

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FATMANUR ASLAN

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE

Temmuz, 2024

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HAZIRLAYAN
FATMANUR ASLAN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. SELİM GÜNDOĞAN

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE

Temmuz, 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Fatmanur ASLAN tarafından hazırlanan “Lise öğrencilerinde helikopter ebeveyn tutumu, bilişsel esneklik ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı için öngörülen Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

Doç. Dr. Selim GÜNDOĞAN (Danışman)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Doç. Dr. İzzet PARMAKSIZ (Üye)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Furkan KAŞIKÇI (Üye)

Ankara Üniversitesi

Bu tez Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından / / tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mesut SAĞNAK

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Etik Beyanı



Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada, tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi beyan ederim. Ayrıca, bu tez çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza :

Ad, Soyad: Fatmanur ASLAN

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ASLAN, Fatmanur

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Selim GÜNDOĞAN

Temmuz 2024 (XIII+118 sayfa)

Bu çalışmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu 2022-2023 yıllarında Aksaray İlinde eğitim öğretim gören 525 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Okul Tükenmişliği Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu (AHETÖ) Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için çalışmada ilişkisel model kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi ve basit doğrusal kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde; okul tükenmişliği ve bilişsel esnekliğin cinsiyete, sınıf düzeyi ve ailenin algılanan maddi durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği aynı zamanda okul tükenmişliğinin algılanan okul başarısına bilişsel esnekliğin ise algılanan anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Algılanan helikopter ebeveyn tutumunun cinsiyet, ailenin algılanan maddi durumuna ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bilişsel esneklik okul tükenmişliği anlamlı ve negatif yönde yordamakta, algılanan helikopter anne tutumu (temel güven ve yaşam becerileri konularında ve duygusal kişisel yaşam alanlarında) alt boyutları ve algılanan helikopter baba tutumu (duygusal kişisel yaşam alanlarında ve etik-ahlaki konularda) alt boyutları okul tükenmişliğini anlamlı ve pozitif yönde yordamakta; algılanan helikopter anne tutumu (akademik/okul yaşamı konularında ve etik-ahlaki konularda) alt boyutları ve algılanan helikopter baba tutumu (akademik/okul yaşamı konularında) alt boyutu okul tükenmişliği (düşük başarı hissi) alt boyutunu anlamlı ve negatif yönde yordamakta;

algılanan helikopter baba tutumu (temel güven ve yaşam becerileri konularında) alt boyutu okul tükenmişliği (duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi)alt boyutlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamakta ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu tüm alt boyutları bilişsel esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HELICOPTER PARENTAL ATTITUDE, COGNITIVE FLEXIBILITY AND SCHOOL BURNOUT IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ASLAN, Fatmanur

Department Of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Selim GÜNDOĞAN

July 2024 (XIII+118 pages)

In this study, it was aimed to examine the relationship between school burnout, cognitive flexibility and perceived helicopter parental attitude among high school students. The research group consisted of 525 high school students studying in Aksaray Province in 2022-2023. Data were collected using the School Burnout Scale, Cognitive Flexibility Scale, Perceived Helicopter Parental Attitude (HPPA) Scale and Personal Information Form. In this study, a relational model was used to examine the relationship between school burnout, cognitive flexibility and perceived helicopter parenting attitude of high school students. T-test, one-way analysis of variance and simple linear regression analysis were used to analyze the data.

When the results obtained are examined, it is seen that school burnout and cognitive flexibility do not differ significantly according to gender, grade level and perceived financial status of the family, and school burnout does not differ significantly according to perceived school success and cognitive flexibility does not differ significantly according to perceived parental attitudes. Perceived helicopter parenting attitude showed a significant difference according to gender, perceived financial status of the family and number of siblings, while it did not show a significant difference according to grade level. Cognitive flexibility significantly and negatively predicts school burnout, perceived helicopter mother attitude (in basic confidence and life skills issues and emotional personal life issues) sub-dimensions and perceived helicopter father attitude (in emotional personal life issues and ethical-moral issues) sub-dimensions significantly and positively predict school burnout; perceived helicopter mother attitude (academic/school life issues and ethical-moral issues) sub-

dimensions and perceived helicopter father attitude (academic/school life issues) sub-dimension significantly and negatively predicted school burnout (low sense of accomplishment) sub-dimension; Perceived helicopter father attitude (basic trust and life skills issues) sub-dimension significantly and positively predicted school burnout (depersonalization and low sense of accomplishment) sub-dimensions and all sub-dimensions of perceived helicopter parent attitude significantly and negatively predicted cognitive flexibility.

Keywords: School Burnout, Cognitive Flexibility, Perceived Helicopter Parent Attitude



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans sürecim boyunca desteğini hiç esirgemeyen her zaman yön veren değerli danışmanım Sayın Hocam Doç. Dr. Selim GÜNDOĞAN'a teşekkürlerimi sunarım. Aksaray Üniversitesi'nin değerli hocalarından Halam Prof. Dr. Fazliye KARABÖRK, Ar. Gör. Yaser Emir ELHATİP ve Ar. Gör. Ahmet AYVAZ'a çalışmamdaki destekleri için teşekkürlerimi sunarım. Yüksek Lisans sürecimde en büyük motive kaynağım canım arkadaşım Uzm. Psk. Binnaz AKBAY'a teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımda kişiliğimin ve başarılarımın oluşmasında en büyük paya sahip olan canım ANNEM, BABAM ve ABLAMA minnetlerimi sunarım.

Ayrıca hiçbir zaman emeklerini esirgemeyen canım teyzem Elmas ERDAL ve kayınvalidem Ayşe ASLAN'a teşekkürlerimi sunarım.

En büyük teşekkürü ve minneti hak eden hayat arkadaşım Muhammed ASLAN'a her zaman yanımda olduğu için şükranlarımı sunarım.

Ve bu süreçte varlıklarıyla neşelendiğim, hevesimin tazenlemesini sağlayan canım oğlum Naci Alp ve canım kızım Nur İpek 'e sevgilerimi sunarım.

Fatmanur ASLAN

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
Etik Beyanı	ii
ÖZET	iii
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.1.1.Problem Cümlesi	6
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Varsayımlar	8
1.5.Sınırlılıklar	8
1.6.Tanımlar	8
II. BÖLÜM	9
KURAMSAL AÇIKLAMALAR	9
2.1. Okul Tükenmişliği	9
2.1.1. Okul Tükenmişliğinin Boyutları	10
2.1.2. Okul Tükenmişliğinin Belirtileri.....	13
2.1.3. Okul Tükenmişliğinin Nedenleri.....	14
2.1.3. Okul Tükenmişliği ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar.....	15
2.2. Bilişsel Esneklik.....	16
2.2.1. Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri	17
2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar.....	17
2.3. Ebeveyn Tutumları ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu	19
2.3.1. Helikopter Ebeveyn Tutumu	21
2.3.2. Helikopter Ebeveyn Tutumunun Özellikleri	22
2.4. İlgili Araştırmalar.....	23
2.4.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	23

2.4.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	27
III. BÖLÜM.....	32
YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem	32
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.3.2. Okul Tükenmişliği Ölçeği	35
3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	35
3.3.4. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği (AHETÖ)	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi.....	36
IV. BÖLÜM	39
BULGULAR	39
4.1. Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere ve Korelasyonlara İlişkin Bulgular	39
4.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular.....	56
4.3. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular	57
4.4. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Bulgular.....	64
V. BÖLÜM.....	69
TARTIŞMA.....	69
5.1. Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	69
5.1.1. Okul Tükenmişliğinin (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	69
5.1.2. Bilişsel Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	73
5.1.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun (Algılanan Helikopter Anne Tutumu ve Algılanan Helikopter Baba Tutumu) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	75

<i>5.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliğin Okul Tükenmişliği (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Düşük Başarı Hissi) Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması</i>	78
<i>5.3. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Okul Tükenmişliği (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Düşük Başarı Hissi) Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması</i>	79
<i>5.4. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu (Temel Güven ve Yaşam Becerilerinde Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Helikopterlik, Akademik Yaşam Alanında Helikopterlik ve Etik-Ahlaki Konularda Helikopterlik) Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması</i>	80
VI. BÖLÜM.....	82
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	82
6.1. Sonuçlar	82
6.2. Öneriler	83
KAYNAKÇA	84
EKLER	112

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2. Katılımcıların Ebeveynlerinin Durumlarına Göre Dağılımları.....	33
Tablo 3. Katılımcıların Algıladıkları Okul Başarı Durumlarına Göre Dağılımları.....	34
Tablo 4. Modelde Yer Alan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Basıklık ve Basıklık Değerleri.....	37
Tablo 5. Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair t Testi Sonucu.....	39
Tablo 6. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 7. Katılımcıların Ailelerin Algılanan Maddi Durumlarına Göre Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 8. Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 10. Katılımcıların Algılanan Okul Başarısına Göre Okul Tükenmişliği Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	51

Tablo 11. Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	52
Tablo 12. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 13. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	65

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

LGS: Liseye Giriş Sınavı

YKS: Yükseköğretime Geçiş Sınavı

PISA: Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı

TIMSS: Uluslararası Matematik ve Fen Eğilimleri Araştırması

OECD: Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü

ÖSYM: Ölçme, Seçme ve Değerlendirme Merkezi

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

AHETÖ: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TGYBKH: Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Helikopterlik

DYKH: Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Helikopterlik

AOYKH: Akademik/Okul Yaşamı Konularında Helikopterlik

EAKH: Etik ve Ahlaki Konularda Helikopterlik

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımı ve tanımlar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Bireyler, içinde bulundukları toplumun gelişimine katkıda bulunmak için gerekli bilgi ve becerileri eğitim aracılığıyla edinmektedir. Eğitim, bireylerin kendilerini geliştirerek toplumsal varlıklarını sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir araçtır (Cengiz, 2022). Türkiye’de bireyler, erken yaşlardan itibaren yaşamlarının büyük bir bölümünü eğitim-öğretim kurumlarında geçirmektedirler. Eğitim ve öğretimin gerçekleştiği okul, çocuklara çeşitli alanlarda gelişim olanakları sunan ve onları toplumda yer edinmeleri için bilgi ve becerilerle donatan temel bir kurumdur (Aypay, 2017).

Türkiye’de eğitim öğretim; ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve üniversite sonrası eğitim olarak çeşitli kademelere ayrılmıştır (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011). Öğrenciler okulda bulundukları zaman içerisinde yeni şeyler deneyerek birçok bilgiyi öğrenebilme fırsatı elde edebilmektedirler (Özhan, 2019). Yeni bilgilerin öğrenildiği eğitim ve öğretim kademelerinde öğrenciler kendilerini yetiştirirken kıyasıya bir rekabet içerisindeyler (Akday ve Delibalta, 2020). Eğitim-öğretim sisteminin her aşamasında sınavla karşılaşan öğrenciler rekabet duygusu yaşayarak kaygılanmaktadır (Çapri vd., 2012). Eğitim sistemi içerisindeki rekabet ortamı; öğrencilerin yaşamış oldukları akademik kaygıları ailelerin de yaşamasına sebep olmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan birçok anne baba, ilkokul öğrencisi olan çocuklarını etüt merkezlerine göndermekle kalmayıp, aynı zamanda onlara özel dersler de aldırabilmektedir. Bu sebeplerden ötürü, öğrenciler rakip olarak gördükleri arkadaşlarından ve diğer öğrencilerden akademik anlamda daha üst seviyeye çıkmak için okul çağından önce çeşitli zihinsel etkinliklere katılarak kendilerini daha fazla geliştirmek durumunda kalabilirler. Anne babalar ve bunun yanı sıra öğretmenler öğrencilerin akademik anlamda yüksek bir performans göstermelerini istemekte ve bu beklentilerini öğrencilere yansıtmaktadırlar (Yıldırım ve Ergene, 2003). Öğrenciler kendilerine yansıtılan beklentilerle beraber okul yaşantılarında zaman zaman akademik problemlerinin yanı sıra bireysel problemler de yaşayabilmektedir. Bu süreçte yaşanan duygu durumları ise tükenmişlik kavramını da beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin kariyer planlamalarında önemli bir yeri olan sınavlara hazırlanma ve katılma süreçlerinde yaşadıkları yoğun stres

düzeyi tükenmişliğin önemli sebepleri arasında olduğu birçok araştırmayla (Cherniss, 1988; Divaris vd., 2012) ortaya konulmuştur.

Tükenmişlik kavramı, kavram olarak ilk kez Schwartz ve Will tarafından 1953 yılında yapılan bir çalışmada yer almıştır (Bakker ve Schaufeli, 2000). Tükenmişliğin tanımı ise ilk kez Herbert Freudenberger (1974) ve Christina Maslach (1976) tarafından yapılmıştır. Freudenberger (1974) tükenmişliği, bireylerin olay ve durumlar karşısında tüm enerjilerini kullanarak yorgun, bitkin ve başarısız hissetme hali olarak tanımlamaktadır. Maslach'a (2001) göre ise tükenmişlik, sürekli devam eden yorgunluk, ümitsizlik ve çaresizlik duygularını hissetme, olumsuz benlik gelişimi, fiziksel davranışların tükenmesi, günlük ve iş yaşamında diğer bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışlarda kendini ortaya koyan ruhsal, fiziksel, bilişsel ve duygusal tükenme biçimidir. Maslach tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı olmak üzere üç boyutta ele almaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişliğin en önemli alt boyutu olan duygusal tükenme bireylerdeki motivasyon eksikliğinin, yorgunluğun veya yıpranmışlığın açıklandığı boyuttur (Gündüz, 2005; Kaçmaz, 2005). Duyarsızlaşma, bireylerin mantıklı ve işlevsel olmayan başa çıkma yollarının tercih edilmesi ve bu tercih sonucunda bireydeki yetersizlik ve değersizlik duygusunun artmasıdır (Şener, 2018). Kişisel başarının düşme hissi ise tükenmişliğin kendi kendini değerlendirme boyutunu açıklamakta ve bireyin kendisine doğru yönelttiği başarı duygusunu olumsuz olarak değerlendirmesi şeklinde açıklanmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Salmela-Aro vd. (2009) ise, hayatın çeşitli alanlarında bireylerin yaşamış oldukları tükenmişlik duygusu ile öğrencilerin okullarda yaşamış oldukları tükenmişlik duygusunun birbirine benzediğini ifade etmektedir. Vasalampi vd. (2009) öğrencilerin eğitim öğretimlerine devam ettikleri okullarda akademik anlamda yaşamış oldukları tükenmişlik duygusunu okul tükenmişliği olarak açıklamıştır. Böylece okulda öğrencilerde görülen bir tükenmişlik sendromu olan okul tükenmişliği kavramı araştırmacılarca araştırma konusu yapılmıştır (Salmela-Aro vd., 2008; Salmela-Aro vd., 2009). Nedim-Bal ve Kaya (2017) okul tükenmişliğini, okul ve eğitim öğretim hayatının gereklilikleri ve bununla beraber rekabet ortamından dolayı oluşan aşırı beklentiler karşısında öğrencilerin yaşamış olduğu yoğun stresten kaynaklı tükenmişlik sendromu şeklinde ifade etmiştir.

Okul tükenmişliğine dair ilk ayrıntılı araştırmayı yapan Kiuru vd. (2008), okul tükenmişliğini, öğrencilerde duygusal tükenme, okula yönelik oluşturulan olumsuz duygular

ve kendini yetersiz hissetme boyutu olarak ele almıştır. Duygusal tükenme boyutu, bireyde kronik hale gelen bir yorgunluk hissi ve akademik beklentileri karşılama noktasında yaşanan bıkkınlığı ifade ederken, okula yönelik oluşturulan olumsuz duygular boyutu, akademik faaliyetlere karşı ilgisiz bir tutumla alakalıdır (Salmela-Aro vd., 2008). Son olarak, yetersizlik duygusu boyutu ise rollerine karşı beceriksiz ve tatminsiz olma hissi ile alakalıdır (Salmela-Aro vd., 2008; Zhang vd., 2007).

Salmela-Aro vd. (2021), öğrencinin kendini sürekli bitkin ve halsiz hissetmesi, okula ve okul ödevlerine karşı umursamaz bir tutum göstermesi, etrafındaki insanları önemsememesi, yapabileceklerine karşı şüphe duyması ve kendini yetersiz hissetmesi ve bununla beraber akademik başarının düşmesinin okul tükenmişliğinin önemli belirtileri olduğunu ifade etmişlerdir.

Okul tükenmişliği durumunun öğrencilerin yaşamına yönelik birçok olumsuz yansımaları olmaktadır (Gündoğan ve Seçer 2022). Yapılan araştırmalarda okul tükenmişliği, öğrencilerin aileleri, öğretmenleri ve arkadaşlarla ilişkilerini (Kaya ve Sarı 2023; Teuber vd., 2021; Kim vd., 2018; Salmela-Aro vd., 2011) akademik öz yetkinliğini ve akademik başarılarını (Divaris vd., 2012; Schaufeli vd., 2002; Zhang vd., 2007), akademik hedeflerini (Gotwals, 2011; Salmela-Aro ve Parker, 2011; Shih, 2012), sağlık durumlarını (Dyrbye vd., 2012; Mazurkiewicz vd., 2012), psikolojik sağlıklarını (Tang vd., 2021) ve motivasyonlarını (Cengiz vd., 2023) olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Tüm bu sonuçlar okul tükenmişliğinin öğrencilerde ciddi düzeyde olumsuz etkilerinin olduğunu göstermektedir.

İlgili literatürde okul tükenmişliğine karşı bireyleri güçlendiren faktörler de ele alınmıştır. Motivasyon (Özdemir, 2015; Seçer, 2015), düzenli ve planlı çalışma becerileri (Şeker ve Yavuzer, 2017), olumlu anne-baba tutumları (Özyürek ve Gündüz, 2018), sosyal destek (Güngör, 2019; Gündoğan, 2019), okul yaşam kalitesi (Gündoğan ve Özgen, 2020), psikolojik sağlamlık (Fiorilli vd., 2020) ve bilişsel esnekliğin (Gan vd., 2007; Özen, 2023; Gündoğan, 2023) okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisi üzerinde olumlu etkisinin olduğu dikkat çekmektedir. Söz konusu faktörler arasında bilişsel esneklik kavramının okul tükenmişliğiyle öğrencilerin başa çıkabilmesinde önemli bir rolün olduğu değerlendirilmektedir.

Davranışsal olarak esnek insanlar, sorunlarla karşılaştıklarında, sorunlarını çözme noktasında işlevsel yollar arama eğilimindedirler (Kara vd., 2023). İki farklı durumu

düşünebilme, bu farklı durumları değerlendirip seçim yapabilme becerisi bilişsel esneklik olarak kabul edilir (Altunkol, 2017). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler olumsuz durumlara karşı çözüm yolları geliştirerek değişimlere daha kolay uyum sağlarken bilişsel esnekliği düşük olan bireyler ise değişimler karşısında kaygılanarak uyum gösteremezler (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu noktada bilişsel esneklik yaşamda önemli bir başa çıkma mekanizması olarak görülmektedir.

Bilişsel esneklik bireylerin duygusal, sosyal ve akademik yaşamlarıyla birlikte, aile içi iletişimde de rol oynamaktadır (Bahçel, 2023). Özellikle, problem çözme ve tartışma ortamlarının sağlıklı ve olumlu bir şekilde oluşturulmasında, ebeveynlerin sıkı ve değiştirilemez kuralları olmadan çocukları üzerinde baskı kurmadan kendi kararlarını kendilerinin vermelerini sağlayarak ruh sağlığının olumlu yönde gelişmesinde etkilidir (Koesten vd., 2009). Özcan ve Kıran (2016)'ın yaptığı araştırma sonucu, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe sosyal, duygusal, akademik ve genel öz-yeterliklerinin arttığını göstermektedir. Bu da öğrencilerin akademik süreçlerdeki problemlerinin çözümüne olumlu olarak yansımaktadır. Öğrencilerin bilişsel esnekliğini destekleyerek bu becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Odacı vd., 2022). Özellikle zamanının büyük bir kısmını okulda geçiren öğrencilerin, bilişsel esneklik becerilerini arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinde kullanması akademik başarı düzeylerini de olumlu yönde etkilemesi muhtemeldir (Bahçel, 2023).

Ergenlik dönemi birçok şeyin hızla değiştiği bir dönem olması sebebiyle bireylerde sosyal, akademik ve genel yaşantıda bilişsel esneklik becerilerini kullanması açısından önem kazanmaktadır (Bahçel, 2023). Ergen birey içinde bulunduğu dönemden kaynaklı yaşayabileceği yeni durumlara kolayca uyum sağlayamayıp, aynı zamanda problemlerle başa çıkma becerilerini geliştiremezse, akranları tarafından dışlanmaya maruz kalabilir. Yaşamış olduğu dönemin getirilerinden biri olan akranları tarafından önemsenme ve aidiyet duygusunu yaşama durumu bu dışlanmayla sağlanamayacağı için buna psikolojik sorunlar da eşlik edebilir. (Crone ve Dahl, 2012).

Çocuk doğduğu andan itibaren tüm yaşamı boyunca oluşmaya ve biçimlenmeye başlayan bilişsel esneklikte ebeveynlerin tutum ve davranışları bu süreci etkilemektedir (Odacı vd., 2022). Aile içi etkileşim ile birlikte bireylerin yaşamlarının ilerleyen yıllarında dönemselsel olarak yaşadıkları yeni yaşantılara uyumlu tutum ve davranış sergilemeleri bilişsel anlamda bir esneklik kazanmalarıyla olmaktadır (Candur, 2023).

Popüler kültürün literatüre kazandırdığı ebeveyn tutumlarından biri de helikopter ebeveynliktir (Kahveci, 2022). Ebeveynlerin çocuklarına göstermiş oldukları aşırı koruyucu ve kontrol etme arzusunu içeren ebeveynlik yaklaşımı helikopter ebeveynlik olarak kabul edilebilir (Schiffrin, 2014). Yılmaz (2020) göre helikopter ebeveynlik, çocuk büyütmede aşırı korumacı olan ebeveyn tutumu ile tutarsız şekilde otoriter olan ebeveyn tutumunun karışımı olan ebeveyn tutumudur.

Çocuklarının yaşamlarına çok fazla müdahale edip korumacı davranarak onları tehlikelerden uzak tutma eğilimi gösteren helikopter anne babaların bu gibi özellikleri ilgili ve koruyucu anne baba tutumu sergileyen ebeveynlerle benzer özellikler taşımaktadır (İpek, 2023). Yılmaz (2019), helikopter anne baba tutumunda otoriter ve aşırı sevgi tutumlarının bir arada olduğunu ifade etmiştir. Helikopter anne babalarının sıkı disiplin anlayışının otoriter anne baba tutumu ile benzer olabileceğini düşündürebilir (Tepebaş, 2022). Odenweller vd., (2014) göre ebeveynlerin, helikopter ebeveyn tutumunda olduğu gibi çocukların içinde bulundukları dönem için gelişimsel olarak uygun olmayan yöntemlerle çocuk yetiştirmeleri sonucunda çocukların yaptıkları davranışlar için başkalarını çok önemseyerek onlardan destek ve onay beklemeleri aynı zamanda problemlerine karşı etkili başa çıkma yöntemlerini kullanamamaları muhtemeldir. Schiffrin vd., (2014) göre; ebeveynlerin çocuklarının hayatlarına olan ilgileri ve çocuklarına olan müdahaleci etkileşimi her ne kadar çocuk için olumlu olsa da zamanla gelişimsel dönemler için bu gibi davranışlar uygunluğunu yitirdiğinde çocuklarda daha yüksek seviyelerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir.

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre helikopter ebeveynliğin akademik problemler, tükenmişlik ve kaygı gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir (Hong ve Cui, 2020; İpek, 2023). Helikopter ebeveynlik, günümüzde popüleritesi artan bir ebeveynlik tarzı olarak görülse de bu tarz ebeveynliğin okul tükenmişliğini artırdığını ortaya koyan çalışmalar vardır (Love vd., 2020; Darlow, 2017). Özellikle Türkiye’deki araştırmalarda lise öğrencileri üzerindeki olumsuz etkiler daha çok incelenmiştir (Işık ve Bahat, 2021; Yılmaz, 2021; Ekşi vd., 2020). Yurtdışında birçok çalışma olmasına rağmen Türkiye’de helikopter ebeveynlik ile ilgili bilimsel çalışmaların yurtdışına göre daha az olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz, 2019; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019).

Sonuç olarak okul tükenmişliği üzerinde koruyucu bir faktör olarak bilişsel esneklik; okul tükenmişliğini artıran ve yoğunlaştıran bir etmen olaraksa helikopter ebeveynlik dikkat

çekmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde okul tükenmişliğiyle bilişsel esneklik ve helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Ortaya konulan sonucun hem eğitimciler hem de araştırmacılar için önemli bir veri kaynağı olabileceği öngörülmektedir.

1.1.1.Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

- Lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, sınıf, ailenin algılanan maddi durumu ve algılanan okul başarısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, sınıf, ailenin algılanan maddi durumu ve algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin ebeveynlerini helikopter ebeveyn olarak algılama durumları cinsiyet, sınıf, ailenin algılanan maddi durumu ve kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin bilişsel esneklikleri okul tükenmişliklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu okul tükenmişliklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu bilişsel esnekliklerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca lise öğrencilerinin okul tükenmişlik, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının bazı demografik (cinsiyet, sınıf, ailenin algılanan maddi durumu, algılanan okul başarısı, kardeş sayısı ve algılanan anne baba tutumu) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Türkiye’de öğrenciler eğitim öğretim gördükleri kademelerde daha etkili bir eğitim alabilmek için çeşitli akademik değerlendirmelerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Öğrencilerin bilgi ve becerileri çeşitli hedefleri ölçen ölçme araçları ile uluslararası veya ulusal alanlarda ölçülüp değerlendirilebilmektedir. Türkiye’de öğrencilerin başarısını ölçmek için yapılan ulusal sınavlara LGS (Liselere Geçiş Sınavı) ve YKS (Yükseköğretime Geçiş Sınavı); uluslararası sınavlara ise PISA (Programme for International Student Assessment-Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı) ve TIMSS (Trends in International Mathematics and Science Study-Uluslararası Matematik ve Fen Eğilimleri Araştırması) sınavları örnek olarak verilebilir (Acar ve Öğretmen, 2012). TIMSS ve PISA sınavlarında Türkiye öğrencilerinin ortalama puanlarının OECD (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü) ülkelerinin ortalama puanlarının altında kaldığı ve sonuçların tatmin edici olmadığı görülmektedir (Bozdoğan, K. ve Yıldırım, M., 2020). ÖSYM’ye göre ulusal alanda yapılan YKS’de sınava giren öğrencilerin ortalamaları Türkçe’de 21, Matematik’te 8, Sosyal Bilimler’inde 9 ve Fen Bilimleri’nde 4’tür (ÖSYM, 2024). Bu akademik değerler öğrenciler tarafından sınav sorularının yarısının yapılabildiğini göstermektedir. Uluslararası ve ulusal sınavlarda öğrencilerin yeterli performans göstermemelerinin nedenlerinden birisinin sınav kaygısı olduğu düşünülmektedir. Sınavlar öğrenciler üzerinde sınav baskısı oluşturmaktadır. Sınav baskısıyla beraber zorlu bir süreç haline gelen eğitim-öğretim süreci öğrencilerde tükenmişlik duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır.

Uzun yıllarca iş hayatının içerisinde bulunan bireyler üzerinde mesleki tükenmişlik kavramı araştırma konusu yapılmıştır. Son yıllarda ise mesleki tükenmişliğin sadece iş yaşamına devam eden bireylerde değil, eğitim yaşamına devam eden öğrencilerde de görülen bir durum olduğu öne sürülmüştür. Böylece “okul tükenmişliği” konusu son yıllarda araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Okul tükenmişliği öğrencilerin eğitim öğretim yaşantılarına uyum sağlayabilmelerinde, ödev ve sorumluluklarını yerine getirebilmelerinde, görevlerini tamamlayabilmelerinde, akademik zorlukların üstesinden gelebilmelerinde ve mevcut kaynaklarını kullanabilmelerinde engelleyici bir faktördür (Tang vd., 2021). Öğrencilerin okul tükenmişliğinde bilişsel esneklik (Gan vd., 2007) düzeylerinin ve algılanan helikopter ebeveyn tutumunun (Love vd., 2020) etkisi olduğu düşünülmektedir. Okul tükenmişliği konusuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde okul tükenmişliğinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve bilişsel esneklikle ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda literatürde

bir boşluk olduğu görülmektedir. Literatüre bu noktada katkı sunmak adına okul tükenmişliği ile algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve bilişsel esnekliğin ilişkisinin bütüncül bir şekilde incelenmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir. Aynı zamanda araştırma sonucunun önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri için yol gösterici olacağı, uygulayıcılara ve okul psikolojik danışmanları için veri sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

- Bu araştırmada katılımcıların ölçeklere içten ve gönüllü bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet ortaöğretim kurumlarından okuyan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler, uygulanan Okul Tükenmişliği Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği (AHETÖ) ve Kişisel Bilgi Formuna öğrencilerin yanıt vermesiyle elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Okul Tükenmişliği: Akademik beklentiler karşısında öğrencilerin kendilerini yetersiz hissetmeleri ve bunun sonucunda okula karşı olumsuz tutum geliştirmeleridir (Salmela-Aro vd., 2009).

Bilişsel Esneklik: Bireyin yaşamında karşı karşıya kaldığı olaylara ve durumlara adapte olma becerisidir (Martin ve Rubin,1995).

Helikopter Ebeveyn: Çocukları takip eden ve zarar görmemeleri için çabalayan, her zaman çocuklarının sorumluluklarını üstlerine alan ebeveynlere denir (Hirsch ve Goldberger, 2010).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu kavramları ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1. Okul Tükenmişliği

İlk kez Freudenberger (1974) tarafından tanımlanan tükenmişlik, bireyin enerjisini ve gücünü fazla zorlamasıyla beraber başarısızlık hissine kapılarak yıpranmasıdır. Maslach (1976)'e göre tükenmişlik; iş yaşantısında oluşan çaresizlik, yıpranmışlık, olumsuz benlik algısıyla beraber iş ve meslek hayatına karşı geliştirilen negatif tutumlarla ortaya çıkan fiziksel, psikolojik ve zihinsel tükenme durumudur. Freudenberger (1974) tükenmişliğin yalnızca duygusal tükenme boyutunda ele alırken, daha sonra tükenmişlik kavramı ile ilgili çalışan Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliğin iş yaşamındaki tutum ve davranışlarda oluşan değişikliklerle ortaya çıkan duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi şeklinde üç bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach vd., 2001; Jackson vd., 1986).

Tükenmişlik kavramı ilk çıktığında yalnızca insanların iş ortamlarında yaşadıkları duygu-durum problemi olarak tanımlansa da Schaufeli vd. (2002) tükenmişliğin son zamanlarda birçok alanda da ortaya çıktığına dikkat çekmiştir. Bu alanlardan biri de birçok araştırmacı tarafından iş tükenmişliğine benzetilen okul tükenmişliğidir (May vd., 2015; Salmela-Aro ve Upadyaya, 2014). Öğrencilerin okullarında yapmış oldukları tüm faaliyetler “iş” olarak değerlendirilebilir (Bask ve Salmela-Aro, 2012; Salmela-Aro vd., 2008). Bu sebeple okul tükenmişliği kavramına da literatürde yer verilmeye başlanmıştır (Gündoğan, 2021).

Schaufeli vd. (2002) okul tükenmişliğini, okul ile ilgili sorumlulukların sebep olduğu uzun süreli bitkinlik hali ve öğrencinin kendisini başarısız hissetmesiyle bu doğrultuda okula gitmenin herhangi bir faydasının olmadığını düşünerek okula karşı geliştirilen olumsuz tutum olarak tanımlamaktadır. Kutsal ve Bilge (2012), okul tükenmişliğini, akademik yaşantısına dair kişinin çevresinin oluşturduğu beklentilerine karşı kendisini çaresiz, bitkin ve umutsuz hissederek okula ve çevresine karşı duyarsızlaşması olarak tanımlamıştır. Tırpancioğlu (2019)'a göre okul tükenmişliği, öğrencinin eğitim-öğretim süreci boyunca ders yükünün vermiş olduğu stres veya yaşamış olduğu psikolojik faktörlerden kaynaklı

stresin oluşturduğu duyarsızlaşma hissidir. Okul tükenmişliğine dair yapılan tüm tanımlamaların birleştiği ortak nokta okul tükenmişliğinin kaygıya yol açan ve öğrencilerin akademik başarılarının düşüşüne sebep olan bireylerin okulla ilgili yaşantılarına karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine yol açan bir durum olmasıdır (Gündoğan, 2021).

2.1.1. Okul Tükenmişliğinin Boyutları

Maslach tükenmişlik modeli tükenmişliği üç boyutlu olarak ele almaktadır (Kaya ve Sarı, 2023). Okul tükenmişliği, tükenmişlik kavramının eğitim- öğretim ortamına yansımaları olarak 2000’li yıllardan itibaren literatürde yer aldığından iş yaşamında yer alan bireylerde görülen tükenmişlikte olduğu gibi okul tükenmişliğinde de üç boyutlu bir oluşumun olduğu ifade edilmektedir (Kiuru vd., 2008; Salmela-Aro ve Tynkkynen, 2012; Salmela-Aro ve Upadyaya, 2014). Bu boyutlar okula karşı duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarıdır (Luo vd., 2016).

- 1. Duygusal Tükenme:** Duygusal tükenme boyutu kişinin duygusal olarak kendini yıpranmış hissederek çevresine ve kendisine karşı enerjisinde bir azalmanın oluşmasıyla kendini gösteren ve tükenmişlik kavramının en önemli boyutudur (Dündar, 2018). Duygusal tükenme tükenmişlik durumunun oluşması için gerekli bir boyuttur bu bağlamda tükenmişliğin en önemli ve görünür boyutudur, fakat tek başına bireyin tükenmişliğini açıklamak için yeterli değildir (Maslach vd., 2001). Çam vd. (2018) ise, duygusal tükenmenin tükenmişliğin en önemli boyutu olduğunu belirtmekle beraber duygusal tükenmeyi stresin etkilerine benzeterek stresten farklı olarak da duygusal tükenmenin tükenmişliğin diğer boyutlarıyla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Duygusal tükenme bireyin içsel ve dışsal tüm kaynaklarını tüketerek yeni durumlara karşı enerjisinin olmaması halidir (Maslach ve Leiter, 2017). Duygusal tükenme tükenmişlik durumunun başlangıç çizgisi olarak da ifade edilebilir (Şener, 2018). Noh vd. (2013) ise duygusal tükenmeyi, halsizlik, bıkkınlık ve psikolojik tükenme olarak açıklamıştır. Kişi yaptığı iş sebebiyle kendini aşırı yıprattığını düşünür (Kaçmaz, 2005) ve duygusal olarak kendini iyi hissettirecek tüm içsel ve dışsal kaynakları tükettiği için duygusal olarak hiçbir şeyi yapamayacağını hisseder (Maslach ve Jackson, 1981). İş yaşamında yaşadığı sıkıntılar ve iş yoğunluğu sebebiyle bireyin kendisine zaman ayıramaması duygusal olarak tükenmesindeki en temel sebeptir (Maslach ve Goldberg, 1998). Yoğun iş temposuyla uğraşan birey zamanla yaptığı işten soğumaya ve devamında uzaklaşmaya başlar ve kendisinden talebi bulunan kişilerin

karşısında tükenebilir (Maslach vd., 2001). Duygusal olarak tükenen öğrenci ise eğitim-öğretim yaşantısı boyunca akademik olarak gerekli olan performansı göstermekte zorlanır (Saray, 2023). Şener (2018) öğrencinin okulda yaşamış olduğu sıkıntıları düşünmesiyle zamanla kendini yorgun hissedeceğini ve dolayısıyla bu durumun da öğrencinin duygusal olarak tükenmesine sebep olabileceğini ifade etmektedir. Birey yaşadığı tükenmişlik duygusuna anlam veremez ve bu duyguya tedbir alıp çözüm bulamazsa zamanla çevresine ve kendisine karşı umursamaz davranışlar sergiler (Kalfaoglu ve Kapusuz, 2022). Böylece duygusal tükenmeden sonraki boyutu olan duyarsızlaşma boyutunun etkileri açığa çıkmaya başlar (Ardıç ve Polatçı, 2008).

2. **Duyarsızlaşma:** Tükenmişliğin ikinci boyutu olan duyarsızlaşma aynı zamanda sinizm olarak da ifade edilmektedir (Maslach ve Leiter, 2007). Duyarsızlaşma tükenmişliğin kişiler arası boyutu olarak da ifade edilir (Goldberg ve Maslach, 1998; Budak ve Süregevil, 2005; Çimen, 2000; Maslach ve Leiter, 2007). Okul tükenmişliğinin ilk aşaması duygusal tükenmedir, duygusal tükenmeden sonra duyarsızlaşma ortaya çıkar dolayısıyla iki boyut birbiriyle ilişkili olup beraber değerlendirilmelidir (Maslach vd., 1996). Duyarsızlaşma boyutunun temel özelliği kişinin iş yaşamına ve çevresindeki insanlara karşı sergilemiş olduğu olumsuz davranışlarıdır (Maslach, 2003). Bu aşamada birey iş yaşamında kendisinden hizmet talep eden kişilere karşı mesafeli durmaya başlar. Birey tükenmişlik duygusu ile birlikte çevresindeki kişilere karşı umursamaz bir şekilde davranış sergileyerek insanlardan uzaklaşır (Maslach vd., 2001). Duygusal tükenme boyutunu çok derin bir şekilde yaşayan birey bunun sonucunda kendini olumsuz duygulardan korumak için duyarsızlaşma davranışı göstererek kendisine duygusal bir kalkan oluşturur fakat bu durum devam ettikçe birey bir süre sonra insanlardan tamamen uzaklaşır (Maslach ve Goldberg, 1998; Maslach vd., 1996). Birey okul yaşamındaki insanlarla iletişimini en az seviyeye indirerek insanlara nesne gözüyle bakmaya başlar ve nitekim özel hayatı ile akademik yaşantısı arasında da belirgin bir sınır oluşturur (Daley, 1979). Duyarsızlaşma boyutunda olan bir bireyin insanlara karşı kullanmış olduğu söylemlerde oldukça öfkeli ve küçümseyicidir (Cordes ve Dougherty, 1993). İnsanlarla arasına sınır koyan birey, karşısındaki kişileri gruplandırır ve bunun sonucunda onlara oldukça sert davranarak söylemlerinde de alaycı bir üslup kullanır (Arı ve Bal, 2008). Duyarsızlaşan öğrenci okula ilişkin ilgi ve istediğini kaybederek öğretmenlerine ve arkadaşlarına karşı olumsuz davranışlar sergiler (Şener, 2018).

Öğrencilerin ders çalışmak istememesi, okulda gerçekleşen akademik ve sosyal etkinliklere kayıtsız kalması okula karşı duyarsızlaştığının bir göstergesidir (Özer, 2022). Okulda gerçekleşen durumlara kayıtsız kalmasıyla öğrenci zamanla akademik sorunlar yaşayacak ve okula gitmek istemeyecektir (Aypay, 2011). Başarısızlığa sebep olan akademik sorunlar karşısında öğrenci bu sorunları çözmek için herhangi bir çaba göstermeyerek başarısızlığı kabul edecektir (Hastunç, 2018).

3. **Düşük Başarı Hissi:** Düşük kişisel başarı boyutu tükenmişliğin son boyutu olup bireyin kendisine karşı yapmış olduğu değerlendirme evresidir, kendi kendini değerlendirmesi ise oldukça olumsuz ve serttir (Maslach, 2003). Kişinin daha önceden başarı ile yaptığı işe karşı kendini yetersiz görerek ve iş yaşamında verimli olmadığını düşünür (Maslach ve Leiter, 2007). İkili ilişkilerde sorunlar yaşamaya başlar ve kendini başarısız olarak değerlendirir (Cordes ve Dougherty, 1993). Çalışma arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar, iş yaşamında hizmet sunulan bireylerin gerçekleştirilemeyecek taleplerinin bulunması, iş verenin katı ve sert kuralları, yapılan iş karşısında takdir edilmeme durumları bireyin kendini başarısız değerlendirmesinin temelini oluşturmaktadır (Kutanis ve Tunç, 2010). Devamlı olarak yorgun hisseden ve işine karşı ilgi ve isteğini kaybeden birey zamanla başarıya duygusunu kaybederek verimsizleştiğini hisseder (Maslach vd., 2001). Birey kendini geliştirmek istediğinde etrafından destek görüp uygun koşullar oluşturulamazsa kendini başarısız olarak değerlendirmeye başlar (Maslach ve Goldberg, 1998). Tükenmişliğin duygusal tükenme ile duyarsızlaşma boyutları bireyin yaşamış olduğu sorunlardan ve yoğunluklardan kendine zaman ayıramamasından kaynaklı olurken kişisel başarısızlık hissi diğer iki boyutun bireyde oluşturduğu duygu ve durumlardan etkilenmektedir (Maslach ve Leiter, 1999; Maslach vd., 2001). Düşük kişisel başarı boyutu diğer iki boyuttan sonra oluşan boyut olarak değerlendirilse de duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarıyla da beraber görülebilmektedir (Maslach, 2003). Tükenmişliğin son boyutu olan düşük kişisel başarı boyutunda olan bir birey yaşamış olduğu sorunlarla baş etmede güçlük çektiğini ve bu sorunların hep olacağını dair genellemelerde bulunarak kendini tükenmişlik sendromuna sürüklemektedir (Kaçmaz, 2005; Dolgun, 2015). Düşük kişisel başarı duygusu yaşayan öğrenci ise akademik yaşantısında ve özel yaşamında kendini başarısız ve beceriksiz olarak değerlendirir (Seçer, 2015). Öğrenciler akademik yaşantılarında başarısız olacaklarına inanarak yetersizlik duygusuna kapılırlar (Salmela-Aro vd., 2009; Schaufeli vd., 2002). Bu

boyut bireyin öz yeterlilik durumuyla ilgilidir çünkü öğrenci kendini okul çalışmalarında başarısız görür (Temur, 2023). Öğrenci mesleki çalışmalarında her zaman daha iyisini yapması gerektiğine inanır, mevcut çalışmasından tatmin olmayarak kendini yetersiz olarak nitelendirir (Akın vd., 2013).

2.1.2. Okul Tükenmişliğinin Belirtileri

Okul tükenmişliğinin belirtileri birçok faktörle ilgili olarak ele alınmaktadır. Okul tükenmişliği bireyin içinde bulunduğu koşullara göre akademik ve akademik olmayan faktörlere bağlı olarak kendini göstermektedir (Güçlü, 2022).

Öğrencilerde okul tükenmişliği durumunun belirtileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Uyku süresi ne fazla olursa olsun, uykudan verim alınamaması ve bireyin kendini sürekli olarak yorgun hissetmesi
- Ders çalışmaya yönelik motivasyon kaybı
- Okul yaşamında öfke kontrolünün sağlanamaması
- Ödevleri ve verilen görevleri zamanında yerine getirmeme
- Vücutta oluşan genel gerginlik
- Kaygıya bağlı olarak bireyin kendini sürekli hasta hissetmesi
- Aşırı yemek ya da hiç yememek, sigara kullanımı gibi kötü alışkanlıklarda artış
- Derslerde konsantrasyon kaybı
- Önceden keyif alınan okul veya okul dışı faaliyetlerinden keyif alamama durumu (Gündoğan, 2021).

Okul tükenmişliği yaşayan öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinde eksiklik yaşadıkları, kimlik karmaşası içerisinde olduğu, akademik yaşamlarındaki kurallara uyum sağlamakta zorlanma ve kendini beceriksiz olarak nitelendirdiği görülmektedir (Eker, 2007). Okula karşı sorumluluklarını yerine getirme de yaşanan isteksizlik, ilgi kaybı, derslerle alakalı durumlarda sürekli olarak kendini bitkin ve halsiz hissetme, duyarsızlaşmanın okul tükenmişliğinin belirtilerinden sayılabilir (Zhang vd., 2007). Okul tükenmişliği yaşayan

öğrencilerin okula istenilen önemi vermeyerek, derslerdeki başarılarında düşüş yaşamaya başladıkları gözlemlenmiştir (Tuominen-Soini ve Salmela-Aro, 2014). Bunlara akademik yaşamda kendini başarısız olarak görme ve devamında okula gitmekten kaçınma ve okulda riskli davranışlarda bulunma da eklenebilir (Yang ve Farn, 2005; Gündoğan, 2022). Öğrencilerin okula karşı ilgilerinin azalması ve okuldan kaçma davranışı göstermeleri, okulda devamsızlıklarının oluşmasına sebep olarak okul terkiyle bile sonuçlanabilmektedir (Yang ve Farn, 2005; McCarthy vd., 1990).

Salmela-Aro ve Parker (2011) okul tükenmişliğinin belirtilerini sınavlarda yaşanan kaygı seviyesinin artması, başaramayacağına dair suçluluk duygusu ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendinde enerji bulamama şeklinde sıralamıştır. Seçer (2015) ise okul tükenmişliğinin belirtilerini akademik beklentilerden dolayı yıpranma, öğrencinin derslerde ve sınavlarda başarısız olacağına dair inancı ve kendini yetersiz görmesi, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle iletişim kurmada sıkıntılar yaşama, okula gitmek istememe ve okul etkinliklerine karşı ilgisizlik şeklinde ifade etmektedir.

2.1.3. Okul Tükenmişliğinin Nedenleri

Araştırmalar okul tükenmişliğine öğrencilerin derslere karşı olan isteksizliği, sınıfta dikkatinin dağılması ve dikkatini tekrar toplama da zorlanması, okulda edindikleri bilgilerin özel yaşamında faydalı olmadığını düşünmesi gibi faktörlerin yol açtığına işaret etmektedir (Aypay ve Eryılmaz, 2011). Ruhsal bozukluklar, çeşitli fizyolojik sorunlar, bir işte başarılı olabileceğine dair olan inancında azalma, empati yoksunluğu, öğrencilerin tükenmişlik yaşanmasına neden olmaktadır (Dyrbye vd., 2009; Salmela-Aro ve Parker, 2011; Seçer ve Gençdoğan, 2012).

Salmela- Aro vd. (2009)'e göre, öğrencinin yaşamındaki bireylerin, öğrenciden potansiyelinin çok daha üzerinde bir beklenti içinde olması bireyin kendini fazla yıpratmasına sebep olmaktadır. Bu süreçte bireyin yaşamış olduğu yorgunluk ve stres durumu bireyin derslere olan ilgisini kaybederek okul tükenmişliği yaşamasına sebep olmaktadır (Salmela-Aro ve Upadyaya, 2014). Ebeveynlerin öğrencilerden derslerinde yüksek performans göstererek başarılı olmalarını beklemesi öğrencilerde sınav kaygısı oluşturmakta bu kaygı durumu da okul tükenmişliğini tetiklemektedir (Koçak, 2016). Ayrıca öğrenciler okul yaşamının getirdiği problemlere karşı duygusal ve fiziksel olarak tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bunun sonucunda da zamanla tüm bu sorumluluklardan

kaçma, okulu gereksiz görme ve okuldan uzaklaşma gibi tutumlar içine girmektedirler (Aypay, 2011).

Öğrenci okul yaşamında akademik ve sosyal olarak problem yaşadığı zamanlar çevresinden gördüğü destek istediği gibi olmadığında okul tükenmişliği yaşama olasılığının yüksek olduğu görülmektedir (Kutsal ve Bilge, 2012; Kim vd., 2017; Gündoğan, 2019). Öğrencilerin ebeveynlerinin otoriter ve müdahaleci tutum sergilemeleri öğrenci için önemli olan sosyal desteğin karşılanmamasına ve kendilerinin olumsuz bir kimlik oluşturarak öğrencinin okul tükenmişliği yaşamasına sebep olurken ebeveynleri demokratik tutum sergileyen öğrenciler böyle bir sorun yaşamamaktadır (Tırpancioğlu, 2019). Öğrenciler ergenlik döneminde yaşadıkları fizyolojik, hormonal ve duygusal değişimlerle baş etmede zorluk yaşadıkları için bu zorluklar ister istemez akademik yaşantılarına da yansımaktadır (Saray, 2023). Çünkü bu dönemde birey kendinde oluşan değişimlere adapte olmaya çalışırken okul ve sosyal yaşantısında uyum gösterme noktasında sıkıntılar yaşayacaktır bu durumda beraberinde okul tükenmişliği durumuna neden olacaktır (Shih, 2012).

2.1.3. Okul Tükenmişliği ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar

Bu bölümde okul tükenmişliğini açıklayan Kaynakların Korunması Kuramı ve Talep Kaynaklar Modeli üzerinde durulmuştur.

Kaynakların Korunması Kuramına Göre Okul Tükenmişliği: Kaynakların korunması kuramına göre kaynaklar nesne, koşullar, kişisel özellikler ve enerji olmak üzere dört kategoride ele alınmaktadır (Çam ve Öğülmüş, 2019). Kuram kaynakların kaybının zamanla bireylerde tükenmişlik duygusunu oluşturacağını ifade etmektedir (Alarcon vd., 2011). Tükenmişlik, uzun süreli yorgunluğun psikolojik bir sonucu olarak ele alınmaktadır (Gonzalez-Roma, Schaufeli, Bakker ve Lloret, 2006). Bu yaklaşıma göre sosyal destek ve ders yükü okul tükenmişliğini açıklayan iki önemli çevresel etmen olarak görülmektedir (Jackson, Schwab ve Schuler 1986). Kaynakların varlığı akademik beklentiler karşısında yol gösterici olurken, yokluğu ise öğrencilerin okula karşı isteksiz bir tutum geliştirmelerine ve akademik anlamda kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Öğrenciler okul yaşantısına ilişkin problemlere kaynaklarla çözüm bulmaktadır.

Talep Kaynaklar Modeline Göre Okul Tükenmişliği: Bu modele göre, talepler eğitim sisteminin istek ve ihtiyaçlarını öğrencilerin yerine getirmeleri için zorlamaktadır (Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001). Bu durum öğrencilerde stres ve

tükenmişlik duygusu oluşturmaktadır. Kaynaklar ise akademik amaçları gerçekleştirirken bir araç rolü görmektedir. Özerklik, sosyal destek ve olumlu dönüt gibi kişisel ve akademik kaynaklar tükenmişlik karşısında kullanılan araçlardır (Schaufeli ve Bakker, 2004). Okulun öğrencilerinde talepleri okul tükenmişliği ile ilişkiliyken, okula bağlılık durumu ise kaynaklar ile ilişkilidir (Salmela-Aro ve Upadyaya, 2014). Okulun talepleri ile karşılaşan öğrenciler kaynakları verimli bir şekilde kullandıklarında, karşılaştıkları akademik sorunlar ile daha etkili başa çıkabildikleri görülmektedir.

2.2. Bilişsel Esneklik

İnsan beyninin gelişimi doğmadan önce başlar ve yetişkinlik dönemine kadar devam eder. Bu gelişim devam ettiği sürece bilişsel gelişimleri de gelişir ve zamanla karmaşık bir yapı haline gelir (Mermer, 2023; Anderson, 2002). Bilişsel gelişimle beraber 1990 yılından itibaren insanların bilişsel esneklikleri incelenmeye başlanarak birçok tanımlama yapıldığı da gözlemlenmektedir (Gündüz, 2013).

Bilişsel esneklik kavramı denilince akla gelen Spiro ve Jehng (1990), bilişsel esnekliği bireyin edinilen bilgiyi çeşitli bakış açılarından değerlendirerek ve ihtiyaç hissettiği durumlarda değerlendirdiği bilgiyi otomatik olarak kullanabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Spiro (2012) bilişsel esnekliği bireyin karşılaştığı yeni bir duruma karşı farklı bakış açısıyla bakarak yaşadığı sorunu daha kolay ve hızlı bir şekilde çözebilme durumu olarak ifade etmektedir. Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esneklik; problem çözme konusunda kendini yeterli görmesi ve istekli olması bunun yanı sıra yeni durumlara karşı adapte olma noktasında sıkıntı yaşanmaması olarak tanımlanmaktadır.

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli sorunlarla başa çıkmak zorunda kalır ve bu sorunlarla başa çıkmada birçok çözüm yolu geliştirirler. Sorunların çözüm yolları için etkili yolu bularak o çözümü uygulamaya dökerler ve bu durum da bireyin bilişsel esnekliğe sahip olduğunun göstergesidir (Aslan, 2023). Sorunlarla başa çıkmada çözüm üretirken en uygun seçeneği bulmanın yanı sıra tüm olasılıkları değerlendirmek bilişsel esnekliğin bir göstergesidir (Bilgin, 2017).

Kılıç ve Demir (2012)'e göre bilişsel esneklik yaşamda karşılaşılan problemlere karşı çözümler üretebilme ve problem çözme yeteneğinin gelişmesidir. Şirin Ayva (2018) bilişsel esnekliği; seçenek üretebilme, farklı seçeneklere uyum sağlayabilme, seçenekler arasında geçiş yapabilme, birden çok seçeneği uygulayabilme şeklinde tanımlamaktadır.

Bilişsel esneklik kavramının tanımı ve nasıl ölçüleceği konusunda fikir birliği olmadığı için literatürdeki kaynaklara göre genel bir tanımı yapılacak olursa bilişsel esneklik kavramı, değişen koşullara uyum sağlayabilmek, bilişsel etkinlikler arasında geçiş yapmada zorlanmama ve problem çözme konusunda seçenekleri değerlendirebilme yeterliliği olarak tanımlanabilir (Dennis ve Vander, 2010). Yeni durumlara karşı uyum sağlama olarak açıklanan bilişsel esneklik becerisini birey her zaman gerçekleştiremeyebilir (Schmitz vd., 1993). Erken yaşlarda karşılaşılan travmatik yaşantılar bilişsel esneklik becerisinin gelişimini engelleyen durumlar arasında sayılabilir (Anderson, 2002).

2.2.1. Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, diğer bireylere göre birçok yönden farklılık göstermektedirler. Bu farklılıklar:

- Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, çözüm odaklı oldukları için yaşadıkları problemlere daha iyi odaklanır ve problemleri çözme motivasyonları daha yüksek olur, buldukları çözüm yollarına uyum sağlamada da daha esnektirler (Aslan, 2023).
- Bilişsel esneklik becerisi gelişmiş olan bireyler, olaylar karşısında yüzeysel düşünmeyip farklı bakış açılarıyla bakabilme, net olmayan durumlara tahammül edebilme becerisi ve problemlere karşı çeşitli çözüm yolları bulup onları uygulayabilme gibi özelliklere sahiptirler (Parvizi ve Özabacı, 2022).
- Bilişsel esneklik becerisi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları farklı ve yeni durumlara daha olumlu bakarak bu doğrultuda çözüm yolu tercih ettikleri düşünülmektedir (Diril, 2011).
- Bilişsel esneklik seviyeleri yüksek olan bireyler zorlayıcı durumların farkındadırlar ve olaylar karşısında sahip oldukları becerilerini kullanma noktasında diğer insanlara göre çok daha başarılıdırlar (Hill, 2008).

2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar

Bu bölümde bilişsel esnekliği açıklayan Piaget'in Bilişsel Kuramı, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımı, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Bandura'nın Sosyal Bilişsel Yaklaşımı üzerinde durulmuştur.

Piaget Bilişsel Kuramına Göre Bilişsel Esneklik: Piaget'in 1936 yılında geliştirdiği bilişsel gelişim kuramına göre, bireyin yaşamında gerçekleşen olayları zihninde çözümleyebilmesi için oluşan bir dizi zihinsel gelişimin olması ve bu gelişimin ilerleyerek

tepki verilmesidir (Çelik ve Çakmak, 2023). Piaget'in bilişsel gelişim kuramının en önemli kavramları şema, uyumsama ve dengelemedir. Bir kavramın zihinde oluşturulan bilgisine şema, yaşanan durumlar karşısında zihinde oluşan yeni bilgilerle mevcut şemanın değiştirilmesine uyum sağlama, edinilen bu yeni bilgiler bireyin zihninde karmaşa oluşturarak dengesizlik durumu ortaya çıkarır, dengesizlik durumu sonucunda zihin tekrar denge kurmaya çalışır. Bu denge kurma süreci ise dengeleme olarak tanımlanmaktadır (Flavell, 1963). Piaget, hayatı algılama noktasında her bireyin farklı olduğunu ve dolayısıyla problem çözme durumlarının da farklı olacağını bu sebepten ötürü bireyin yeni durumlar ve bilgiler karşısında yaşadığı dengesizliği tekrar denge haline çevirebilmesi için bilişsel esnekliğinin yüksek olması gerektiğini ifade etmektedir (Balta, 2020).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik: Ellis tarafından geliştirilen akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, akla ve mantığı ön plana çıkaran, bireylerin yaşamındaki duygusal ve davranışsal tepkilerin değişmesi için düşünce yapısının değişmesi gerektiğini ifade eden bir yaklaşımdır (Altunkol, 2017). Bireyler bir olay karşısında düşünce yapılarını değiştirdiklerinde o olayla ilgili duygularını ve davranışlarını da değiştirirler, davranışlarındaki ve duygularındaki değişimler aynı zamanda düşünce yapılarının da değişime uğramasını sağlar (Galin ve Ellis, 1975). Ellis bireylerin karşı karşıya kaldığı problemlere etkili çözüm yolu bulabilmeleri ve mantıkdışı düşüncelerin yerlerine mantıklı düşüncelerin oluşabilmesi için bireyin bilişsel esnekliğinin yüksek olması gerektiğini ifade etmektedir (Kurt ve Gündüz, 2020). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım bireyin, yaşadığı olayları mantıklı karşılayabilmesini ve yaşamında gerçekçi ilişkiler kurabilmesini bilişsel esneklik olarak tanımlamaktadır (Ellis ve Dryden, 2007).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik: Bilişsel davranışçı yaklaşım göre en önemli kavramlar otomatik düşünceler ve şemalardır. Beck, bireyin etrafındaki uyaranları ve olayları kodyalan bilişsel mekanizmayı şema olarak tanımlarken, gerçekçi olmayan düşünceleri ise otomatik düşünceler olarak tanımlamaktadır (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı yaklaşım bireylerin gerçekçi olmayan mantıkdışı düşüncelerini daha uyumlu ve mantıklı düşüncelerle değiştirebilmelerini savunmuştur (Cırcır, 2023). Bu yaklaşıma göre katı düşünceler ve davranışlar psikolojik sağlamlığı zedelemektedir bu bağlamda bireyler işlevsel olmayan düşünceleriyle işlevsel olan düşüncelerin değiştirilmesi için motive edilir (Beck vd., 1979). İşlevsel olan düşünceler katı olmayan ve daha esnek düşüncelerdir, bu düşüncelerin ortaya çıkması ise bilişsel esneklik düzeyi ile alakalıdır (Aslan ve Türk, 2022). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre Bochner ve Kelly (1974) bilişsel

esnekliği, bireylerin olayları çeşitli bakış açısıyla bakabilmesini ve geliştirdiği çözüm yollarından en uygunu seçerek bu çözümde uyum sağlaması olarak açıklamışlardır. Bilişsel anlamda esnek olan bireyler mantıkdışı dışıncelerini fark ederler ve bu dışınceleri işlsvsel dışıncelerle değiştirirler (Love ve Murdock, 2012).

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Yaklaşıma Göre Bilişsel Esneklik: Sosyal bilişsel yaklaşıma göre, bilişsel ve çevresel faktörler bireyin kişilik yapısının oluşumunda etkilidir, kişilik yapısı ise bireyin tutum ve davranışlarına yön vermektedir (Bandura, 1986). Bireyin yeni durumlar karşısında kişilik yapısını yeniden değerlendirerek şekil vermesi gerekmektedir, bu durum ise bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyiyle ilgilidir (Arman, 2024). Sosyal bilişsel yaklaşım bilişsel esnekliği bireyin kendinde barındırdığı duygusal ve bilişsel özelliklerle kendi yaşantısına ve çevresine alternatifler oluşturması olarak açıklamaktadır (Bandura, 1999). Bandura'ya göre problemler karşısında çeşitli çözüm yolları üreterek en doğru kararı verebilen, sosyal yönden aktif, bir hedefi olan ve bu hedef doğrultusunda yaşantısına şekil veren kişiler bilişsel anlamda esnektir (Balta, 2020). Banduranın sosyal bilişsel yaklaşımı ile bilişsel esneklik arasında benzerlik bulunmaktadır (Eşiyok, 2016). Bilişsel esneklik kavramına uyum gösteren bir kavram olan öz yeterlilik ise sosyal bilişsel yaklaşım için oldukça önemli bir kavramdır; özyeterlik bireyin kendi kendine yeterli olduğuna inanması ve bu doğrultuda karar verebilme becerisidir dolayısıyla bilişsel esnekliğin bireyin etkili kararlar alabilmesi durumuyla benzemektedir (Deniz, 2023; Martin ve Anderson, 1998).

2.3. Ebeveyn Tutumları ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu

Aileler ocuk sahibi oldukları ilk andan itibaren beslenme, barınma, güvenlik gibi temel ihtiyaçların yanı sıra sevgi, saygı, iyi bir eğitim alma gibi konularda çocuklarına karşı sorumludurlar (Kazdal Artır, 2022). Aile ocuğun ilk tanıştığı çevredir. Bu bağlamda aile fertlerinin çocuklarına göstermiş oldukları davranış şekilleri o çocuğun kişiliğinin biçimlenmesinde, benlik algısının oluşmasında, hayata karşı bakış açılarının ve ruh sağlığının olumlu olmasında büyük bir öneme sahiptir (Yörükoğlu, 1991). Kumar ve Pandey'e göre (2015) ebeveynler kendi davranışlarını şekillendiren dışınce biçimlerine ve değer yargılarına göre ocuk büyütürler, ocuk büyütürken kullandıkları ödülleri, cezalar ve göstermiş oldukları beklentiler gibi durumlar ebeveyn tutumu olarak ifade edilebilir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı ortaya koydukları tepki biçimleri ebeveyn tutumlarını oluşturmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

Bireyler sorumlu, ilgisiz, anlayışsız ve duyarlı gibi çeşitli kişilik özelliklerine anne babalarının tutumlarıyla sahip olmaktadır. Bu bağlamda ebeveyn tutumlarının tutarlı olması çocuğun psikolojik gelişimi ve mutlu bir birey olması için oldukça önemlidir (Gençer, 2020). Bireylerin yaşamında bu denli önemli olan ebeveyn tutumları alanyazın incelendiğinde farklı şekillerde kategorilendirilmiştir. (Cengiz, 2022; Toprak, 2019).

Otoriter Ebeveyn Tutumu: Otoriter ebeveyn tutumunda, ebeveyn tarafından oluşturulmuş kurallara göre çocuğun davranması ve bu kurallara sorgulamadan itaat etmesi beklenirken aynı zamanda ebeveynler tarafından çocuğa yeterli sevgi de gösterilmez (Baumrind, 1968). Ebeveynler çocuklarına yalnızca belirlenen kurallara uyduklarında sevgi gösterirler bunun dışında karşılıksız olarak bir sevgi gösterimi olmaz (Ceral ve Dağ, 2005). Otoriter ebeveyn tutumunu temsil eden ebeveynler, aşırı baskıcı ve çocuklarının belirli kuralların dışına çıkmasına izin vermezler (Hesari ve Hajezi, 2011). Bu kuralları belirlerken ebeveynler çocukların düşüncelerini sormazlar ve belirlenen kurallara tam olarak itaat etmelerini beklerler (İpek, 2023).

Demokratik Ebeveyn Tutumu: Baumrind (1966) demokratik ebeveyn tutumunu, çocuğun kendi kararlarını alma noktasında cesaretlendirirken aynı zamanda kurallar koyan, çocuğun kişiliğini besleyen davranışlarda bulunan ebeveyn tutumu olarak ifade etmektedir. Demokratik ebeveyn tutumunun diğer ebeveyn tutumlarına göre daha sağlıklı olduğunu ifade eden Kaya vd. (2012) göre demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının ilgi, istek ve kararlarına saygı duyarlar; onlara karşılıksız bir sevgi besler ve sorunlarını çözme noktasında yol gösterirler. Demokratik tutuma sahip ebeveynler alınacak kararlarda çocuklarının da fikirlerini önemserler ve söz hakkı tanırırlar, çocuklar alınan kararların sorumluluğunun kendilerine ait olduğunu bilirler (Özbek, 2022).

Koruyucu Ebeveyn Tutumu: Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip ebeveynlerin, çocuklarının kendi kararlarını alabilme noktasında zihinsel yeterliliğe sahip olmasına rağmen çocuğunu her zaman kontrol etmesi ve bunu çocuğuna hissettirmesi olarak ifade edilebilir (Çakal, 2023; Tepebaş, 2022). Koruyucu ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuklar diğer bireyler tarafından olumsuz olarak değerlendirilmekten çekinirler (Cankardaş, 2019).

İlgisiz Ebeveyn Tutumu: İlgisiz ebeveyn tutumunda ebeveynler çocuklarına karşı tutarsız davranışlarda bulunurlar, çocuklarını bir disiplin ile yetiştirmezler, yaşadıkları sorunları tartışma ve çatışma yoluyla çözmeye çalışırlar bu durumda ilgisiz ebeveyn

tutumunu diğer ebeveyn tutumlarına oranla daha olumsuz ve riskli anne baba tutumu olarak kabul edilmesine sebep olur (Sümer vd., 2010).

Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu: Mükemmeliyetçi ebeveynler yalnızca çocuklarından değil aynı zamanda kendilerine karşı da yüksek beklenti içinde olurlar, bu beklentiler çoğu zaman gerçekçi değildir (Ens vd., 2002). Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumuna sahip anne babalar çocuklarından her zaman başarılı olmalarını ve yer aldıkları her konuda en iyisi olmalarını ister, çocuklarının yaptıkları eylemleri genellikle eleştirir ve zor beğenen davranışlar sergilerler (Yücel, 2013).

2.3.1. Helikopter Ebeveyn Tutumu

Toplumda gerçekleşen olaylar anne babaların çocuklarına olan davranışlarını da değiştirmektedir (Yılmaz, 2024). Teknolojinin yaşamımızda daha fazla yer almasıyla birlikte daha önceden anneanne, babaanne ve dedelerin yer aldığı çocuk yetiştirme süreci artık sadece anne ve babaların sorumluluğu haline gelmiştir (Marım ve Kahveci, 2021). Sorumluluğun yalnızca kendilerinde olması anne babaların, iyi ve ideal bir anne baba olduklarını yaşamlarındaki bireylere göstermek ve kanıtlamak adına çocuklarının yaşamlarında herhangi bir hata yapmamaları için çocuklarını her zaman takip etmesine sebep olmaktadır (Wiener vd., 2017). Geçmiş yıllarda çocuklarıyla haberleşmede zorluk çeken anne babalar teknolojiyle birlikte çocuklarına daha fazla müdahale etmeye ve takip etmeye başlamışlardır (LeMoyne ve Buchanan, 2011). Bir üniversite öğrencisinin annesinin davranışını “Annem bir helikopter gibi üstümde uçuyor” şeklinde ifade ederek annesinin müdahaleci ve takip edici olan bu davranışını ‘helikopter’ olarak nitelendirmesini Foster Cline ve Jim Fay “Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility” adlı kitabında belirtmektedir (Odenweller vd., 2014). Helikopter ebeveyn kavramını ilk kez Psikoterapist Dr. Haim Ginott (1969) yazdığı “Between Parent and Teenager” isimli kitabında ebeveynlerin çocuklarının her anını takip edebilmek için helikopter gibi davrandıklarını ifade ederek tanımlamaktadır. Yılmaz (2020) ebeveynlerin çocuklarını büyütme aşamasında çocuklarına karşı aşırı korumacı yaklaşan ve otorite gösteriminde dengesiz tutum sergileyen ebeveynlerin helikopter ebeveyn tutumuna sahip olduğunu ifade etmektedir. Helikopter ebeveyn tutumu korumacı anne baba tutumu ile karıştırılsa da helikopter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin çocukların başarılarına odaklanmaları, potansiyellerinin çok üzerinde beklentiye sahip olmaları ve çocuklarına karşı oldukça otoriter olmaları onları korumacı anne baba tutumuna sahip bireylerden ayırmaktadır (Çakal, 2023).

Helikopter anne baba tutumuna sahip bireyler; kendi anne babaları tarafından sevilmediğini ve önemsenmediğini düşündükleri için aynı durumu çocuklarına yaşatmak istememektedirler. Bu bağlamda çocuklarına karşı aşırı baskıcı ve korumacı davranarak bu durumu telafi ettiklerini düşünmektedirler (Odenweller vd., 2014; Scharf ve Rousseau, 2017; Hesse vd., 2018). Ama anne babaları tarafından çocukluklarında her zaman kısıtlanan ve müdahale edilen bireylerin, ilerleyen zamanlarda kendi çocuklarını yetiştirme biçimleri de helikopter ebeveyn tutumuna benzer şekilde olmaktadır (Rousseau ve Scharf, 2017). Helikopter anne baba tutumuna sahip bireylerin yetiştirdiği çocuklar yaşamlarının ilerleyen zamanlarında bir durum karşısında anne babalarından onay almadan karar verme becerisine sahip olamamaktadırlar (Locke, 2014).

2.3.2. Helikopter Ebeveyn Tutumunun Özellikleri

Çocuklarının yaşamlarına aşırı müdahaleci davranıp çocuklarının zarar görmemesi için çabalayan helikopter ebeveynlerin ilgili ve koruyucu ebeveyn tutumlarıyla benzer özellikler taşıdığı düşünülebilir. Ancak helikopterebeveynler, birçok tutum ve davranışları ile diğer ebeveynlerden farklılık göstermektedir (İpek, 2023).

- Çocuklarının başarısız olma durumlarına karşı öğretmenleriyle görüşerek çocuklarının akademik başarısına odaklanırlar aksi bir durumu kabul etmekte zorlanırlar (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2021; LeMoyne ve Buchanan, 2011; Gui ve Koropecjy-Cox, 2016).
- Mükemmeliyetçidir (Yılmaz, 2023).
- Çocuğun başına kötü bir şey gelme ihtimaline karşı korku ve endişe duyarlar. Bu sebeple çocuklarının üzerinde otorite kurarak gerçek ve sanal dünyada her zaman kontrol edildiği hissini çocuklarına verirler (Okant Yaşın, 2018).
- İfade dilleri 'biz'dir. Bu yüzden çocuklarının başarılarını 'biz' olarak aktarırlar (Yılmaz, 2023).
- Çocuklarının rahatsız olmayacakları, olumsuzluklarla karşılaşmayacakları, mücadele etmek zorunda kalmayacakları 'cam fanus' içerisinde bir yaşam sürebilmeleri için anne baba olarak potansiyellerinin üzerinde bir çaba gösterirler, olumsuzluklar karşısında çocuklarının kendilerini savunmasına fırsat vermeden çocukları yerine kendileri savunmaya ve gerekiyorsa saldırıya da geçerler (Çakal, 2023).

- Çocuklarının ilgi ve isteklerini önemsemeyen sevmedikleri etkinliklere katılma noktasında çocuklarını zorlarlar, arkadaşlarıyla zaman geçirmelerini gereksiz bularak akademik anlamda gelişmeleri için istemedikleri dersleri almalarını sağlarlar (Kazdal Artır, 2022).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu kavramlarına yönelik yapılmış olan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.4.1.1. Okul Tükenmişliği

Seçer ve Gençdoğan (2012) tarafından 503 lise öğrencisinin cinsiyet, lise türü, akademik başarı, dershaneye gidip gitmeme ve akademik alan değişkenlerine göre okul tükenmişliğinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre erkeklerin kızlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Okula ilgi kaybı, ders çalışmaktan tükenme ve ödevden tükenmişlik alt boyutuna göre genel lise öğrencilerinin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları; aileden kaynaklı tükenmişlik alt boyutunda Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları ve ödevden tükenmişlik alt boyutuna göre Anadolu lisesi öğrencilerinin ise diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha düşük okul tükenmişliği yaşadıkları görülmüştür. Akademik başarı azaldıkça aileden kaynaklı okul tükenmişliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları araştırmada 657 lise öğrencisinin okul tükenmişlik düzeyi ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Algıladıkları sosyal destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Seçer (2015) tarafından yapılan araştırmada Erzurum merkezindeki 455 lise öğrencisinin akademik güdülenme ve okul tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmada akademik güdülenmesi yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Aypay ve Sever (2015) 728 lise öğrencisinin cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalaması ve dershaneye gidip gitmeme değişkenlerine göre okul tükenmişliğinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelemişlerdir. Çalışma sonucuna göre okul tükenmişlik düzeyinin erkek

öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeyleri arttıkça ve not ortalaması azaldıkça okul tükenmişliğinin arttığı gözlemlenmiştir. Dershaneye giden öğrencilerde okula ilgi kaybı, ödev yapmaktan ve ders çalışmaktan tükenme puanları daha yüksek iken dershaneye gitmeyen öğrencilerde ise aileden kaynaklı tükenme, okulda yetersizlik, dinlenme ve eğlenme gereksinimi puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şeker ve Yavuzer (2017) tarafından Anadolu, fen ve meslek lisesinde öğrenim gören 701 lise öğrencisinin okul tükenmişliği; akademik kontrol odağı ve cinsiyet, okul türü, algılanan ders başarısı, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, devamsızlık süresi, günlük ders çalışma süresi değişkenlerine göre incelenmiştir. Yapılan araştırmada erkek öğrencilerin okul tükenmişliğinin daha yüksek olduğu; 9. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre okul tükenmişliğinin daha düşük olduğu; devamsızlık sayısı diğer öğrencilere göre daha az olan öğrencilerin okul tükenmişliklerinin düşük olduğu; düzenli ders çalışan öğrencilerin düzenli ders çalışmayan öğrencilere göre okul tükenmişliklerinin daha düşük olduğu; akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliklerinin düşük olduğu; fen lisesi öğrencilerinin okula karşı ilgi kaybı, ders çalışmaktan tükenmişlik ve ödev yapmaktan tükenmişlik boyutlarında okul tükenmişliklerinin daha yüksek olduğu, aileden kaynaklı tükenmişlik boyutunda meslek lisesi öğrencilerinin okul tükenmişliğinin daha yüksek olduğu ve öğretmen tutumlarından bunalma ve sıkılma ile dinlenme-eğlenme gereksinimi boyutlarında ise Anadolu lisesi öğrencilerinde okul tükenmişliğinin daha yüksek olduğu; babaları ve anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin okul tükenmişliğinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin içsel kontrol odağı arttıkça okul tükenmişliğinin azaldığı, dışsal kontrol odağı arttıkça okul tükenmişliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz ve Özyürek (2018) Karabük ilinde resmi ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 560 lise öğrencisinin okul tükenmişliği ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre anne babalarının demokratik tutum sergilediklerini düşünen öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin daha düşük olduğu, anne babalarının koruyucu ve otoriter tutum sergilediklerini düşünen öğrencilerin ise okul tükenmişliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gündoğan (2019) tarafından 348 lise öğrencisinin sosyal destek ve okul tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal

Destek Ölçeği” ile “ Okul Tükenmişliği Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin çevrelerindeki bireylerden yani ailesi, öğretmeni ve arkadaşı gibi yakınlarından alacağı sosyal destek arttıkça öğrencilerin yaşamış oldukları okul tükenmişlik düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gündoğan ve Özgen (2020) yaptıkları araştırmada Niğde ilinde öğrenim gören 10-15 yaş aralığında bulunan 364 ortaokul öğrencisinin okul kalitesi ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin okul kalitesi arttıkça okul tükenmişliğinin azaldığı tespit edilmiştir.

Atik ve Özer (2020) Malatya ili Battalgazi ilçesinde 2291 Anadolu lisesi öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada akademik başarı, öğretmenlere karşı güven, öğrencinin okula tutumu, öğrencinin okul tükenmişliği ve okula yabancılaşma ilişkini incelemişlerdir. Araştırmada; öğrencilerin akademik başarısına öğretmenlere olan güvenlerinin, okula karşı tutumlarının, okula yabancılaşma ve okul tükenmişliğinin dolaylı ve doğrudan etkisi olduğu gözlemlenirken öğrencilerin öğretmenlerine güvenleri arttıkça okul tükenmişliğinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çengel ve Kokcu Doğan (2022) Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 21 resmi okulda okuyan 1047 ortaokul öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmada okul tükenmişlik düzeyi ile anne baba tutumları arasındaki ilişkisini incelemişlerdir. Demokratik tutumlarda bulunan anne babaların çocuklarında okul tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür.

2.4.1.2. Bilişsel Esneklik

Diril'in (2011) yaptığı araştırmada öfke ifade biçimleri ve öfke kontrol düzeyi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Diril'in yaptığı araştırmanın sonucuna göre bilişsel esneklik ile öfkeyi ifade etme biçimlerinin toplam puanı ve alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik ile öfke kontrolü düzeyi alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çelikkaleli (2014b) Muğla ilinde öğrenim gören 270 lise öğrencisi ergenin sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları ile bilişsel esnekliklerinin arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlerin sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları ile bilişsel esneklikleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Asıcı ve İkiz (2015) yürüttüğü bir çalışmada 278 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim görülen alan ve duygusal ilişki yaşama durumunun mutluluk ve bilişsel esneklik düzeylerinin üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmada bunun yanı sıra üniversitede okunan bölüm ile yaşın mutluluk ve bilişsel esneklik düzeylerini farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan Laçın ve Yalçın (2019) Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Hukuk Fakültesinde eğitim gören 549 öğrencinin stresle başa çıkma stratejilerinin ve öz-yeterliliklerinin bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda stresle başa çıkma stratejilerinin alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşımı ile genel öz-yeterliliğin birlikte bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşar (2020) Gazi Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinin Eğitim Fakültelerinde eğitimine devam eden 1 ve 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal ilgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal ilgi düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde bir anlamlılık tespit edilmiştir.

Aslan ve Türk (2022) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik kavramları karşılaştırılmıştır. Bu doğrultuda bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bilişsel esneklik açıklanmış, psikolojik esneklik kavramı ise kabul ve kararlılık terapisine göre açıklanmıştır.

Sarıkan (2023) 2022-2023 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin çeşitli illerinde eğitim gören 322 üniversite öğrencisinin bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ puanları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.4.1.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu

Akçali (2019) tarafından İzmir Karşıyaka ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda öğrenim gören 585 lise öğrenciyle yürütülen çalışmada tek kardeşi olan

ergenlerin, iki veya daha çok kardeşi olan ergenlere göre algıladıkları helikopter ebeveyn düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lapsekili-Uysal (2020) tarafından Çanakkale ilinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde bir özel okulda öğrenimine devam eden 157 ortaokul öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada helikopter ebeveyn tutumunun benlik algısı ve kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre ebeveynleri helikopter ebeveynlik özelliği gösteren öğrencilerin, benlik algısı durumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Lotfi vd. (2020) tarafından İstanbul'da vakıf üniversitelerinde öğrenim hayatına devam eden 318 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada algılanan helikopter anne tutumları ile bireylerin benlik saygısı ve problemlere karşı tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada algılanan helikopter anne tutumu arttıkça problemlere karşı olumsuz tutumun arttığı ve benlik saygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alpsoy (2021) Erzurum Palandöken İlçesinde öğrenimine devam eden 546 lise öğrencilerinin helikopter ebeveyn tutumlarının öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre babalarını helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinde görev analizi alt boyutu dışında diğer alt boyutlarla olumlu yönde anlamlı bir fark bulunurken annelerini helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinde görev analizi alt boyutunda olumsuz yönde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Yılmaz (2021) Bilim Sanat Merkezinde eğitimine devam eden 12-18 yaş aralığındaki özel yetenekli ergenlerle yürütmüş olduğu çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre özel yetenekli ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Özbey (2022) tarafından Toros Üniversitesinde öğrenim gören 196 üniversite öğrencisinin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada algılanan helikopter anne-baba tutumu ile korkulu ve güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.4.2.1. Okul Tükenmişliği

Schaufeli vd. (2002) tarafından 1661 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada tükenmişlik ve bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda tükenmişlik arttıkça bağlılığın azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Yang ve Farn (2005) yaptığı çalışmada meslek ve teknik lisesinde 2. Sınıfta öğrenim gören 507 öğrencinin okul tükenmişlik düzeylerine etki eden değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada sosyal destek, kadın olmak ve öz yeterliğin öğrencilerin okul tükenmişliğinde anlamlı rollerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Salmelo-Aro vd. (2009) Finlandiya’da 6 lise ve 7 meslek yüksekokulunda öğrenim gören 1418 öğrenciyle yaptıkları çalışmada okul tükenmişliğinin öğrenci üzerindeki etkilerini okul taleplerinden dolayı bitkinlik, okula karşı alaycı ve mesafeli tutum ve kendini yetersiz görme olarak üç alt boyutta incelenmiştir. Araştırmada üç boyutlu okul tükenmişliği ölçeği geliştirilmiştir.

Bask ve Salmela-Aro (2012) tarafından yapılan çalışmada 16-18 yaşlardaki Finlandyalı öğrencilerin okul tükenmişliğinin okula karşı alaycı tutum, yetersizlik ve okulda bitkinlik değişkenleriyle arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda okula karşı duyarsızlaşma halinde olan ve yetersizlik yaşayan öğrencilerin okul terk ettikleri; okulu bırakan ve bırakmayan öğrencilerin ise okul tükenmişliği düzeylerinin farklı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Salmela-Aro ve Upadyaya (2014) tarafından yapılan çalışmada 9. Sınıfta eğitim öğretim gören 1709 lise öğrencisinin yılsonundaki çalışma taleplerinin okul tükenmişliği ile pozitif ilişkili olduğu ve öz-yeterlik inançlarının okula bağlılık ile pozitif, okul tükenmişliği ile de negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tomaszek ve Muchacka-Cymerman (2019) 17-20 yaş aralığındaki 230 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada okul tükenmişliği ile problemli internet kullanımı arasında pozitif ilişki olduğunu, ayrıca okul tükenmişliğinin problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Love vd. (2020) tarafından 427 üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada özdenetimin, babanın helikopter ebeveynlik algıları, annenin helikopter ebeveynlik algılarına kıyasla üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile daha güçlü bir doğrudan ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Fiorilli vd. (2020) tarafından 13-17 yaş aralığındaki 1235 lise öğrencisiyle yapılan çalışmada okul tükenmişliği ile duygusal zeka arasındaki ilişkide kaygının ve psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışma sonucunda yüksek duygusal zekaya sahip öğrencilerin okul kaygısı yaşama olasılıkları daha düşük ve dayanıklılık sergileme olasılıkları daha yüksektir bu da okul tükenmişliği riskini azaltmaktadır.

Liou vd. (2022) 7. Sınıftan 9. Sınıfa kadar 1301 öğrencinin okul tükenmişliği ile akademik düşüş ve internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada okul tükenmişliği yüksek olan öğrencilerin aşırı internet kullanımlarının olduğu ve akademik başarılarının da düştüğü sonucuna ulaşmışlardır.

2.4.2.2. Bilişsel Esneklik

Carter (1985) 200 ergen ile yapılan çalışmada cinsiyet rol yönelimiyle bilişsel esneklik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve bu kapsamda erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu ve androjen bireyler, kadınsı veya farklılaşmamış bireylere göre bilişsel olarak daha esnekken androjen ve erkeksi kişiler arasında herhangi bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Martin ve Rubin (1995) tarafından yürütülen iki çalışmadan ilkinde 247 üniversite öğrencisinin katılımıyla kişisel alışkanlıklara ilişkin tutum, iletişim esnekliği ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. İkinci çalışmada ise 275 kişinin yer almasıyla öz denetim, etkileşime katılım, iletişim isteksizliği ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile empati, yardımseverlik, dışadönüklük ve ilişkisel anlayış boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Spann vd. (2012) tarafından yaşları 12-17 arasında değişen, tanımlanmış psikiyatrik bozukluğu olmayan ergenler üzerinde yürütülen araştırma sonucunda, hem fiziksel istismarın hem de fiziksel ihmalin ergenlerde bilişsel esnekliğin azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Esterhuyse vd. (2013) tarafından yürütülen çalışmada 11. ve 12. sınıf lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleriyle mizah anlayışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Güney Afrika Cumhuriyeti'nin farklı bölgelerinde yaşayan 1203 ergen üzerinde

gerçekleştirilen çalışma sonucunda Bilişsel esneklik ile mizah puanlarından ikisi (mizah yaratma ve ifade etme) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Matthews (2018) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nin New Jersey bölgesinde yaşayan siyahi ve Latin olmak üzere toplam 419 lise öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada öğretmenlerin matematik uygulamalarının ve ergenlerin bilişsel esnekliğinin, öğrencilerin matematiğe verdikleri değeri tahmin etmede nasıl etkileşime girdiği incelenmiştir. matematiğe atfettikleri değer ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu öğretmenlerin matematik uygulamalarındaki duyarlılığının Siyahi ve Latin kökenli ergenlerin matematikteki çabalarını ve kendilerini anlamalarını destekleyebileceğini göstermektedir.

Rahimi vd. (2018) tarafından yürütülen araştırmaya 201 kadın 189 erkek toplam 390 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmada bilişsel esneklik, aile iletişimi ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda konuşma yönelimi ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığını göstermiştir.

Alhas (2021) yaşları 15 ila 18 arasında değişen 503 ergen ile yürüttüğü çalışmasında ergenlerin bilişsel esneklik düzeyiyle algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik düzeyinin demokratik anne baba tutumu ile arasında pozitif yönde bir anlamlılık görülürken koruyucu ve otoriter anne baba tutumuyla arasında negatif yönde anlamlılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Khasawneh (2021) İrbid Valiliğinde ilköğretim düzeyinde 300 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada öğrenme güçlüğü olanlarda bilişsel esneklik düzeyinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak erkekler lehine, okul sınıfı değişkenine göre ilkokul ikinci sınıf lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4.2.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu

Schiffrin vd. (2014) 297 üniversite öğrencisinde yaptıkları çalışmada anne babalarını helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilerin yüksek düzeyde depresyon belirtisi gösterdiği ve daha az yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Odenweller vd. (2014), yaptıkları araştırmada helikopter ebeveynliğin otoriter ebeveynlik tarzı ve uyma yönelimi ile Y kuşağının nevrotik eğilimleri, başkalarına bağımlılık ve etkisiz başa çıkma becerileri ile olumlu ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kwon vd. (2016) Koreli üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin anne babalarını helikopter olarak algılamalarının duygusal refahlarıyla doğrudan bir ilişkisi olmadığı sonucu bulunmuştur.

Turner vd. (2020) 286 üniversite öğrencisinde yaptıkları çalışmada ailelerini helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilerin kendine yabancılaşmalarının yüksek düzeyde, özgün yaşam düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur.

Flower (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, helikopter ebeveynliğin beliren yetişkinlikteki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre helikopter ebeveynliğin değerlendirme ölçümlerinin otoriter ebeveynlik tarzlarıyla ilişkili olduğunu, tanımlayıcı ölçümlerin ise otoriter ve izin verici alanlarla ilişkili olduğunu gösterdiği ifade edilmiştir.

Solekhah (2021) Endonezyalı 49 engelli ergenle yürüttüğü çalışmada helikopter ebeveynlik ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda anne helikopterlik ve baba helikopterlik ile öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişki incelendiği için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel modelde yürütülen bir çalışmadır. İlişkisel model iki ve daha fazla değişkenin ilişkisinin incelendiği bir modeldir (Büyüköztürk vd., 2023, s. 16).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemini oluşturulabilmesi için evrendeki objelerin kendi içerisindeki benzerliğinden dolayı belli sayıdaki lise üzerinden seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma örneklemini, okullar belirlenirken farklı okul türlerinden ve sınıf düzeylerinden öğrenci belirlemek amacıyla bu örnekleme türü seçilmiştir. Araştırma örneklemini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Aksaray İli bünyesinde belirlenen 7 ortaöğretim kurumunda eğitim öğretim gören 525 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özellikleri**

<i>Değişkenler</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kız	333	63.4
	Erkek	192	36.6
	9	199	37.9
Sınıf	10	185	35.2
	11	93	17.7
	12	48	9.1

	Tek Çocuk	21	4.0
Kardeş sayısı	2 Kardeş	193	36.8
	3 Kardeş	213	40.6
	4 ve daha fazlası	98	18.7
Yaş	13-14	157	29.9
	15	148	28.2
	16	108	20.6
	17	57	10.9
	18	55	10.5

Not. *n= 525

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 333'ünün (% 63.4) kız ve 192'sinin (% 36.6) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların 199'unun (% 37.9) 9.sınıf, 185'inin (% 35.2) 10. Sınıf, 93'ünün (%17.7)11. Sınıf ve 48'inin (% 9.1) 12. sınıfta öğrenim gördüğü görülmektedir. Katılımcıların 21'inin (% 4.0) tek çocuk, 193'ünün (% 36.8) 2 kardeş, 213'ünün (%46.6) 3 kardeş ve 48'inin (% 9.1) 4 kardeş olduğu görülmektedir. Katılımcıların 157'sinin (% 29.9) 13-14, 148'inin (% 28.2) 15, 108'inin (% 20.6) 16, 57'sinin (% 10.9) 17 ve 55'inin (% 10.5) 18 yaş olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında en fazla 13-14 ve 15 yaş grubundaki öğrencilerin çalışmaya katılımcı olduğu görülmüştür.

Tablo 2

*Katılımcıların Ebeveynlerinin Durumlarına Göre Dağılımları**

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Düşük	43	8.2
Ailenin Algılanan Gelir Orta	420	80.0
Düzeyi		

	Yüksek	62	11.8
	Otoriter	105	20.0
Ebeveynlerin Tutumu	İlgisiz	27	5.1
	Koruyucu	288	54.9
	Demokratik	73	13.9
	Bağımlı	32	6.1

Not. *n=525

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların ebeveynlerinin maddi gelirleri, birliktelik durumları, sağlık durumları ve tutumlarına yer verilmiştir. Katılımcılar ailelerinin gelir düzeyinin 43'ünün (% 8.2) düşük, 420'sinin (% 80.0) orta ve 62'sinin (% 11.8) yüksek olarak algıladıkları görülmektedir. Katılımcılar ebeveynlerinin göstermiş oldukları tutumların 105'inin(% 20.0) otoriter, 27'sinin (% 5.1) ilgisiz, 288'i (% 54.9) koruyucu, 73'ünün (% 13.9) demokratik ve 32'si (% 6.1) bağımlı olarak algıladıkları görülmektedir.

Tablo 3

*Katılımcıların Algıladıkları Okul Başarı Durumlarına Göre Dağılımları**

Değişkenler				n	%
Algılanan Okul Başarı Durumu	Okul	Başarı	Kötü	61	11.6
			Orta	338	64.4
			İyi	126	24.0

Not. *n=525

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların algılanan okul başarı durumlarına yer verilmiştir. Katılımcılar okuldaki başarı durumunu 61'i (% 11.6) kötü, 338'i (% 64.4) orta ve 126'sı (% 24.0) iyi olarak algıladıkları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği, Okul Tükenmişliği Ölçeği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçları, ölçme araçlarını geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınarak kullanılmıştır. Veriler araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kişilerden toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş gibi özellikleri tespit edilerek araştırmada yer alacak demografik değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hazırlanmış kişisel bilgi soru listesidir.

3.3.2. Okul Tükenmişliği Ölçeği

Salmela-Aro vd. (2009) tarafından öğrencilerin okul tükenmişliğini ölçmek üzere geliştirilen likert tipi ölçek Seçer vd. (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi olarak 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam 9 maddedir. Ölçeğin uyarlanma sürecinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin üç faktörlü yapısının Türk kültürüne uyum sağladığı tespit edilmiştir (RMSEA=.42, RMR=.013, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.97, RFI=.92, AGFI=.90, GFI=.92). Bu ölçeğin güvenirliği için ise iç tutarlılığı ve güvenirlik değerlerinin 0.87 ve 0.88 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çelikkaleli (2014a) tarafından yapılmıştır. Orijinali 12 maddeden oluşan ölçeğin 11 maddelik Türkçe formunun Türk kültürüne uyumu açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen tek boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile tespit edilmiştir (RMSEA=.59, NFI=.85, CFI=.92, IFI=.92, GFI=.95, AGFI=.92). Güvenirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayıları sırasıyla .74, .73 ve .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı güvenirliği için elde edilen katsayı ise .77'dir. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik çalışmasında iki uygulama arasında .98'lik bir korelasyon elde edilmiştir.

3.3.4. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği (AHETÖ)

Yılmaz (2019) tarafından helikopter ebeveyn davranışlarını ölçme amacıyla Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) geliştirilmiştir. Ölçek; cevaplayıcıların anne ve baba tutumlarına dair algılarının belirlenebilmesi amacıyla işletleyebileceği helikopter anne ve helikopter baba olarak iki form düzenlenmiştir.

Katılımcıların anne ve babalarının geçmişteki tutum ve davranışlarını düşünerek doldurmaları gereken 21 maddeden oluşan dörtlü likert tipi, anne ve baba formu bir arada bulunan bir ölçektir. AHETÖ aynı zamanda dört farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Etik ve ahlaki konularda helikopterlik, akademik/ okul yaşamı konularında helikopterlik, temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik ve duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik şeklinde sıralanmaktadır. Öğrencilerin verecekleri puanların en düşüğü 21 ve en yükseği 84'tür. Yılmaz (2019)'ın hazırlamış olduğu ölçek formlarının iç tutarlılık katsayısı ise .85 ve bileşik güvenirlik .83 bulunmuştur. Bu araştırma için uygunluğunu test etmek adına Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Anne formu Cronbach Alpha değeri $\alpha = .83$, baba formu için Cronbach Alpha değeri ise $\alpha = .82$ olarak bulunmuştur. Veriler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin anne formunda yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre değerler RMSEA=0,07, SRMR=0,054, CFI=0,95, NFI=0,94, NNFI= 0,94, GFI=0,91, AGFI=0,90 iken baba formu için ise (RMSEA=0,050, SRMR=0,045, CFI=0,96, NFI=0,95, NNFI=0,95, GFI=0,95, AGFI=0,94) olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul tarafından çalışmanın yapılması etik yönden uygun bulunmuştur. Araştırma kapsamında ölçme araçlarının sahiplerinden uygulama için gerekli izinler (Ek-5) alınmıştır. Daha sonrasında Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alınan izinde yer alan Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Anadolu Lisesi ve Meslek Liselerinde eğitim-öğretim gören lise öğrencilerine ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Okul Tükenmişliği Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu (AHETÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan uygulamalar sonucunda analiz edilecek veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada grupların normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Normallik testi için Skewness(çarpıklık) ve Kurtosis(basıklık) değerlerine bakılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde bilişsel esneklik, okul tükenmişliği ve algılanan helikopter ebeveyn tutumları değişkenleri için basıklık değerleri -1.07 ve 1.44 arasında, çarpıklık değerleri -1.01 ve 1.89 arasındadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri +1 ve -1 arasında olmalıdır; fakat +2 ve -2 arasında bulunan değerler kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Karaatlı,

2006). Tablo 4’de araştırmada yer alan değişkenlerin aritmetik ortalama, medyan, basıklık ve çarpıklık değerleri ile incelenmiştir.

Tablo 4

Modelde Yer Alan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>Medyan</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>
Okul Tükenmişliği	22.84	6.38	22.00	1.15	1.44
Duygusal Tükenme	10.42	3.55	10.00	0.88	0.51
Duyarsızlaşma	7.43	2.06	7.00	0.78	1.19
Düşük Başarı Hissi	4.99	1.61	5.00	0.74	0.77
Bilişsel Esneklik	47.72	5.47	48.00	-1.07	1.89
Algılanan Helikopter Anne Tutumu	47.90	4.86	48.00	0.27	0.30
Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Anne Helikopterlik	15.37	2.41	15.00	0.52	-0.26
Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Anne Helikopterlik	9.43	2.20	9.00	0.29	-0.07
Akademik/Okul Yaşam Alanında Anne Helikopterlik	8.88	1.81	9.00	0.60	1.14
Etik-Ahlaki Konularda Anne Helikopterlik	11.38	1.82	11.00	-0.09	0.32
Algılanan Helikopter Baba Tutumu	29.63	4.15	29.00	0.55	0.64
Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Baba Helikopterlik	6.77	1.09	6.00	1.44	1.34

Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Baba Helikopterlik	7.96	1.66	8.00	0.27	0.16
Akademik/Okul Yaşam Alanında Baba Helikopterlik	7.31	1.62	7.00	0.29	-0.58
Etik-Ahlaki Konularda Baba Helikopterlik	7.57	1.49	7.00	0.78	-1.01

Bu araştırmada ön analizlerde regresyon analizine ilk kısımda girilecek değişkenlerin belirlenmesi amacıyla bilişsel esneklik, okul tükenmişliği ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu ölçeklerinden alınan puanların katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi için Post Hoc Tukey testinden faydalanılmıştır.

Otokorelasyon, Durbin-Watson katsayısı ile test edilmiştir. Durbin Watson değerleri ile arasında, tolerans değerleri 0.76 ile 0.89 ve VIF değerleri 1.11 ile 1.31 arasında değişmektedir. Bunun yanında literatürde yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.90 üzerinde (Tabachnick ve Fidell, 2001, s.84) yada 0.80 üzerinde (Stevens, 2002, s.93) olması çoklu doğrusallık problemine işaret etmektedir. Yordayıcı değişkenler arasında korelasyon katsayıları -0.52 ile 0.71 arasındadır (Bkz. Tablo 11). Bu sonuçlar veriler arasında çoklu bağlantının olmadığını göstermektedir. Bu araştırmada 0.05'ten küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerine göre sırasıyla sunulmuştur.

4.1. Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere ve Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Katılımcıların okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter anne, algılanan helikopter baba tutumu puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenerek sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair t Testi Sonucu

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>Ort. (X) ± ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Okul Tükenmişliği	Kız	333	23.04±6.26	0.91	0.35
	Erkek	192	22.51±6.58		
Duygusal Tükenme	Kız	333	10.54±3.56	1.03	0.29
	Erkek	192	10.20±3.54		
Duyarsızlaşma	Kız	333	7.42±2.01	-0.08	0.93
	Erkek	192	7.44±2.14		
Düşük Başarı Hissi	Kız	333	5.07±1.53	1.45	0.14
	Erkek	192	4.85±1.74		
Helikopter Anne	Kız	333	17.85±4.65	-6.85	0.00*
	Erkek	192	20.32±5.04		
Anne TGYBKH	Kız	333	22.48±15.28	2.80	0.00*
	Erkek	192	19.32±14.22		
Anne DYKH	Kız	333	7.29±5.33	5.11	0.00*
	Erkek	192	5.38±4.75		

Anne AOYKH	Kız	333	6.75±5.97	0.48	0.62
	Erkek	192	6.53±5.91		
Anne EAKH	Kız	333	8.43±5.91	2.35	0.01*
	Erkek	192	7.40±5.58		
Helikopter Baba	Kız	333	29.63±4.16	0.03	0.97
	Erkek	192	29.62±4.14		
Baba TGYBKH	Kız	333	6.69±1.04	-2.11	0.03*
	Erkek	192	6.90±1.16		
Baba DYKH	Kız	333	8.13±1.68	2.96	0.00*
	Erkek	192	7.68±1.60		
Baba AOYKH	Kız	333	7.23±1.59	-1.52	0.12
	Erkek	192	7.45±1.67		
Baba EAKH	Kız	333	7.57±1.51	0.00	0.99
	Erkek	192	7.57±1.47		
Bilişsel Esneklik	Kız	333	47.50±5.45	-1.23	0.21
	Erkek	192	48.11±5.48		

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

Tablo 5'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ($t = -1.23$; $p > 0.05$), okul tükenmişliği ($t = 0.91$; $p > 0.05$) ve algılanan helikopter baba tutumunun ($t = 0.03$; $p > 0.05$) istatistiksel olarak cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülürken algılanan helikopter anne tutumunun ($t = -2.96$; $p < 0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulguya göre, erkeklerin algılanan helikopter anne tutumunun (Ort.= 48.72) puanlarının kızların puanlarına (Ort.= 47.43) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre okul tükenmişliğinin alt boyutları duygusal tükenme ($t = 1.03$; $p > 0.05$) duyarsızlaşma ($t = -0.08$; $p > 0.05$) ve düşük kişisel başarı

hissi ($t= 1.45$; $p>0.05$) alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne tutumu alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($t=-3.76$; $p<0.05$) ve etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($t= -3.78$; $p<0.05$) alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik ($t= 1.67$; $p>0.05$) ve akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($t= -1.36$; $p>0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulguya göre, erkeklerin algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik (Ort.= 15.89) puanlarının kızların puanlarına (Ort.= 15.08) göre daha yüksek olduğu ve erkeklerin algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutlarından etik-ahlaki konularda anne helikopterlik (Ort.= 11.77) puanlarının kızların puanlarına (Ort.= 11.15) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter baba tutumu alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($t= -2.11$; $p<0.05$) ve duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik ($t= 2.96$; $p<0.05$) boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülürken akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($t= 1.52$; $p>0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($t= 0.00$; $p>0.05$) alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulguya göre, erkeklerin algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik (Ort.= 6.90) puanlarının kızların puanlarına (Ort.= 6.69) göre daha yüksek olduğu ve kızların algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutlarından duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik (Ort.= 8.13) puanlarının erkeklerin puanlarına (Ort.= 7.68) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sınıf düzeylerine göre okul tükenmişliği, okul tükenmişliği alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük başarı hissi), algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutları (temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, etik ve ahlaki konularda helikopterlik) ve bilişsel esneklik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Duygusal Tükenme	9	199	10.78	3.56	1.30	0.27
	10	185	10.07	3.37		
	11	93	10.34	3.76		
	12	48	10.37	3.81		
Duyarsızlaşma	9	199	7.61	2.01	1.00	0.39
	10	185	7.31	2.06		
	11	93	7.24	2.20		
	12	48	7.47	1.96		
Düşük Başarı Hissi	9	199	5.17	1.68	1.49	0.21
	10	185	4.93	1.57		
	11	93	4.81	1.62		
	12	48	4.81	1.43		
Anne TGYBKH	9	199	15.31	2.37	0.29	0.83
	10	185	15.32	2.45		
	11	93	15.51	2.51		
	12	48	15.58	2.32		
Anne DYKH	9	199	9.49	2.26	0.50	0.68
	10	185	9.27	2.12		
	11	93	9.50	2.14		
	12	48	9.60	2.37		
	9	199	9.00	1.80		

Anne AOYKH	10	185	8.90	1.86	1.91	0.43
	11	93	8.76	1.73		
	12	48	8.56	1.79		
Anne EAKH	9	199	11.45	1.86		
	10	185	11.48	1.61	1.37	0.25
	11	93	11.04	2.09		
	12	48	11.37	1.79		
Baba TGYBKH	9	199	6.76	1.10		
	10	185	6.72	1.05	0.95	0.41
	11	93	6.93	1.86		
	12	51	6.66	1.01		
Baba DYKH	9	199	7.98	1.67		
	10	185	7.90	1.68	0.15	0.92
	11	93	8.04	1.63		
	12	48	7.97	1.65		
Baba AOYKH	9	199	7.47	1.64		
	10	185	7.24	1.64	1.08	0.35
	11	93	7.18	1.62		
	12	48	7.18	1.45		
Baba EAKH	9	199	7.57	1.48		
	10	185	7.50	1.50	0.38	0.76
	11	93	7.70	1.40		
	12	48	7.54	1.70		
Bilişsel Esneklik	9	199	48.23	5.76		
	10	185	47.70	5.15	1.60	0.18
	11	93	47.33	5.65		

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

Tablo 6'ya bakıldığında elde edilen bulgulara göre okul tükenmişliği alt boyutlarından duygusal tükenme ($F_{(525)} = 1.30$, $p > 0.05$), duyarsızlaşma ($F_{(525)} = 1.00$, $p > 0.05$) ve düşük başarı hissi ($F_{(525)} = 1.49$, $p > 0.05$) alt boyutlarında katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 6'ya bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($F_{(525)} = 0.29$, $p > 0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik ($F_{(525)} = 0.50$, $p > 0.05$), akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($F_{(525)} = 1.91$, $p > 0.05$), etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($F_{(525)} = 1.37$, $p > 0.05$), temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($F_{(525)} = 0.95$, $p > 0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik ($F_{(525)} = 0.15$, $p > 0.05$), akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($F_{(525)} = 1.08$, $p > 0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($F_{(525)} = 0.38$, $p > 0.05$) alt boyutlarında katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 6'ya bakıldığında elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ($F_{(525)} = 1.60$, $p > 0.05$) katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların algıladıkları maddi duruma göre okul tükenmişliği, okul tükenmişliğinin alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük başarı hissi), algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutları (temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, etik ve ahlaki konularda helikopterlik) ve bilişsel esneklik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların Ailelerinin Algılanan Maddi Durumuna Göre Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Algılanan Maddi Durum</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Duygusal Tükenme	Düşük	43	9.67	3.58	1.03	0.35	
	Orta	420	10.48	3.53			
	Yüksek	62	10.48	3.68			
Duyarsızlaşma	Düşük	43	6.88	2.03	1.70	0.18	
	Orta	420	7.47	2.04			
	Yüksek	62	7.54	2.14			
Düşük Başarı Hissi	Düşük	43	4.83	1.78	0.22	0.79	
	Orta	420	5.01	1.60			
	Yüksek	62	4.98	1.64			
Anne TGYBKH	Düşük	43	15.23	2.48	0.26	0.76	
	Orta	420	15.36	2.37			
	Yüksek	62	15.56	2.70			
Anne DYKH	Düşük	43	8.93	1.88	2.36	0.09	
	Orta	420	9.53	2.20			
	Yüksek	62	9.08	2.34			
Anne AOYKH	Düşük	43	9.55	1.65	3.54	0.03*	Düşük-orta
	Orta	420	8.80	1.80			
	Yüksek	62	8.98	1.92			
Anne EAKH	Düşük	43	11.09	1.75	1.03	0.35	
	Orta	420	11.38	1.82			
	Yüksek	62	11.61	1.81			
	Düşük	43	6.97	1.47			

Baba TGYBKH	Orta	420	6.73	1.04	1.61	0.29
	Yüksek	62	6.91	1.10		
	Düşük	43	7.65	1.87		
Baba DYKH	Orta	420	7.96	1.56	1.52	0.35
	Yüksek	62	8.22	2.08		
	Düşük	43	7.16	1.86		
Baba AOYKH	Orta	420	7.33	1.63	0.20	0.85
	Yüksek	62	7.32	1.44		
	Düşük	43	7.55	1.74		
Baba EAKH	Orta	420	7.57	1.45	0.01	0.98
	Yüksek	62	7.54	1.64		
	Düşük	43	48.93	5.07		
Bilişsel Esneklik	Orta	420	47.62	5.40	1.13	0.32
	Yüksek	62	47.61	6.16		
	Düşük	43	48.93	5.07		

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

Tablo 7'ye bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne alt boyutlarından akademik-okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($F_{(525)} = 3.54$, $p < 0.05$) alt boyutunda katılımcıların algılanan maddi duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan analiz sonrasında belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey testi ile kıyaslamalar yapılmıştır. Yapılan kıyaslamalar sonucunda ailesinin maddi durumunu düşük olarak algılayan katılımcılar ile ailesinin maddi durumunu orta olarak algılayan katılımcıların akademik-okul yaşamı konularında anne helikopterlik puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, ailesinin maddi durumunu düşük olarak algılayan katılımcıların akademik-okul yaşamı konularında anne helikopterlik puan ortalamalarının ailesinin maddi durumunu orta

olarak algılayan katılımcıların akademik-okul yaşamı konularında anne helikopterlik puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7'ye bakıldığında elde edilen bulgulara göre okul tükenmişliği alt boyutlarından duygusal tükenme ($F_{(525)}= 1.03$, $p>0.05$), duyarsızlaşma ($F_{(525)}= 1.70$, $p>0.05$) ve düşük başarı hissi ($F_{(525)}= 0.22$, $p>0.05$) alt boyutlarında katılımcıların algıladıkları maddi durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 7'ye bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($F_{(525)}= 0.26$, $p>0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik ($F_{(525)}= 2.36$, $p>0.05$), etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($F_{(525)}= 1.03$, $p>0.05$), temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($F_{(525)}= 1.61$, $p>0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik ($F_{(525)}= 1.52$, $p>0.05$), akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($F_{(525)}= 0.20$, $p>0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($F_{(525)}= 0.01$, $p>0.05$) alt boyutlarında katılımcıların algıladıkları maddi durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 7'ye bakıldığında elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ($F_{(525)}= 1.13$, $p>0.05$) katılımcıların algıladıkları maddi durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların kardeş sayısına göre algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutları (temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, akademik/okul yaşamı konusunda helikopterlik, etik ve ahlaki konularda helikopterlik) puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Kardeş Sayısı	n	Ort.	ss	F	p	Anlamlı Fark
-------------	---------------	---	------	----	---	---	--------------

Anne TGYBKH	Tek çocuk	21	16.04	2.88	2.72	0.04*	Tek çocuk- dört ve daha fazla kardeş
	2 çocuk	193	15.54	2.41			
	3 çocuk	213	15.42	2.39			İki kardeş- dört ve daha fazla kardeş
	4 ve daha fazla	98	14.80	2.31			Üç kardeş- dört ve daha fazla kardeş
Anne DYKH	Tek çocuk	21	9.47	2.42	1.28	0.27	
	2 çocuk	193	9.64	1.98			
	3 çocuk	213	9.36	2.37			
	4 ve daha fazla	98	9.13	2.18			
Anne AOYKH	Tek çocuk	21	8.66	1.71	1.75	0.15	
	2 çocuk	193	9.10	1.80			
	3 çocuk	213	8.80	1.83			
	4 ve daha fazla	98	8.65	1.77			
Anne EAKH	Tek çocuk	21	11.61	1.82	1.77	0.15	
	2 çocuk	193	11.60	1.99			
	3 çocuk	213	11.21	1.63			
	4 ve daha fazla	98	11.28	1.81			
Baba TGYBKH	Tek çocuk	21	6.85	1.10	1.16	0.32	
	2 çocuk	193	6.88	1.15			
	3 çocuk	213	6.68	1.04			
	4 ve daha fazla	98	6.73	1.07			
Baba DYKH	Tek çocuk	21	7.71	1.52	0.77	0.50	
	2 çocuk	193	8.10	1.62			
	3 çocuk	213	7.88	1.63			

4 ve daha fazla 98 7.94 1.81

	Tek çocuk	21	7.28	1.52			İki kardeş-
Baba	2 çocuk	193	7.56	1.76	2.94	0.03*	dört ve daha
AOYKH	3 çocuk	213	7.23	1.58			fazla kardeş
	4 ve daha fazla	98	7.01	1.40			
	Tek çocuk	21	6.90	1.33			
Baba EAKH	2 çocuk	193	7.56	1.39	1.71	0.16	
	3 çocuk	213	7.66	1.53			
	4 ve daha fazla	98	7.52	1.62			

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

Tablo 8'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($F_{(525)} = 2.72$; $p < 0.05$) alt boyutunda katılımcıların kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan kıyaslamalar sonucunda kardeş sayısı dört ve daha fazla olan katılımcılar ile kardeş sayısı tek çocuk, iki kardeş ve üç kardeş olan katılımcıların temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, kardeş sayısı dört ve daha fazla olan katılımcıların temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik puan ortalamalarının kardeş sayısı tek çocuk, iki kardeş ve üç kardeş olan katılımcıların temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 8'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter baba alt boyutlarından akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($F_{(525)} = 2.94$; $p < 0.05$) alt boyutunda katılımcıların kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan kıyaslamalar sonucunda kardeş sayısı dört ve daha fazla olan katılımcılar ile kardeş sayısı iki kardeş olan katılımcıların akademik/okul yaşamı

konularında baba helikopterlik puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, kardeş sayısı dört ve daha fazla olan katılımcıların akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik puan ortalamalarının kardeş sayısı iki kardeş olan katılımcıların akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 8'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre algılanan helikopter anne ve algılanan helikopter baba alt boyutlarından duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik ($F_{(525)}= 1.28, p>0.05$), akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($F_{(525)}= 1.75, p>0.05$), etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($F_{(525)}= 1.77, p>0.05$), temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($F_{(525)}= 1.16, p>0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik ($F_{(525)}= 0.77, p>0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($F_{(525)}= 1.71, p>0.05$) alt boyutlarında katılımcıların kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların algılanan anne baba tutumuna göre bilişsel esneklik puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Katılımcıların Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Algılanan Anne Baba Tutumu</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Bilişsel Esneklik	Otoriter	105	46.12	6.93	0.34	0.84	
	İlgisiz	27	47.06	6.61			
	Koruyucu	288	46.14	6.51			
	Demokratik	73	46.26	6.92			
	Bağımlı	32	47.23	8.01			

Not. * $p<.05$

Tablo 9'a bakıldığında elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ($F_{(525)}= 0.34$, $p>0.05$) katılımcıların algılanan anne baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların algılanan okul başarısına göre okul tükenmişliği alt boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük başarı hissi) puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların Algılanan Okul Başarısına Göre Okul Tükenmişliği Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Algılanan Okul Başarısı</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Duygusal Tükenme	Kötü	61	10.06	3.59	3.11	0.04*	Orta-İyi
	Orta	338	10.70	3.52			
	İyi	126	9.83	3.58			
Duyarsızlaşma	Kötü	61	6.88	1.83	4.09	0.01*	Kötü-Orta
	Orta	338	7.60	2.08			
	İyi	126	7.22	2.05			
Düşük Başarı Hissi	Kötü	61	4.18	1.48	1.72	0.17	
	Orta	338	5.09	1.63			
	İyi	126	4.81	1.61			

Not. * $p<.05$

Tablo 10'a bakıldığında elde edilen bulgulara göre okul tükenmişliği alt boyutlarından duygusal tükenme ($F_{(525)}=3.11$, $p<0.05$) ve duyarsızlaşma ($F_{(525)}=4.09$, $p<0.05$) alt boyutlarında katılımcıların okul başarılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan analiz sonrasında belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey testi ile kıyaslamalar yapılmıştır. Yapılan kıyaslamalar sonucunda okul başarısı iyi ve orta olan katılımcıların duygusal tükenme puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, okul başarısı iyi olan katılımcıların puan ortalamalarının, okul başarısı orta olan katılımcıların duygusal tükenme puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan kıyaslamalar sonucunda okul başarısı orta ve kötü olan katılımcıların duyarsızlaşma puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, okul başarısı orta olan katılımcıların puan ortalamalarının, okul başarısı

kötü olan katılımcıların duyarsızlaşma puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10'a bakıldığında elde edilen bulgulara göre okul tükenmişliği alt boyutlarından düşük başarı hissi ($F_{(525)}= 1.72, p>0.05$) alt boyutunda katılımcıların okul başarılarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Araştırmada yer alan değişkenler (okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu) arasındaki ilişkilere dair korelasyon sonucu ve değişkenlerin ortalama ile standart sapma değerleri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Okul Tükenmişliği, Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
1.Duygusal Tükenme	10.42	3.55	1.00	0.71**	0.59**	0.19**	0.13**	0.08	0.09*	0.08*	0.10*	0.07	0.40**	-0.52**
2.Duyarsızlaşma	7.43	2.06		1.00	0.57**	0.23**	0.10*	0.05**	0.09*	0.15**	0.10*	0.07	0.37**	-0.51**
3.Düşük Başarı Hissi	4.99	1.61			1.00	0.20**	0.12**	0.14**	0.11*	0.13**	0.14**	0.11**	0.38**	-0.50**
4.Anne TGYBKH	15.37	2.41				1.00	0.30**	0.12**	0.09*	0.23**	0.18**	0.15**	0.28**	-0.23**
5.Anne DYKH	9.43	2.20					1.00	0.16**	0.13**	0.16**	0.52**	0.23**	0.32**	-0.11*
6.Anne AOYKH	8.88	1.81						1.00	0.14**	0.11**	0.13**	0.20**	0.19**	-0.12**
7.Anne EAKH	11.38	1.82							1.00	0.02	0.04	0.12**	0.04	-0.16**
8.Baba TGYBKH	6.77	1.09								1.00	0.22**	0.26**	0.17**	-0.11**
9.Baba DYKH	7.96	1.66									1.00	0.39**	0.42**	-0.18**
10. Baba AOYKH	7.31	1.62										1.00	0.35**	-0.11**

11.Baba EAKH	7.57	1.49			1.00	-0.45**
12.Bilişsel Esneklik	47.72	5.47				1.00

*Not. ** $p < .01$, * $p < .05$*

Tablo 11 incelendiğinde bilişsel esneklik ile okul tükenmişliğinin alt boyutları duygusal tükenme ($r = -0.52, p < 0.01$), duyarsızlaşma ($r = -0.51, p < 0.01$) ve düşük başarı hissi ($r = -0.50, p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde bilişsel esneklik ile algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($r = -0.23, p < 0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında anne helikopterlik ($r = -0.11, p < 0.05$), akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($r = -0.12, p < 0.01$) ve etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($r = -0.16, p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde bilişsel esneklik ile algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($r = -0.11, p < 0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında baba helikopterlik ($r = -0.18, p < 0.01$), akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($r = -0.11, p < 0.01$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($r = -0.45, p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde okul tükenmişliğinin alt boyutu duygusal tükenme ile algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($r = 0.19, p < 0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında anne helikopterlik ($r = 0.13, p < 0.01$), ve etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($r = 0.09, p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların okul tükenmişliğinin alt boyutu duyarsızlaşma ile algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($r = 0.23, p < 0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında anne helikopterlik ($r = 0.10, p < 0.05$), akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($r = 0.05, p < 0.01$) ve etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($r = 0.09, p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların okul tükenmişliğinin alt boyutu düşük başarı hissi ile algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ($r = 0.20, p < 0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında anne helikopterlik ($r = 0.12, p < 0.01$), akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik ($r =$

0.14, $p<0.01$) ve etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik ($r= 0.11$, $p<0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde okul tükenmişliğinin alt boyutu duygusal tükenme ile algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($r= 0.08$, $p<0.05$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında baba helikopterlik ($r= 0.10$, $p<0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($r= 0.40$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların okul tükenmişliğinin alt boyutu duyarsızlaşma ile algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($r= 0.15$, $p<0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında baba helikopterlik ($r= 0.10$, $p<0.05$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($r= 0.37$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların okul tükenmişliğinin alt boyutu düşük başarı hissi ile algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutları temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik ($r= 0.13$, $p<0.01$), duygusal-kişisel yaşam alanlarında baba helikopterlik ($r= 0.14$, $p<0.01$), akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik ($r= 0.11$, $p<0.01$) ve etik ve ahlaki konularda baba helikopterlik ($r= 0.38$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

	Duygusal Tükenme			Duyarsızlaşma			Düşük Başarı Hissi		
Yordayıcılar	B	Sh	β	B	Sh	β	B	Sh	β
Sabit	26.78	1.16		16.63	0.68		12.14	0.53	
Bilişsel	-0.34	0.02	-0.52	-0.19	0.01	-0.51	-0.15	0.01	-0.50
Esneklik			***			***			***
	R ² =0.28			R ² =0.26			R ² =0.25		
	F=201.28 (1-525)			F=185.60 (1-525)			F=180.46(1-525)		

Not. *** $p < .001$

Tablo 12’de lise öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilişsel esnekliğin duygusal tükenme alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 28’sini açıkladığı görülmektedir (B= -0.34, β = -0.52, $p < 0.001$).

Tablo 12’de lise öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilişsel esnekliğin duyarsızlaşma alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 26’sini açıkladığı görülmektedir (B= -0.19, β = -0.51, $p < 0.001$).

Tablo 12’de lise öğrencilerinin bilişsel esnekliğinin düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilişsel esnekliğin düşük başarı hissi alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %25’ünü açıkladığı görülmektedir (B= -0.15, β = -0.50, $p < 0.001$).

4.3. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Anne Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Anne Helikopterlik, Akademik/Okul Yaşamı Konularında Anne Helikopterlik, Etik-Ahlaki

Konularda Anne Helikopterlik, Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Baba Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Baba Helikopterlik, Akademik/Okul Yaşamı Konularında Baba Helikopterlik ve Etik-Ahlaki Konularda Baba Helikopterlik Alt Boyutlarının Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13

Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Okul Tükenmişliğinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	Duygusal Tükenme			Duyarsızlaşma			Düşük Başarı Hissi		
	B	Sh	β	B	Sh	β	B	Sh	β
Sabit	5.92	0.98		1.43	0.73		2.92	0.44	
Anne TGYBKH	0.29	0.06	0.19***	0.20	0.03	0.23***	0.13	0.02	0.20***
	R ² =0.04			R ² =0.06			R ² = 0.04		
	F= 21.48 (1-525)			F= 31.52 (1-525)			F= 22.10 (1-525)		
Sabit	8.34	0.67		6.50	0.39		4.09	0.30	
Anne DYKH	0.22	0.07	0.13**	0.09	0.04	0.10*	0.09	0.03	0.13**
	R ² =0.02			R ² =0.01			R ² =0.02		
	F= 9.85 (1-525)			F= 5.80 (1-525)			F=8.87 (1-525)		
Sabit	9.02	0.77		6.84	0.45		3.86	0.35	
Anne AOYKH	0.15	0.08	0.08	0.06	0.05	0.06	0.12	0.03	0.14**
	R ² =0.02								
	F= 3.36 (1-525)			F= 1.75 (1-525)			F= 10.76 (1-525)		
Sabit	8.45	0.98		6.29	0.56		3.88	0.44	
Anne EAKH	0.17	0.08	0.09*	0.10	0.04	0.09*	0.09	0.04	0.11*

R ² =0.01									
	F= 4.13 (1-525)			F= 4.15 (1-525)			F= 6.41 (1-525)		
Sabit	8.53	0.97		5.49	0.55		3.60	0.43	
Baba TGYBKH	0.27	0.14	0.09	0.28	0.08	0.15***	0.20	0.06	0.14**
R ² =0.02									
	F= 3.87 (1-525)			F= 12.32 (1-525)			F= 10.34 (1-525)		
Sabit	8.62	0.75		6.37	0.43		3.87	0.34	
Baba DYKH	0.22	0.09	0.10*	0.13	0.05	0.10*	0.14	0.04	0.14**
R ² =0.01									
	F= 5.85 (1-525)			F= 6.08 (1-525)			F= 11.12 (1-525)		
Sabit	9.21	0.71		6.78	0.41		4.13	0.32	
Baba AOYKH	0.16	0.09	0.07	0.08	0.05	0.07	0.11	0.04	0.11**
R ² =0.01									
	F= 2.99 (1-525)			F= 2.57 (1-525)			F= 7.47 (1-525)		
Sabit	3.22	0.73		3.57	0.43		1.86	0.33	
Baba EAKH	0.95	0.09	0.40***	0.50	0.05	0.37***	0.41	0.04	0.38***
R ² =0.16									
	F=99.47 (1-525)			F= 82.95 (1-525)			F=89.89 (1-525)		

Not. ***p<.001, **p<0.01, *p<0.05, (TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, AOYKH: Akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, EAKH: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun pozitif yönde

anlamli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 4'sini açıkladığı gör÷lmektedir ($B=0.29$, $\beta=0.19$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun pozitif yönde anlamli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansının % 6'sini açıkladığı gör÷lmektedir ($B=0.20$, $\beta=0.23$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 4'sini açıkladığı gör÷lmektedir ($B=0.13$, $\beta=0.20$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun pozitif yönde anlamli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı gör÷lmektedir ($B=0.22$, $\beta=0.13$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun pozitif yönde anlamli bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'sini açıkladığı gör÷lmektedir ($B=0.09$, $\beta=0.10$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde

algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansının % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.09$, $\beta= 0.13$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.15$, $\beta= 0.08$, $p>0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.06$, $\beta= 0.06$, $p>0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.12$, $\beta= 0.14$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.09$, $\beta= 0.11$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan

helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.10$, $\beta= 0.09$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik ve ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.09$, $\beta= 0.11$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.27$, $\beta= 0.09$, $p>0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.28$, $\beta= 0.15$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.20$, $\beta= 0.14$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu

yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.22$, $\beta= 0.10$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.13$, $\beta= 0.10$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.14$, $\beta= 0.14$, $p<0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.16$, $\beta= 0.07$, $p>0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir ($B= 0.08$, $\beta= 0.07$, $p>0.05$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu

incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.11$, $\beta= 0.11$, $p<0.01$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun duygusal tükenme alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 16'sını açıkladığı görülmektedir ($B= 0.95$, $\beta= 0.40$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 13'ünü açıkladığı görülmektedir ($B= 0.57$, $\beta= 0.37$, $p<0.001$).

Tablo 13'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun düşük başarı hissi alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 15'ini açıkladığı görülmektedir ($B= 0.41$, $\beta= 0.38$, $p<0.001$).

4.4. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Anne Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Anne Helikopterlik, Akademik/Okul Yaşamı Konularında Anne Helikopterlik, Etik-Ahlaki Konularda Anne Helikopterlik, Temel Güven ve Yaşam Becerileri Konusunda Baba Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Baba Helikopterlik, Akademik/Okul Yaşamı Konularında Baba Helikopterlik ve Etik-Ahlaki Konularda Baba Helikopterlik Alt

Boyutlarının bilişsel esnekliği yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bilişsel Esneklik			
Yordayıcılar	B	Sh	β
Sabit	56.01	1.49	
Anne TGYBKH	-0.53	0.09	-0.23***
		$R^2=0.06$	
		F= 31.49 (1-525)	
Sabit	50.30	1.04	
Anne DYKH	-0.27	0.10	-0.11*
		$R^2=0.01$	
		F= 6.39 (1-525)	
Sabit	51.09	1.18	
Anne AOYKH	-0.37	0.13	-0.12**
		$R^2=0.02$	
		F= 8.38 (1-525)	
Sabit	53.24	1.49	
Anne EAKH	-0.48	0.13	-0.16***
		$R^2=0.03$	
		F= 13.97(1-525)	
Sabit	51.41	1.49	
Baba TGYBKH	-0.54	0.21	-0.10*
		$R^2=0.01$	
		F= 6.25(1-525)	

Sabit	52.52	1.15	
Baba DYKH	-0.60	0.14	- 0.18 ***
R ² =0.03			
F= 18.18 (1-525)			
Sabit	50.51	1.09	
Baba AOYKH	-0.38	0.14	-0.11***
R ² =0.01			
F= 6.82 (1-525)			
Sabit	60.22	1.10	
Baba EAKH	-1.65	0.14	-0.45***
R ² =0.20			
F=134.12 (1-525)			

Not. *** $p<.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$, (TGYBKH: Temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopterlik, DYKH: Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, AOYKH: Akademik/okul yaşamı konularında helikopterlik, EAKH: Etik ve ahlaki konularda helikopterlik).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 6'sını açıkladığı görülmektedir ($B= -0.53$, $\beta= -0.23$, $p<0.001$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= -0.27$, $\beta= -0.11$, $p<0.05$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği

yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B=-0.37$, $\beta= -0.12$, $p<0.01$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 3'ünü açıkladığı görülmektedir ($B= -0.48$, $\beta= -0.16$, $p<0.001$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B= -0.54$, $\beta= -0.10$, $p<0.05$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 3'ünü açıkladığı görülmektedir ($B=-0.60$, $\beta=-0.18$, $p<0.001$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun akademik/okul yaşamı konularında baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($B=-0.38$, $\beta=-0.11$, $p<0.01$).

Tablo 14'te lise öğrencilerinin algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn

tutumunun etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutunun bilişsel esnekliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın % 20'sini açıkladığı görülmektedir ($B=-1.65$, $\beta= -0.45$, $p<0.001$).



V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ile bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik (cinsiyet, sınıf, maddi durum, kardeş sayısı, ebeveyn tutumu) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

5.1. Okul Tükenmişliği, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1.1. Okul Tükenmişliğinin (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Düşük Başarı Hissi) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada okul tükenmişliği değişkeninin demografik değişkenlerden cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca okul tükenmişliğinin alt boyutları duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi boyutlarının da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmayı destekleyen benzer araştırmalar bulunmaktadır. Pehlevan (2023) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliği ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çınar'ın (2022) yaptığı çalışmada okul tükenmişliği ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Fiorillia vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliği cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Kaya (2020) yaptığı çalışmada okul tükenmişliğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Sarıgöz ve Çermik (2012) yaptıkları çalışmada okul tükenmişliği cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ek olarak literatür incelendiğinde okul tükenmişliği ile cinsiyet değişkenine yönelik sonuçların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Seçer (2015) tarafından yapılan çalışmada okul tükenmişliğin alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları görülürken düşük başarı hissi alt boyutunda ise kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Gündoğan (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada okul tükenmişliğinin alt boyutlarından duygusal tükenme ve düşük başarı hissi alt boyutlarında kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla okul tükenmişliği yaşadığı tespit edilmiştir. Salmela-Aro vd. (2008) yaptıkları çalışmada kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları görülmüştür. Mevcut araştırma değerlendirildiğinde okul tükenmişliği ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın olmamasının nedenlerinden birisinin Türkiye’deki sınav sisteminin getirilerinin ve meslek edinme çabalarının öğrenciler üzerinde benzer bir tükenmişlik duygusunu oluşturduğu düşünülmektedir. Bu çalışmadaki sonuç da bunu ortaya koymuştur.

Araştırmada okul tükenmişliği değişkeninin demografik değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmaya benzer araştırmaların fazla olmadığı dikkat çekmektedir. Mevcut araştırmayı destekleyen Çınar’ın (2022) yaptığı araştırmada okul tükenmişliği ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kurt’un (2019) yürüttüğü çalışmada okul tükenmişliklerinin maddi gelirlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde genel olarak sınıf düzeyinin okul tükenmişliğine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi arttıkça okul tükenmişlik seviyesinin arttığı görülmüştür. Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları çalışmada okul tükenmişliği alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında 12. sınıfların 11., 10. ve 9. Sınıf öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları tespit edilmiştir. Aynı araştırmada okul tükenmişliğin alt boyutlarından düşük başarı hissi alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Pehlevan (2023) yaptığı çalışmada okul tükenmişliği toplam puanında 9. sınıf öğrencilerinin 11., 10. ve 12. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadığı görülürken düşük başarı hissi alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Şeker ve Yavuzer (2017) 9. Sınıf öğrencilerinin daha az okul tükenmişliği yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Öztaş’ın (2022) yürüttüğü çalışmada okul tükenmişliği toplam puanında ve alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. 9. Sınıf öğrencilerin diğer sınıf seviyelerinde eğitim-öğretim gören öğrencilere göre okul tükenmişlik düzeylerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lee vd. (2013) yaptıkları çalışmada sınıf seviyesi yükseldikçe öğrencilerde görülen okul tükenmişliği durumunun da arttığını ifade etmişlerdir. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde

okul tükenmişliği ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılığın olmamasının nedenlerinden birisinin öğrencilerin akademik yaşantılarında karşı karşıya kaldıkları değişen müfredatlara ve sınav sistemine uyum sağlama süreçleri öğrenciler üzerinde benzer tükenmişlik duygusunu oluşturduğu düşünülmektedir.

Araştırmada okul tükenmişliği değişkeninin demografik değişkenlerden ailenin algılanan maddi durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmaya paralellik gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Madeira Pontes vd. (2022) yaptıkları çalışmada öğrencilerin okul tükenmişliklerinin ailelerinin finansal kaynaklarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Kaya (2020) tarafından yapılan çalışmada, Denizli ilindeki Anadolu liselerindeki lise öğrencileri arasında okul tükenmişliğinin maddi duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Demirel (2018) Bilecik'te eğitim gören özel yetenekli ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada özel yetenekli öğrencilerin okul tükenmişliklerinin ailelerinin maddi gelirlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Gündoğmuş (2017) yaptığı çalışmada okul tükenmişliklerinin ailelerinin maddi gelirlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bunların yanı sıra literatürle mevcut araştırmanın tutarlılık göstermediği araştırmalar da bulunmaktadır. Çakmak ve Şahin (2017) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada ailesinin maddi geliri seviyesi öğrencilerin isteklerini karşılayamayacak durumda olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyi ailesinin maddi gelir seviyesi öğrencilerin isteklerini karşılayabilecek durumda olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kara (2014) lise öğrencilerinde yaptığı çalışma sonucunda maddi gelir düzeyi yetersiz olan öğrencilerin maddi gelir düzeyi iyi olan öğrencilere göre daha az okul tükenmişliği yaşadığını ifade etmiştir. Salmela-Aro vd. (2009) ergen ve ebeveynler ile yaptıkları çalışmada yüksek maddi duruma sahip ergenlerin daha az okul tükenmişliği yaşadıkları ve ailelerinin de daha az iş tükenmişliği yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde okul tükenmişliği ile ailelerinin maddi durumları arasında anlamlı farklılığın olmamasının nedenlerden birisinin ailesinin maddi durumu yetersiz olan öğrencilerin çeşitli kurum ve kuruluşlar aracılığıyla burs gibi maddi yardımlarla ihtiyaçlarını karşılayabilmeleridir. Bu bağlamda öğrencilerin okul tükenmişliğine ailelerin maddi durumlarının etki etmediği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada ulaşılan sonucunda da bunu göstermekte olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada okul tükenmişliği değişkeninin demografik değişkenlerden algılanan okul başarısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, duygusal tükenme alt boyutunda okul başarısını iyi olarak algılayan öğrencilerin okul başarısını orta olarak algılayan öğrencilere göre daha az okul tükenmişliği yaşadığı ve duyarsızlaşma alt boyutunda okul başarısını kötü olarak algılayan öğrencilerin okul başarısını orta olarak algılayan öğrencilere göre daha az okul tükenmişliği yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırmacıların çeşitli sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Yang and Farn (2005) yaptıkları çalışmada akademik başarılarını olumlu algılayan öğrencilerinin daha az okul tükenmişliği yaşadıklarını tespit etmiştir. Seçer ve Gençdoğan (2012) çalışmalarında öğrencilerin akademik başarılarına göre okul tükenmişliklerinin farklılık gösterdiğini, akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin daha az okul tükenmişliği yaşadığı tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmalar mevcut çalışmada okul tükenmişliğin duygusal tükenme alt boyutunda elde edilen sonucu destekler iken duyarsızlaşma alt boyutunda elde edilen sonuç ile çelişmektedir. Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin algıladıkları okul başarıları duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermezken, duyarsızlaşma alt boyutunda okul başarılarını kötü olarak algılayan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve düşük başarı hissi alt boyutunda okul başarılarını yüksek olarak algılayan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma da mevcut çalışmada ulaşılan okul tükenmişliğinin duyarsızlaşma alt boyutundan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışmayla genel olarak çelişen araştırmalarda bulunmaktadır. Temur (2023) yaptığı çalışmada okul tükenmişliği toplam puanının okul başarısına göre anlamlı farklılık gösterdiği, başarı düzeyi çok kötü olan öğrencilerin başarı durumları kötü, orta, iyi, çok iyi olan öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları görülmüştür. Kiuru vd. (2008) yaptıkları çalışmada okul başarısını kötü olarak algılayan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Tuominen-Soini vd. (2012) Finlandiya’da eğitim öğren 579 öğrencide yaptıkları çalışmada düşük okul başarısına sahip öğrencilerin daha fazla okul tükenmişliği yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde okul tükenmişliği yalnızca akademik alanda oluşmamaktadır. Bunun dışında öğrencilerin okuldaki etkinliklerden uzaklaşması, öğretmenlerine ve arkadaşlarına yabancılaşması da öğrencilerde okul tükenmişliğine sebep olmaktadır. Bu bağlamda arkadaşları ve öğretmenleriyle olan ilişkisinden doyum sağlayan,

okul etkinliklere katılmaktan memnun olan öğrencilerin okul başarısı iyi, orta veya kötü olsa dahi okul tükenmişliği yaşamayacağı düşünülmektedir.

5.1.2. Bilişsel Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bilişsel esneklik değişkeninin demografik değişkenlerden cinsiyete göre istatistiksel farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Esterhuyse vd. (2013) yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alakuş (2023) tarafından yapılan çalışmada bilişsel olarak esnek olma durumunun cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Günay (2023) yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Aslan (2018) bireysel ve takım sporu yapan lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma sonuçları mevcut çalışma sonucu ile paralellik gösterirken aynı zamanda literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile farklı sonuç elde eden çalışmalarında olduğu görülmektedir. Özdemir (2024) yaptığı çalışmada erkeklerin kızlara oranla daha çok bilişsel esnekliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Wang vd. (2022) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Baran (2024) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilişsel esneklik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde öğrencilerin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel yapısının öğrencilerin yeni ve beklenmedik durumlara karşı daha toleranslı davranabilmelerine olanak sağlamasının bilişsel esnekliği etkileyeceği bu bağlamda cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde bir etkisinin olmayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğin demografik değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alparslan-Kardeş (2016) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre bilişsel esnekliklerinin farklılık göstermediğini bulmuştur. İlgili literatür incelendiğinde son yıllarda yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların arttığı görülmüştür. Demirbilek (2021) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin sınıf düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2022) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin sınıf düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir. Mermer (2023) lise öğrencilerinde yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin sınıf düzeyine göre değişmediği görülmüştür. Bu araştırmaların yanı sıra sınıflar arasında bilişsel esneklik düzeylerinin farklılık gösterdiği sınırlı sayıda araştırma da bulunmaktadır. Yıldırım

(2022) yaptığı çalışmada 11. sınıf öğrencilerinin 9. ve 10. Sınıf öğrencilerine göre bilişsel esneklik seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rathgeb-Schnierer ve Green (2023) tarafından yürütülen araştırmada Amerikan öğrencilerinin bilişsel esneklikleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermezken 4. Sınıf Alman öğrencilerinin 2. Sınıf Alman öğrencilerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde ortaöğretim kademesindeki öğrencilerinin yaşlarının birbirine çok yakın olması ve içinde bulundukları ergenlik döneminin de etkisiyle birbirlerine benzer bilişsel esneklik düzeyine sahip olabileceği düşünülmektedir. Hem bu çalışma sonucu hem de daha önceki çalışmaların sonucu da bunu ortaya koymaktadır.

Bilişsel esnekliğin demografik değişkenlerden ailenin algılanan maddi duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz (2012) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin ebeveynlerinin ekonomik durumu bilişsel esneklik düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Mermer (2023) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada ailenin gelir durumunun öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini değiştirmede sonucuna ulaşmıştır. Esen-Aygun (2018) öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmada maddi duruma göre öğretmen adaylarının bilişsel esnekliklerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Tutuş (2019) ortaokul öğrencilerinde yaptığı araştırmada maddi durumun bilişsel esneklik düzeyine etkilemediği görülmüştür. Dede (2023) psikolojik danışmalarda yaptığı çalışmada maddi durumunu yüksek ve orta olarak algılayan psikolojik danışmanların bilişsel esneklik düzeyi düşük olarak algılayan psikolojik danışmanlara göre bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yıldırım (2022) ve Demirbilek (2021) yaptıkları çalışmada ailelerinin maddi gelir seviyesini yüksek algılayan öğrencilerin orta ve düşük olarak algılayan öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine yönelik mizah duygusuna sahip olup olmaması bilişsel esnekliklerine etki edeceği ve dolayısıyla sahip olunan bu becerinin ailenin maddi durumlarına olan bakış açılarını da değiştirerek ailelerinin maddi durumlarının iyi, kötü veya orta olması öğrencilerin bilişsel esnekliğine etki etmeyeceği düşünülmektedir.

Araştırmada bilişsel esnekliğin demografik değişkenlerden algılanan anne baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ateş (2022) 4 yıllık üniversite okuyan öğrencilerin algılanan anne baba tutumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonucu mevcut araştırma spnuicuyla paralel bir sonuçtur. Akın (2021) yaptığı araştırmada

demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin otoriter ve kararsız anne baba tutumuna sahip bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Jen vd. (2019) yaptıkları araştırmada anne baba tutumunu olumlu olarak algılayan çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alhas (2021) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin demokratik anne baba tutumu ile arasında pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülürken otoriter ve koruyucu anne baba tutumu ile arasında negatif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmalar ise bilişsel esnekliğin anne baba tutumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde lise öğrencilerinin içerisinde bulunduğu ergenlik döneminde akran ilişkileri daha çok önem kazanmaktadır. Bunun sonucunda anne baba tutumundan ziyade öğrencilerin sahip oldukları akran desteğinin bilişsel esnekliklerine etki ettiği ve dolayısıyla anne baba tutumunun bilişsel esneklik düzeyi için anlamlı bir farklılık oluşturmayacağı düşünülmektedir.

5.1.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun (Algılanan Helikopter Anne Tutumu ve Algılanan Helikopter Baba Tutumu) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farkılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkeninin demografik değişkenlerden cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Algılanan helikopter anne tutumu ile alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda ve etik-ahlaki konularda erkek öğrenciler kız öğrencilere göre annelerini daha çok helikopter anne olarak algılamaktadır. Algılanan helikopter baba tutumu alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda erkek öğrenciler kız öğrencilere göre babalarını daha çok helikopter baba olarak algımlarken duygusal-kişisel yaşam alanında ise kız öğrenciler erkek öğrencilere göre babalarını daha çok helikopter baba olarak algılamaktadır. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile tutarlılık gösteren araştırmaların olduğu görülürken cinsiyete göre helikopter ebeveyn tutumunun farklılık göstermediğini tespit eden araştırmaların da olduğu görülmektedir. Özbek (2022) yaptığı çalışmada erkek öğrenciler annelerini ve babalarını kız öğrencilerine göre daha fazla helikopter ebeveyn olarak algılamakta olduğunu bulmuştur. Yiğiter (2022) yaptığı çalışmada temel güven ve yaşam becerileri konusunda helikopter ebeveyn tutumu alt boyutu ve duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter ebeveyn tutumu alt boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre ebeveynlerini daha çok helikopter ebeveyn olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Okray (2016) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre ebeveynlerini daha çok

helikopter ebeveyn olarak algıladıklarını tespit etmiştir. Gençler (2020) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve alt boyutlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Alpsöy (2021) yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Schiffirin vd. (2019) yaptıkları çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun cinsiyete göre değişmediğini tespit etmişlerdir. Garcia vd. (2022) yaptıkları araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik özelliklerine ve çeşitli sosyo-demografik koşullarına bağlı olarak ebeveynlerinin tutumlarını helikopter anne ya da helikopter baba olarak algılamaları düşünülmektedir.

Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkeninin demografik değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lapsekili-Uysal'ın (2020) yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun öğrencilerin sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Tepebaş (2022) yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu anne boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken algılanan helikopter ebeveyn tutumu baba boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Algılanan helikopter anne boyutunda üniversite 1. Sınıf öğrencilerinin üniversite 4. Sınıf öğrencilerine göre ebeveynlerini daha çok helikopter anne olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kahveci (2022) yaptığı çalışmada algılanan helikopter baba tutumu sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmazken, algılanan helikopter anne tutumu sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Akademik yaşam alanında anne helikopterlik ile duygusal kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutlarında 9. Sınıf öğrencilerin annelerini daha çok helikopter anne olarak algıladıkları görülmüştür. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde ebeveynlerin çocuklarına doğdukları günden itibaren helikopter ebeveyn tutumu ile yaklaşımları öğrencilerin anne babalarını helikopter ebeveyn olarak algılamalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin ebeveynlerini helikopter ebeveyn olarak algılamalarına sınıf düzeylerinin etki etmeyeceği düşünülmektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuç da bunu göstermektedir.

Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkeninin demografik değişkenlerden ailenin algılanan maddi duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutlarından akademik ve okul yaşam alanında ebeveynlerinin maddi durumlarını düşük olarak nitelendiren öğrencilerin orta olarak nitelendiren öğrencilere göre annelerini daha çok helikopter anne

olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Tepebaş (2022) yaptığı araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun öğrencilerinin ailelerinin maddi durumlara göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Özbek (2022) yaptığı araştırmada ailelerinin maddi durumunu yüksek olarak nitelendiren öğrencilerin ailelerinin maddi durumunu düşük ve orta olarak nitelendiren öğrencilere göre anne babalarını daha fazla helikopter ebeveyn tutumuna sahip olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Taymaz (2019) yaptığı çalışmada araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun öğrencilerinin ailelerinin maddi durumlara göre herhangi bir farklılık görülmemiştir. Işık ve Bahat (2021) yaptığı araştırmada akademik yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutunda ailesinin maddi geliri 10.000 TL ve üzerinde olan öğrencilerin annelerinin ve babalarının daha çok helikopter anne ve helikopter baba tutumuna sahip olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan anneler çocuklarının ekonomik sıkıntı yaşamamaları için akademik alanlarda başarılı olmalarını istemektedir. Dolayısıyla öğrencilerin akademik ve okul alanında annelerini daha çok helikopter anne olarak algıladıkları düşünülmektedir.

Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu değişkeninin demografik değişkenlerden kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Algılanan helikopter anne tutumunun alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerileri konusunda 4 ve 4'ten daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin üç kardeş, iki kardeş ve tek çocuk olan öğrencilere göre annelerini daha az helikopter anne olarak görmektedirler. Algılanan helikopter baba tutumunun alt boyutlarından akademik yaşam alanında 4 ve 4'ten fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin iki kardeş olan öğrencilere göre babalarını daha az helikopter baba olarak görmektedirler. Tepebaş (2022) yaptığı çalışmada algılanan helikopter baba tutumunun ailedeki çocuk sayısına göre farklılık gösterdiği, ailede bulunan çocukların sayısı azaldıkça öğrencilerin babalarını daha fazla helikopter baba olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada etik ahlaki konularda baba helikopter ve temel güven ve yaşam becerilerinde baba helikopter alt boyutlarında ise genel baba helikopterlik boyutunun aksine ailede bulunan çocuk sayısı arttıkça üniversite öğrencilerinin babalarını daha fazla helikopter baba olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sayısının akademik yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutunu etkilenmediği de görülmüştür. Özbey'in (2022) yaptığı çalışmada kardeş sayısının algılanan helikopter ebeveyn tutumunu etkilemediği tespit edilmiştir. Çakal'ın (2023) yaptığı çalışmada algılanan helikopter anne tutumu alt boyutlarından temel güven ve yaşam becerilerinde anne helikopter ve etik-ahlaki

konularda anne helikopter alt boyutunda kardeş sayısına göre öğrencilerin ebeveynlerini algıladıkları helikopterlik düzeyinin farklılaştığı, 3 ve 3'ten daha fazla kardeş sayısına sahip olan öğrencilerin etik ahlaki boyutunda annelerini daha fazla helikopter anne olarak görürken tek çocuk olan öğrencilerin temel güven ve yaşam becerileri alt boyutunda annelerini daha fazla helikopter anne olarak görmektedirler. Etik-ahlaki konularda baba helikopter alt boyutunda kardeş sayısına göre öğrencilerin ebeveynlerini algıladıkları helikopterlik düzeyinin farklılaştığı, 3 ve 3'ten daha fazla kardeş sayısına sahip olan öğrencilerin etik ahlaki boyutunda babalarını daha fazla helikopter baba olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Yalçın'ın (2021) yaptıkları çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile kardeş sayısının farklılık göstermediği görülmüştür. Mevcut çalışma değerlendirildiğinde ailedeki çocuk sayısının artmasıyla ebeveynlerin zaman açısından çocuklarıyla tek tek ilgilenmekte zorluk yaşadığı dolayısıyla 4 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin daha az kardeşi olan öğrencilere göre temel güven ve yaşam becerileri alt boyutunda annelerini daha az helikopter anne ve akademik ve okul alanı alt boyutunda babalarını daha az helikopter baba olarak algıladıkları düşünülmektedir.

5.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliğinin Okul Tükenmişliği (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Düşük Başarı Hissi) Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada bilişsel esnekliğin okul tükenmişliğinin alt boyutlarını (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük başarı hissi) negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı, bilişsel esneklik puanları azaldıkça okul tükenmişliği puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmayı destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az okul tükenmişliği yaşadıkları ve bu öğrencilerin okul tükenmişliğiyle başa çıkmada daha başarılı oldukları görülmektedir (Gündoğan, 2023). Karataş ve Kıran (2023) yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin okul tükenmişliğinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sert ve Ergün Başak (2023) yaptıkları çalışmada esnekliğin okul tükenmişliğinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucu bulunmuştur. Özen (2023) yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin okul tükenmişliğinin yetersizlik ve ilgi kaybı alt boyutlarını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin okulda arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle yaşadıkları problemler okula karşı ilgilerini azaltarak tükenmişlik yaşamalarına sebep olmaktadır. Aynı zamanda ergenlik döneminin getirdiği değişimlere uyum sağlamada zorluk

eken ğrenciler bu zorlukların etkisini akademik yaşantılarında da görmekte ve okul yaşantısında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu problemlerle başa çıkma da bireyin bilişsel esneklik düzeyi önem kazanmaktadır (Sarıkaya, 2019). Bireyin yaşadığı olumsuz durumlara karşı sahip olduğu başa çıkma esnekliğinin okul tükenmişliğini olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmektedir (Gan vd., 2007). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler yaşadığı sorunlara daha objektif yaklaşarak çözüm yolu bulmaktadırlar (Güler, 2019). Bulunan zm yolları bireyin okula karşı tükenmişlik seviyesini azaltacaktır. Lemonaki vd. (2021) ise yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin genel tükenmişlik halini negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bilişsel olarak esnek olan birey; farklılaşan durumlara kolayca uyum sağlar, katı kurallara sahip değildir, kararlarının doğru olduğuna ve bunun sonucunda başarılı olacağına inanır. Bu bireyler sabit fikirli olmayıp farklı bakış açılarına sahiptirler. Aynı zamanda farklı bakış açılarıyla olaylara bakmanın yaşamını nasıl etkilediğinin de bilincindedirler (Satan, 2014). Bilişsel esneklik seviyesi yüksek olan ergen bireylerin okul süreçlerinde yaşadıkları tükenmişlik duygusunu daha az yaşayacakları düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle eğitim yaşamında problemlerin etkin ve kalıcı bir şekilde çözüme ulaştırılmasında bilişsel esnekliğin önemli bir rolü vardır. Bu çalışmada da bunu destekleyen bir sonuca ulaşılmıştır.

5.3. Lise ğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Okul Tükenmişliği (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Düşük Başarı Hissi) Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada algılanan helicopter ebeveyn tutumu alt boyutlarından algılanan helicopter anne tutumu boyutunun temel güven ve yaşam becerilerinde anne helicopterlik, duygusal-kişisel yaşam alanında anne helicopterlik ile algılanan helicopter baba tutumu boyutunun duygusal-kişisel yaşam alanında baba helicopterlik ve etik-ahlaki konularda baba helicopterlik alt boyutlarının okul tükenmişliğinin alt boyutlarını (duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük başarı hissi) pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Algılanan helicopter anne tutumu boyutunun akademik yaşam alanında anne helicopterlik ve etik-ahlaki konularda anne helicopterlik ile algılanan helicopter baba tutumu alt boyutu akademik yaşam alanında baba helicopterlik alt boyutlarının okul tükenmişliği alt boyutlarından düşük başarı hissi alt boyutunu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ve algılanan helicopter baba tutumu alt boyutu temel güven ve yaşam becerilerinde baba helicopterlik alt boyutunun okul tükenmişliği alt boyutlarından duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi alt boyutlarını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Literatür

incelendiğinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ile okul tükenmişliğini araştıran çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülürken mevcut araştırmayla benzerlik gösteren araştırmalar tespit edilmiştir. Love vd. (2020) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada babalarını helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilerin annelerini helikopter ebeveyn olarak algılayan öğrencilere göre okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bireyler genel olarak baba figürünü anne figürüne göre daha otoriter ve çekinilmesi gereken bir birey olarak algılamaktadır ve bununla beraber helikopter baba tutumuna sahip olan bireylerin okul yaşantısında daha fazla tükenmişlik yaşayacağı düşünülmektedir. Ching vd. (2023) Çinli ergenlerle yaptığı çalışmada helikopter ebeveyn tutumunun öz düzenleme yeterliliğini azaltarak öğrencilerde okul tükenmişliğinin oluşmasına etki ettiği tespit edilmiştir. Helikopter ebeveynler çocuklarını her zaman kontrol eden, okul etkinliklerine çocuklarını kendileri hazırlayan ve çocuklarının sorumluluklarını sanki kendi sorumluluklarıymış gibi ele alan ebeveynlerdir (Kantrowitz ve Tyre, 2006). Bu bağlamda ebeveynleri tarafından bağımsız davranış sergilemeleri engellenen öğrencilerin okul yaşantısında başarısız olacağı düşünülmektedir. Okul etkinliklerinde başarısız olan öğrenciler ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının olumsuz ifadelerine maruz kalırlar ve zamanla okul etkinliklerinden uzaklaşmaya başlarlar (Söderholm vd., 2022). Van Ingen vd. (2015) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin ailelerini helikopter ebeveyn olarak algılama durumunun öğrencilerin akranlarından uzaklaşmasını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin öğretmenlerinden ve arkadaşlarından uzaklaşması okul tükenmişliği yaşamasına sebep olmaktadır (Salmela-Aro vd., 2009). Mevcut çalışma da bu sonucu ortaya koymaktadır.

5.4. Lise Öğrencilerinin Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu (Temel Güven ve Yaşam Becerilerinde Helikopterlik, Duygusal-Kişisel Yaşam Alanında Helikopterlik, Akademik Yaşam Alanında Helikopterlik ve Etik-Ahlaki Konularda Helikopterlik) Alt Boyutlarının Bilişsel Esnekliği Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumu alt boyutlarından algılanan helikopter anne tutumu boyutu ve algılanan helikopter baba tutumu boyutlarının temel güven ve yaşam becerilerinde helikopterlik, duygusal-kişisel yaşam alanında helikopterlik, akademik yaşam alanında helikopterlik ve etik-ahlaki konularda helikopterlik alt boyutlarının bilişsel esnekliği negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin ailelerini helikopter ebeveyn olarak algılama durumları arttıkça öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut

araştırmayla benzerlik gösteren araştırmalar tespit edilmiştir. Yılmaz (2024) yaptığı araştırmada algılanan helikopter anne-baba tutumunun bilişsel esnekliği negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Hurtubise ve Howland (2017) bilişsel esnekliği, yaşamın getirdiği faktörler ve bu faktörlerin oluşturduğu kurallar değişkenlik gösterse bile değişen durumlara karşı uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bilişsel esneklik uyum sağlamakta ve problemlerle başa çıkmada önemli bir role sahiptir. Helikopter ebeveyn tutumuyla büyütülen bireyler çeşitli durumlar karşısında bilinçli davranışlar sergilemede zorlanarak değişen yaşam şartlarına uyum gösteremezler. Darlow vd. (2017) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumunun öğrencilerin üniversite yaşamına uyum sağlamasına olumsuz etki ettiği tespit edilmiştir. Walker ve Nelson (2012)'a göre helikopter ebeveyn kavramı “aşırı ebeveynlik” ve “aşırı kontrolcü ebeveyn” olarak da ifade edilebilmektedir. Alhas (2021) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada algılanan koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumunun bilişsel esneklik ile arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaların ortaya koyduğu sonuçlar bu çalışmadaki sonuçla tutarlı bir sonuçtur. Hem daha önceki çalışmalardaki hem de bu çalışmadaki ulaşılan sonuç helikopter ebeveynliğin ergen bireylerin bilişsel esnekliğini zorlaştırdığını ve bireylerin katı düşüncelere sahip olmasına yol açtığını göstermektedir.

VI. BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin okul tükenmişlikleri cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin algılanan maddi durumu ve algılanan okul başarısına göre herhangi bir farklılık göstermemektedir. Aynı zamanda öğrencilerin bilişsel esneklikleri de cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin algılanan maddi durumu ve algılanan anne baba tutumuna göre herhangi bir farklılık göstermemektedir. Algılanan helikopter ebeveyn tutumunun anne boyutunda erkekler öğrenciler kız öğrencilere göre annelerini daha çok helikopter anne olarak algılamaktadır. Baba boyutunda ise temel güven noktasında erkek öğrenciler duygusal kişisel yaşam alanı noktasında ise kızlar babalarını daha çok helikopter baba olarak algılamaktadır. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin ebeveynlerinin tutumlarını helikopter ebeveyn tutumu olarak algılama düzeyleri değişmemektedir. Ailesinin maddi durumunu düşük olarak algılayan öğrenciler orta olarak algılayan öğrencilere göre akademik ve okul yaşantısında annelerini daha çok helikopter anne olarak algılamaktadırlar. 4 ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrenciler 3 kardeş, 2 kardeş ve tek çocuk olan öğrencilere göre temel güven noktasında annelerini daha az helikopter anne olarak algılamak; 4 ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrenciler 2 kardeşi olan öğrencilere göre akademik okul yaşantısında babalarının tutumlarını daha az helikopter baba olarak algılamaktadırlar.

Bilişsel esneklik değişkeni okul tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Algılanan helikopter ebeveyn tutumu alt boyutları bilişsel esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Algılanan helikopter anne tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda anne helikopterlik ve duygusal kişisel yaşam alanında anne helikopterlik alt boyutu ile algılanan helikopter baba tutumunun duygusal kişisel yaşam alanında baba helikopterlik ve etik-ahlaki konularda baba helikopterlik alt boyutları okul tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamakta; algılanan helikopter anne tutumunun akademik/okul yaşam alanında anne helikopterlik ve etik-ahlaki konularda anne helikopterlik alt boyutu ile algılanan helikopter baba tutumunun

akademik/okul yaşam alanında baba helikopterlik alt boyutu okul tükenmişliğinin düşük başarı hissi alt boyutunu anlamlı ve pozitif yönde yordamakta ve algılanan helikopter baba tutumunun temel güven ve yaşam becerileri konusunda baba helikopterlik alt boyutu okul tükenmişliğinin duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi alt boyutlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

- Çalışmada sadece Aksaray İlinde eğitim-öğretim gören ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği, bilişsel esneklik ve algılanan helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişki incelenmektedir. Örneklem grubuna farklı özelliklere sahip bireylerin dahil edilip yeni çalışmaların bu doğrultuda yürütülmesi önerilmektedir.
- Çalışmada özellikle ebeveyn tutumlarının ve sınıf düzeyinin algılanan helikopter ebeveyn tutumu üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu alanda daha fazla çalışmaya yer verilmelidir.
- Liselerde psikolojik danışma ve rehberlik servisi tarafından velilere helikopter ebeveynliğin öğrencilerin yaşantılarına etkisi üzerinde bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.
- İllerde bulunan akademik başarıyı artırma komisyonları okul psikolojik danışmanları ile işbirliği halinde öğrencilere yönelik okul tükenmişliğini azaltmaya yönelik psikoeğitim programları oluşturarak uygulayabilirler.
- Mevcut araştırma algılanan helikopter ebeveyn tutumu üzerinde yapılan sınırlı sayıda araştırma içerisinde yer almaktadır. Algılanan helikopter ebeveyn tutumu farklı değişkenlere göre incelenerek yurt içinde yapılan çalışma sayısı artırılabilir.
- Öğrencilerin bilişsel esnekliğinin artırılması konusunda çalışmaların artırılması önerilebilir. Çünkü bilişsel esneklik okul sürecinde problemlerin çözümünde önemli bir etkiye sahiptir.
- Ailelere öğrencileri daha özerk bırakması ve kendi sorumluluklarını almalarını desteklemesi konusunda bilgilendirici eğitim, seminer vb. düzenlenebilir. Çünkü helikopter ebeveyn tutumu yaygın olan ailelerin çocukları hem akademik problemleri daha fazla yaşamakta, hem de sağlıklı bir eğitim süreci geçirememektedirler.

KAYNAKÇA

- Acar, T., & Öğretmen, T. (2012). Çok düzeyli istatistiksel yöntemler ile 2006 PISA fen bilimleri performansının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(163),178-189.
- Akçali, A. H. (2019). Ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile yalnızlık düzeyinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Akın, G. (2021). Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Alarcon, G. M., Edwards, J. M., & Menke, L. E. (2011). Student burnout and engagement: A test of the conservation of resources theory. *The Journal of Psychology*, 145(3), 211-227. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555432>.
- Alakuş, A. (2023). Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide analitik düşünmenin aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Alhas, U. (2021). Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Alparslan-Kardeş, G. (2016). Davranış-mekan uyumu: Bilişsel esneklik düzeylerinin farklı öğrencilerine göre okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Alpsoy, S. (2021). Helikopter ebeveyn tutumunun lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>

- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Arman, E. (2024). Ergenlerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve bilişsel esneklik [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Arslan, P., & Kırıl, B. (2022). İlkokul öğretmenlerinin aşırı koruyucu (helikopter) velilerle ilgili deneyimleri: Bir fenomenoloji çalışması. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 55(3), 854-915. <https://doi.org/10.30964/auebfd.1035605>
- Arslan, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinde okul terki riskinin yordayıcıları: Okula bağlılık ve okul tükenmişliği. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 54(2), 431-458. <https://doi.org/10.30964/auebfd.669522>
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, S. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Aslan, Ş., & Turk F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Aslan, R. (2023). İntihar girişiminde bulunan depresyon tanılı bireylere çevrimiçi uygulanan bilişsel davranışçı terapinin intihar düşüncesi, bilişsel esneklik ve umutsuzluk üzerine etkililiği: Randomize kontrollü çalışma [Doktora tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ateş, H. (2022). Lisans öğrencilerinin bilişsel esneklik, öz anlayış ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Atik, S., & Özer, N. (2020). Lise öğrencilerinin öğretmene güvenleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkide okula karşı tutum, okula yabancılaşma ve okul tükenmişliğinin doğrudan ve dolaylı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 45(202). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8500>
- Aypay, A. (2011). Elementary school student burnout scale for grades 6-8: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 520-527.
- Aypay, A., & Sever, M. (2015). School as if a workplace: Exploring burnout among high school students / Bir iş yeri gibi okul: Lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*, 11(2), 460-472. <https://doi.org/10.17244/eku.92806>
- Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(4), 1345–1359. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0173>
- Bahçel, Ş. (2023). Lise Öğrencilerinde zihinsel dayanıklılığın yordanmasında psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve akademik başarının rolü [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Bakker, A.B., & Schaufeli, W.B. (2000). Burnout contagion processes among teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(1), 2289-2308. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02437.x>
- Balta, Ş. N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational behavior and human decision processes*, 38(1), 92-113. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(86\)90028-2](https://doi.org/10.1016/0749-5978(86)90028-2)
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*, 2(1), 154-196.
- Baran, F. (2024). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, problemli internet kullanımı ve siber zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Bask, M., & Salmelo-Aro, K. (2012). Burned out to dropout: Exploration the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511-528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Baumrind, D. (1968). Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3(11), 255.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: the Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Blas-Atencia, C., Bravo-Cunza, J., Nolberto-Quispe, L., & Iraola-Real, I. (2020). Burnout in university students of the initial education career. *World Conference on Engineering Education (EDUNINE)*, 1-4. <https://doi.org/10.1109/EDUNINE48860.2020.9149534>
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. <https://doi.org/10.1080/03634527409378103>
- Bozdoğan, K., & Yıldırım, M. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Uluslararası Sınavlardaki Durumlarına Yönelik Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi: Türkiye Örneği. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 6 (14). 491-515.
- Budak, G., & Süregevil, O. (2005). Burnout and the analysis of organizational factors affecting burnout an application for academic staff. *Dokuz Eylül Univ Fac Econ Adm Sci J*, 20, 95-108.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. S., & Demirel, F. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Candur, A.B. (2023). Aile içi iletişimin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97.
- Carter, D. B. (1985). Relationships between cognitive flexibility and sex-role orientation in young adults. *Psychological Reports*, 57(3), 763-766. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.3.763>
- Cengiz S. (2022). Akademik mükemmeliyetçilik ve ebeveyn tutumu ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide azim, akademik öz-yeterlik ve yılmazlığın çoklu aracılığı: Boylamsal bir çalışma [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F., & Dörtyol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1227441>
- Ceral, S., & Dağ, İ. (2005). Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarına bağlı benlik saygısı, depresiflik ve genel psikolojik belirti düzeyi farklılıkları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 13(4), 233-241.
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behavior and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, 54(5), 449-454. <https://doi.org/10.1177/001440298805400508>
- Ching, B. H. H., Li, Y. H., & Chen, T. T. (2023). Helicopter parenting contributes to school burnout via self-control in late adolescence: A longitudinal study. *Current Psychology*, 42(33), 29699-29711. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04011-z>
- Cırcır, O. (2023). Ergenlerde, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi [Doktora tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of management review*, 18(4), 621-656. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153>

- Crone, E., & Dahl, R. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nat Rev Neurosci*, 13, 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Çakal, A. G. (2023). Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladığı helikopter ebeveyn tutumunun kişiler arası duyarlılık düzeylerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Çakmak, A., & Şahin, H. (2017). Ortaokula devam eden öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğine etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 569-582. <https://doi.org/10.17755/esosder.304695>
- Çam, M. O., Beycan Ekitli, G., Dökmetaş, T. B., & Mercan, N. (2018). Ege üniversitesi hemşirelik fakültesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeyinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(3), 89-102.
- Çam, Z., & Öğülmüş, S. (2019). Çalışma yaşamından okula: Okul tükenmişliğine kuramsal yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 80-99. <https://doi.org/10.18863/pgy.392556>
- Çapri, B., Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formunun (mte-öf) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 40(1).
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 201-218. <http://dx.doi.org/10.12973/jesr.2013.3111a>
- Çelik, B., & Çakmak, M. (2023). 8. Sınıf Öğrencilerinin Doğal Afetlere İlişkin Bilişsel Yapılarının Kelime İlişkilendirme Testi Aracılığıyla İncelenmesi. *Mevzu–Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 773-796. <https://doi.org/10.56720/mevzu.1331333>

- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çelikkaleli, Ö. (2014b). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Çengel, F. N., & Kokcu Dogan, A. (2022). Ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyi ile anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 431-448. <https://doi.org/10.47115/jshs.1060846>
- Çınar, Z. (2022). Covid-19 sürecinde lise öğrencilerinde görülen okul tükenmişliği ve eğitim stresinin anne ve baba tutumları açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çimen, M. (2000). Türk silahlı kuvvetleri sağlık personelinin tükenmişlik, iş doyumu, kuruma bağlılık ve işten ayrılma niyetlerine ilişkin bir alan araştırması [Doktora Tezi]. GATA.
- Daley, M. R. (1979). 'Burnout': Smoldering problem in protective services. *Social work*, 24(5), 375-379. <https://doi.org/10.1093/sw/24.5.375>
- Darlow, V., Norvilitis, J. M., & Schuetze, P. (2017). The relationship between helicopter parenting and adjustment to college. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2291-2298. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0751-3>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- Dede, E. (2023). Okul psikolojik danışmanlarında bilişsel esneklik, işle ilgili akış deneyimi ve örgütsel bağlılığın iş doyumu ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Delibalta, A., & Akbay, S. E. (2020). Academic risk taking behavior in university students: Academic procrastination, academic locus of control, and academic perfectionism. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20(89), 159-178. <https://doi.org/10.14689/ejer.2020.89.8>

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Demirel, Z. (2018). Özel yetenekli ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Dennis, P.D., & Vander Wal, J.S. (2010). “The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity”. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Divaris, K., Lai, C. S., Polychronopoulou, A., Eliades, T., & Katsaros, C. (2012). Stress and burnout among Swiss dental residents. *Schweizer Monatsschrift für Zahnmedizin= Revue Mensuelle Suisse D'odonto-stomatologie= Rivista Mensile Svizzera di Odontologia e Stomatologia*, 122(7-8), 610-615.
- Dogan Lacin, B. G., & Yalçın, İ., (2019). Predictive roles of self-efficacy and coping strategies in cognitive flexibility among university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 34(2), 358-371.
- Dündar, B. B. (2018). Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Harper, W., Massie Jr, F. S., Power, D. V., Eacker, A., Szydlo, W.D., Novotny, J.P., Sloan, A.J., & Shanafelt, T. D. (2009). The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Medical education*, 43(3), 274-282. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2008.03282.x>
- Dyrbye, L. N., Harper, W., Moutier, C., Durning, S. J., Power, D. V., Massie, F. S., Eacker, A., Thomas, M.R., Satele, D., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2012). A multi-institutional study exploring the impact of positive mental health on medical students' professionalism in an era of high burnout. *Academic Medicine*, 87(8), 1024–1031. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e31825cfa35>

- Eker, G. (2007). Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeyi [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ekşi, H., Barış, Ş., & Demir, İ. (2020). Ergenlerde helikopter ebeveyn tutumu, şişirilmiş benlik: Duygusal özerklik, sosyal kaygı değişkenlerinin aracı etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (Cumhuriyet Armağan)*, 83-100. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.627884>
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavioral therapy* (2. Edition). Springer Published Company.
- Esen–Aygün. H. (2018). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 18(77), 105-128. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.77.6>
- Esterhuyse, K. G., Nortjé, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90-95. <https://doi.org/10.1080/20786204.2013.10874309>
- Eşiyok, V. S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Fiorillia, C., De Stasioa, S., Di Chiacchiob, C., Pepec, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12.
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcana, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: The mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>
- Flavell, J. H. (1963). Piaget's contributions to the study of cognitive development. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 9(4), 245-252.

- Flower, A. T. (2021). The effects of helicopter parenting in emerging adulthood: An investigation of the roles of involvement and perceived intrusiveness (315) [Honors Theses, University of Dayton].
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Galin, D., & Ellis, R. R. (1975). Asymmetry in evoked potentials as an index of lateralized cognitive processes: Relation to EEG alpha asymmetry. *Neuropsychologia*, 13(1), 45-50. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(75\)90046-9](https://doi.org/10.1016/0028-3932(75)90046-9)
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(8), 1087–1098. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.8.1087>
- Garcia, R. C., Lima, M. P., & Carona, C. (2022). The relation between helicopter parenting and satisfaction with life in emerging adults living with their parents: The moderating role of gender and age group. *Cent. Eur. J. Paediatr*, 18, 150-160. <https://doi.org/10.5457/p2005-114.328>
- 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.
- Gençer, G. B. (2020). Ergenlerde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi.
- González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles?. *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.01.003>
- Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *The Sport Psychologist*, 25(4), 489-510. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.4.489>

- Grazia, V., & Molinari, L. (2021). School climate multidimensionality and measurement: A systematic literature review. *Research Papers in Education*, 36(5), 561-587. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1697735>
- Gui, T., & Koropecj-Cox, T. (2016). I am the only child of my parents: perspectives on future elder care for parents among Chinese only-children living overseas. *J Cross Cult Gerontol*, 31, 255–275. <https://doi.org/10.1007/s10823-016-9295-z>
- Güçlü, H. C. (2022). Üniversite öğrencilerinde çalışma bağlılığı, yılmazlık, öz düzenleme ve okul tükenmişliğinin incelenmesi [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliği: problem çözme becerileri, akran ilişkileri ve algılanan okul deneyimlerinin rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Günay, K. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile dikkat ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Gündoğan, A. (2019). The test of creative imagination: Making the test suitable to the age group of 5–6 years. *Early Child Development and Care*, 189(8), 1219-1227. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1372429>
- Gündoğan, S., & Özgen, H. (2020). The relationship between the quality of school life and the school burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 9(3), 531-538. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i3.20686>
- Gündoğan, S. (2021). Lise öğrencilerinin okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerileri üzerine bir model testi: Karma yöntem araştırması [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Gündoğan, S., & Seçer, İ. (2022). Okul tükenmişliğiyle başa çıkma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(3), 331-339. <https://doi.org/10.18863/pgy.1025335>
- Gündoğan, S. (2023). Okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 124-145. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1081577>

- Gündoğmuş, G. (2017). Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Gündüz, N. (2005). Computer assisted language learning. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 1(2), 193-214.
- Gündüz, B., Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Gündüz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational research and reviews*, 8(13), 1048-1056.
- Gündüz, Z. B., & Özyürek, A. (2018). Lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ve anne-baba tutum algıları arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 17(1), 384-395. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.413786>
- Güngör, N. B. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bireysel yenilikçilik düzeyinin öğretmen profesyoneliğine olan etkisine bilişsel esnekliğin aracılık rolü [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Hastunç, Y. (2018). Motivasyonel görüşme ilkelerine göre hazırlanmış psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği ve okula yabancılaşma düzeylerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Hauser, T. U., Iannaccone, R., Walitza, S., Brandeis, D., & Brem, S. (2015). Cognitive flexibility in adolescence: neural and behavioral mechanisms of reward prediction error processing in adaptive decision making during development. *Neuroimage*, 104, 347-354.
- Hesari, N. K. Z., & Hejazi, E. (2011). The mediating role of self esteem in the relationship between the authoritative parenting style and aggression. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, 1724-1730. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.333>
- Hesse, C., Mikkelsen, A. C., & Saracco, S. (2018). Parent–child affection and helicopter parenting: Exploring the concept of excessive affection. *Western Journal of Communication*, 82(4), 457-474. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1362705>

- Hill, T. D. (2008). Religious involvement and healthy cognitive aging: patterns, explanations, and future directions. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 63(5), 478-479. <https://doi.org/10.1093/gerona/63.5.478>
- Hirsch, D., & Goldberger, E. (2010). Hovering practices in and outside the classroom. *About Campus*, 14(6), 30-32. <https://doi.org/10.1002/abc.20007>
- Hong, P., & Cui, M. (2020). Helicopter parenting and college students' psychological maladjustment: The role of self-control and living arrangement. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 338-347. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01541-2>
- Hurtubise, J. L., & Howland, J. G. (2017). Effects of stress on behavioral flexibility in rodents. *Neuroscience*, 345, 176-192. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.04.007>
- Işık, M., & Bahat, İ. (2021). Examination of student perceptions about helicopter parental attitudes: Helicopter parental attitudes. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(3), 2128-2149.
- İpek, I. Ş. (2023). Lise ve üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumu ve mükemmeliyetçi aile tutumunun sınav kaygısına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Jackson, S. E., Schwab, R. L., & Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630–640. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.4.630>
- Jen, C. H., Chen, W. W., & Wu, C. W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1715–1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29- 32.

- Kahveci, S. (2022). Sınavla öğrenci alan okullardaki öğrencilerin, velilerinin helikopter ebeveyn tutumlarına ilişkin algıları: Merkezefendi ilçe örneği [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Kalfaoğlu, S., & Kapusuz, İ. (2022). Hizmet sektöründe tükenmişlik ve üretkenlik karşıtı davranışlar ilişkisi üzerine bir araştırma. *Selçuk Turizm ve Bilişim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Kara, S. (2014). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kara, B. C., Özçelik, B., & Çakmak-Tolan, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698-713. <https://doi.org/10.17755/esosder.1176289>
- Karataş, A., & Kıran, B. (2023). Ebeveynleşme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin ergenlerde tükenmişliği yordayıcılığının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 324-341. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1227280>
- Kaya, H. İ., Taşdan, M., Kop, Y., & Metin, M. (2012). Öğretmen adaylarının öğretim elemanlarının demokratik davranışlarına ilişkin algıları (Kars ili örneği). *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(1), 39-49.
- Kaya, S. (2020). Ergenlerde okul tükenmişliği ve akademik başarı: Akademik dayanıklılığın düzenleyici rolü [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Kaya, B., & Sarı, M. (2023). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği düzeyi, nedenleri ve sonuçları: Bir karma yöntem araştırması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 112-131. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1167761>
- Kazdal-Artır, E. (2022). Helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen annelerin kendi öz yeterlilik inançları ile çocuklarının öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Khasawneh, M. A. S. (2021). Language skills and their relationship to learning difficulties in English language from the students point of view. *Science and Education*, 2(9), 261-272. <https://doi.org/10.34293/education.v9i3.4003>

- Kılıç, F., & Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Kim, J. (2018). The contrary effects of intrinsic and extrinsic motivations on burnout and turnover intention in the public sector. *International Journal of Manpower*, 39(3), 486-500. <https://doi.org/10.1108/IJM-03-2017-0053>
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(1), 23–55. <https://doi.org/10.1353/mpq.2008.0008>
- Koçak, L. (2016). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Koesten, J., Schrod, P., & Debra J. Ford. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being, *Health Communication*, 24(1), 82-94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Kumar, S., & Pandey, A. (2015). Free radicals: health implications and their mitigation by herbals. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 7(6), 438-457. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/16284>
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Kutaniş-Özen, R., & Tunç, T. (2010). Kişilik ve örgütsel yaşam: Tükenmişlik sendromu yönünden bir değerlendirme. *İşgüç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(2), 61-74.
- Kutsal, D., & Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Kwon, K. A., Yoo, G., & Bingham, G. E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students' psychological adjustment?. *J Child Fam Stud*, 25, 136–145. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0195-6>

- Lapsekili-Uysal, S. (2020). Helikopter ebeveynlerin çocuklarının benlik algısı durumlarının kaygı düzeyleri üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10), 1015-1031. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2013.00031.x>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1999). Six areas of worklife: a model of the organizational context of burnout. *Journal of health and Human Services administration*, 472-489.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout research*, 5, 55-57. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.04.003>
- Lemonaki, R., Xanthopoulou, D., Bardos, A. N., Karademas, E. C., & Simos, P. G. (2021). Burnout and job performance: a two-wave study on the mediating role of employee cognitive functioning. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 692–704. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1892818>
- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does “hovering” matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum*, 31(4), 399-418. <https://doi.org/10.1080/02732173.2011.574038>
- Liou, P. Y., Huang, S. C., & Chen, S. (2022). Longitudinal relationships between school burnout, compulsive internet use and academic decrement: A three-wave cross-lagged study. *Computers in Human Behavior*, 135, 107363. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107363>
- Locke, J. Y., Kavanagh, D. J., & Campbell, M. A. (2016). Overparenting and homework: The student's task, but everyone's responsibility. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.1017/jgc.2015.29>
- Lotfi, S., Meydan, S., & Erbaş, K. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumunun benlik saygısı ve problemlere karşı olumsuz tutuma etkisinin incelenmesi. *Archives of Health Science and Research*, 7(3), 231-237. <https://dx.doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2020.19045>

- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2012). Parental attachment, cognitive working models, and depression among African American college students. *Journal of College Counseling, 15*(2), 117-129. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00010.x>
- Love, H., May, R. W., Cui, M., & Fincham, F. D. (2020). Helicopter parenting, self-control, and school burnout among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies, 29*(2), 327-337. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01560-z>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences, 88*, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Madeira Pontes, M. D., Duarte Pontes, T. L., & Duarte Andrade, R. (2022). Family finances and the appearance of burnout symptoms in adolescents.. *Revista de Administração da UNIMEP, 19*(10).
- Marım, Y., & Kahveci, S. (2021). Helikopter ebeveyn tutumları bağlamında küresel köyün kaygılı çocukları. 439.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior, 5*(9), 16-22.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive psychology, 7*(1), 63-74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior, 2*(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Matthews, J. S. (2018). When am I ever going to use this in the real world? Cognitive flexibility and urban adolescents' negotiation of the value of mathematics. *Journal of Educational Psychology*, 110(5), 726–746. <https://doi.org/10.1037/edu0000242>
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126-131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Mazurkiewicz, R., Korenstein, D., Fallar, R., & Ripp, J. (2012). The prevalence and correlations of medical student burnout in the pre-clinical years: a cross-sectional study. *Psychology, health & medicine*, 17(2), 188-195. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.5,97770>
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*, 1(3), 211-16.
- Meier, S. F., & Schmeck, R. (1985). The burned out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personal*, 26, 63-69.
- Mermer, E. (2023). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin mutlulukla ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Nedim-Bal, P., & C. Kaya. (2017). 6. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği ile baş etmede çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 769-777. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1811>
- Noh, H., Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between big five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229-1246. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9651>

- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305-338. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.926494>
- Odenweller, K.G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Okant-Yaşın, Ç. (2018). Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının, iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Okray, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. *Current Research in Education*, 2(3), 165-173.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özbek, T. (2022). Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özbey, D. (2022). Ergenlerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile bağlanma stillerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Toros Üniversitesi.
- Özcan, D. A., & Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özdemir, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliği: Ödev, okula bağlılık ve akademik motivasyonun rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-35.

- Özdemir, S. (2024). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz-şefkatini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin rolü [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Özen, G. (2023). Okul tükenmişliğinin yordamada okula bağlanma bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçiliğin rolü [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Özer, E. (2022). Lise öğrencilerinde gelecek kaygısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yozgat ili Boğazlıyan ilçesi örneği [Yüksek lisans tezi]. Girne Amerikan Üniversitesi.
- Özhan, M.B. (2019). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin akademik başarı ve iyi oluşa etkisinin bütüncül olarak incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Öztaş, H. (2022). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği, akademik beklentilere ilişkin stres ve akademik yılmazlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.01.005>
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 35(5), 1177-1190. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007>
- Pehlevan, A. (2023). Kurum bakımı altındaki çocukların okul başarı durumlarının akademik öz-yeterlik, okul tükenmişliği ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Rahimi, M., Meratian, N., & Mahmoodabadi, H. Z. (2018). The role of family communication dimensions in adolescents' depression with the mediation of cognitive flexibility. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(5). <https://doi.org/10.22038/JFMH.2018.11401>

- Rathgeb-Schnierer, E., & Green, M. (2023). Profiles of cognitive flexibility in arithmetic reasoning: A crosscountry comparison of German and American elementary students. *Journal of Mathematics Education*, 10(2), 1-16. <https://doi.org/10.26711/007577152790009>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663-689. <https://doi.org/10.1348/000709908X281628>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolescence*, 38, 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., & Vuori, J. (2011). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared?. *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 215–227. <https://doi.org/10.1080/17405620903578060>
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 929-939. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.001>
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137-151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Tang, X., Symonds, J., & Upadaya, K. (2021). Student engagement in adolescence: A scoping review of longitudinal studies 2010–2020. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 256-272. <https://doi.org/10.1111/jora.12619>
- Saray, Ö. (2023). Öğretmene güven ile okul tükenmişliği arasındaki ilişki: Ortaokul öğrencileri üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Sarıgöz, O., & Çermik, Y. (2012). Maslow'un tükenmişlik ölçeği ile MYO öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin belirlenerek değerlendirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 116-122.
- Sarıkan, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sarıkaya, N. (2019). Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Saygıner B., Köknel Ö., & Turanlı M. (2005). Lise öğrencilerinde ana baba tutumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 193-212.
- Scharf, M., & Rousseau, S. (2017). One day I will make a good parent: On the relationship between overparenting and young adults' early parenting representations. *J Adult Dev*, 24, 199–209. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9258-1>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schmitz, J. M., Rosenfarb, I. S., & Payne, T. J. (1993). Cognitive and affective responses to successful coping during smoking cessation. *Journal of Substance Abuse*, 5(1), 61-72. [https://doi.org/10.1016/0899-3289\(93\)90123-S](https://doi.org/10.1016/0899-3289(93)90123-S)

- Schiffrin, H. H., Liss, M., & Miles-McLean, H. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *J Child Fam Stud*, 23, 548–557. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3>
- Schiffrin, H. H., Erchull, M. J., & Sendrick, E. (2019). Anne ve babanın helikopter ebeveynliğinin beliren yetişkinlerin kendi kararlarını verme ve refahı üzerindeki etkileri. *J Child Fam Stud*, 28, 3346–3359. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01513-6>
- Seçer, İ., & Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 1(2), 25-37. <https://doi.org/10.19128/turje.181045>
- Seçer, İ., Halmatoc, S., Veyis, F., & Ates, B. (2013). Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 16-24. <https://doi.org/10.19128/turje.181057>
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Sert, E., & Ergün-Başak, B. (2023). Lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada yetkinlik beklentisi, öz düzenleme, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 262-284. <https://doi.org/10.34056/aujef.1206408>
- Shih, S. S. (2012). An examination of academic burnout versus work engagement among Taiwanese adolescents. *The Journal of Educational Research*, 105(4), 286-298. <https://doi.org/10.1080/00220671.2011.629695>
- Shih, S. S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology of Education*, 18, 201-219. <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9214-x>
- Söderholm, F., Lappalainen, K., Holopainen, L., & Viljaranta, J. (2022). The development of school burnout in general upper secondary education: the role of support and schoolwork difficulties. *Educational Psychology*, 42(5), 607–625. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2054954>

- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Mazure, M.C., Sinha, R., & Blumberg, H. P. (2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182–189. <https://doi.org/10.1080/09297049.2011.595400>
- Spiro, R. J., & Jehng, J. C. (2012). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. *In Cognition, education, and multimedia*, 163-205.
- Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şeker, G., & Yavuzer, Y. (2017). Ergenlerde okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak akademik kontrol odağı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 917-935. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.299266>
- Şener, C. (2018). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak mizah tarzlarının ve beş faktör kişilik özelliklerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Şirin-Ayva, A. B. (2018). Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002>
- Taymaz, A.H. (2019). Ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile yalnızlık düzeyinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Temur, M. S. (2023). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yordanması: Sosyal duygusal öğrenme becerileri ve psikolojik sağlamlığa dayalı bir inceleme. [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Teuber, Z., Nussbeck, F.W., & Wild, E. (2021). The bright side of grit in burnout-prevention: Exploring grit in the context of demands-resources model among Chinese high

school students. *Child Psychiatry Hum Dev*, 52, 464–476.
<https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>

Tepebaş, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumları, kendini sabotaj, akademik öz-yeterlik ve akademik sahtekarlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Tırpancioğlu, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinde okul terki riski, okul tükenmişliği ve algılanan sosyal desteğin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Konak ilçesi örneği) [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi.

Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2019). Sex differences in the relationship between student school burnout and problematic internet use among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4107. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214107>

Toprak, A. (2019). Ergenlerde algılanan anne-baba tutumu ile duygusal özerklik ve sır saklama arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and individual differences*, 22(3), 290-305. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.002>

Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among finnish high school students and young adults: profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental psychology*, 50(3), 649. <https://doi.org/10.1037/a0033898>

Turner, L., Faulk, R. D., & Garner, T. (2020). Helicopter parenting, authenticity and depressive symptoms: A mediation model. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500-505. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1775170>

Tutuş, A. (2019). 11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.

- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Van-Ingen, D.J., Freiheit, S.R., Steinfeldt, J.A., Moore, L.L., Wimer, D.J., Knutt, A.D., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counseling*, 18, 7–20. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2015.00065.x>
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European psychologist*, 14(4), 332-341. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.332>
- Wang, W., Liu, W., Zeng, Y., Han, Y., Yu, M., Lu, X., & Tong, Y. (2015). A novel exfoliation strategy to significantly boost the energy storage capability of commercial carbon cloth. *Advanced Materials (Deerfield Beach, Fla.)*, 27(23), 3572-3578. <https://doi.org/10.1002/adma.201500707>
- Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., & Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: the mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. *BMC psychiatry*, 22(1), 320. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03945-9>
- Wiener, L., Battles, H., Zadeh, S., Pelletier, W., Arruda-Colli, M. N. F., & Muriel, A. C. (2017). The perceived influence of childhood cancer on the parents' relationship. *Psycho-oncology*, 26 (12), 2109-2117. <https://doi.org/10.1002/pon.4313>
- Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in human behavior*, 21(6), 917-932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>
- Yaşar, F. (2020). Comparision of fuel properties of biodiesel fuels produced from different oils to determine the most suitable feedstock type. *Fuel*, 264, 116817. <https://doi.org/10.1016/j.fuel.2019.116817>
- Yay, M. (2017). *Dijital ebeveynlik* (2.baskı). Yeşilay Yayınları.

- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2003(25), 224-234.
- Yıldırım, U. (2022). Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile akran zorbalığı ve mağduriyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Yılmaz, H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir. Algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 3-30. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967201931114>
- Yılmaz, H., & Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 707-744.
- Yılmaz, H. (2020). Türkiye’de helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 46, 133-160.
- Yılmaz, H. (2021). Özel yetenekli ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik sağlamlık düzeylerine etkileri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Yılmaz, H., & Yalçın, H. (2021). A new-generation parental attitude affecting gifted adolescents’ psychological resilience: helicopter parenting. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 8(3), 121-129.
- Yılmaz, B. N. (2022). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeylerinin sosyal yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, Y. (2023). Genç yetişkinlerde helikopter ebeveyn görülme sıklığı ve deneyimlerinin sosyal hizmet perspektifinden değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi.
- Yılmaz, O. (2024). Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Yiğiter, B. (2022). Ortaokul kademesine devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı ile algılanan helikopter ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı* (10.baskı). Özgü Yayınevi.
- Yücel, Y. (2013). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540. <https://doi.org/10.1177/0165025418757706>

EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: () K () E

Sınıf Düzeyi: () 9. sınıf () 10. sınıf () 11. sınıf () 12. sınıf

Kardeş Sayısı:

Çocukluğunuzda ebeveyniniz size nasıl davranırdı?

() Otoriter () İlgisiz () Koruyucu () Demokratik () Bağımlı

Okuldaki başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

() İyi () Orta () Kötü

EK-2. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Kesinlikle			Kesinlikle		
Katılıyorum			Katılmıyorum		
1	2	3	4	5	6

1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.

4. Her duruma uygun davranabilirim.

8. Davranışlarım bilinçli davranışımın bir sonucudur.

10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta zorlanırım.

12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.

EK-3. OKUL TÜKENMİŞLİĞİ ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Derslerden bunalmaya başladığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Okul derslerimi yaparken kendimi yetersiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Son zamanlarda dersler anlamsız gelmeye başladı.	1	2	3	4	5

EK-4. ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMU ÖLÇEĞİ

ANNEM				Aşağıda yazılan davranış ve tutumları hem anneniz ve hem babanız için ayrı ayrı değerlendiriniz.	BABAM			
Hiç böyle davranmaz	Arada sırada böyle davranır	Çoğu zaman böyle davranır	Hep böyle davranır		Hiç böyle davranmaz	Arada sırada böyle davranır	Çoğu zaman böyle davranır	Hep böyle davranır
(1)	(2)	(3)	(4)	1. Her gün giyeceğim kıyafeti seçmek isterdi.	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)	(2)	(3)	(4)	5.Dünyanın ve çevremizin kötü insanlarla çevrili olduğuna inanırdı.	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)	(2)	(3)	(4)	10. Benim özel bir hayatım olabileceğini kabul etmez istemezdi.	(1)	(2)	(3)	(4)
(1)	(2)	(3)	(4)	21.Mükemmel bir insan olmamı isterdi.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-5 ÖLÇEK İZİNLERİ

Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

12 Haz 2022

...

Sayın Öner Çelikkaleli Hocam,
Ben Fatmanur ASLAN. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimin verilerini toplamada Bilişsel Esneklik ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.
Saygılarımlar,
Fatmanur ASLAN

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

12 Haz 2022

...



Bilişsel esneklik ölçeği ergen formu
DOCX - 22 KB

İyi çalışmalar diliyorum.

12 Haz 2022 Paz [00:19](#) tarihinde fatmanur aslan
[com](#)> şunu yazdı:

Sayın Öner Çelikkaleli Hocam,
Ben Fatmanur ASLAN. Niğde Ömer Halisdemir
Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

12 Haz 2022

edu.tr kişisine

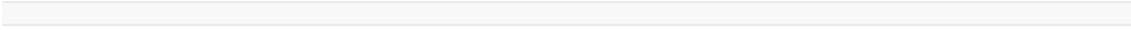
...

Sayın

Ben Fatmanur ASLAN. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimin verilerini toplamada Okul Tükenmişliği Ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Fatmanur ASLAN.

Windows için [Posta](#) ile gönderildi



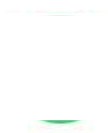
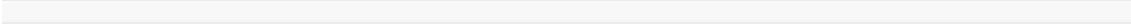
Siz kişisine

12 Haz 2022

...

Fatmanur merhaba, Okul Tükenmişliği Ölçeğini yapacağın çalışmada kullanabilirsin. Çalışmalarında başarılar dilerim.

...



Siz

12 Haz 2022

...

Çok teşekkür ediyorum hocam, iyi günler.

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği Kullanım İzni

📁 Gelen Kutusu

13 Haz 2022

...

Sayın Fatmanur ASLAN;
Adı geçen ölçeği araştırmanızda kullanabilirsiniz.
Başarılar Dilerim.

Prof. Dr. |

Gönderen: fatmanur aslan

Gönderildi: 13 Haziran 2022 Pazartesi 10:34

Kime:

< [.com](#) >

Konu: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği Kullanım İzni

Sayın

Ben Fatmanur ASLAN. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans tezimin verilerini toplamada Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Fatmanur ASLAN
[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

