başarısız olmasından korkanlar çocuklarının çalışmalarının kalitesini çok sert bir şekilde yargılamak ya da performans beklentisiyle çocuğun bazı işlerini yapmak çocuğun gelişimini olumsuz şekilde etkilemektedirler. Ebeveynlerin uygunsuz karışma çocuğa hiçbir şeyin olmadığı mesajını verir. Sonuç olarak çocuklar yeterince iyi (çocuğun

abaları dâhil) olmalarına bakmayarak, pek çok hüsrana uğrayanlar denemeyi bırakırlar. Diğer zamanlarda aşırı korumacıdırlar, başarısızlıktan, çatışmadan veya hayal kırıklığından kaçınmak için kendinin birçok gerçekleşmemiş hayallerini hayata geçirmeye çalışan ebeveynler olarak da yorumlanmaktadır. Helikopter ebeveynin aşırı korumasını diğer ebeveyn türlerinden ayırt etmek önemlidir. Psikolojik kontrol veya helikopter ebeveynlik gibi ebeveyn boyutlarında bu ayrımı görmek mümkündür. Psikolojik kontrol ile ilgili olarak, bu iki ebeveynlik türü belirli benzerlikleri (örneğin, izinsiz giriş) paylaşırsa ebeveyn aşırı koruması, eksik olan diğer yönleri içerir.

Ebeveyn aşırı koruması, diğer şeylerin yanı sıra, ebeveyn tarafından aşırı fiziksel veya sosyal temas olarak ortaya çıkan endişeli bir duygusal bileşeni içerir veya çocuklaştırma ve çocuğun iyiliği için aşırı endişe görülmektedir (Holmbeck ve diğerleri, 2002). Ayrıca, ebeveyn aşırı koruması kavramı, psikolojik kontrol kavramının aksine, suçluluk uyandıran veya manipülatif uygulamaları açıkça içermez (Barber & Harmon, 2002). Gelişimi sırasında aşırı koruyucu ebeveynlik uygulamalarının evrimsel boyutu çocuğu düşünmek önemlidir. Helikopter ebeveynin aşırı korumacı eğilimleri genellikle çocukluktan yetişkinliğe kadar ebeveynin aynı niyetleri vardır (Bernstein & Triger, 2011; Segrin ve diğerleri, 2013). Helikopter ebeveynlerin aşırı korumasının kendini gösterme biçimleri genellikle farklılık gösterir. Örneğin, 7-8 yaşındaki çocuğu, yeterli düzeyde olmasına rağmen binanın avlusunda oynamaya tek başına dışarıda oynamaktan sorumludur. Gerçekten aşırı korumacı bir ebeveyn için çocuklarının içeride, çünkü burası onların aktivitelerini izlemek için en iyi yer diye seçmektedirler (Smyth & Craig, 2017).

Ergenlik döneminde, ebeveyn aşırı koruması çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Örneğin, helikopter ebeveynler, ergeni kendisine zarar verebilecek herhangi bir şey hakkında uyarabilir aynı zamanda arkadaşlıklara karışma diye nasihatlerde de bulunabilir (Brenning ve diğerleri, 2017; Kins & Soenens, 2013). Ayrıca mümkün özel mesajlarını kendisi olmadan okumalarına izin vererek ikincisinin mahremiyetini ihlal ettiklerini anlamaya varmak, akıllı telefonunu kullanarak bilgisi olmadan onu coğrafi olarak konumlandırmak, hatta okul sonuçlarının kötü olması durumunda öğretmenle iletişime geçerek okul hayatına müdahaleciliğidir (Weisskirch, 2011). Huntun (2008) araştırmasına göre, bu aşırı korumacı uygulamalar ergenliğin ötesinde de devam etmektedir.

Helikopter Ebeveynin Özellikleri

Ebeveyn aşırı koruması ilk olarak 1930’larda Levy (1931), ocuk ve ergenler için bir kliniğe başvuran 20 çocuğu temel alan araştırmasında, özellikle mevcut olan dört özelliği tanımladı.

Aşırı korumacı annelerde:

1. Aşırı sosyal veya fiziksel temas (örneğin, çocukla yatma),
2. Uzun süreli çocuklaştırma (örneğin, belli bir yaştan sonra çocuğu emzirmek mümkün),
3. Bağımsız davranışların aktif olarak önlenmesi (okula dönüş),
4. Aşırı hoşgörü veya aşırı kontrol edici ebeveynlik tarzı (çocuğun davranışları için uygun sınırların belirlenmesi)

Helikopter ebeveynler, çocuklarının gelişimine psikoloji, bilişsel ve sosyal olarak doğrudan etkilemektedirler. Aşırı koruyucu tutumlar sergilemesi, sürekli tavsiye vermesi aynı zamanda çocuklarının yerine karar vermesi, özellikle akademik alanda fazlasıyla müdahale etmesi helikopter ebeveynlerin özelliğini taşıyan davranışlar olarak bilinmektedir.

Bu ebeveynler çocuklarını hep kontrol altında tutan, kararlarına aşırı müdahale eden ve kendilerinden bağımlı hâle getiren davranışlar sergilediği görülmektedir. Aynı zamanda çocuklarının sorunlarını kendi sorunlarıymış gibi algılayıp halletmeye çalışmaları helikopter ebeveynlerin özelliği içinde barındırmaktadır.

Bazı araştırmalar psikolojik faktörler arasında, ebeveyn kişiliğinin rolünün önemini vurgulamaktadır. Öğreneyim, nörotiklik ebeveynler, ebeveyn kaygısı ve bağlanma tarzları önemini göstermişler (Brenning ve diğerleri, 2017; Clarke ve diğerleri, 2013; Coplan ve diğerleri, 2009; Segrin ve diğerleri, 2013). Kişilikle ilgili olarak, bir eğilim olarak tanımlanan nörotikliğin kaygı ve üzüntü gibi daha olumsuz duygular hissetmek (McCrae & Costa Jr, 1997) veya özellikle ebeveyn aşırı koruması ile ilişkili olduğunda belirtmişler. Nitekim Coplan vd. (2009), sorgulanan 285 anne arasında, belirli düzeyde nörotiklik ile karakterize edilenlerin 6 yaş civarında çocuklarına karşı aşırı korumacı olma olasılıkları daha yüksek görüldüğü bildirmişler.

Helikopter ebeveynlerin aşırı koruması özelliği sürekli endişe ile karakterize edilen güvensiz-endişeli durumları kişiler arası ilişkilerde de kendini olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu ebeveynlerde terk ve reddedilme korkusunun yüksek olduğu tespit edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2003).

Brenning ve arkadaşlarının yaptığı boylamsal çalışmada, terk edilme tehdit hissini vurguluyor bazı anne babalar, çocuk aileden ayrıldığında bunu hissettiklerini belirttiğini öne sürmüşler. Bu his onları bu ayrılığı geciktirmek için mümkün olan her şeyi yapmaya yönlendirecektir (Brenning ve diğerleri, 2017). Benzer dinamikler yenidoğanların annelerinde de gösterilmiştir. Aslında ayrılık kaygısı annenin doğum sonrası, yani bir annenin kısa vadede

çocuğundan ayrılmakta güçlük çekmesi aynı zamanda bir yaşındaki bebek, iki ve üç ebeveyninin aşırı korumasının gelişimi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Helikopter ebeveynlerin tutumları sadece ilkökul, ortaokul, lise döneminde değil hatta üniversite ve genç yetişkinlik yıllarında da devam edildiği bilinmektedir. Hatta araştırmalar göstermektedir ki çocuklarının arkadaşlarını tanımak, o ortamda olmak ve gittikleri yerlere kadar bilmek veya takip etmek istedikleri görülmüştür. Ebeveynlerin bu davranış tutumları çocuklarının sosyal ilişkilerini, öz algılarını ve öz güvenlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Duygulu, 2018).

Helikopter ebeveynliğin özelliklerinden biri, ebeveynlerin çocuklarının hayatlarını mikro yönetmelerle yönetmektedir. Küçük çocuklar dünyanın kurallarını öğrenmek için ebeveynlerin gözetimi, denetimi ve rehberliğine ihtiyaç duyarken, bu ebeveynler bunu gelişimsel olarak uygun olmayan bir düzeyde yapmaktadır. Helikopter ebeveynler çocuklarını sürekli olarak izliyor. Çocuklarının davranışlarını kontrol ederler ve çocuklarının tek başlarına yapabilecekleri görevlere yardım etmekte ısrar ederler. Çocuklar en ufak bir engelle karşılaştıklarında hemen kurtarmaya çalışırlar. İlkokulda, bir helikopter anne ya da baba, çocuğunu belli bir okula ya da belli bir öğretmene göndermek için büyük çabalar sarf edebilir. Sadece denetlemekle kalmaz, aynı zamanda çocuğunun okul çalışmalarını veya projelerini tamamlamasına da yardımcı olur. Ortaokulda, bir helikopter anne veya baba, çocuklarının en iyi arkadaşını ve onlar için aktiviteler seçer. Çocukları için en iyisinin ne olduğunu bildiklerine inandıkları için çocuklarının tercihleri genellikle dikkate alınmaz. Lisede veli, çocuğunun başvuracağı üniversiteleri araştırma ve seçme sorumluluğunu üstlenebilmektedir. Helikopter ebeveynler, çocuklarına okulda veya etkinliklerde başarılı olmaları için çok fazla baskı uygularlar. Diğer durumlarda, çocuklarını belirli konulardan korurlar ve onlar için görevler yaparlar. Çoğu zaman helikopter ebeveynler, okuldan spora ve müziğe kadar her şeyde onlara rekabet avantajı sağlamak için çocuklarının aşırı programla eğilimindedir. Hatta çocuklarının arkadaşlıklarını, sosyal duruşunu yönetmeye çalışabilirler ve amaç, çocuklarına yapabilecekleri her fırsatı yaratmaktır. Genel olarak, helikopter ebeveynler, çocuklarının hayatlarına bu kadar dâhil olmaktan gurur duyma eğilimindedir ve genellikle ebeveynlik tarzlarında yanlış bir şey görmezler. Eylemlerini, sevgilerini göstermenin ve dünyada başarılı olmalarına yardımcı olurken çocuklarının güvenliğini sağlamanın bir yolu olarak görürler. Aynı şekilde, helikopter ebeveynler, çocuklarının kiminle olduğunun ve okulda nasıl olduğunun çok farkında olma eğilimindedir. Ve eğer çocukları okulda zorlanıyorsa veya notları düşüyorsa, onları desteklemek için ellerinden geleni yapacaklardır. Aynı şey hastalık,

zorbalık veya zihinsel sorunlar söz konusu olduğunda da geçerlidir. Helikopter ebeveynleri, bu sorunların ele alındığından emin olmak için yorulmadan çalışmaktalar.

Helikopter Ebeveynlerin Türleri

Somers ve Settle 2010 yılında ABD’de 190 kadın ve erkek öğrencinin katılımıyla hem gerçekleştirilmiş nitel araştırmada helikopter ebeveynle ilgili beş esas türden bahsedilmiştir (Akt., Dyck, 2015). Helikopter ebeveyn türler şu şekildedir:

Tüketici Savunucu Tipi Helikopter Ebeveynlik (Consumer Defensive Type Helicopter Parenting)

Helikopter ebeveynlerde tüketici savunması türü, çocukları için aşırı harcama yapmaları durumu ebeveynlerin özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Tüketici savunması aileler, çocuklarına ne kadar fazla harcama yaparlarsa o kadar iyi bir geleceğe ve kaliteli yaşam sürmesine ulaşacaklarını düşünmektedir. Bu aileler, eğitim kurumlarını ticari mekânlar gibi kabul ederler aynı zamanda para vererek istediği kurumdan çocukları için daha iyi bir eğitim verilmesini talep ettiği görülmektedir. Ancak istediklerini elde edemezlerse tehdit yoluyla tüketici adaleti isteyen konumuna geçtikleri bilinmektedir. Tüketici savunması aileler, çocukları için eşit muamele görmek isterler lakin bu eşitlikten kastettikleri durum çocuklarının daha önde olması, daha çok öğretmenlerin ilgilenmesi durumudur. Hatta bu aileler çocuklarının okulda yerleştirildikleri sınıflara ve oturma yerine kadar karışmaktadır (Akt., Dyck, 2015).

Zehirli Aile Tipi Helikopter Ebeveynlik (Toxic Family Helicopter Parenting)

Zehirli aile tipleri helikopter ebeveynlik türleri arasında en çok zararlı olarak tanımlanmaktadır. Toksik bir ebeveyn, ihtiyaçlarını çocuklarından önce koyan bir ebeveyn türüdür. Diğer türlerden farklı olarak zehirli aileler daha çok benmerkezcidirler. Bu tarz aileler çocuğa karşı fiziksel istismar(sık sık vurmak gibi davranışlarda bulunur), sözlü istismar(bağırarak veya isim takmak ve suçlamak), duygusal istismar(eğer yanlış bir şey yaptıysa çocuğunu engellemek yani onlara saatlerce hatta günlerce sessizce muamele etmek) yaptıkları görülmektedir. Bazı araştırmalar bu tip ailelerin psikoloji rahatsızlıklarının var olduğunu tespit edilmiştir Dyck, 2015). Zehirli ebeveynlik hem kısa hem de uzun vadede bir çocuk üzerinde yıkıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Temsili Üniversite Öğrencisi Helikopter Ebeveynlik (Representative College Student Helicopter Parenting)

Bu tür ebeveynleri izlemediğimiz zaman çocuklarının üniversite hayatının tüm alanında yer alan ebeveynler oldukları görülmektedir. Temsili üniversite ebeveynler hatta çocuklarının üniversitede katıldıkları etkinlik ve aktiviteler de yer almaktadır. Bundan ilave üniversitede her zaman çocuklarının yanında bulunmak istemektedir. Somers ve Settle'ın (2010) çalışmasında bu ebeveynlerin tıpkı bir üniversite öğrencisiymiş gibi davranıldığı gözlemlenmiştir. Bu ebeveynler kendi üniversite deneyimini kaçırmış ve bunu hayatları boyunca yaşamak istemekte olduğu görülmektedir. Üniversitede gerçekleştirilen her etkinliğe katılmaya özen gösterirler ve çocuklarının da etkinliklere katılmasını istemektedirler. Hatta bu ebeveynler şehir dışında üniversite okuyan çocuklarının yanına taşınma durumu söz konusu olmaktadır (Dyck, 2015). Kampüste gerçekleşen etkinliklere, spor etkinliklerine ve veli günlerine katılırlar.

Adalet Savunucusu Helikopter Ebeveynlik (Justice Defender Helicopter Parenting)

Adalet veya hak avukatı ebeveynler her zaman çocuklarının haklı olduklarını savunmaktadır. Çoğu zaman çocuklarının kötü durumlardan kurtulmaları için kendilerini yüksek mevkilerde olan şahıslar gibi göstermektedir. Örneğin, "Benim çocuğum özeldir ", "Sen benim kim olduğumu biliyor musun'' gibi kelimeler kullanmaktadır. Hak Avukatı savunucusu helikopter ebeveynlik çocuklarının başka çocuklardan daha özel olduğunu ve çocukları için eşitlik ve adalet istemektedir. Çocuklarını ve kendilerini savunmak için kanunları ezbere bilmektedir. Haksız durumla karşılaştık ta kurum ve kişileri davayla, şikâyetle tehdit etmektedir (Somers & Settle, 2010).

Güvenlik Tipi Helikopter Ebeveynlik (SafetyType Helicopter Parenting)

Güvenlik türlü ebeveynler için çocuklarının güvenliği en ön planda yer almaktadır. Çocuklarının güvenliğini sağlamak için her türlü fedâkarlık yapmaktadırlar. Genellikle çocuklarının güvenliği ile ilgili çok endişeli olarak tanınırlar. Bu aile modelleri çocuklarının öğrenim gördüğü eğitim kurumunun binasının her türlü güvenlik açısından tehdidine karşı korumalı olması gerektiğini düşünmektedirler. Ebeveynler, tüm yangın alarm kayıtlarını, güvenlik idaresinin numara ve e-maillerini isteyebilirler. Aynı zamanda üniversitede her zaman ulaşılabilir olacak yöneticilerin telefon numaraları kendi telefonlarında hep kayıtlı olduğu bilinmektedir. Güvenlik türü ebeveynler üniversitelere yönelik yapılan saldırıları, orada yaşanan olumsuzlukları hep göz önünde bulundurdıkları için aşırı endişeli, aşırı gergin ve aşırı korumacı ebeveynler olarak tanımlayabilir (Somers ve Settle, 2010).

Helikopter Ebeveynlerin Çocuk Gelişimine Etkisi

Ebeveyn desteği ile çocukların daha iyi gelişimsel sonuçlara sahip olduğu varsayılmaktadır (Roye & Balk, 1996). Örneğin, çocukların yerel mahallelerinde hareket etme ve oyun oynama özgürlüğü, bununla birlikte bir dizi gelişimsel, sağlık, bilişsel, psikoloji ve sosyal fayda sağlamaktadır (Badland & Oliver, 2012). Ayrıca esnek koruma sağlayan ebeveynler zorluklarla başa çıkmak için çocuğun güvenliğini desteklemektedir (Lanz & Tagliabue, 2014).

Bazı araştırmalar üzerine birkaç çalışma ebeveyn kontrolü, çocukların ebeveynlik algılarına odaklanması okul başarısını ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Chao & Aque, 2009; Dwairy & Achoui, 2010). Ancak nadiren öğrenmeyi odak alan çalışmalar vardır ve ebeveyn davranışı çocukların öğrenme davranışı aşırı şekilde etkilemektedir. Farklı ebeveyn davranışlarının kombinasyonu, ebeveynliğin en iyi yordayıcısı olarak görülüyordu (Pan vd., 2013).

Karar verme, arkadaş edinme ve kıyafet seçme dâhil aşırı korumacı ebeveyn olarak tanımlanan helikopter ebeveynliği çocuklarını herhangi bir zorlukla karşılaşmaktan korur ve çocuklarına düşünmeden takip etmeleri için bir dizi talimat hazırlamaktadır (Padilla-Walker & Nelson, 2012).

Alanyazında, helikopter ebeveynliğin çocukların hayatlarını psikolojik olarak etkilediğini ileri sürmüştür (Segrin vd., 2013). Anne babalar çok hırslı olmuşlar ve hemen her seferinde çocukları tarafından yol almaları gereken yolu yeniden yapılandırmışlardır. Segrin ve Givertze (2013) göre aşırı koruyucu ebeveynlik, zayıf çocuk-ebeveyn ilişkisi, yetersiz çocuk-ebeveyn ilişkisi olduğu bununla birlikte ebeveynlerin beklentilerinin fazla olmasına neden olmakta ve bu da onlara sorumluluk yüklemektedir. Lemoyne ve Buchananın (2011) göre helikopter ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar anksiyete ve depresyona daha çok yatkın olduklarını belirtmişler.

Helikopter ebeveynin yetiştirdiği bireylerde öz ile ilgili bir düşünceye sahip olmadığından düşüncelerini hep ebeveynlerine göre şekillendirmektedir. Bu durum çocuğun veya bireyin kişilik gelişimlerini negatif yönde etkilemektedir. Çocuk için kişiliğin gelişmesini etki eden en önemli şüphesiz ebeveynleri ve ebeveynlerinin sergilemiş olduğu tutumlardır. Ebeveynler çocuğun yapması gereken pek çok şeyi kendileri yaptığında çocuğun öğrenmesinin önüne geçmiş olunmaktadır. Eğer çocuk kendi başına karar veremezse, problem çözemezse, plan yapamazsa, başarıyı ve başarısızlığı tek başına elde etmezse karşımıza düşük öz saygı ve yetersizlik hissine kapılmış aynı zamanda çaresiz bireyler olarak yetişecekler (Duygulu, 2018; Yavuzer, 2019).

Anne babası helikopter tutumlara sahip olan çocukların yaşadığı birçok problemler genellikle kişilikleriyle alakalı olmakla birlikte farklı durumlarda ruhsal açıdan da olumsuz yönde etkilemektedir.

Göstericiler aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- Öfke problemleri, devamlı kızgınlık ve memnuniyetsizlik hâli, anne-baba ile sürekli çatışma ve uyumsuzluk yaşama,
- Sosyal çevre ile yaşadığı sorunları kendi başına çözmekte problem yaşama,
- İletişim becerilerini kullanırken zorluklar yaşama,
- Sorumluluk ve risk almaktan kaçınma,
- Ebeveynlerden ayrılmada ve birey olarak yalnız kalmada aşırı kaygı yaşama,
- Bir sorun karşısında yaşanan yoğun kaygı durumu,
- Fizyolojik bir problem olmamasına rağmen devamlı karın ağrıları, baş ağrıları ve mide bulantıları,
- Kaygı ve depresyonun bir arada seyretmesi

Helikopter ebeveynler çocuklarını korumak istemektedir. Ancak bunu korku temelli bir bakış açısıyla yapmaktadır. Çocuklarının zarar görmesini veya zararlı ortamlarda olmasını istememektedir. Bu nedenle, çocuklarının her hareketinin üzerine gelirler ve çocuklarının sorumluluk almasını engellerler. Helikopter ebeveynleri onları takip ederek karşısına çıkan her maninin önüne geçmekle ve yanlış adım atmalarını korumakla çocukların kendi kişisel gelişimlerine engellemektedirler. Helikopter ebeveynler, öz güveni düşük çocuklar yetiştirmekle birlikte aşırı korumacı davranışlarıyla, çocuklarına kendi kararlarını verme konusunda kimsenin onlara güvenmediğini hissettirebilmektedir. Aynı zamanda çocuklar, strese çok sık maruz kalmadıkları için stresle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmekte zorluk yaşamaktadırlar. Ayrıca, endişeli ebeveynler endişeli çocuklar yetiştirmektedirler. Koruyucu ebeveynler çocuklarını her zaman dikkatli olmaları konusunda uyarıyorlarsa, çocuklar yeni şeyler denemekten veya özgürlüklerini bulmaktan çekine bilmektedir. Bir yandan, çok fazla kontrol, çocukların önemli hayat derslerini öğrenmesini sınırlandırmaktadır. Öte yandan, çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve çevrelerine güvenmeleri için yönergeler ihtiyaçları vardır.

Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar

Araştırmada incelenecek olan, helikopter anne baba tutumları, sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilgili bazı araştırmalar aşağıda başlık olarak açıklanmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ile ilgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar

Son birkaç yılda psikolojik iyi oluş da dâhil olmak üzere psikolojik işleyişin olumlu yönlerine artan bir ilgiye tanık olunmuştur. Olumlu psikolojik işlevsellik çalışmasının merkezinde yer alan konular arasında teorik çerçevelerin geliştirilmesi ve ilgili kavramların işlevselleştirilmesi yer almaktadır. Psikolojik iyi oluşun yeni bir kavramsallaştırması, Ryff ve çalışma arkadaşları tarafından önerilen çok boyutlu modeldir. Bu modelle ilgili araştırmaların çoğu psikolojik iyi oluşu demografik faktörlerle ilişkilendirmeye odaklanmış olsa da stresli yaşam olayları ve fizyolojik göstergeler Ryff'in psikolojik iyi oluş ölçeklerinin (Ryff ölçekleri) yapısal temeline ilişkin bilgiler hâla sınırlıdır (Lindfors vd., 2006).

Doyurucu ve gelişen bir yaşam sürmenin ayrılmaz bir parçası olan psikolojik iyi olma kavramı geniş çapta çalışılmıştır. Son yıllarda girişimcilik araştırmalarında psikolojik iyi oluş önem kazanmaktadır. Psikolojik iyi oluşun en kritik ölçütlerinden biri de Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Bu ölçek altı boyuttan oluşmaktadır; Özerklik, Çevresel ustalık, Kişisel gelişim, Başkalarıyla olumlu ilişkiler, Yaşam amacı ve Kendini kabul etmedir.

Ryan ve Deci, (2001), eudaimonik bakış açısına göre ergenlikte psikolojik iyilik hâlinin ve optimal insan işleyişinin desteklenmesi için yeni bir okul programının etkililiğini test etmektedir. Eudaimonik bakış açısına göre iyi oluş, kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde potansiyelini gerçekleştirmesinden oluşur. Bu şemsiye altında tam işlevli insan, anlamlılık, kendini gerçekleştirme ve canlılık gibi kavramlar açıklanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu yönelim, insan potansiyelinin ve bireysel güçlerin farkına varılmasının altında yattığı için özellikle gelişimsel ortamlarla ilgili görünmektedir (Ryan ve Deci, 2001, Ryff, 1989). Özellikle, özerkliği, kişisel gelişimi, çevresel ustalığı kapsayan Ryff'in psikolojik iyi olma modeli (Ryff, 1989), hayattaki amaç, olumlu ilişkiler ve kendini kabul etme bu eudaimonik bakış açısını en iyi şekilde temsil eder. Klinik ortamlarda, Ryff'in (1989) modeline göre psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik özel bir strateji (Esenlik Terapisi) geliştirilmiş (Fava & Ruini, 2003) ve her ikisi de tek başına kontrollü çalışmalarda test edilmiştir. Bu çalışmaların sonuçları, ruh hâli ve anksiyete bozukluğu olan yetişkin hastaların psikolojik iyi oluşunu artırma, sıkıntıyı azaltma ve uzun vadeli sonuçlarını iyileştirmedeki etkinliğini belgelemiştir. İyi Oluş Terapisi, tekrarlayan depresyonda nüksetmeyi önlemede, yaygın anksiyete bozukluğunu tedavi etmede etkili olmuştur (Fava ve ark.,). Ayrıca, Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli çocuklara ve ergenlere de uygulanabilir çünkü altı boyutta yüksek seviyelere sahip olmak, optimal bir gelişim sürecinde atılması gereken önemli adımları temsil eder. Bu nedenle, Psikolojik İyi Oluş'dan üretilen okul tabanlı bir müdahale protokolü oluşturulmuş ve lise öğrencileri popülasyonunda test edilmiştir (Ruini vd., 2006). Bu ön incelemede (Ruini vd., 2006) okul müdahalesi, doğrudan sınıfta

gerçekleştirilecek 4 seanstan oluşmakta ve psiko-eğitim, bilişsel-davranışçı teknikler ve Ryff'in psikolojik iyi oluş modelini içermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, bu yeni okul programının çocuklarda kaygıyı azaltmak ve refahı artırmakla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş, halk sağlığının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen pozitif psikolojide incelenen yapılardan biridir. Bu çalışma, Omidiyeh İlçesi Nar-Anon grubunda (Anonim bağımlıların aile grubu) psikolojik iyi oluşu geliştirmede pozitif psikoloji ve duygu düzenleme eğitimi müdahalelerinin etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırma yöntemi, öntest-sontest deseni ve kontrol gruplu deneydir. Araştırmanın istatistiksel evrenini, 2018 yılında Omidiyeh ilçesinde kimliği belirsiz bağımlıların aile grubunun (Nar-Anon) oturumlarına katılan tüm uyuşturucu bağımlısı aileleri ve bir kontrol grubunu (grup başına $n = 20$) oluşturmaktadır. Birinci deney grubuna pozitif psikoterapi müdahalesi, ikinci deney grubuna duygu düzenleme eğitimi müdahalesi verildi, ancak üçüncü (kontrol) gruba herhangi bir eğitim verilmemiştir. 2 ay sonra kontrol yapıldı. Araştırma aracı, Ryff'in psikolojik iyi olma ölçeğini içeriyordu. Sonuçlar, pozitif psikoloji ve duygu düzenleme eğitimi müdahalelerinin psikolojik iyi oluşu geliştirmede önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Mazlomi Barm Sabz vd., 2021).

Yapılan çalışmada amaç, öğrencilerde duygu düzenleme ve yılmazlığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu amaca ulaşmak için araştırma evrenine Erdebil ilindeki tüm erkek lise öğrencileri dâhil edilmiş, çok aşamalı küme örnekleme yöntemi kullanılarak 150 öğrenci seçilmiştir. Toplanan bilgilerden duygu düzenleme anketi, Davidson ve Conner'ın dayanıklılık ölçeği ve psikolojik iyi olma hâli anketi kullanıldı. Araştırma projesi tanımlayıcı ilgileşim iken, veriler istatistiksel yöntemler Pearson korelasyonu ve çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu, esnekliğin ve duygusal düzenlemenin artmasının psikolojik iyi oluşun artmasına neden olduğu anlamına gelmektedir (Soleimani & Habibi, 2015).

Günümüzde madde kullanım bozuklukları ve bunun hoş olmayan sonuçları tüm dünyada önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Bu çalışma, Levinson ve Matrix'in modellerine dayalı tedavilerin uyuşturucu bağımlısı kişilerin psikolojik iyilik hâllerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmanın yürütülmesi için yarı deneysel bir araştırma tasarımı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü, kolayda örnekleme yoluyla seçilen ve daha sonra rastgele üç gruba, yani deney grubu bir ($n = 15$), deney grubu iki ($n = 15$) ve kontrol grubu ($n = 15$) olarak atanan 45 erkek madde bağımlısından oluşuyordu. Veri toplama amacıyla ön test, son test ve izleme aşamalarında Ryff Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (kısa

form) kullanılmıştır. Sonuçlar, psikolojik iyi oluş puanlarını artırmada her iki yöntemin de etkinliğini kanıtlanmıştır. İki aylık takipten sonra deney gruplarında sonuçların kararlılığı kanıtlanmıştır. Sonuç: Elde edilen sonuçlara göre Levinson'ın Müdahale Programının Matrix'ten daha etkili olduğu sonucuna varılabilmektedir. Bu nedenle madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde görev yapan psikolog ve danışmanların, fiziksel belirtilerin psikolojik iyi oluşa yönelik iyileştirilmesi için ilaç kullanımının yanı sıra Matrix'in tedavi yöntemi yerine Levinson'un Müdahale Programı'nı kullanmaları önerilmektedir (Dehghan vd., 2016).

Pozitif psikoloji müdahalesi, yaşam kalitesini ve esenliği artırmayı amaçlayan arabuluculuktur. Pozitif psikolojiyi İnternet ile bütünleştiren mevcut araştırmalara, zihinsel sağlık sorunlarını teşvik eden ve önleyen, refahı iyileştiren ve depresyonu azaltan çevrimiçi pozitif psikoloji (OPP) denir. Bu deneysel araştırma; çevrimiçi pozitif psikoloji müdahalesi alan deney grubunun ön test, son test ve izleme aşamalarında psikolojik iyi oluşlarını karşılaştırmayı ve iki grup arasında psikolojik iyi oluşlarını karşılaştırmayı amaçlamıştır. Deney grubu ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Denekler, amaçlı örnekleme ile seçilen Tayland Mahasarakham Üniversitesinden 24 lisans öğrencisidir. Daha sonra denekler eşit olarak deney ve kontrollü gruplara ayrıldı. Bu çalışmada kullanılan ölçümler şunlar; psikolojik iyi oluşu iyileştirmek için çevrimiçi pozitif psikoloji müdahalesi ve psikolojik iyi oluşun Ryff'in psikolojik iyi oluşuna dayalı ölçeğidir. Veri analizinde kullanılan istatistikler Friedman Testi, Wilcoxon işaretli sıra testi ve Mann-Whitney U testi idi. Ön test ve son test sonuçları, deney grubunun psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının 0,05 düzeyinde önemli ölçüde farklı olduğunu göstermiştir. Ayrıca deney grubu ile kontrol grubu arasında son test ve izleme aşamalarındaki psikolojik iyi oluş puan ortalamaları 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık göstermiştir. Çevrim içi pozitif psikoloji müdahalesi, lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olmuştur (Manchiraju, 2020).

Mevcut araştırma, psikoloji lisans öğrencilerinin yaşam kalitesi ve iyi oluş durumu ile ilgili cinsiyetler arasındaki farklılıkları vurgulamaya odaklanmaktadır. Katılımcılar, 19-22 yaşları arasındaki öğrencilerdir. Kullanılan araçlar şunlardır: Ryff'in Otonomi, Kontrol, Kişisel Gelişim, Olumlu ilişkiler, Yaşamın anlamı, Kendini Kabul ve Yaşam Kalitesi Ölçeği olarak dağıtılan 42 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PWB)'dir. Sonuç olarak; kontrol, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, kendini kabul ve yaşam kalitesi ölçeği değişkenlerine ilişkin cinsiyet farklılıkları hipotezlerini doğrulamıştır (Chraif vd., 2015).

Yapılan çalışmanın amacı, 224 orta ve geç ergenden oluşan bir örnekleme psikolojik iyi olma ve yılmazlık boyutları arasındaki ilişkileri incelemektir. Altı boyutta (özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve kendini kabul)

gruplandırılmış 18 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Dayanıklılık Ölçeği'nin 10 maddelik sürümü kullanılmıştır. Sonuç olarak, PWB (çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve kendini kabul) ile dayanıklılık arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ergenler kişisel ihtiyaçlara uygun bağlamları ne kadar çok seçebildiler, kendilerini büyüyen ve genişleyen olarak görmüşlerdir. Kendilerinden memnun olarak algıladılar ve daha dirençliydim. Erkekler kızlara göre daha iyi (çevresel hâkimiyet ve kendini kabul) ifade ettiler ve geç ergenler ortadakilere göre daha büyük bir refah (kişisel gelişim ve yaşam amacı) gösterdiler. Gelecekteki araştırmalar, öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri derinleştirebilir (Sagone vd., 2014).

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerine eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerinin öğretiminin kontrol odağı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Deneysel bir çalışmada rastgele çok katmanlı örnekleme yöntemiyle seçilen 40 öğrenci test ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Ön test aşamasında, Rotter'in (1966) kontrol odağı anketine ve Ryff psikolojik iyi olma ölçeğine (1989) cevap vermişlerdir. Testler grup şeklinde düzenlenmiştir. Araştırmanın sonraki aşamalarında, test grubu 10 eğitim oturumu (20 saat) düşünme becerilerinin (yaratıcı ve eleştirel) öğretildiği ve bir kontrol grubuna eğitim verilmemesi dikkat çekicidir. Eğitim oturumları tamamlandıktan sonra son test aşamasında hem test hem de kontrol grupları California eleştirel düşünme becerileri testi B (1990), Abedi yaratıcılık envanteri (1996) ve ön test anketleri ile test edilmiştir. İstatistiksel bağımsız t testi yöntemi, deney grubunun son testinde yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünmede anlamlı bir artış göstermiştir. Ayrıca, çok değişkenli korelasyon analizi (MANCOVA), iç kontrol odağında ve psikolojik iyi oluşta önemli bir artış göstermiştir (Flor vd., 2013).

Sosyal Kaygı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar

Sosyal kaygı, “bireylerin yargılanabileceklerine, utanabileceğini veya küçük düşürülebileceğine inandıkları için belirli sosyal durumlar hakkında ısrarlı, yoğun korku veya endişe” olarak tanımlanmıştır (Lee vd., 2021). Sosyal kaygının en belirgin bilişsel modellerine göre, bozukluk, sosyal bir durumu tahmin ederken veya bu duruma girerken artan kendine odaklı dikkat ve tehdit edici sosyal uyaranlardan dikkati geri çekmede bozulma ile karakterize edilmektedir. Bu kendine odaklı dikkat, kişinin performansını değerlendirirken olumsuz benlik algısı ve artan ruminasyonlarla karakterizedir. Benzer şekilde, sosyal durumlarda, reddedilme korkusu, sosyal olarak endişeli bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeleri öngörmelerine ve olumlu bir geri bildirimin maliyetlerini abartmalarına neden olmaktadır (Tipura vd., 2022).

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB), bir bireyin başkaları tarafından olası incelemelere maruz kalabileceği bir veya daha fazla sosyal durum hakkında belirgin korku veya endişe olarak tanımlanmaktadır. SAB, yaşam boyu yaygınlık oranı %12 olan en yaygın anksiyete bozukluklarından biridir. SAB çocuklarda teşhis edilebilmesine rağmen, ortalama başlangıç yaşı orta ergenlik dönemindedir (15 yaş), Kuzey Amerika'da SAB tanısı konan ergenlerin %5 ila 15'i tahmin edilmektedir. Ayrıca psikososyal, eğitimsel ve mesleki alanlarda sosyal kaygı ile ilişkili iyi belgelenmiş olumsuz yaşam seyri sonuçları vardır. Sosyal kaygının sinirsel bağıntıları yetişkinlerde iyi kurulmuş olmasına rağmen, sosyal korkunun çocuklarda ve ergenlerde beyinde nasıl somutlaştırıldığı hakkında nispeten daha az şey bilinmektedir. İnsanlar ve insan olmayan hayvan modelleri üzerine yapılan çalışmaların çoğu, prefrontal korteks ve limbik sistemin, sosyal kaygı ve ilgili yapıların kökeninde ve sürdürülmesinde kilit roller oynadığını ortaya koymuştur (Schmidt vd., 2022).

Sosyal kaygı, genç yetişkinlik döneminde sık esrar kullanımı ve buna bağlı sorunlarla ilişkili olabilmektedir. Ayrıca, sosyal olarak endişeli bireyler, yargılanma korkusu nedeniyle aşırı esrar kullanımı ve buna bağlı zararlar konusunda artan savunmasızlık içinde olabilirler. Sosyal kaygı için teorik çerçeveler, bireylerin kaygı duygularını hafifletmek ve sosyal durumlarda kendine odaklı dikkati azaltmak için kaçınma ile meşgul olabileceğini öne sürmektedir. O hâlde, kaygı uyandıran durumlara tepki olarak esrar kullanımı, sosyal olarak kaygılı bir kişinin mevcut sıkıntıyı azaltmak için esrar kullanması gibi, bir kaçınma davranışı olarak kavramsallaştırılabilmektedir (Single vd., 2022).

Yapılan çalışmada, ergenlerin ortaokulda bir yıl boyunca sosyal kaygı ve sosyal geri çekilme yörüngelerinin, geleneksel zorbalık veya siber zorbalık rollerine katılımlarıyla ilişkili olup olmadığını analiz edilmiştir. Sosyal kaygı ve sosyal geri çekilme, öz bildirimler ve öğretmen raporları aracılığıyla bir yıl boyunca üç kez değerlendirilmiştir. Örnekleme 511 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Kendi raporlarından elde edilen sonuçlar, mağdurların ve zorba-mağdurların, sosyal kaygının başlangıç seviyelerinde farklılıklar göstermediğini, ancak analiz edilen dönemde hem sosyal kaygıda hem de sosyal geri çekilmede hem geleneksel zorbalığa hem de zorbalığa karışmayan öğrencilere göre daha belirgin artışlar sergilediklerini göstermiştir. Ayrıca, öğretmen raporları, mağdurların ve zorba-mağdurların, zorbalığa karışmayan öğrencilere göre daha yüksek ilk sosyal kaygı ve sosyal geri çekilme seviyeleri ve sosyal geri çekilmede daha belirgin bir artış sergilediklerini göstermiştir (Coelho vd., 2022).

Bilişsel sosyal kaygı modelleri, uyumsuz kendilik işleme stratejileri ve sosyal kaygı belirtilerinin altında yatan temel faktörler olarak sosyal benlikle ilgili işlevsiz şemalara önem verir. Buna karşılık, üst bilişsel model, bilişle ilgili inançların psikopatolojinin altında yatan

merkezi bir inanç alanını temsil ettiğini iddia etmektedir. Üst biliş tarafından düzenlenen bir düşünme stiline ürünleri olarak bilişsel şemalardır. Bu nedenle yapılan çalışma, aralarındaki olası nedensel ilişkilere ışık tutmak için üst bilişsel inançlar, sosyal benlik inançları ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki zamansal ve karşılıklı ilişkileri değerlendirmiştir (Nordahl vd., 2022).

Sosyal kaygı, cep telefonu bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Çok sayıda çalışma sosyal kaygı ve cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki gösterse de diğerleri bu iki değişken arasında belirgin olmayan bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Ayrıca, önceki deneysel çalışmalarda sosyal kaygı ve cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkinin büyüklükleri ve yönleri yetersizdir. PRISMA yöntemine dayalı olarak, etki büyüklüklerinin güvenilir tahminlerini elde etmek ve moderatör analizleri yapmak için ilgili bulguları nicel olarak sentezlemek için üç seviyeli bir meta-analitik model uygulanmıştır. Toplamda, 48.880 katılımcı ve 254 etki büyüklüğü içeren 82 çalışma, sistematik bir alanyazın taraması ile belirlendi. Sosyal kaygı ile cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur (Ran vd., 2022).

Helikopter Anne Baba Tutumları ile ilgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar

Helikopter ebeveyn terimi (yani, çocuklarının hayatlarına potansiyel olarak aşırı derecede dâhil olan ebeveynleri içeren ebeveynlik), son popüler kültürde ortaya çıkmıştır. Helikopter ebeveynliğin, çocukların düşüncelerini, duygularını ve ebeveynlerine bağlılığını müdahaleci ve manipülatif olan günlük aktiviteler, ev ödevleri ve görgü kuralları dâhil olmak üzere çocuğun davranışsal dünyasının ebeveyn düzenlemesi ve yapılandırılması anlamına geldiğini öne sürmüşlerdir. Helikopter ebeveynliği, çocuğa yüksek sıcaklık ve destek, yüksek kontrol ve düşük özerklik sağlayan ebeveynlik davranışını yakalamaktadır. Helikopter ebeveynler, aşırı koruyucu ve gitmesine izin vermeye isteksiz davranarak çocuklarının hayatını yönetmektedir (Hong vd., 2015).

Büyük bir imalat firmasında işe alım görevlisi olan Carol Smith, bir kadının sesini duymak için ofis telefonunu alır: "Merhaba, işe alımları yöneten kişi siz misiniz?" Onay aldıktan sonra kadın devam ediyor: "Pekâlâ, ben Bayan Jones'um ve kocamın şirketi sizin en büyük müşterilerinizden biri. Oğlum Johnny iş aradığı için arıyorum. Üniversite diplomasını işletme alanında yeni aldı ve gerçekten çalışmaya başlamak istiyor. Hangi pozisyonların müsait olduğu hakkında sizinle konuşabilmesi için onu bir röportaj için programlayabilir misiniz?" Bu örnek, iş yerinde işverenlerin daha önce deneyimlemediği bir ebeveyn katılımı düzeyini temsil etmektedir. Ebeveynler tarihsel olarak bağlantılarını ve etkilerini yetişkin çocuklarına iyi bir iş bulmalarına yardımcı olmak için kullanmış olsa da bu davranışların yoğunluğu ve yaygınlığı

artmaktadır. “Helikopter ebeveynleri” olarak adlandırılan, onlar son derece koruyucu ve bırakmaya isteksiz davranarak yavruların hayatlarını inceler ve yönetmektedirler. 1981 ve 1999 yılları arasında doğan bireyler olarak tanımlanan milenyum kuşağının üyeleri, üniversitelerden tam zamanlı istihdama geçerken, bu ebeveyn davranışı önemli bir iş yeri sorunu hâline gelmiştir (Peluchette vd., 2013).

Helikopter ebeveynlik, “ebeveynlerin çocuklarına aşırı ilgili ve gelişimsel olarak uygun olmayan taktikler uyguladıkları bir aşırı ebeveynlik biçimidir”. Bu "aşırı ilgili" taktikler, yavruları potansiyel olarak olumsuz sonuçlardan korumak ve başarıyı sağlamak için tasarlanmıştır. Helikopter ebeveynleri, çocukların kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesini engelleyecek kadar işin içindedir. Bu nedenle, bu alandaki çalışmalar öncelikle böyle bir ebeveynliğin çocukların duygusal refahını ve sorumluluk alma becerilerini etkileyip etkilemediğine odaklanmaktadır. İki ve dört yaşındaki çocukların aşırı ilgili ebeveynlik ile içselleştirme güçlükleri (örneğin, kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı) arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Orta çocukluk dönemi örneği için de benzer sonuçlar bulundu. Genç yetişkinlerle ilgili olarak, helikopter ebeveynlik ve nevroitiklik, yeni deneyimlere daha düşük açıklık ve bağımlılık arasında bir ilişki buldu. Bununla ilgili olarak, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada helikopter ebeveynliğin psikolojik iyi oluş ile negatif, eğlence amaçlı ağrı kesici kullanımı ve anksiyete ve depresyon için reçeteli ilaç kullanımı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. 500'den fazla ebeveyn-genç yetişkin çifti üzerinde yapılan ek bir araştırma, aşırı ebeveynlik ile genç yetişkinlerin yetki duygusu veya genç yetişkinlerin başkalarının sorunlarını çözmesi gerektiğine ne ölçüde inandıkları arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014).

Riskten son derece kaçınan ve çocuklarının mutluluğu ile meşgul olan aşırı ilgili helikopter ebeveynler, mümkün olduğunca çocukları onlarla karşılaşmadan önce engelleri ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Bu havada asılı kalma davranışı genellikle yararlı olsa, teori ve araştırmalar bu ebeveynlik tarzının çocuklarının gelişimi ve esenliği için zararlı olduğunu öne sürmektedir. Adler psikolojisine göre, çocuklarının isteklerine boyun eğen şımartan ebeveynler, bağımsızlıktan ve başkalarına karşı sevgiden yoksun çocuklar üretmeleri muhtemeldir (Evans & Karl, 2021).

25 yılı aşkın bir süredir helikopter ebeveynleri ile ortaklaşa çalışan okullar ve kolejler, helikopter ebeveynli öğrencilerin daha zorlu kurslara devam etme, daha güçlü bir iş ahlakı geliştirme ve üniversite deneyiminden daha fazla memnuniyet duyma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmektedir ve istihdama daha iyi hazırlandıkları tahmin edilmektedir. Çoğu işveren helikopter ebeveynleri yıkıcı bir baş belası olarak görse de bazı işverenler bin

yıllık kariyer yollarında helikopter ebeveynlerinin katılımıyla uzlaşmaktadır. Bu nedenle, yalnızca Y kuşağı nüfusuna bakarak, ebeveynlerin okuldan iş yerine Y kuşağının yaşamında oynadığı etkili rolü keşfetmeye çalışılmaktadır. İlk olarak, yaşam seyri teorisyenlerinin, Y kuşağının kendilerini helikopter ebeveynlik yoluyla çocukken ve daha sonra yetişkinlikte yetiştirildiğini düşünüp düşünmediğini araştırarak, ebeveyn katılımının kendisini Y kuşağının yetişkinliğine kadar genişlettiği önermesini gözden geçirilmektedir. Böylece, ebeveynlerin kariyer gelişimi üzerinde bir etkisinin olup olmadığı yapılan çalışmada, kariyer gelişimi üzerindeki helikopter ebeveynlik ve aile etkisi (FICD), bin yıllık yaşamın iki ayrı gelişim evresinde (yani çocukluk ve yetişkinlik döneminde) ebeveyn katılımı için fikir vermektedir (Gomes & Deuling, 2019).

Baumrindin (1971) ebeveynlik stilleri göz önüne alındığında, helikopter ebeveynliğin, net beklentiler sağlama ve itaat ve geleneği vurgulama olarak tanımlanan otoriter ebeveynlik stiline benzer olduğu varsayılmaktadır. Hem otoriter hem de helikopter ebeveynlik stilleri, ebeveynlerin çocuklarının iyiliği konusundaki endişelerini yansıtır, ancak helikopter ebeveynler, çocukların mücadele etmesi gereken görevleri tamamlamak için müdahale etme eğilimindedir. Bu durum, çocuklarının bağımsızlık duygusunu azaltabilmektedir (Walsh, 2017).

Üniversite öğrencileriyle helikopter ebeveynlik üzerine yapılan tek ve tek nitel çalışma, tanımda üç ana tema belirlemiştir: hayırsever niyet, aşırı katılım ve sıkı kontrol (azalan özerklik)'dür. Bu çalışmaya katılanlar, iş, okul ve ilişkilerden hayatlarının tüm yönlerinin bir parçası olmak isteyen ve buna teşebbüs eden ebeveynlerle ilgili hayal kırıklığını dile getirmişlerdir. Sınıf seçiminden gece etkinliklerini sınırlamaya kadar tüm yönleri kontrol etmeye çalışmak, bu öğrencileri mümkün olduğunda aileleriyle iletişimden kaçınmaya ve bazı kararları velilerinden saklamaya itmiştir (Allen, 2019).

1899 gibi erken bir tarihte araştırmacılar, Douglas MacArthurun annesinin West Point kampüsünde veya yakınında bir daireye taşındığını ve böylece oğlunun düzgün bir şekilde çalıştığından emin olmak için casusluk yaptığını fark ettiler; belki de bu, helikopter ebeveynlik olarak bildiğimiz şeyin erken başlangıcıydı. Bazı araştırmacılar, helikopter ebeveynliğin milenyum nesliyle birlikte tam meyvesini verdiğine inanmaktadırlar (Angert, 2020).

Hughes, helikopter ebeveynliğin ekonomik güvensizlikle ortaya çıktığını belirtti. 1960'lı yıllarda ebeveynler önemli sosyal değişimler yaşadı. Ayrıca yaşam tarzlarında da değişiklikler yaşadılar. Yeni yaşam tarzında yetiştirilen çocuklar en iyi ebeveynlik stillerine sahipken (eğitim, bağımsızlık vurgusu), ebeveynlikte otoriter ebeveynlikten işbirlikçi ebeveynliğe geçiş olmuştur. Ayrıca teknolojik gelişmeler (cep telefonları, internet, GPS erişimi) ile ekonomik ve

Çevresel güvenlik eksikliği, ebeveynlerin çocuklarını koruma ve izleme isteğini artırmıştır (Ulutas & Aksoy, 2014).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma modeli olan ilişkisel ve nedensel karşılaştırmalı model olarak belirlenmiştir. Karşılaştırmalı model; birden fazla grup ve olgu arasında hangi noktalarda farklılıkların olup olmadığını belirleme ve inceleme aşamasıdır (Dağışan, 2017).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Azerbaycan'ın Bakü ili ve Türkiye'nin Erzurum ilinde farklı lise türlerinde eğitim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

Örneklem büyüklüğü, araştırmanın temsil gücü ve elde edilen sonuçların geçerliliği açısından önemlidir. Öte yandan, büyüklükteki artış, artan iş gücü ve zaman tüketimi ile ilişkilidir ve araştırmanın maliyetini artırır (Koumanov, 2017, s. 416). Anket uygulanacak örnek kütlenin büyüklüğünün belirlenebilmesi için;

$$n = \frac{NPQZ^2}{N - 1d^2 + PQZ^2}$$

oran için örnek büyüklüğünün tahmini formülünden yararlanılmıştır (Özdamar, 2003; Özer, 2004). Örneklem büyüklüğü;

$$n = \frac{600 (0,5)(0,5)(1,96)^2}{(600-1) 0,05^2 + (0,5)(0,5)(1,96)^2} \approx 234 \text{ olarak hesaplanmıştır.}$$

Sonuç olarak, araştırmanın örneklemini Türkiye'den 300 ve Azerbaycan'dan 300 olmak üzere toplam 600 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanma sürecinde Demografik Bilgi Formu, Psikoloji İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Helikopter Anne Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, demografik bilgiler veri formunda; kişisel bilgiler için cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, kardeş sayısı ve anne-baba eğitim seviyesi ve yaşadıkları yer gibi faktörler de formda yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff tarafından 1989'da geliştirilen olduğu psikolojik iyi oluş ölçeği altı boyutu kapsamaktadır. Bunlar; özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu veya pozitif ilişkiler, hayat/yaşam amacı, kendini kabul etme. Her bir boyutu gösteren maddeler şu şekildedir: "Kişiliğimin çoğu yönünü seviyorum" (kendini kabul), "Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor ve yıpratıcı oldu" (olumlu ilişkiler), "Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimindeyim" (özerklik), "Günlük hayatımın sorumluluklarını eskitme konusunda oldukça iyiyim" (çevresel ustalık), "Bazen öyleymişim gibi hissediyorum" ve "hayatta yapılacak her şeyi yaptım" (hayat/yaşamın amacı) ve "Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve büyüme süreci içinde olduğumu düşünüyorum" (kişisel gelişim).

Ryff, psikolojik iyi olma ölçeğini, kendi psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan, 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Daha sonradan Ryff ve Keyes (1995), ölçeğin kullanılabilirliğini artırmak üzere 18 maddelik kısa formunu oluşturmuş ve (.70) ile (.89) arasında yüksek korelasyonlar elde ederek ölçeğin bu hâli ile kullanılmasına karar vermişlerdir.

Ölçek, bireyin kendisi tarafından doldurulmaktadır. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin maddeleri, 7'li Likert formda cevaplandırılmaktadır. Maddelerdeki ifadelerin kendilerine ne derecede uyduğunu belirtmelerine yönelik olarak puanlama 'Kesinlikle katılmıyorum: 1', ' Katılmıyorum: 2', 'Bazen katılmıyorum: 3', 'Kararsızım: 4', 'Bazen katılıyorum: 5', 'Katılıyorum: 6' ve 'Kesinlikle katılıyorum: 7' puan olacak biçimde hesaplanacaktır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik oluşun yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması 2002 yılında Cenkseven ve Akbaş tarafından gerçekleştirilmiştir. Cenkseven ve Akbaş'ın (2002) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı (.74) ile (.77) arasında değişmektedir. Akın'ın (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı (.94) ile (.97) arasında değişmektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Kaygı Ölçeği, 1987 yılında Liebowitz tarafından geliştirilmiştir ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği olarak da tanımlanmaktadır. Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çiğdem Soykan ve diğerleri tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Ölçek, 24 maddeden ve 4'lü Likert forumundan oluşmaktadır. Sosyal kaygısı olan bireylerde kaygı ne kadar uyduğunu belirtmelerine yönelik puanlama 'Yok ya da çok hafif: 1', 'Hafif: 2', 'Orta derecede: 3', 'Şiddetli: 4', puan olacak biçimde hesaplanacaktır. Ölçeğin puanlamasında 55-65 puan arası 'orta dereceli sosyal fobi', 65-80 puan arası 'belirgin sosyal fobi', 80-95 puan arası 'şiddetli sosyal fobi', 95 'den yüksek çok şiddetli sosyal fobi' olarak değerlendirilir.

Helikopter Anne Baba Tutum Ölçeği

Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği, Hasan Yılmaz tarafından 2018 yılında geliştirilmiştir. Katılımcıların anne ve babalarının geçmişteki tutum ve davranışlarını düşünerek cevaplaması gereken 21 maddeden oluşan dörtlü Likert tipli bir ölçektir.

Ölçeğin alt boyutlarına baktığımızda: 5., 9., 12., 16., 21. maddeler etik ve ahlaki konularda helikopterlik, 4. 8., 11., 15., 20. maddeler akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, 1., 3., 6., 13., 17., 18. maddeler temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, 2., 7., 10., 14. Ve 19. maddeler ise duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik alt boyutlarını değerlendirmektedir. Ölçekte sorulara verilebilecek cevaplar dörtlü likert formunda (1) Hiç böyle davranmaz, (2) Arada sırada böyle davranır, (3) Çoğu zaman böyle davranır (4) Hep böyle davranır şeklinde anlamlandırarak puanlanan seçeneklerden oluşmaktadır. Bu yapının seçilmesindeki amaç, ölçeği kullanacak araştırmacı ve eğitimcilerin, hem anne ve baba tutumları arasındaki farklara dayalı veriler elde edebilmesini sağlamak hem de tutumlar arasındaki oluşabilecek farklılığı dikkate alarak incelemelerde bulunmaktır (Yılmaz, 2018: 10).

Ölçek toplam puanı üzerinden yorumlanabilmekte, katılımcıların ebeveynlerine verecekleri puanların en düşüğü 21 ve en yükseği 84'tür. Ölçekten 56 puan ve üzeri alan ebeveynler "Helikopter Ebeveyn" olarak sınıflandırılmaktadır.

Süreç ve Uygulama

Veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli izinler kurumlardan alınmıştır. Kurumlardan gereken izinler alındıktan sonra ölçekler belirlenen okullarda öğrencilere araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Ölçeklerin nasıl yazılacağı ve formların nasıl doldurulacağı uygulama başlamadan önce uygulamalı şekilde gösterilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan verilerin istatistiksel analizinde yedi farklı analiz yönteminden yararlanmıştır. Yapılan tüm analizlerde SPSS 23 (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanmıştır. Yapılan analizler Lineer Regresyon analizi, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi, frekans, yüzde, t-testi, Tukey testi ve Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Araştırmacı Rolü

Araştırmacı çalışma süresince bilimsel etik kurallarına, sistematikliğe, özgünlüğe ve nesnellığe dair aktif bir şekilde içinde olmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada ele alınan konu ve alt problemler kurumsal çerçeveye tutarlı, ölçülebilir ve somut kanıtlara dayalı olarak belirlenmiştir. Çalışmanın geçerliği için çalışılacak araştırma konusuna uygun örnekleme yöntemiyle örneklem belirlenmiştir. Araştırmada örneklemin evreni temsil edebilirliğine önem göstermiştir. Araştırmacı çalışmasını sürdürmekte iken sürece objektif ve tarafsız bir tutum sergilemiştir. Araştırma sürecinde geçerliği ve güvenirliliği yüksek ve kanıtlanmış veri toplama araçları tercih edilmiştir. Öğrencilere veri toplamaya yönelik ölçekleri uygulamadan önce araştırma hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış, toplanan verilerin sadece belirtilen araştırma için kullanılmış gerek katılımcıların gerekse de verilerin gizliliğine önem verilmiştir, katılımcılar gönüllük esasında uygun olarak seçilmiştir. Toplanan veriler objektif bir şekilde ele alınıp kaydedilmiş, yapılan bilimsel araştırmaya ve alt problemlere uygun analiz yöntemlerle analiz edilmiştir. Tüm bu açıklamalar araştırmanın geçerlilik ve güvenirliliğinin sağladığını gösterir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulguları üç alt başlık hâlinde verilmiştir. Bunlar:

1. Lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının sosyal kaygılarının, psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü ile bulgular
2. Lise öğrencilerinin demografik özelliklerine göre helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından farklarla ilgili bulgular
3. Türkiye ve Azerbaycan lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı açısından karşılaştırılması ile ilgili bulgular

Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumlarının Psikolojik İyi Oluşlarının, Sosyal Kaygılarının Yordama Gücü ile Bulgular

İlk olarak araştırmaya Türkiye'den katılan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Türkiye'deki Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları ile İlgili Korelasyon Analizi Tablosu

		Sosyal Kaygı	Psikolojik İyi Oluş	Helikopter Anne Baba Tutumu
Sosyal Kaygı	r	1		
	p			
Psikolojik İyi Oluş	r	,062	1	
	p	,282		
Helikopter Anne Baba Tutumu	r	-,027	-,065	1
	p	,639	,261	

Psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında ilişkilerin tümü $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular araştırmaya Türkiye'den katılan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında ilişki olmadığını göstermektedir.

Türkiye'deki lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal kaygılarını yordama gücü ile ilgili bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Türkiye’deki Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutum Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Psikolojik iyi oluş	Sabit	5,230	,313		16,699	,000
		-,148	,132	-,065	-1,125	,261
	R=,065	R ² =,004				
	F _(1,298) = 1,266	p=,266				
Sosyal kaygı	Sabit	2,107	,145		14,532	,000
		-,029	,061	-,027	-,470	,639
	R=,027	R ² =,001				
	F _(1,298) = ,221	p=,639				

Modelde otokorelasyon olup olmadığını anlamak için Durbin-Watson (D-W) testine bakılmıştır. D-W değeri 1,848 olarak bulunmuş ve bulunan bu değer 2’ye yakın olduğu için otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Çoklu bağlantı sorunu için ise tolerans değerlerine bakılmış ve tüm tolerans değerlerinin (1 - R²)’den büyük olduğu görülmüştür. Otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorunlarının olmadığı görüldükten sonra analize devam edilmiştir.

Tablo incelendiğinde Psikolojik iyi oluş ile puanları değişkeni Helikopter Anne Baba Tutumu ile anlamlı bir ilişki vermemektedir (R=.065, R²=,004, p>0.05). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenlerinin Psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

Tablonun incelenmesine devam edildiğinde Sosyal Kaygı puanları değişkeni Helikopter Anne Baba Tutum ile anlamlı bir ilişki vermemektedir (R=.027, R²=,001, p>0.05). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenlerinin Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya Azerbaycan'dan katılan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları ile İlgili Korelasyon Analizi Tablosu

		Sosyal Kaygı	Psikolojik İyi Oluş	Helikopter Anne Baba Tutumu
	r	1		
Sosyal Kaygı	p			
	r	,085	1	
Psikolojik İyi Oluş	p	,142		
Helikopter Anne Baba Tutumu	r	,132*	,150**	1
	p	,023	,010	

Sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş ile helikopter anne baba tutumları arasındaki ilişkiler doğru yönde $p < 0,05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmaya Azerbaycan'dan katılan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında doğru yönde ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, araştırmaya Azerbaycan'dan katılan lise öğrencilerinin Sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluşları arttıkça helikopter anne baba tutumlarının da artacağı söylenebilir.

Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumlarının psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal kaygılarını yordama gücü ile ilgili bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutum Puanlarının Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Psikolojik iyi oluş	Sabit	4,289	,233		18,384	,000
		,326	,125	,150	2,610	,010
	R=,150	R ² =,022				
	F _(1,298) = 6,814	p=,010				
Sosyal kaygı	Sabit	1,710	,130		13,111	,000
		,160	,070	,132	2,293	,023
	R=,132	R ² =,017				
	F _(1,298) = 5,259	p=,023				

Modelde otokorelasyon olup olmadığını anlamak için Durbin-Watson (D-W) testine bakılmıştır. D-W değeri 1,964 olarak bulunmuş ve bulunan bu değer 2'ye yakın olduğu için otokorelasyon olmadığı söylenebilir. Çoklu bağlantı sorunu için ise tolerans değerlerine bakılmış ve tüm tolerans değerlerinin $(1 - R^2)$ 'den büyük olduğu görülmüştür. Otokorelasyon ve çoklu bağlantı sorunlarının olmadığı görüldükten sonra analize devam edilmiştir.

Tablo incelendiğinde Psikolojik iyi oluş puanları değişkeni Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.150$, $R^2=.022$, $p<0.05$). Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenleri Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin toplam varyansının % 2'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Helikopter Anne Baba Tutumu değişkeninin Psikolojik İyi Oluş üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablonun incelenmesine devam edildiğinde Sosyal Kaygı puanları değişkeni Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.132$, $R^2=.017$, $p<0.05$). Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenleri Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam varyansının % 2'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Helikopter Anne Baba Tutumu değişkeninin Sosyal Kaygı üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Araştırmaya Katılan Türkiye ve Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 5. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Türkiye				Azerbaycan		
		n	%			%
Cinsiyet	Kız	183	61,0	Kız	182	60,7
	Erkek	117	39,0	Erkek	118	39,3
Yaş	15 yaş	127	42,3	14 yaş	50	16,7
	16 yaş	99	33,0	15 yaş	86	28,7
	17 yaş	63	21,0	16 yaş	97	32,3
	18 yaş	11	3,7	17 yaş	67	22,3
	X±S.s	15,86±0,873		X±S.s	15,60±1,011	
	Sınıf	9. sınıf	45	15,0	9. sınıf	104
10. sınıf		148	49,3	10.sınıf	114	38,0
11. sınıf		84	28,0	11. sınıf	82	27,3
12. sınıf		23	7,7			
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul	66	22,0	İlkokul	2	0,7
	Ortaokul	50	16,7	Lise	150	50,0
	Lise	96	32,0	Üniversite	148	49,3
	Üniversite	88	29,3			
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul	19	6,3	İlkokul	4	1,3
	Ortaokul	108	16,0	Lise	159	53,0
	Lise	43	34,3	Üniversite	137	45,7
	Üniversite	130	43,3			

Tablo 5. (devamı)

	Hiç yok	11	3,7	Hiç yok	67	22,3
Kardeş Sayısı	1 çocuk	62	20,7	1 çocuk	73	24,3
	2 çocuk	96	32,0	2 çocuk	101	33,7
	3 çocuk	80	26,7	3 çocuk	47	15,7
	4 ve daha fazla	51	17,0	4 ve daha fazla	12	4,0

Araştırmaya katılan Türkiye'deki lise öğrencilerinin cinsiyete göre % 61,0'i kız, %39,0'u erkek, %42,3'i 15 yaşında, %33'ü 16 yaşında, %21'i 17 yaşında, %3,7'si 18 yaşında, %34,7'si 9. sınıfta, %38'i 10. sınıfta, %27,3'ü 11. sınıfta, %7,7'si 12. sınıfta,

%22sinin annesinin eğitimi İlkokul, %16,7'sinin annesinin eğitimi Ortaokul, %32'sinin annesinin eğitimi Lise, % 29,3'ünün annesinin eğitimi Üniversite %6,3'ünün babasının eğitimi İlkokul, %16'sının babasının eğitimi Ortaokul, %34,3'ünün babasının eğitimi Lise, %43,3'ünün babasının eğitimi Üniversite,

Araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin %60,7'si kız, %39,3'ü erkek, %16,7'si 14 yaşında, %28,7'si 15 yaşında, %32,3'ü 16 yaşında, %22,3'ü 17 yaşında, %34,7'si 9. sınıf, %38'i 10. sınıf, %27,3'ü 11. Sınıf, %0,7'sinin annesi ilköğretim mezunu, %50'sinin annesi lise mezunu, %49,3'ünün annesi üniversite mezunu, %1,3'ünün babası ilköğretim mezunu, %53'ünün babası lise mezunu, %45,7'sinin babası üniversite mezunu olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Türkiye ve Azerbaycan'daki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farkın t Testi Analizi

	Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Türkiye	Sosyal Kaygı	Kız	117	2,03	,496	,392	,695
		Erkek	183	2,05	,470		
	Psikolojik İyi Oluş	Kız	117	4,84	1,056	,577	,564
		Erkek	183	4,91	1,029		
	Helikopter Anne Baba Tutumu	Kız	117	2,32	0,443	,552	,581
		Erkek	183	2,35	0,464		
Azerbaycan	Sosyal Kaygı	Kız	182	2,03	0,512	1,207	,228
		Erkek	118	1,96	0,472		
	Psikolojik İyi Oluş	Kız	182	4,88	0,826	-,175	,861
		Erkek	118	4,89	0,988		
	Helikopter Anne Baba Tutumu	Kız	182	1,82	0,419	-,144	,886
		Erkek	118	1,83	,394		

Araştırmaya katılan Türkiye'deki lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları arasındaki farklara ilişkin t testi sonuçlarının tümü $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmaya katılan Türkiye'deki lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları arasındaki farklara ilişkin t testi sonuçlarının tümü $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. *Türkiye’deki Öğrencilerin Yaşa Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları*

Türkiye	Yaş	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	15 yaş	127	137,97	,412	6,340	,096
	16 yaş	99	152,31	,501		
	17 yaş	63	170,62	,528		
	18 yaş	11	163,64	,590		
Psikolojik İyi Oluş	15 yaş	127	144,30	1,080	1,849	,604
	16 yaş	99	155,43	,919		
	17 yaş	63	150,96	1,125		
	18 yaş	11	175,00	1,061		
Helikopter Anne Baba Tutumu	15 yaş	127	163,91	,404	6,632	,085
	16 yaş	99	145,33	,477		
	17 yaş	63	137,91	,484		
	18 yaş	11	114,32	,600		

Türkiye’deki lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal-Wallis H testi sonuçlarının tümü $p>0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu Türkiye’deki lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. *Türkiye’deki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları*

Türkiye	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	9. sınıf	45	128,82	,475	4,225	,238
	10. sınıf	148	149,92	,471		
	11. sınıf	84	160,68	,492		
	12. sınıf	23	159,46	,480		
Psikolojik İyi Oluş	9. sınıf	45	136,63	1,051	1,420	,701
	10. sınıf	148	151,76	1,017		
	11. sınıf	84	154,51	1,073		
	12. sınıf	23	154,87	1,061		
Helikopter Anne Baba Tutumu	9. sınıf	45	171,19	,409	6,769	,080
	10. sınıf	148	153,83	,420		
	11. sınıf	84	131,88	,513		
	12. sınıf	23	156,59	,514		

Türkiye’deki lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal Wallis- H testi sonuçlarının tümü $p>0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu Türkiye’deki lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. *Türkiye’deki Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları*

Türkiye	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	İlkokul	66	150,22	,464	1,562	,668
	Ortaokul	50	151,12	,487		
	Lise	96	142,79	,489		
	Üniversite	88	158,77	,481		
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	66	149,12	,925	,456	,929
	Ortaokul	50	143,89	1,098		
	Lise	96	151,92	1,035		
	Üniversite	88	153,74	1,099		
Helikopter Anne Baba Tutumu	İlkokul	66	146,43	,396	1,04	,790
	Ortaokul	50	158,81	,420		
	Lise	96	153,70	,466		
	Üniversite	88	145,34	,506		

Türkiye’deki lise öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal Wallis- H testi sonuçlarının tümü $p>0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu Türkiye’deki lise öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 10. *Türkiye’deki Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları*

Türkiye	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	İlkokul	19	162,63	,533	2,05	,561
	Ortaokul	48	162,48	,364		
	Lise	103	151,07	,524		
	Üniversite	130	143,85	,474		
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	19	152,05	1,200	8,92	,030
	Ortaokul	48	134,14	,960		
	Lise	103	170,49	,976		
	Üniversite	130	140,48	1,068		
Helikopter Anne Baba Tutumu	İlkokul	19	165,61	,467	6,45	,091
	Ortaokul	48	124,05	,457		
	Lise	103	160,63	,468		
	Üniversite	130	150,03	,435		

Araştırmaya katılan Türkiye’deki lise öğrencilerinin babalarının eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş puan ortalaması açısından farklara ait KW değeri $p<0,05$ düzeyinde anlamlı iken sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puan ortalamaları açısından farklara ait KW değeri $p>0,05$ düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Bu bulgu araştırmaya katılan Türkiye’deki lise öğrencilerinin babalarının eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş puan açısından fark olduğunu, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puan ortalamaları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş açısından farkın babasının eğitim durumu ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak amacıyla Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır. Tukey Post Hoc testi sonucu babasının eğitimi lise olan öğrencilerin babasının eğitimi üniversite olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek ve fark $p<0,05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 11. *Türkiye’deki Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi Sonuçları*

Türkiye	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	Hiç yok	11	91,86	,362	6,40	,171
	1 çocuk	62	150,62	,493		
	2 çocuk	96	152,31	,504		
	3 çocuk	80	160,41	,490		
	4 ve daha çok çocuk	51	144,06	,403		
Psikolojik İyi Oluş	Hiç yok	11	140,55	,970	,912	,923
	1 çocuk	62	148,40	,228		
	2 çocuk	96	157,03	,994		
	3 çocuk	80	148,68	,861		
	4 ve daha çok çocuk	51	145,77	,157		
Helikopter Anne Baba Tutumu	Hiç yok	11	123,95	,539	7,39	,117
	1 çocuk	62	151,81	,430		
	2 çocuk	96	167,68	,468		
	3 çocuk	80	135,36	,435		
	4 ve daha çok çocuk	51	146,04	,464		

Türkiye’deki lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal-Wallis H testi sonuçlarının tümü $p>0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu Türkiye’deki lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 12. *Azerbaycan’daki Öğrencilerin Yaşa Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi Sonuçları*

Azerbaycan	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	14 yaş	50	175,01	,489	9,89	,020
	15 yaş	86	128,52	,457		
	16 yaş	97	154,22	,517		
	17 yaş	67	155,04	,498		
Psikolojik İyi Oluş	14 yaş	50	147,31	1,073	4,32	,229
	15 yaş	86	165,13	,939		
	16 yaş	97	148,92	,767		
	17 yaş	67	136,40	,838		

Tablo 5. (devamı)

Helikopter Anne Baba Tutumu	14 yaş	50	195,57	,465	20,61	,001
	15 yaş	86	147,34	,433		
	16 yaş	97	127,47	,358		
	17 yaş	67	154,27	,331		

Araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutum puan ortalamaları açısından farklara ait KW değerleri $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı iken sosyal kaygı puan ortalamaları açısından farklara ait KW değeri $p > 0,05$ düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Bu bulgu araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin yaşlarına göre psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olduğunu, sosyal kaygı puan ortalamaları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Farkın yaşları ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak amacıyla Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır. Tukey Post Hoc testi sonucu 14 yaşında olan öğrencilerin 15 yaşında olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek ve fark $p < 0,05$ önem düzeyinde anlamlı, 14 yaşında olan öğrencilerin 15, 16, 17 yaşında olan öğrencilere göre helikopter anne baba tutum puanları daha yüksek ve fark $p < 0,05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 13. Azerbaycan'daki Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları

Azerbaycan	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	9. sınıf	104	147,47	,469	,519	,771
	10. sınıf	114	149,11	,538		
	11. sınıf	82	156,27	,476		
Psikolojik İyi Oluş	9. sınıf	104	151,75	1,007	1,746	,418
	10. sınıf	114	156,71	,801		
	11. sınıf	82	140,28	,859		
Helikopter Anne Baba Tutumu	9. sınıf	104	159,17	,459	3,687	,158
	10. sınıf	114	138,30	,403		
	11. sınıf	82	156,46	,338		

Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal Wallis- H testi sonuçlarının tümü $p > 0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu

bulgu Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 14. Azerbaycan'daki Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi Sonuçları

Azerbaycan	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	İlkokul	2	181,75	,368	8,12	,017
	Lise	150	164,28	,500		
	Üniversite	148	136,11	,485		
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	2	271,25	,235	7,85	,020
	Lise	150	159,61	,954		
	Üniversite	148	139,64	,812		
Helikopter Anne Baba Tutumu	İlkokul	2	242,25	,318	17,921	,001
	Lise	150	169,62	,427		
	Üniversite	148	129,88	,367		

Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin annelerinin öğrenim durumuna göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puan ortalamaları açısından farklara ait KW değerleri $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgu araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin annelerinin öğrenim durumuna göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir.

Farkın annelerinin öğrenim durumu ne olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak amacıyla Post Hoc testi olarak Mann Whitney U testi ile ikişerli karşılaştırmalar uygulanmıştır. Post Hoc testi sonucu annesinin eğitimi lise olan öğrencilerin annesinin üniversite olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları daha yüksek ve fark $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 15. *Azerbaycan'daki Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi Sonuçları*

Azerbaycan	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	İlkokul	4	196,25	,654	3,413	,181
	Lise	159	156,95	,504		
	Üniversite	137	141,68	,480		
Psikolojik İyi Oluş	İlkokul	4	183,00	1,764	1,246	,536
	Lise	108	146,21	,899		
	Üniversite	137	154,53	,857		
Helikopter Anne Baba Tutumu	İlkokul	4	232,25	,522	3,729	,155
	Lise	108	151,02	,404		
	Üniversite	137	147,51	,407		

Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin babalarının öğrenim durumuna göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumlarının puanları açısından farklara ait Kruskal Wallis- H testi sonuçlarının tümü $p>0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin babalarının öğrenim durumuna göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 16. *Azerbaycan'daki Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları*

Azerbaycan	Grup	N	X	SS	KW	p
Sosyal Kaygı	Hiç yoktur	67	149,34	,516	4,87	,300
	1 çocuk	73	133,56	,449		
	2 çocuk	101	154,92	,516		
	3 çocuk	47	163,26	,474		
	4 ve daha çok çocuk	12	172,83	,571		
Psikolojik İyi Oluş	Hiç yoktur	67	139,48	,679	8,87	,064
	1 çocuk	73	143,71	,815		
	2 çocuk	101	146,40	,934		
	3 çocuk	47	172,79	1,108		
	4 ve daha çok çocuk	12	200,63	,967		
Helikopter Anne Baba Tutumu	Hiç yoktur	67	116,01	,310	34,31	,001
	1 çocuk	73	138,10	,316		
	2 çocuk	101	151,34	,412		
	3 çocuk	47	205,17	,455		
	4 ve daha çok çocuk	12	197,25	,559		

Araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin kaç kardeş olduğuna göre helikopter anne baba tutum puan ortalamaları açısından farklara ait KW değerleri $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı iken sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları açısından farklara ait KW değeri $p > 0,05$ düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Bu bulgu araştırmaya katılan Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin kaç kardeş olduğuna göre helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olduğunu, sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları açısından fark olmadığını göstermektedir.

Farkın kaç kardeş olan öğrencilerden kaynaklandığını anlamak amacıyla Mann Whitney U testi ile ikişerli karşılaştırarak Post Hoc testi uygulanmıştır. Post Hoc testi sonucu hiç kardeşi olmayan öğrencilerin 2, 3 ve 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre, 1 kardeşi olan öğrencilerin 3 ve 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre, 2 kardeşi olan öğrencilerin 3 kardeşi olan öğrencilere göre helikopter anne baba tutum puanları daha yüksek ve fark $p < 0,05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Kaygı Açısından Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Türkiye'den ve Azerbaycan'dan araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutum puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi uygulanmıştır.

Tablo 17. Türkiye'deki ve Azerbaycan'daki Lise Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin t testi Sonuçları

	ÜLKE	N	X	S.s	t	p
<i>Psikolojik İyi Oluş</i>	Azerbaycan	300	4,88	,892	44,067	,000
	Türkiye	300	2,33	,456		
<i>Sosyal Kaygı</i>	Azerbaycan	300	2,00	,497	,959	,338
	Türkiye	300	2,04	,480		
<i>Helikopter Anne Baba Tutum</i>	Azerbaycan	300	1,82	,409	47,470	,000
	Türkiye	300	4,88	1,039		

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin ülkelerine göre, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum puanları açısından aralarındaki farklara ait t değerleri $p < 0,05$ önem düzeyinde anlamlı, Sosyal Kaygı açısından aralarındaki fark $p > 0,05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin ülkelerine göre, Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum puanları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir.

Tablonun incelenmesine devam edildiğinde Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş puan ortalamalarının Türkiye'deki lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, Türkiye'deki lise öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutum puan ortalamalarının Azerbaycan'daki lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma Türkiye ve Azerbaycan’da lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygıları üzerinde helikopter anne baba tutumlarının yordayıcı etkileri ile elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumlarının Sosyal Kaygılarının, Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Güçlerinin Tartışılması.

Araştırmada, Türkiye’de ve Azerbaycan’da lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucu, Türkiye’deki lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Lakin Azerbaycan’dan katılan lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumları arasında doğru yönde ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucu, Azerbaycan’dan katılan lise öğrencilerinin helikopter anne baba tutumları artacağı takdirde psikolojik iyi oluşları ve sosyal kaygılarının artacağı söylenebilir. Araştırma sonucuna göre Azerbaycan’da lise öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik sorunların helikopter anne baba tutumları ile ilgili olduğunu göstermektedir.

Bristow, (2014) tarafından yapılan araştırmada helikopter ebeveynler çocuğa karşı olan tutumlarını akademik rekabetin olması, sosyal statü, ekonomi şartları ve çocuklara karşı olan suçların artması ile ilgili korunma amaçlı davranışlar sergilediklerini ifade etmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde helikopter anne babanın çocuklarına karşı aşırı hassaslığı, çocukların kendilerini keşif etmelerinin ve iyi hissetmeleri veya iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkilemektedir (Young vd., 1995).

Rubin vd., (2002) tarafından yapılan araştırmalarda aşırı koruma, yetersiz destek, kontrol ve sürekli müdahale eden anne babalar çocukların davranışsal olarak engellenmesine yordadığı aynı zamanda içe dönük kişilik sergilemesine ve ileri gelişim sürecinde sosyal kaygısına neden olduğunu vurgulamışlar.

Türkiye’deki lise öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu değişkenlerinin hem Psikolojik İyi Oluş hem Sosyal Kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Azerbaycan’da ise lise öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu değişkeninin hem

Psikolojik İyi Oluş hem Sosyal Kaygı üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir

Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Helikopter Anne Baba Tutumu, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Kaygı Açısından Farklarla İlgili Tartışma.

Türkiye ve Azerbaycan'da lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter ebeveynlik puanları üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre her iki ülkede de lise öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter ebeveynlik puanları açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Yani, çocuğun kız ya da erkek olması, ebeveynlerin helikopter tutumunda bir fark yaratmamaktadır. Kelly ve arkadaşları (2017), tarafından yapılan araştırma sonucuna göre helikopter ebeveynliğin bağlanma ve özerklik temelli bir tutum olduğu ve çocuğa ilişkin değişkenlerden bağımsız gözlemlendiği savunmuşlar. Yapılan başka bir çalışmada da genel helikopter ebeveyn tutumunda çocukların cinsiyetlerine göre bir fark bulunmamasına karşılık, helikopter ebeveyn tutumun boyutları açısından değerlendirildiğinde akademik açıdan erkek çocuklara, etik ve ahlaki açıdan ise kız çocuklara karşı helikopter tutumun daha baskın olduğu gözlemlenmiştir. Bazı kültürlerde farklılıkların olabileceği düşünülmektedir.

Türkiye'deki lise öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin yaşlarına göre ise psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumu puan ortalamaları arasında fark olduğu, ancak sosyal kaygı puan ortalamaları arasında fark bulunmadığı araştırma sonucunda tespit edilmiştir. Bu farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır. Buna göre, 14 yaşındaki öğrencilerin 15 yaşındaki öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek iken, 14 yaşındaki öğrencilerin 15, 16 ve 17 yaşındaki öğrencilere göre helikopter anne baba tutumu puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş ve helikopter ebeveyn tutumu açısından farklılıklar gösterdiğini göstermektedir.

Türkiye ve Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre benzer sonuçlar gösterdiğini göstermektedir. Her iki ülkede de öğrencilerin sınıf düzeyi fark etmeksizin benzer düzeyde sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve anne baba tutumlarına sahip oldukları sonucuna varılabilir.

Türkiye'deki lise öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından farklılıklar göstermediğini

görülmektedir. Ancak Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre farklı sonuçlar elde edildiğini göstermektedir. Azerbaycan'daki öğrencilerin anneleri arasında, lise mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutumu puanları aldığı bulunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde ebeveynler çocuk sahibi olmanın sorumlulukları, evlilik çatışmaları, ekonomik kaygılar, düşük sosyoekonomik durumlarda olma gibi bir takım yorucu deneyimler yaşamaktadır (Singla vd., 2015; Musick vd., 2016). Bu yorucu deneyimler sonucunda da tükenmişlik, ebeveynlik stresi, anksiyete ve depresyon gibi anne babanın düşük psikolojik iyi oluş hâline yol açabilmektedir (Redshaw & Van Den Akker 2007; Ryff, 1995).

Araştırma sonuçlarına göre Türkiye'deki lise öğrencilerinin babalarının eğitim durumu, psikolojik iyi oluş puanları açısından farklılık göstermektedir. Ancak sosyal kaygı ve helikopter anne baba tutum puanları açısından farklılık göstermemektedir. Bu farkın babasının eğitimi lise olan öğrencilerin babasının eğitimi üniversite olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin babalarının öğrenim durumuna göre ise sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne ve baba tutumları açısından farklılık tespit edilmemiştir.

Richter ve Villodas (2018) tarafından araştırılan çalışmaların sonuçları göre, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş hâlinin, anne babanın kişisel durumu, ebeveynlik tutumu aynı zamanda anne baba çocuk ilişkileri üzerinde bazı etkilerinin bulunmaktadır. Bu etkiler çocuğun sağlıklı gelişimi için önemli bir etken olduğunu göstermişler. Başka bir çalışmada anne babadan daha yüksek psikolojik iyilik görülen çocukların, düşük psikolojik iyilik görülen anne babaya göre çocuklarına karşılaştırdıkça stresli durumlarda daha iyi öz düzenleme becerileri sergilemektedirler. Araştırmalarda anne babası daha yüksek psikolojik iyiliği sahip olan çocukların bilişsel, alıcı dil beceriler ve akademik başarısının daha yüksek geliştiği görülmüştür (Singla vd., 2015).

Araştırmaya katılan Türkiye'deki lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre sosyal kaygı, psikolojik iyi oluş ve helikopter anne baba tutumları açısından fark olmadığı, ancak Azerbaycan'daki lise öğrencilerinin kaç kardeş olduğuna göre helikopter anne baba tutum puanları açısından fark olduğu, psikolojik iyi oluş ve sosyal kaygı puan ortalamaları açısından fark olmadığı bulunmuştur. Bu farkın hiç kardeşi olmayan öğrencilerin 2, 3 ve 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre, 1 kardeşi olan öğrencilerin 3 ve 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre, 2 kardeşi olan öğrencilerin 3 kardeşi olan öğrencilere göre helikopter anne ve baba tutum puanları daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur.

Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Helikopter Anne Baba Tutumu, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Kaygı Açısından Karşılaştırılması ile İlgili Tartışma

Araştırma sonucunda, öğrencilerin ülkelerine göre Psikolojik İyi Oluş ve Helikopter Anne Baba Tutum puanlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Azerbaycan'daki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş puanları Türkiye'deki öğrencilerden daha yüksekken, Türkiye'deki öğrencilerin Helikopter Anne Baba Tutum puanları Azerbaycan'daki öğrencilere göre daha yüksektir. Sosyal Kaygı açısından ise her iki ülke öğrencileri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Öneriler

- ✓ Türkiye ve Azerbaycan'da lise öğrencileri üzerinde Psikoloji İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları üzerinde Helikopter Anne Baba tutumu araştırması lise öğrencileri ile yapılmıştır. Gelecekte ortaokul, üniversite gibi kurumlarda benzer çalışmalar yapılabilir ve bu çalışmanın elde edilen bulguların genellenebilirliği artırılabilir.
- ✓ Yapılan araştırma Türkiye ve Azerbaycan'da helikopter ebeveyn tutumu üzerine yapılan nadir çalışmalar arasındadır. Helikopter ebeveyn tutumunun farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmalar artırılabilir.
- ✓ Helikopter tutumu sergileyen anne babalar çocuklarının gözünde nasıl bir etkiye sahip olduklarını bilmek adına okul danışmanı tarafından yapılan çocuk ebeveyn görüşmesi şeklinde oturumlara katılabilmelidirler.
- ✓ Öğrencilerde psikoloji iyi oluşun geliştirilmesinin hem okulda hem günlük yaşamlarının etkilerinin olduğunu ebeveynlere yönelik bilgilendirme veya eğitim çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Lise öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabilmek için okullarda bireyin güçlü yanlarını hedef alan pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı uygulamalara ağırlık verilmesi faydalı olacaktır.
- ✓ Anne baba tutumlarının öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere yönelik sağlıklı anne baba tutumlarını da içeren aile eğitimleri verilebilir ve öğrencilerin sosyal kaygısına yönelik sosyal beceri çalışmalar planlamak, sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissetmeleri sağlanabilir.
- ✓ Ebeveynler ve öğretmenler öğrencilere yönelik yüksek standartların aşılınmaması konusunda bilinçlendirilebilir. Özellikle günümüzde ebeveynlerin çocuklarından yüksek beklentilere sahip olmaları nedeniyle anne babaya yönelik aile eğitimi ve çevrim içi eğitim çalışmaları planlanabilir

- ✓ Gelecekteki araştırmalar, çocukları üzerinde helikopter ebeveynliği uygulayan ebeveynler ile uygulamayan anne babalar arasında karşılaştırılma yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Gerçeklik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Alam, N., Ahmed, O., Naher, L., & Hiramoni, (2021). The psychometric properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) short form-Bangla. *Article in Heliyon*, 7(8).
- Albano, A. M., Kendall, P. C. (2002). Cognitive behavioural therapy for children and adolescents with anxiety disorders: Clinical research advances. *International Review of Psychiatry*, 14, 129-134.
- Albano, A.M., Hayward, C. (2004). Social anxiety disorder. T.H. Ollendick & J.S. March (eds.) *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (pp.198-235). Oxford University Pres.
- Alkış, Y., Kadirhan, Z., & Sat (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users, *Computers in Human Behavior*, 72(43), 296-303.
- Allen, J. W. (2019). *Helicopter parents in the lives of college students: A grounded theory approach* [Doctoral dissertation, Florida State University]. Permalink Theses and Dissertations Center. http://purl.flvc.org/fsu/fd/2019_Fall_Allen_fsu_0071E_15549
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *The British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- Angert, J. (2020). *The impact of helicopter parenting on secondary educators*, [Unpublished doctoral dissertation, Northcentral University- California]. ProQuest Theses and Dissertations Center. <https://www.proquest.com/openview/e4ecf082a7e94>
- APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Badland, H., & Oliver, M. (2012). Making the case and understanding how the physical and social environments impact on the behaviour. In E. Turunen, & A. Koskinen (Eds.), *Urbanization and the global environment* (pp. 51–79). NOVA.
- Bal, P. N., & Öner, M. (2014). Sosyal kaygı ile başa çıkma psiko-eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 335-348.
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy a 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorders* (2nd ed). American Psychological Association.
- Bernstein, G., & Triger, Z. (2011). Over-parenting. *U.C. Davis Law Review*, 44(4), 1221–1280.
- Blöte, A., & Westenberg, P. M. (2007). Socially anxious adolescents' perception of treatment by classmates. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 189-198.
- Bowker, J. C., Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (2016). Social withdrawal. In R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (pp. 1-14). Springer science business media B.V. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_124-2.

- Bracik, J., Krysta, K., Zaczek, A., (2012) Impact of family and school environment on the development of social anxiety disorder: a questionnaire study. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 125–127.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education & Training*, 56(4), 314-328.
- Bristow, J. (2014). The double bind of parenting culture: Helicopter parents and cotton wool kids. In *Parenting culture studies* (pp. 200-215). Springer science business media B.V
- Brook, C. A., & Willoughby, T., (2015). The social ties that bind: social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal Youth Adolesc*, 44(5), 1139-1152.
- Brown, B. F., Chorpita, D. H., & Barlow, (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(2), 179-192.
- Buckner, J.D., Schmidt, N.B., Lang, A.R., Small, J.W., Schlauch, R.C., Lewinsohn, P.M., (2008). Specificity of social anxiety disorder as a risk factor for alcohol and cannabis dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 42(3), 230–239.
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., María, A, (2020). Spanish adaptation of the personal meaning profile-brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 151-162.
- Cenkseven F., & Akbaş, T. (2002). Üniversite öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Tez No.145956) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi - Adana] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Chao, R. K., & Aque, C. (2009). Interpretations of parental control by Asian immigrant and European. American youth. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 342–354.
- Cheng, S.-T., & Chan, A. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality & Individual Differences*, 38(6), 1307-1316.
- Chraif, M., Dumitru, D. J. P.S., & Sciences, B. (2015). Gender differences on wellbeing and quality of life at young students psychology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 180, 1579-1583.
- Christopher, I. C. (1999). Situating psychological wellbeing: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153
- Cicchetti, D., & Toth, S. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53, 221–241.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. Schneier, R. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Clarke, K., Cooper, P., & Creswell, C. (2013). The parental overprotection scale: Associations with child and parental anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 618–624. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.07.007>
- Cline, F. & Jim, F. (1990). *Parenting with love and logic*. NavPress.

- Coelho, V. A., Marchante, M., & Romão, (2022). Adolescents' trajectories of social anxiety and social withdrawal: Are they influenced by traditional bullying and cyberbullying roles? *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102053.
- Combs-Orme, T., Wilson, E., Cain, D. S., Page, T., & Kirby, L. D. (2003). Context-based parenting in infancy. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20(6), 437-472.
- Constans, J. I., Penn, D. L., Ihen, G. H., & Hope, D. A. (1999). Interpretive biases for ambiguous stimuli in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 37(7), 643-651.
- Coplan, R. J., Reichel, M., & Rowan, K. (2009). Exploring the associations between maternal personality, child temperament, and parenting: A focus on emotions. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 241-246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.011>
- Corcoran, R., O'Flaherty, J. J. T., & Education, T. (2022). Social and emotional learning in teacher preparation: Pre-service teacher well-being. *Teaching and Teacher Education*, 110(1), 103563.
- Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., & Katzman, M. A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63-69.
- Dağışan, G. (2017). *Sağlıklı erişkin üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile sosyal anksiyete bozukluğu semptomları arasındaki ilişki* (Tez. No. 485469) [Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dehghan, F., Nooripour Liyavali, R., Mirzaee, S., & Alikhani, (2016). On the comparison of the effectiveness of treatments based on levinson and matrix's models in the psychological well-being of drug dependent people. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 10(37), 191-210.
- Dickerson, S. W. (2021). Maternal psychological well-being and offspring's outcomes in Peru: A quantitative analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 527-571.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diong, S. M., & Bishop, G. D. (1999). Anger expression, coping styles, and well-being. *Journal of Health Psychology*, 4(1), 81-96.
- Diong, S. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Tong, E. M. W., Why, Y. P., Ang, J. C. H. et al. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: Modelling the relationships. *Psychology and Health*, 20(4), 467-495.
- Doise, W. (1996). Social psychology and the study of youth. In K. Hurrelmann & S. F. Hamilton (Eds.), *Social problems and social contexts in adolescence: Perspectives across boundaries*. Aldine de Grueter.
- Duygulu, S. (2018). *Yeni nesil ebeveynlik ve helikopter aileler*. Destek.
- Dwairy, M., & Achoui, M. (2010). Parental control: A second cross-cultural research on parenting and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 16-22. <http://doi.org/10.1007/s10826-009-9334-2>.

- Dyck, Arvelle L. Van (2015). *What propels helicopter parents? Parents' motivation for over involvement in their children's higher education*. [Master's thesis, University of Saskatchewan]. Harvest Theses and Dissertations <https://harvest.usask.ca/handle/10388/ETD>
- Eid, M., & Larson, R. J. (2008). *The science of subjective well-being* (2nd ed.). Guilford.
- Erdoğmuş, Ö. (2015). *Lise öğrencilerinin kendilik algıları ve kaygı düzeyler* (Tez. No. 410268) [Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eren-Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Dergisi*, 33(1-2), 99-108.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Evans, R., & Karl (2021). Is helicopter parenting stifling moral courage and promoting moral disengagement? Implications for the training and development of millennial managers. *Management Research Review*, 45(5), 700–714.
- Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement. *Educational Psychology Review*, 13, 1-22. <https://doi.org/10.1023/A:1009048817385>
- Fard, T. R., Kalantarkousheh, M., & Faramarzi, (2018). Effect of mindfulness-based cognitive infertility stress therapy on psychological well-being of women with infertility. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 476-481.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45–63.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Conti, S., & Grandi, S. (2004). Six year outcome of cognitive behavior therapy for prevention of recurrent depression. *The American Journal of Psychiatry*, 161, 1872–1876.
- Fay, J., & Cline, F. (2014). Parenting with love and logic. *Teaching Children Responsibility*.
- 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.
- Flor, R. K., Bitá, A., Monir, K. C., Zohreh & Sciences, B. (2013). The effect of teaching critical and creative thinking skills on the locus of control and psychological well-being in adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 51-56.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2003). The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being. *British Journal of Social Work*, 33, 399-406
- Frey, P. (2017). Enfants surprotégés: les conséquences de la paranoïa parentale. *Journal des abonnements Femina*.
- Garner, G., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2006). Fear-relevant selective associations and social anxiety: absence of a positive bias. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 201–17
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve Sonrası* (15. baskı). Metis.
- Gençdoğan, B., & Gülbahçe, A. (2021). Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak algılanan helikopter ebeveyn tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-98.

- Gibbs, Nancy, (2009). The growing backlash against overparenting. *Time Journal*. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1940697,00.html>
- Ginott, Haim. G. (1969). *Between parent and teenager*. The Macmillan Company.
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111–1136.
- Gomes, S. B., & Deuling. (2019). Family influence mediates the relation between helicopter-parenting and millennial work attitudes. *Journal of Managerial Psychology*, 34(1), 2-17.
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), 165-170. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143-154. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.2.143>.
- Grolnick, W. S., Price, C. E., Beiswenger, K. L., & Sauck, C. C. (2007). Evaluative pressure in mothers: Effects of situation, maternal, and child characteristics on autonomy supportive versus controlling behavior. *Developmental Psychology*, 43(4), 991-1002. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.991>.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). The inner resources for school performance: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508–517.
- Hancock, K. J., Lawrence, D., & Zubrick, S. R. (2014). Higher maternal protectiveness is associated with higher odds of child overweight and obesity: A longitudinal Australian study, 9(6), Plos One. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100686>.
- Hebert, K. R., Fales, J., Nangle, D. W., Papadakis, A. A., & Grover, R. L. (2013). Linking social anxiety and adolescent romantic relationship functioning: Indirect effects and the importance of peers. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1708–1720. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9878-0>.
- Heckelman, L. R. & Schneier, F. R. (1995). *Diagnostic issues. Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. Guilford.
- Heitmann, C. Y., Peterburs, J., Mothes-Lasch, M., Hallfarth, M. C., Bohme, S., Miltner, W. H., & Straube, T. (2014). Neural correlates of anticipation and processing of performance feedback in social anxiety. *Human Brain Mapping*, 35(12), 6023–6031.
- Hirsch, D. & Goldberg, E. (2010). Hovering practices in and outside the classroom, time to land?. *About Campus. Psychological Achievements*, 14(6), 30-32.
- Hofer, B. K., & Moore, A. S. (2010). *Connected parent*. Free.
- Holmbeck, G. N., Johnson, S. Z., Wills, K.E., Mckernon, W., Rose, B., Erkin, S., Kemper, T. (2002). Observed and perceived parental overprotection in relation to psychosocial adjustment in preadolescents with a physical disability: The mediational role of behavioral autonomy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 96-110. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.96>
- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Kuo, Y. C., Hsu, & Differences, I. (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>.
- Hunt, J. (2008). Make room for daddy... and mommy: Helicopter parents are here. *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), 9-12.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- İnanç-Yazgan, B. & Yerlikaya, E., E. (2012). *Kişilik kuramları* (17. Baskı). Pegem Akademi.
- Ito, L.M., Roso, M.C., Tiwiri, S., Kendall, P.C., Asbahr, F.R. (2008). Cognitive behavioral therapy in social phobia. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30(1), 96-101.
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49, 194-200.
- Kaplan, S., Bahar, A., & Sertbaş, G. (2007). Gebelerde doğum öncesi ve doğum sonrası dönemlerde durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 113-121.
- Kenney-Benson, G. A., & Pomerantz, E. M. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 23-46
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., Walters, E. E., (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627
- Kins, E., & Soenens, B. (2013, September 3-7). *Generation me and its helicopter parents. A study on parental overprotection in adolescence* [Paper presentation]. 16th European Conference on Developmental Psychology, Lausanne, Switzerland.
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology*, 45(5), 1416-1429.
- Knappe, K. Beesdo-Baum, L. Fehm, R. Lieb, H.U. Wittchen (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of Anxiety Disord.* 26(5), 608-616.
- Knoester, C. (2003). Transitions in young adulthood and the relationship between parent and offspring well-being. *Social Forces*, 81(4), 1431-1457.
- Koçak, Ç. Y. (2007). *İlk kez anne baba olacaklara antenatal dönemde verilen eğitimin kaygı düzeylerine etkisi* (Tez No. 224823) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul].
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. basım). Altın.
- Koumanov, K. S. (2017). Sample size determination in horticultural research: An empirical approach. *Scientia Horticulturae*, 225, 416-421.
- Krugel, M. C. (2019). Teachers' responses to helicopter parents whose children experience barriers to learning. *Educational Review*, 66(4), 399-410.

- Kwon, K.A., Yoo, G., & Bingham, G. E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students' psychological adjustment?. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 136–145.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2014). Supportive relationships within ongoing families: Crosslagged effects between components of support and adjustment in parents and young adult children. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1489–1503.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. The Guilford.
- Leary, R. M. (1983). Social Anxiousness: The Construct and its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.
- Leber, S., Heidenreich, T., Stangier, U., & Hofmann, S. G. (2009). Processing of facial affect under social threat in socially anxious adults: Mood matters. *Depression and Anxiety*, 26(2), 196–206.
- Lee, S. A., Cho, Y. J., Ryu, H. U., Kim, K. T., Seo, J.-G., Kang, K. W., Behavior. (2021). Sex differences in seizure effects on social anxiety in persons with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 124. 108318. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2021.108318>
- Lemoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum: Mid-South Sociological Association*, 31(4), 399-418. <https://doi.org/10.1080/02732173.2011.574038>
- Levine, M. (2006). *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids* (p. 256). HarperCollins
- Levy, D. M. (1931). Maternal over-protection and rejection. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 73, 65–77.
- Lindfors, P., Berntsson, L., Lundberg, U. J. P., & differences, i. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers, 40(6), 1213-1222.
- Louw, D., & Louw, A. (2007). *Child and adolescent development*. South Africa, ABC Printers. Third Edition, 12(3), 268-277.
- Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Duriez, B. (2009). Basic need satisfaction and identity formation: Bridging self-determination theory and process-oriented identity research. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 276-288.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Manchiraju, (2020). Psychometric evaluation of the Ryff's scale of psychological wellbeing in self-identified American entrepreneurs. *Journal of Business Venturing Insights*, 14(3).
- Marano, H. E. (2008). A nation of wimps: The high cost of invasive parenting. *The Crown Publishing Group*. 300-909.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2002). Abnormal child psychology. *Child Psychopathology*, 3(71), 737–798.
- Mazlomi Barm Sabz, A., Asgari, P., Makvandi, B., Ehteshamzadeh, P., & Bakhtiyar Pour, S. J. (2021). Comparison of the effectiveness of positive Psychology and emotion regulation training interventions in promoting the psychological well-being in nar-anon group. *International Journal of Mental and Addiction*, 19(26), 159-177
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.

- Miers, A. C., Blöte, A. W., De Rooij, M., Bokhorst C. L., Westenberg, P. M. (2013). Trajectories of social anxiety during adolescence and relations with cognition, social competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(1), 97-110.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Elsevier Academic Press 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mukherjee, S., & K., Hussain. (2021). Longitudinal effects of emotion regulation on social anxiety and affect among young adults. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 17(3), 242-255.
- Muris, P., Meesters, C., & Van Den Berg, S. (2003). Internalizing and externalizing problems as correlates of self-reported attachment style and perceived parental rearing in normal adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 12(2), 171–183.
- Musick, K., Meier, A., & Flood, S. (2016). How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069-1095
- Neal, J. A., & Edelmann, R. J. (2003). The etiology of social phobia: Toward a developmental profile. *Clinical Child Review*, 23, 761-786.
- Nelson, M. K. (2010). *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times*. New York University Press.
- Nordahl, H., Anyan, F., Hjemdal, O., & Wells, (2022). Metacognition, cognition and social anxiety: A test of temporal and reciprocal relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 86, 102516. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102516>
- Norton, P.J., & Barrera, L., (2009). Quality of life impairment in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder. *Journal of Anxiety Disord*, 23(8), 1086–1090.
- Oh, W., Rubin, K. H., Bowker, J. C., Booth-LaForce, C. L., Rose-Krasnor, L., & Laursen, B. (2008). Trajectories of social withdrawal from middle childhood to early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 553–566.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
- 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, 1177-1190.
- Pan, Y., Gauvain, M., & Schwartz, S. J. (2013). Do parents' collectivistic tendency and attitudes toward filial piety facilitate autonomous motivation among young Chinese adolescents? *Motivation and Emotion*, 37(4), 701–711.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). Parental bonding instrument (PBI). *British journal of medical psychology*, 52(1), 1–10.
- Peluchette, J. V. E., Kovanic, N., & Partridge, (2013). Helicopter parents hovering in the workplace: What should HR managers do? *Business Horizons*, 56(5), 601-609.
- Pinyerd, B., & Zipf, W.B. (2005). Puberty-timing is everything. *Journal of Pediatric Nursing*, 20, 75-82.
- Piray, P., Roelofs, V. Ly, K., Cools, R., Toni, I., (2019). Emotionally aversive cues suppress neural systems underlying optimal learning in socially anxious individuals. *Journal of Neuroscience*, 39(8), 1445–1456.

- Pomerantz, E. M., Moorman, E. A., & Litwack, S. D. (2007). The how, whom, and why of parents' involvement in children's academic lives: More is not always better. *Review of Educational Research*, 77, 373–410.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 611–617.
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., & Niu, (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130.
- Ramiah, S. (2005). *Endişe-anksiyete hakkında bilmek istediklerimiz*. Bileşim.
- Redshaw, M., & Van Den Akker, O. (2007). Maternal mental health and well-being. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25(4), 253-254.
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C. K., Wagner G. G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations among maternal life satisfaction, shared activities, and child well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Roberts, R.E.L & Bengtson, V.L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 56(4), 263-277.
- Rogers, C. R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240-248. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.240>
- Romm, K., Rossberg, J., Berg, A., Hansen, C., Andreassen, O., & Melle, (2011). Assessment of social anxiety in first episode psychosis using the Liebowitz Social Anxiety scale as a self-report measure. *European Psychiatry*, 26(2), 115-121.
- Rowa, K., Antony, M.M. (2005). Psychological Treatments for Social Phobia. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 308-315.
- Royce, C. F., & Balk, S. J. (1996). The relationship of partner support to outcomes for teenage mothers and their children: A review. *Journal of Adolescent Health*, 19(1), 86–93.
- Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*, 73(2), 483-495.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L., (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryff, C. D. & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-14
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. Philosophical transactions. *The Journal Royal Society of London*, 359, 1383-1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Ryff, C. D. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(99), 99-105. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). *American Journal of Applied Psychology*.
- Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646–663.
- Sagone, E., De Caroli, & Sciences, B. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 141(1), 881-887.
- 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 Stud*, 23, 548-557.
- Schmidt, L. A., Poole, K. L., Hassan, R., & Willoughby, T. (2022). Frontal EEG alpha-delta ratio and social anxiety across early adolescence. *International Journal of Psychophysiology*, 175, 1-7.
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M. & Montgomery, N. (2013). Parent and child traits associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 569-595.
- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Taylor Murphy, (2012). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237-252.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Singla, D.R, Kumbakumba, E. & Aboud, F.E. (2015). Effects of a parenting intervention to address maternal psychological wellbeing and child development and growth in rural Uganda: a community-based, cluster-randomised trial. *Lancet Global Health*, 3(8) 458-469.
- Single, A., Bilevicius, E., Ho, V., Theule, J., Buckner, J. D., Mota, N., & Keough, M. T. J. A. B. (2022). Cannabis use and social anxiety in young adulthood: A meta-analysis. *Addictive Behaviours*, 129, 107275.
- Smyth, C., & Craig, L. (2017). Conforming to intensive parenting ideals: Willingness, reluctance and social context. *Families, Relationships and Societies*, 6(1), 107–124. <https://doi.org/10.1332/204674315X14393034138937>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., et al. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633-646.

- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S., Beyers, W., & Ryan, R. (2018). How to solve the conundrum of adolescent autonomy? On the importance of distinguishing between independence and volitional functioning. In Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Petegem, S. (Eds.). *Autonomy in adolescent development: Towards conceptual clarity* (pp. 1–32). <https://biblio.ugent.be/publication/8555316>
- Soleimani, E., & Habibi, Y. (2015). The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students. *Journal of School Psychology, 3*(4), 51-72.
- Somers, P., & Settle, J. (2010a). The helicopter parent: Research toward a typology. *College & University 86*(1), 18–27.
- Somers, P., & Settle, J. (2010b). The helicopter parent: International arrivals and departures. *College & University 86*(2), 2–9.
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Psychological Reports, 93*(3 Pt 2), 1059-1069.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Ed. Spielberger (ed). *Anxiety: Current trends in theory and research. Academic Press, 1*, (23-50).
- Spokas, M. & Heimberg, R.G. (2009). Overprotective parenting, social anxiety and external locus of control: Cross-sectional and longitudinal relationship. *Cognitive Therapy and Research, 33*(6), 543-551. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9227-5>
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35*(1), 63-78. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9084-1>
- Thorndike, R.L. (1997). *Measurement and evaluation in psychology and education* (6th ed). Prentice-Hall.
- Tillfors, M., Persson, S., Willen, M., & Burk, W. J. (2012). Prospective links between social anxiety and adolescent peer relations. *Journal of Adolescence, 35*, 1255– 1263.
- Tipura, E., Zanesco, J., Clément, F., Renaud, O., & Pegna, (2022). Am i really seeing what's around me? An ERP study on social anxiety under speech induction, uncertainty and social feedback. *Biological Psychology, 169*(2), 108285.
- Toledano-González, A., Labajos-Manzanares, T., & Romero-Ayuso D. (2019). Well-being, self-efficacy and independence in older adults: A randomized trial of occupational therapy. *Arch Gerontol Geriatr, 83*, 277-284.
- Uğur, A. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeyinin, alkol yalnızlık düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez.No. 515217) [Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ulutas, I., & Aksoy, A. B. (2014, November 13-14). *The impact of helicopter parenting on the social connectedness and anxiety level of university students* [Paper presentation]. International Academic Conference on Social Sciences and Humanities, Prague.
- Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders, 17*, 561–571. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00228-1).
- Van Roy, B., Kristensen, H., Groholt, B., & Clench-Aas, J. (2009). Prevalence and characteristics of significant social anxiety in children aged 8–13 years: A Norwegian cross-sectional population study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 44*, 407-415. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0445-7>
- Veale, D. (2003). Treatment of Social Phobia. *Advances in Psychiatric Treatment, 9*, 258-264.

- Villodas, M. T., Bagner, D. M., & Thompson, R. (2018). A step beyond maternal depression and child behavior problems: The role of mother-child aggression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 634–641.
- Vleioras, G., & Bosma, (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28(3), 397-409.
- Walsh, K. J. (2017). *Emerging adults and their helicopter parents: Communication quality as mediator between affect and stress* [Doctoral dissertation, Arizona State University-ABD]. ASU Electronic Theses and Dissertations Center. <https://keep.lib.asu.edu/items/155555>.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Weisskirch, R. S. (2011). No crossed wires: Cell phone communication in parent-adolescent relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(7-8), 447–451. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.008>
- Wesner, M. & Tammy. (2008). Boomers and millennials have much in common. *Organization Development Journal*, 26(3), 89-96.
- Willoughby, B.J., Hersh, J. N., Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2015). “Back off”! helicopter parenting and a retreat from marriage among emerging adults. *Journal of Family Issues* 36, 669–692.
- Wittchen, H.-U., Lieb, R., Schuster, P., & Oldehinkel, A. J. (2000). When is onset? Investigations into early developmental stages of anxiety and depressive disorders. In J. L. Rapoport (Ed.), *Childhood onset of "adult" psychopathology: Clinical and research advances* (pp. 259–302). American Psychiatric Publishing.
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2021). Helikopter anne tutumları: üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1946-1967.
- Yap, A. U., Marpaung, C., Rahmadini, E. D. (2021). Psychological well-being and distress: Their associations with temporomandibular disorder symptoms and interrelationships. *Elsevier*, 132(2), 163-171.
- Yavuzer, H. (2019). *Anne-baba ve çocuk*. Remzi.
- Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yiğitoğlu, S. (2009). *Adolesans gebe ve eşlerinin antenatal ve postnatal kaygı düzeyleri ile evlilikte uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi-İzmir].
- Yılmaz, (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 3-31.
- Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., Hill, (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 813-822.
- Zhao, L. (2012). *The hymn of the helicopter parent: The relationship between parental monitoring and student's effort and academic performance* [Master's Thesis, Northwestern University-Illinois]. <https://mmss.wcas.northwestern.edu/thesis/articles>.

Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250–257.



EKLER

EK-1. Valilik Uygulama İzni

T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-36648235-605.01-60920410
Konu : Uygulama İzni
(Turkan NABIZADE)

14.10.2022

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 13.09.2022 tarihli ve E.2200274990 sayılı yazınız.

İlgi'de kayıtlı yazı ile Üniversiteniz Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Turkan NABIZADE tarafından Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'nın danışmanlığında; *"Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Üzerinde Helikopter Anne Baba Tutumlarının Yordayıcı Etkileri"* adlı çalışmasının kabulüne ilişkin 13.10.2022 tarihli ve 60828235 sayılı Valilik Onayı yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

İsmail YEŞİLYURT
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek: Valilik Onayı ve Ekleri (6 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır
17.10.2022
SERUOK DİLER

(Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.)

Adres : Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Telefon No : 0 (442) 234 48 00 /179
E-Posta: erzurummeb@meh.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Ar-Ge Birimi H.TEMEL
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi: arge25@meh.gov.tr
Faks: 0 (442) 2351032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden ad7e-d274-3681-b864-ffc3 kodu ile teyit edilebilir.



EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni

FORM:2	
T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü	
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU	
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Turkan NABIZADE
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Ünivrsitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Türkiye/Erzurum İlindeki Ekli Listedeki Okullar
Araştırmanın konusu	Türkiye ve Azerbaycan Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Üzerinde Helikopter Anne-Baba Tutumlarının Yordayıcı Etkileri
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı İle
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Uygulama İzni
Veri toplama araçları	Lieboweitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği,Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği, Demografik Bilgi Formu
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	
Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2020/2 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede araştırmanın kabulüne karar verildi.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhalef Üyenin Adı ve Soyadı	
KOMİSYON	

EK-3. Demografik Bilgi Forumu

YAŞ:				
CİNSİYET:	Kadın ☐	☐ Erkek		
ANNENİN EĞİTİM DURUMU:	1.İlk okul ☐	2.Orta okul ☐	3.Lise ☐	4.Üniversite ☐
BABANIN EĞİTİM DURUMU:	1.İlk okul ☐	2.Orta okul ☐	3.Lise ☐	4.Üniversite ☐
KARDEŞ SAYISI:	a) Hiç yok b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 ve daha çok		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
SINIF :	9.Sınıf	10.Sınıf	11.Sınıf	12.Sınıf
YAŞADĞINIZ ÜLKE:				
YAŞADIĞINIZ ŞEHİR				

EK-4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Değerli katılımcı, Psikolojik iyi oluş ölçeği bireyin, sosyo- psikolojik açıdan iyi oluşunu ölçme amaçlı geliştirilmiştir. Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız sekiz(15) ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	1	2	3	4	5	6	7
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5	6	7
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
7	Geleceğim hakkında iyimserim	1	2	3	4	5	6	7
8	İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7
9	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eylemim var	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseyemediği düşünceleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım	1	2	3	4	5	6	7
11	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim	1	2	3	4	5	6	7
13	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam	1	2	3	4	5	6	7
14	Günlük yaşamdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyim	1	2	3	4	5	6	7
15	Kişiliğimin bir çok yönünü beğenirim	1	2	3	4	5	6	7

EK- 5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin.

KAYGI	1.Yok ya da çok hafif	2.Hafif	3.Orta dercede	4.Şiddetli
1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak				
2.Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.				
3.Dikkatleri üzerinde toplamak				
5.Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak				
6.Başkaları içerideyken bir odaya girmek				
7.Kendisinden daha yetkili biri ile konuşmak				
8.Satın aldığı malı,ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek.				
9.Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi				
10.Gözlendiği sırada çalışmak				
11.Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak				
12.Bir eğlenceye gitmek				
13.Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak				
14.Yetenek,bilginin sınanması				
15.Gözlendiği sırada yazı yazmak				
16.Çok iyi tanımadığı biri ile telefonla konuşmak				
17.Umumi yerlerde yemek yemek				
18.Evde misafir ağırlamak				
19.Küçük bir grup faaliyetine katılmak				
20.Umumi yerlerde bir şeyler içmek				
21.Umumi telefonları kullanmak				
22.Yabancılarla konuşmak				
23.Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak				
24.Umumi tuvalette idrar yapmak				

EK-6. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ)

ANNEM				Arkadaşlar kendi çocukluğunuzu hatırlamanızı, anne babanızın aşağıda sayılan tutum ve davranışlara sahip olup olmadıklarını düşünmenizi istiyorum. Aşağıda yazılan davranış ve tutumları hem anneniz hem de babınız için ayrı ayrı değerlendirerek yazınız.	BABAM			
HİÇ BÖYLE Davranmaz	ARADA SIRADA BÖYLE DAVRANIR	ÇOĞU ZAMAN BÖYLE DAVRANIR	HEP BÖYLE DAVRANIR		HİÇ BÖYLE Davranmaz	ARADA SIRADA BÖYLE Davranır	ÇOĞU ZAMAN BÖyle Davranır	HEP BÖyle Davranır
1	2	3	4	1-Her gün giyeceğim kıyafetleri seçmek isterdi.	1	2	3	4
1	2	3	4	2-Ne zaman üzgün olsam ısrarla ‘‘neyin var’’sorardı.	1	2	3	4
1	2	3	4	3-Arkadaşlarımla oyun oynarken müdahale etmeden duramazdı	1	2	3	4
1	2	3	4	4-Akşam eve geldiğimde ilk soruları genellikle okul hayatımla ilgili olurdu.	1	2	3	4
1	2	3	4	5-Dünyanın ve çevremizin kötü insanlarla dolu olduğuna inanırdı.	1	2	3	4
1	2	3	4	6-Okula başladığım günlerde okul dışında veya evin önünde saatlerce beni beklerdi.	1	2	3	4
1	2	3	4	7-Suratımın asık olmasına hiç katlanamazdı.	1	2	3	4
1	2	3	4	8-Sınav sonuçlarım açıklanacağı zaman 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 hayatım olabileceğini kabul etmek istemezdi.	1	2	3	4
1	2	3	4	11-Okul notlarım için benden daha çok o kaygılanırdı .	1	2	3	4
1	2	3	4	12-Yüz kızartıcı bir davranışta bulunmam konusunda çok nasihat ederdi.	1	2	3	4

1	2	3	4	13-Parkta veya sokakta gezerken elimi bırakmak istemezdi.	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 daha 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	17-bana yemek yedirmek için arkamdan koştururdu.	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	19-Karşı cinsten bir arkadaşımın olması ihtimali onu endişelendirdi.	1	2	3	4
1	2	3	4	20-Okul ödevlerim için benden daha çok çaba gösterirdi.	1	2	3	4
1	2	3	4	21-Mükemmel bir insan olmamı isterdi.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad : Turkan Nabızade

EĞİTİM		
Derece	Eğitim Kurumu/ Programı	Tarih
Lisans	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık	2010-2014
Yüksek Lisans	Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık	2020-2023

İŞ DENEYİMİ		
Görev Yaptığı Kurum	Görev	Tarih
EPDM / Özel kurum	Psikolojik danışman	2021-....
KRM / Özel kurum	Çocuk Psikoloğu	2017-2019
NİM/ Özel kurum	Çocuk Psikoloğu	2015-2016