



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMUNA
ETKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMANIN ARACI
ROLÜ**

Okan YILMAZ
ORCID: 0000-0002-5213-9042

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

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Öncelikle araştırmaya başladığım andan itibaren her zaman arkamda duran, motive eden, cesaretlendiren; bilimsel önerileri, değerli bilgileri ve yönlendirmeleri ile her daim destek veren, ne durumda olursa olsun kıymetli zamanını esirgemediğim sorularıma sabırla ve özenle yanıt veren, samimiyetini her an hissettiğim ve kendisiyle çalışmayı yüksek lisans yolculuğum için en büyük şans olarak gördüğüm sevgili danışmanım Sayın Doç. Dr. Tolga SEKİ'ye çok teşekkür ederim.

Kişisel ve akademik gelişimimde büyük katkıları olan, farklı bakış açıları kazanmamı sağlayan, daima sevgi, samimiyet ve desteğini hissettiğim sevgili hocalarım Sayın Prof. Dr. Nurten SARGIN'a ve Sayın Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na teşekkür ederim. Tez jürimde bulunarak samimi, yapıcı ve nazik düzeltmeleri ve önerileriyle katkı sunan değerli hocalarım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa PAMUK'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hayri KOÇ'a teşekkür ederim. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nin değerli öğretim üyelerinin akademik yetkinlikleri, samimi ve destekleyici yaklaşımlarıyla, psikolojik danışmanlığı çok daha fazla sevmemi sağlayan unsurları enstitünün kapısından adım attığım andan itibaren her zaman hissettim. Bu nedenle, kendilerine teşekkürü borç bilirim. Ayrıca eğitim hayatım boyunca gelişimime katkı sağlayan, üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Yaşam serüvenimin her anında sonsuz sevgi, şefkat ve güvenle yanımda olan, eğitim hayatım boyunca elde ettiğim bütün başarıları kendisine borçlu olduğum ilk öğretmenim, canım annem Şerife YILMAZ'a sonsuz teşekkür ederim. Hayatım boyunca en iyi ve en sevdiğim arkadaşım olan, her koşulda duyduğu güvenle beni daima motive eden canım kardeşim Gülbahar YILMAZ'a çok teşekkür ederim. Son olarak beni müthiş bir sevgi, merhamet ve güvenle yetiştiren; insani, ahlaki tüm değerler konusunda bana her daim rol model olan, saf ve tertemiz dünyasıyla karakter ve kişiliğimi şekillendiren, yaşamımın her anında oğlu olmaktan gurur duyduğum rahmetli canım babam Yaşar YILMAZ'a derin minnettarlıkla sonsuz teşekkür ediyorum ve onun da bulunduğu yerden beni görüp gurur duyması umuduyla çalışmamı kendisine armağan ediyorum.

Okan YILMAZ

Ocak 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	9
2. ALANYAZIN.....	10
2.1. Aile Kavramı ve Ebeveyn Tutumları	10
2.1.1. Aile kavramı	10
2.1.2. Ailenin yapısı ve işlevleri.....	12
2.1.3. Ebeveyn tutumları	14
2.1.4. Demokratik ebeveyn tutumu	15
2.1.5. İhmalkâr ebeveyn tutumu	16
2.1.6. Aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumu	16
2.1.7. Otoriter ebeveyn tutumu.....	17
2.1.8. Tutarsız ebeveyn tutumu	17
2.1.9. Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu	18
2.1.10. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu	18
2.2. Yeni Nesil Ebeveynlik.....	18
2.2.1. İnatlaşmadan ebeveynlik	20
2.2.2. Pozitif ebeveynlik.....	21
2.2.3. Doğal ebeveynlik.....	22
2.2.4. El ele ebeveynlik	23
2.2.5. Koşulsuz ebeveynlik.....	24
2.2.6. Dijital ebeveynlik	25
2.2.7. Eşit paylaşımlı ebeveynlik.....	25
2.3. Helikopter Ebeveynlik.....	27

2.3.1. Helikopter ebeveynlik kavramı	27
2.3.2. Helikopter ebeveyn özellikleri	32
2.3.3. Helikopter ebeveyn tutumunun etkileri	38
2.3.4. Helikopter ebeveyn tutumunun çeşitleri.....	44
2.4. Yaşam Doymu	47
2.4.1. Yaşam doymu kavramı.....	47
2.4.2. Yaşam doymunu etkileyen faktörler	48
2.4.3. Yaşam doymunun önemi.....	55
2.5. Bilişsel Esneklik.....	56
2.5.1. Bilişsel esnekliğin tanımı	57
2.5.2. Bilişsel esnekliğin yordayıcıları	58
2.5.3. Bilişsel esnekliğin etkileri	59
2.6. Sosyal Karşılaştırma.....	60
2.6.1. Sosyal karşılaştırmanın tanımı	61
2.6.2. Sosyal karşılaştırmanın nedenleri.....	63
3. YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırmanın Modeli	68
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	68
3.3. Veri Toplama Araçları.....	70
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	70
3.3.2. Helikopter Ebeveyn Ölçeği	70
3.3.3. Yaşam Doymu Ölçeği	71
3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği	71
3.3.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	72
3.4. Verilerin Toplanması.....	73
3.5. Verilerin Analizi.....	73
4. BULGULAR	77
4.1. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doymu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular	77
4.2. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doymu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	78
4.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doymuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rollerine İlişkin Bulgular	79
4.3.1. Algılanan helikopter anne tutumlarının yaşam doymuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerine ilişkin bulgular	79
4.3.2. Algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doymuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerine ilişkin bulgular	81
4.4. Araştırma Hipotezlerine Ait Test Sonuçları	82
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	84
5.1. Tartışma.....	84

5.1.1. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisine ilişkin bulguların tartışılması.....	84
5.1.2. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması	86
5.1.3. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması	88
5.2. Sonuç	90
5.3. Öneriler.....	91
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	91
5.3.2. Uygulamaya yönelik öneriler	92
KAYNAKLAR.....	93
EKLER.....	112



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doyumuna Etkisinde Bilişsel Esneklik Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **93** sayfalık kısmına ilişkin, 15/01/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%13** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

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

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

15/01/2024

Okan YILMAZ

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

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

15/01/2024

Okan YILMAZ

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

f: Frekans

p : İstatistiksel Anlamlılık

r: Korelasyon Katsayısı

R^2 : Belirleme Katsayısı

χ^2 : Kay-kare

β : Bağımlı Gizil Değişkenler İçin Katsayı Matrisi

Kısaltmalar

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

CFI: Karşılaştırmalı Uyum Endeksi

CI: Güven Aralığı

CR: Yapı Güvenirliği

G.A.: Güven Aralığı

ort: Ortalama

SE: Standart Hata

SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi

ss.: Standart Sapma

TDK: Türk Dil Kurumu

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

ÖZET

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

ALGILANAN HELİKOPTER EBEVEYN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMANIN ARACI ROLÜ

Okan YILMAZ

Araştırmanın amacı, algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü incelemektir. Araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, ülkemizdeki 18-30 yaş arası 453 genç yetişkin katılımcı (%73.7'si kadın, %26.3'ü erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Helikopter Ebeveyn Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri Nisan 2023-Mayıs 2023 tarihleri arasında çevrimiçi yöntem aracılığı toplanmıştır.

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel analiz, Pearson Korelasyon Analizi ve Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Helikopter ebeveyn tutumu, sosyal karşılaştırma, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ölçek puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada yapısal model test edilmeden önce modele ait değişkenler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ölçme modeli helikopter anne tutumu ve helikopter baba tutumu için ayrı ayrı oluşturulmuştur.

Araştırma bulgularına göre helikopter anne tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmakla birlikte dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Helikopter anne tutumunun sosyal karşılaştırma ile pozitif; bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumu üzerinde negatif ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisi görülmüştür.

Helikopter baba tutumunun ise yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmakla birlikte dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Helikopter baba tutumunun sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif ve bilişsel esneklik üzerinde negatif etkisi görülmüştür. Sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumu üzerinde negatif ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisi görülmüştür.

Araştırmada algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etki eden bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna ilişkin varyansın (R^2) %13'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna olan etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Tutumları, Helikopter Ebeveyn, Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik, Sosyal Karşılaştırma

ABSTRACT

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

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND SOCIAL COMPARISON IN THE EFFECT OF PERCEIVED HELICOPTER PARENT ATTITUDES ON LIFE SATISFACTION

Okan YILMAZ

The purpose of the research is to examine the mediating role of cognitive flexibility and social comparison in the effect of perceived helicopter parenting attitudes on life satisfaction. The research was conducted in accordance with the relational screening model, which is a subtype of the general screening model. The study group of the research consists of 453 young adult participants (73.7% women, 26.3% men) between the ages of 18-30 in our country. Personal Information Form, Helicopter Parent Scale, Life Satisfaction Scale, Cognitive Flexibility Scale and Social Comparison Scale were used in the research. Research data was collected via online method between April 2023 and May 2023.

Descriptive statistical analysis, Pearson Correlation Analysis and Structural Equation Model were used to analyze the data. Pearson Correlation Analysis was performed to determine the relationship between helicopter parent attitude, social comparison, cognitive flexibility and life satisfaction scale scores. Before testing the structural model in the research, the variables of the model were subjected to confirmatory factor analysis. The measurement model was created separately for helicopter mother attitude and helicopter father attitude.

According to the research findings, although the direct effect of helicopter mother attitude on life satisfaction was found to be insignificant, its indirect effect was found to be significant. Helicopter mother attitude is positive with social comparison; It was determined that it was negatively related to cognitive flexibility and life satisfaction. Additionally, social comparison had a negative effect on life satisfaction and cognitive flexibility had a positive effect on life satisfaction.

Although the direct effect of helicopter father attitude on life satisfaction was found to be insignificant, its indirect effect was found to be significant. Helicopter father attitude has a positive effect on social comparison and a negative effect on cognitive flexibility. Social comparison has a negative effect on life satisfaction, and cognitive flexibility has a positive effect on life satisfaction.

The study concluded that perceived helicopter parent attitudes are a factor affecting life satisfaction. It was determined that perceived helicopter parent attitudes explained 13% of the variance (R^2) regarding life satisfaction. It was found that cognitive flexibility and social comparison had a mediating role in the effect of perceived helicopter parent attitudes on life satisfaction.

Keywords: Parental Attitudes, Helicopter Parent, Life Satisfaction, Cognitive Flexibility, Social Comparison

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları, sayıltılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemine yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Mutluluk, anlam dolu bir varoluşa sahip olma, iyi bir yaşam sürme ve yaşamdan tatmin elde etme gibi konular, tarih boyunca filozoflar ve düşünürler tarafından ele alınmıştır. Bu sorulara farklı düşünürler çeşitli yanıtlar vermişlerdir. Ancak bu soruların ve potansiyel yanıtlarının soyutluğu nedeniyle bilim adamları tarafından yeterince araştırılmamıştır. Psikoloji alanında bile, bu konulara yönelik çalışmalar uzun süre sınırlı kalmıştır. Ruh sağlığı araştırmacıları genellikle depresyon, anksiyete, patoloji gibi olumsuz durumlar üzerine odaklanmış ve bireyin mutluluğuna ulaşması için bu olumsuzlukları ortadan kaldırmaya yönelik çabalarda bulunmuşlardır. 1969'da tanıtılan Bradburn Duygu Denge Ölçeği, olumlu duyguların ilk sistemli incelenmesini mümkün kılmıştır (Dal, 2015). 1970'lerde, öznel iyi olma araştırmaları hız kazanmıştır. "Mutluluğumuzun derecesi nedir?" ve "Hayatlarımızdan ne kadar tatmin ediyoruz?" gibi sorular, dergi ve gazetelerde yaygınlaşmıştır. Bu tür araştırmalar, Psychological Abstracts adlı derginin 1973 yayınından sonra daha fazla ilgi görmüştür (Sirgy vd., 2006). Özellikle 1980'lerden sonra, pozitif psikoloji gelişimiyle birlikte mutluluk ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar daha fazla önem kazanmıştır. Pozitif psikolojinin bu gelişimi, 1990'larda ivme kazanmış ve bu döneme gelindiğinde olumlu duygulara yönelik çalışmaların bilimsel literatürde önemli bir yer tuttuğu gözlemlenmiştir (Myers ve Diener, 1995). Ayrıca ülkelerin ekonomik ve kalkınma planlarında, hükümetlerin toplumun genel mutluluğuna odaklanması ve Birleşmiş Milletlerin, Dünya Mutluluk Raporu ile toplumun refahına dair bilgiler sunmasıyla, küresel düzeyde toplumun mutluluğunun hükümetlerin öncelikli hedefi olması düşüncesi giderek yaygınlaşmaktadır. Aynı şekilde, Birleşik Arap Emirlikleri'nin Mutluluk Bakanlığını kurması da bu genel eğilime bir örnektir (Biçener, 2020).

Ruh sağlığı uzmanları, pozitif psikoloji alanında yaşam doyumu kavramını yoğun bir şekilde incelemiş ancak mutluluğun kavramsallaştırılması, operasyonel tanımının yapılması ve ölçülebilir hâle gelmesi konularında zorluk yaşamışlardır (Biçener, 2020). Öznel iyi oluş, literatürde mutluluğun ampirik karşılığı olarak ele alınmış olup bu konuda yapılan çalışmalar hızla artmaktadır. Bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve yargılamalarını ifade eden öznel

iyi oluş, üç temel boyutta incelenir: Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu. Olumlu duygular; öz güven, umut, gurur, ilgi, heyecan, sevinç gibi duyguları içerirken olumsuz duygular hayal kırıklığı, kin, korku, öfke gibi hisleri kapsar. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun zihinsel bileşenidir (Andrews ve Whitney, 1976).

Yaşam doyumu kavramı genellikle mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla karıştırılmış; birçok çalışmada genellikle mutluluk düzeyi olarak tanımlanmıştır. İlk olarak Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından literatüre kazandırılan yaşam doyumu, bu çalışmada hayattan duyulan haz, hayata dair memnuniyet olarak tanımlanmıştır. Diener ve arkadaşları (1985) tarafından ise bireyin yaşamını, kendi belirlediği zaman dilimi ve kriterlere göre genel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Rice ve arkadaşlarına (1992) göre, yaşam doyumu kavramı, bireyin inançları ve yaşamla ilgili değerlendirmelerinin toplamını ifade etmektedir. Sung Mook ve Giannakopoulos'un (1994) tanımına göre ise yaşam doyumu, bir bireyin iş ve özel yaşamındaki duygusal ve bilişsel tepkilerini yansıtmaktadır. Kişiler, hayatlarındaki etkinliklerden zevk alırken değerli hissetmekte, gelecekteki hedeflerine olumlu bir şekilde ilerlerken ve geçmiş hatalarını kabul ederken yaşamlarından doyum almaktadırlar. Yaşam doyumu, genel anlamda mutluluğun önemli bir bileşenidir (Diener vd., 1985). Göreceli bir kavram olması nedeniyle yaşam doyumunun tanımlanması ve sınırlandırılması zor olabilmektedir. Her bireyin farklı yapısından kaynaklanan nedenlerle, yaşam doyumu konusu oldukça kişiseldir ve bu konuyu etkileyen birçok faktör ve alt alan bulunmaktadır. Bireylerin ihtiyaçları, değerleri, tutumları ve hedefleri farklılık göstermektedir. Bu nedenle, yapılan çalışmalarda yaşam doyumu üzerinde etkili olan pek çok faktör belirtilmektedir (Subaşı, 2021). Flanagan (1978), bu konuda oldukça kapsamlı bir araştırma gerçekleştirmiş; yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirlemek için farklı yaş, ırk ve kültürlerden gelen binlerce kişiyi değerlendirmiş ve 15 etmeni belirtmiştir. Bu etmenler arasında maddi refah, kişisel güvenlik, ilişkiler, arkadaşlıklar, gönüllülük faaliyetleri, yerel ve ulusal yönetimlerle ilişkiler, entelektüel gelişim, kişisel anlayış, mesleki rol, üretkenlik, sosyal etkileşimler, dinlenme, eğlence aktiviteleri ve ebeveyn tutumları bulunmaktadır (Flanagan, 1978).

Ebeveyn tutumları, yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktörden biri olup bireyin yaşamında çok kritik bir role sahiptir. Aile içerisinde çocuğun ilk öğretmenleri anne babalarıdır ve aile, çocuk için doğrudan güvence ve destek kaynağıdır (Arabacı, 2017). Özellikle yaşamın erken dönemlerinde anne babalar, çocuklar üzerinde en belirgin etkiye sahip bireylerdir. Çocuğun sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, doğduktan sonra bulunduğu aile içindeki bireylerin

olumlu, tutarlı ve ilgili tutumlarına bağlıdır. Aile, çocuk için hayati bir öneme sahiptir ve çocuğun ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı önemli bir ortamı temsil etmektedir (Özyürek ve Şahin, 2005). Pozitif, sağlıklı ve destekleyici tutum ve davranışlar, çocukların büyüme ve gelişimleri üzerinde önemli etkilere sahip faktörlerdir (Eisenberg vd., 2005).

Çocuğun sağlıklı gelişimi, davranışları, özgüveni, yaşam becerileri, akademik başarısı, sosyal yaşamı üzerinde oldukça etkili olduğu görülen ebeveyn tutumları pek çok araştırmaya konu olmuştur. Bununla birlikte ebeveyn tutumları, çocuğun kişilik yapısının şekillenmesinde ve duygusal gelişiminde çok kritik bir öneme sahiptir. Ülkemizde son yıllarda yapılan çalışmalarda ebeveyn tutumlarının çocukların ahlaki algıları, sosyal kural algıları ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu (Yılmaz, 2022); duyguları ifade etmeyi yordadığı (Suvan, 2022); mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarıyla, öz şefkat düzeyiyle arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu (Aydın, 2022); sınır kişilik özelliğiyle, yetişkin bağlanma tarzlarıyla arasında çeşitli düzeylerde ilişki içerisinde olduğu (Köksal, 2022) ve empati düzeyini etkilediği (Gül, 2021) görülmüştür. Ebeveynler, çocuklarını toplumlarına, kültürel etkilere, aile dinamiklerine, kişisel değerlere ve yaşam görüşlerine dayalı olarak büyütürler. Ebeveynlerin bu etmenlerden etkilendiği göz önüne alındığında, ebeveyn tutumlarının incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Ebeveyn tutumları, çocukların duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirmek amacıyla geliştirdikleri çok yönlü bir yaklaşımı ifade etmektedir. Çocuklar, sağlıklı aile ilişkilerinin içinde yetişmeleri durumunda daha olumlu bireyler olma eğilimindedirler. Çocukların toplumsal ve zihinsel yeterliliklerinin gelişmesi için baskıcı olmayan, esnek ve hoşgörülü ebeveynlerin rehberliğine ihtiyaçları vardır.

Ailenin sürekli olarak değişen ve gelişen dinamik bir kurum olma özelliği ebeveynlerin benimsedikleri tutumların ve sergiledikleri davranışların da değişimini etkilemektedir. Günümüzde teknoloji, sosyal medya ve konforun hızlı gelişimi, ebeveynlik pratiğini hızla değiştirmektedir. Yeni nesil ebeveynler; doktorlar, uzmanlar, kitaplar, kreşler ve çeşitli aktivite kampları gibi kaynaklar arasında sürekli bir denge kurmaya çalışmakta ancak zamanın hızıyla yarışırken zaman algıları kaybolmaktadır. Bu çabanın sonucunda, "yeni nesil ebeveynlik" olarak adlandırılan bir ebeveynlik modeli ortaya çıkmıştır. Bu model, çağın hızlı değişen koşullarına uyum sağlama yeteneği, çocuk yetiştirme karmaşıklığına karşı esneklik ve çeşitli kaynakları yönetme yeteneği üzerine odaklanmaktadır (Duygulu, 2018).

Yeni nesil ebeveyn tutumlarından olan helikopter ebeveynlik; çocuklarını aşırı derecede gözetleyen, çocuğun yaşamına ve gelişimine fazla müdahil olan, çocuğun taşınması gereken

sorumlulukları üzerlerine alan ebeveynlerin benimsediği ebeveynlik tutumunu ifade etmektedir (Duygulu, 2018). Çocuğun bireysel olarak yerine getirmesi gereken sorumlulukları, fiziksel ihtiyaçlarına ek olarak bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişimleri için gerekenleri de üstlenmek, bu nedenle çocukların gelişim süreçlerini geriletmek ve gecikmelere neden olmak, davranışlarıyla çocukların küçük yaşlardan itibaren kendi kendilerine sosyalleşmelerine ve birey olarak kabul edilme yeteneklerini engellemeye neden olmak da helikopter ebeveynliğin bu tanımda belirtilen özelliklerindedir. Helikopter ebeveynler, çocuklarını ev dışında da sık sık takip etmekte; oyun alanlarında, çalışma alanlarında ve okullarda çocuklarının etrafında sürekli dolaşır gibi hareket etmektedir (Sullivan, 2011). Bu ebeveynlik tarzını benimseyen ebeveynler, sürekli olarak aşırı koruyucu davranışlar sergileyerek tavsiyelerde bulunma eğilimindedir ve bu önerileri çocuklarının yerine uygulamaktadırlar. Aşırı koruyucu yaklaşımları nedeniyle, çocuklarının kendi karar verme süreçlerine sürekli müdahale etmekte, sıkı bir kontrol kurmakta ve çocuklarının hayatlarına, kararlarına ve kişilik gelişimlerine aşırı müdahalede bulunarak onları kendilerine bağımlı hâle getirebilmektedirler. Bu ebeveynler, çocuklarının sorumluluklarını kendi sorumlulukları gibi üstlenme eğilimindedirler (Yılmaz, 2020).

Diğer ebeveynlik yaklaşımlarında olduğu gibi helikopter ebeveynlik yaklaşımı da kendine özgü bazı avantajlar ve dezavantajlar barındırmaktadır. Helikopter ebeveynliğin, ebeveynlerin yüksek katılımı, rehberlik, öneri sunma, açıklama ve duygusal destekle bağlantılı olarak çocukların akademik başarısını ve öz saygısını olumsuz etkilediği (Lamborn ve Groh, 2009), stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediği (Segrin vd., 2013) görülmektedir. Helikopter ebeveynlik yaklaşımının, bu anlayışla yetiştirilen çocukların çalışma hayatında da fazlaca yönlendirilme, şeffaflık, rehberlik, otorite onayı beklentisi içerisinde olmaları nedeniyle iletişim konusunda problemlere neden olduğu, kimlik krizine neden olabildiği (Arnett, 2007), romantik ilişkilerde sağlıksız bağlanma ve daha az duygusal olumlu sosyal davranış sergilemeye kaynaklık ettiği (McGinley, 2018), psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebildiği (Gottlieb, 2011), çocukların refah seviyelerini düşürdüğü (Gençer, 2020), çocukları depresyona daha yatkın hâle getirebildiği (Okray, 2016), daha fazla depresyon ve anksiyete yaşama eğilimine neden olduğu (Reed vd., 2016), sosyal fobi, obsesyon ve panik bozukluk gibi yaygın problemlere yol açtığı (Özbey, 2022), antidepressan ilaç kullanımını artırdığı (LeMoyné ve Buchanan, 2011) ve düzensiz yeme alışkanlıklarını ve reçeteli ağrı kesici kullanımını artırdığı (Odenweller vd., 2014) bilinmektedir. Literatürde helikopter ebeveynlik tutumunun bunlar gibi pek çok olumsuz sonuçlarıyla karşılaşılmasına karşın yüksek ebeveyn katılımının pozitif

etkisiyle çocukların sağlıklı gelişimini desteklediğini (Schiffirin vd., 2014), çocuklara daha yüksek akademik başarı olanağı sunduğunu (Fan ve Chen, 2001), daha olumlu toplumsal davranışlar ve umutla ilişkilendirildiğini (Day ve Padilla Walker, 2009) belirterek çocuğun gelişimine olumlu yönde katkıda bulunabileceğini ifade eden çalışmalar da mevcuttur.

Literatürdeki çalışmalar bu doğrultuda incelendiğinde helikopter ebeveynliğin olumlu ve olumsuz etkilerinin bireyin yaşam doyumuyla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olabileceği görülmektedir. Helikopter ebeveynlerin, çocuklarının her türlü sorunu için çözüm sunma görevini üstlenerek çocukların başa çıkma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine fırsat vermemesi (Segrin vd., 2015), helikopter ebeveynliğin çocukların öz yeterliklerinin azalması sonucu basit kararlar almak için sürekli ebeveynlerine danışmaları veya yetişkin bir çocuğun önemli iş görüşmelerinde nasıl davranması gerektiği hakkında bilgisiz olmaları gibi durumlar ortaya çıkarabilmesi (Van Ingen vd., 2015), helikopter ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların ebeveynlerinin yüksek katılımına, müdahalesine ve rehberliğine alışmasıyla birlikte çalışma hayatında da fazlaca yönlendirilme, şeffaflık, rehberlik, otorite onayı beklentisi içerisinde olması nedeniyle iletişim konusunda problemlerle karşılaşması (Hershatter ve Epstein, 2010) gibi etmenler nedeniyle helikopter ebeveynliğin bilişsel esneklik kavramıyla ilişkili olabileceği ve bu ilişkinin bireyin yaşam doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ile stresle başa çıkmanın alt boyutları olan sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme gibi kavramlar bilişsel esnekliğin yordayıcıları olarak kabul edilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Helikopter ebeveynliğin, bireyin eleştirel düşünmesine, yaratıcılığın ve stresle başa çıkabilme becerisine olumsuz etkileri (Reed vd., 2016) göz önüne alındığında bilişsel esneklik ile yakın bir ilişki içerisinde olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde sosyal karşılaştırmanın hem anne koruyuculuğu ile hem de baba koruyuculuğu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Helikopter ebeveynliğin karakteristik özelliklerinden birinin dış kontrol odağı olduğu (Besser ve Priel, 2011) göz önüne alındığında bunun bir sonucu olarak sosyal karşılaştırmaya ihtiyaç duyulabileceği düşünülmektedir. Ayrıca helikopter ebeveynlik tutumunu benimseyen anne babalar, yaşamın her anında ve alanında çocuklarının diğer çocuklarından daha iyi konumda, daha başarılı, daha güvenli olmasını istemektedirler (Vinson, 2013). Bu isteğin bir sonucu olarak ise sosyal karşılaştırmaya yönelim söz konusudur. Bu nedenler doğrultusunda, helikopter ebeveynliğin sosyal karşılaştırma ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkinin de bireyin yaşam doyumunu etkileyebileceği değerlendirilmiştir.

Araştırmanın temelini oluşturan açıklamalara dayanarak bu çalışmanın problem cümlesi geliştirilmiştir: Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü incelemektir. Genel amaç doğrultusunda yapılacak araştırmanın dört alt amacı bulunmaktadır. Bunlar; katılımcıların algıladıkları helikopter anne ve baba tutumlarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin ayrı ayrı incelenmesi ve katılımcıların algıladıkları helikopter anne ve baba tutumlarının yaşam doyumlarıyla olan ilişkisinde bilişsel esnekliklerinin ve sosyal karşılaştırmalarının aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının ayrı ayrı incelenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Katılımcıların algıladıkları helikopter anne tutumları yaşam doyum düzeylerini yordamakta mıdır?

2. Katılımcıların algıladıkları helikopter baba tutumları yaşam doyum düzeylerini yordamakta mıdır?

3. Katılımcıların algıladıkları helikopter anne tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliklerinin ve sosyal karşılaştırmalarının aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı mıdır?

4. Katılımcıların algıladıkları helikopter baba tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliklerinin ve sosyal karşılaştırmalarının aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam doyumunu, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla yakından ilişkilidir. Hatta zaman zaman bu kavramlarla karıştırılmış; birçok çalışmada genellikle mutluluk düzeyi olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu, bir bireyin iş ve özel yaşamındaki duygusal ve bilişsel tepkilerini yansıtmaktadır (Sung Mook ve Giannakopoulos, 1994). Kişiler, hayatlarındaki etkinliklerden zevk alırken değerli hisseder, gelecekteki hedeflerine olumlu bir şekilde ilerlerken ve geçmiş hatalarını kabul ederken yaşamlarından doyum alırlar. Yaşam doyumunu,

genel anlamda mutluluğun önemli bir bileşenidir (Diener vd., 1985). Bu doğrultuda bakıldığında, yaşam doyumu kavramının kapsamlı bir şekilde incelenmesinin ve yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesinin bireyin ve toplumun mutluluk ve refahına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında maddi refah, kişisel güvenlik, ilişkiler, arkadaşlıklar, gönüllülük faaliyetleri, yerel ve ulusal yönetimlerle ilişkiler, entelektüel gelişim, kişisel anlayış, mesleki rol, üretkenlik, sosyal etkileşimler, dinlenme, eğlence aktiviteleri ve ebeveyn tutumları bulunmaktadır (Flanagan, 1978). Bireyin yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktörden biri olan ebeveyn tutumlarının, bireyin yaşamının şekillenmesinde önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişimi, doğum sonrası aile içindeki bireylerin olumlu, tutarlı ve ilgili yaklaşımlarına bağlıdır. Anne babalar, çocuğun ihtiyaçlarını karşılama, sosyalleşmesine, sosyal becerilerini geliştirmesine; sevgiyi, samimiyeti ve yaşama dair anlamlılığı hissetmesine yardımcı olarak onun ilk öğretmenleri olmaktadır. Anne baba tutumları, bireyin yaşamı boyunca etkili olabilmektedir.

Helikopter ebeveynlik, yeni nesil ebeveynlik tutumlarından biridir ve çocuğun mevcut ve gelecekteki yaşamını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Helikopter ebeveynliğin, çocukların akademik başarıları, öz saygıları, stresle başa çıkma becerileri, iletişim becerileri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumsuz etkileri bilinmektedir. Ayrıca, bu tutumun çocuklarda depresyona, anksiyeteye, sosyal fobi, obsesyon, panik bozukluk, düzensiz yeme alışkanlıkları ve reçeteli ilaç kullanımına neden olduğu bilinmektedir. Günümüzde daha ilerlemiş yaşlarda ebeveyn olma, başarısızlık korkusu, demografik değişimler, toplum yapısındaki evrimlerin endişeleri artırması, teknolojik gelişmelerin çocukları izlemeyi basitleştirmesi gibi faktörler helikopter ebeveynlik tutumunun anne babalar arasında yaygınlaşması ve popülerleşmesi sonucunu doğurmuştur (Yılmaz, 2020). Bu nedenle, bireylerin algıladıkları helikopter ebeveynlik tutum düzeylerinin belirlenmesi ve bu tutumların yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin yanı sıra bu ilişkide aracı rol oynayan değişkenlerin ortaya konulması büyük önem taşımaktadır.

Toplumsal değişimler, aile yapısında önemli değişikliklere yol açarak ve ebeveynlerin çocukları üzerindeki sorumluluklarını genişleterek ebeveyn rollerini daha karmaşık bir hâle getirmiştir. Bu karmaşık sorumluluklar ve buna bağlı olarak artan helikopter ebeveynliğin etkilerine karşı, bilişsel esnekliğin yeni ve etkili stratejiler geliştirmede önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde, sosyal karşılaştırmanın bireyin yaşamının erken

döneminde ve yetişkinlik dönemlerinde etkisinin de helikopter ebeveynliğin etkileri noktasında önemli olduğu gözlemlenmektedir.

Türkiye'de helikopter ebeveynlik üzerine yapılan sınırlı sayıdaki araştırmaların sonuçları ile yurtdışında gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları ile birleştirildiğinde helikopter ebeveyn tutumunun iş yaşamı ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz etkileri olduğunu gösterdiği belirtilmiştir (Okant Yaşın, 2018). Bu bağlamda, bireyin yaşam doyumunu etkileyen bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırma kavramlarının tanımları, yapılan araştırmaların sonuçları ve helikopter ebeveyn tutumu özellikleri ile karşılaştırıldığında anlamlı bulgular elde edilebileceği düşünülmektedir. Ancak bu kavramlarla ilgili az sayıda çalışma olması ve bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırma ile helikopter ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamış olması, alanda bir boşluğu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, algılanan helikopter ebeveynlik davranışlarının bireylerin yaşam doyumunu doğrudan etkileyip etkilemediğini ve bilişsel esneklik ile sosyal karşılaştırma kavramlarının bu ilişkide aracılık eden bir yapı olup olmadığını anlamak amacıyla bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Türkiye'de helikopter ebeveynlik üzerine yapılan sınırlı çalışmalar dikkate alındığında, bu araştırmanın bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisini incelemesi ve bu ilişkiyi bilişsel esneklik ile sosyal karşılaştırma bağlamında açıklaması, sağlıklı aile yapılarına yönelik olumlu tutumları teşvik edebilecek ve bu doğrultuda gerçekleştirilecek çalışmaların planlanmasına katkı getirebilecektir.

Çalışmanın gerçekleştirilmesini gerektiren temel ihtiyaç, yaşam şartlarının zorlaşması, ebeveyn denetimlerinin yükselmesi ve buna bağlı olarak psikolojik sorunların artmasıdır. Ailenin temel sistem ögesi olarak rolünü ortaya koymak, toplum ruh sağlığını korumak adına önemli bir katkı sağlayacaktır. Helikopter ebeveynliğin ve negatif etkilerinin son dönemde artış gösterdiği göz önüne alındığında, araştırmanın ebeveyn eğitimlerini yönlendirmede önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ele alınacak değişkenlerin, bugüne dek alanyazında ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisi konusunda yapılan araştırmalarda incelenen değişkenlerden farklı olması, helikopter ebeveynliğin etkilerini daha kapsamlı anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu durumun, helikopter ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin yaşam doyumunu etkileyen değişkenlere dair yeni ve farklı bilgiler sunarak alana önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Elde edilen verilerin, gelecekteki araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmada yer alan katılımcıların verilerin toplanması amacıyla uygulanan ölçme araçlarındaki ifadelerle içtenlikle ve nesnel yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, ülkemizdeki genç yetişkinlerden (18-30 yaş) çevrimiçi ortamda ulaşılabilenler arasında, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve araştırmacı tarafından gönderilen ölçek formlarını doldurarak geri dönüş sağlayan 453 katılımcı ile sınırlıdır.

2. Araştırma, ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ölçüsünde sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Helikopter ebeveyn: Çocuklarının etrafında dönen, onları olumsuzluklardan korumak için aşırı çaba gösteren, her daim çocuklarının problemlerini çözmelerine yardımcı olmaya çalışan ve sürekli destek sunan anne babalara denir (Hirsch ve Goldberger, 2010).

Yaşam doyumu: Bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili sahip olduğu genel inançlar ve değerlendirmeler, kişisel yaşam değerlendirmeleridir (Diener vd., 1985).

Bilişsel esneklik: Cevap seçenekleri arasında geçiş yapabilme, hatalardan ders çıkarma, farklı yaklaşımlarda bulabilme, dikkati bölebilmeye ve eş zamanlı olarak çeşitli bilgi kaynaklarına işleyebilme yeteneği ile bellek anlamına gelir (Anderson, 2002).

Sosyal karşılaştırma: Bireyin kendi görüş ve becerilerini ölçeceği objektif bir kriter olmadığında kendisini başka kişilerle karşılaştırması ve bu yolla kendisine dair bir analiz yapabilmesidir (Festinger, 1954).

BÖLÜM 2

2. ALANYAZIN

2.1. Aile Kavramı ve Ebeveyn Tutumları

2.1.1. Aile kavramı

Toplumsal bir birim olan aile kavramı insanlık tarihi kadar eskidir. Tarih boyunca türlü formlar içerisinde girerek şekilsel ve yapısal pek çok değişim geçirse de günümüze dek önemini korumuş olan bu kavram hakkında ailenin büyüklüğü, ailedeki güç ilişkileri, aile tipi, kişi sayısı, ailenin işlevleri, sosyoekonomik durum ve kültür gibi etmenler doğrultusunda farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Aile, en genel ve en bilindik anlamıyla toplumun en küçük yapı taşı, çekirdeği olarak tanımlanmaktadır. Aile, TDK (2011) tarafından evlilik, kan bağı ve bu çerçevede oluşan ilişkilerle şekillenen; içinde karı, koca, çocuklar ve kardeşlerin bulunduğu toplum içindeki en küçük birlik şeklinde tanımlanmıştır. Giddens'e (2005) göre aile, birbirlerine akrabalık bağı ile doğrudan bağlı olan, yetişkin üyelerin çocuklara bakım verme yükümlülüğünü üstlendikleri bir insan topluluğudur. Apaydın'a (2001) göre ise iki yetişkin insanın bir araya gelmesiyle var olan, kurumsallaşmış biyolojik ve sosyal bir gruptur. Ailenin farklı özellikleri de olduğunu belirten, bu özellikleri dâhil ederek yapılan aile tanımları da mevcuttur. Gökçe (1976), ailenin ekonomik ve güvenlik gereksinimini karşılama işlevine dikkat çekmiş ve aileyi anne, baba, çocuklar ve akrabalar arasındaki kan bağlarından meydana gelen, bireylerin güvenlik ihtiyaçlarını farklı şekillerde karşılayan ekonomik ve toplumsal bir birlik olarak tanımlamıştır. Ozankaya (1979), ailenin biyolojik ve cinsel yönüne dikkat çeken tanımında aileyi insanın üretildiği, sosyal hayata hazırlık sürecinin geliştiği, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, anne baba ve çocuklar arasında sıcak, samimi ve güvenilir ilişkilerin inşa edildiği, ekonomik faaliyetlerin gerçekleştiği sosyal bir kurum olarak betimlemiştir.

Ailenin kavramının tanımındaki çeşitlilik aile çeşitleri konusunda da geçerlidir. Aileler pek çok farklı biçimde ele alınıyor olsa da temelde birlikte yaşayan kişi sayısına göre sınıflandırılmaktadır: Anne baba ile çocuklardan oluşan çekirdek aile ve çekirdek aile üyelerinin anne baba veya yakın akrabalarıyla birlikte yaşadığı geleneksel geniş aile. Bunun yanında aile hayatı açısından geçiş ailesi, tek ebeveynli aile gibi pek çok aile yapısı türünün olduğunu ifade etmekte fayda vardır (Giddens, 2005).

Aile, kişiyi ve toplumu etkileyen, zaman içerisinde değişim ve gelişim gösteren dinamik ve sosyal bir kurumdur. Toplumun geçirdiği her türlü değişim ve dönüşüm, zaman içinde aile kurumunda da izlenebilmektedir. Bu değişimler, aileyi bazen olumlu, bazen olumsuz ve bazen de hem olumlu hem olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Diğer bütün toplumlarda olduğu gibi Türklerde de aile yapısı hem etkileyen hem etkilenen konumuyla göç, yoksulluk, toplumsal değerler, teknolojik ilerlemeler ve kadınların iş hayatına katılımı gibi etkilerle çeşitli değişikliklere ve dönüşümlere maruz kalmıştır (Yaşar Ekici, 2014). Geleneksel aile yapısından çekirdek aile modeline geçiş, ailenin üye sayısında azalmayı ve ailenin yapısında ve işlevlerinde dönüşümü beraberinde getirmiştir. Türk aile yapısının geleneksel tanımında geniş aile tabiri kullanılsa da, toplumsal değişime paralel olarak çekirdek aile modelinin günümüzde daha yaygın olduğu gözlenmektedir. Fakat Türkiye'deki ailelerin, batıdaki yalıtılmış çekirdek aile modeli şeklindeki çerçeveden ayrı olarak bağlantılı çekirdek aile modeline sahip oldukları ifade edilebilir (Sezal, 1997). Aileyi gelişimsel bakış açısıyla inceleyen Kağıtçıbaşı (2012) bağımsız, geleneksel bağımlı ve psikolojik (duygusal) bağımlı olmak üzere üç aile modeli tanımlamaktadır ve ülkemizdeki toplumsal dönüşüme paralel olarak psikolojik (duygusal) aile modelinin yaygınlaştığını belirtmektedir. Ülkemizde kişiler hâlâ faaliyetlerinin büyük bir kısmını akraba ilişkileriyle yürütmekte ve akrabalarla ilişkilerini, esnemesine rağmen devam ettirmektedir (Ulutaş ve Özpınar, 2016).

Türk ailesinin bu değişim ve dönüşüm sürecinden çocuklar ve ebeveynlerin çocuk perspektifi de payını almıştır. Toplumumuzdaki ebeveynlerin çocuklarına bakış açıları ve onlara yönelik tutumları, çocuk sahibi olmayı isteme nedenleri, çocukları için cinsiyet tercihleri, yetişkin çocuklarından yardım beklentileri, çocuklarında görmeyi arzu ettikleri nitelikler, çocuğa atfedilen değer ve sorumluluklar, çocuktan beklentiler; mevcut, istenen ve ideal çocuk sayıları gibi konularda önemli bir değişim söz konusudur (Yaşar Ekici, 2014). Kağıtçıbaşı ve Ataca (2005) tarafından 1975 ile 2003 yılları arasında Türkiye'de ailenin değişimini ve çocuğa verilen değeri karşılaştırmak için yapılan çalışmada, çocuğun psikolojik değerinde keskin bir yükseliş; buna bağlı olarak çocuğa atfedilen yaşlılık güvencesi rolünde, yaşlılıkta çocuktan beklenen maddi yardım beklentilerinde ve çocuğa yönelik pragmatist bakış açısında değişim ve düşüş olduğu ifade edilmiştir. Çocuktan beklenen maddi yardım beklentilerinden psikolojik beklentilere yönelik gerçekleşen bu dönüşüm çocuklara ilişkin cinsiyet tercihleri üzerinde etkisini göstermiş, erkek çocuk tercihi ve isteği yerini zaman içerisinde kız çocuğuna bırakmıştır. Yine bu çalışmada 1975'te ebeveynler için çocuğu yetiştirme noktasında çok önemli bir gaye olarak görülen ebeveynlerin sözünü dinleme

özelliğinin 2003'e gelindiğinde yerini çocuğun bağımsızlığı ve kendine güvenine bıraktığı görülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin sahip oldukları, istedikleri ve ideal olduğunu düşündükleri çocuk sayısındaki düşüş de araştırmanın bulgularındandır.

2.1.2. Ailenin yapısı ve işlevleri

Aile, bireyin ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmasına yardım eden önemli bir kurumdur. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına, sosyalleşmesine, sosyal becerilerini oluşturma ve geliştirmesine; sevgiyi, samimiyeti ve yaşama dair anlamlılığı hissetmesine yardımcı olacak ilk ve en doğal kurum olması aileyi bireyin yaşamı için vazgeçilmez kılmaktadır. Aile, kişinin yaşamındaki bu vazgeçilmez yerini muhafaza etmekle birlikte zaman içerisinde yapısal anlamda birtakım değişimler ve gelişimler göstermekte, dönüşümlere uğramaktadır. Toplumun içinden geçtiği dinamik sürecin aileyi şekillendirmesinin yanında ailenin yaşam tarzı ve dünya görüşü, yaşadığı yer, sosyoekonomik koşullar, aile üyeleri arasındaki bağlar da aile yapısının değişmesine neden olmaktadır (Ulutaş ve Özpınar, 2016).

Aileler pek çok şekilde kategorize edilip pek çok başlık altında tanımlansa da temel olarak yerleşim yerlerine göre kırsalda yaşayan, kentte yaşayan, gecekonduda yaşayan; büyüklüklerine göre çekirdek (modern) aile, geniş (geleneksel) aile, parçalanmış (eksik) aile ve geçiş ailesi olarak ele alınmaktadır (Dikeçligil, 1995). Modern aile, çağdaş aile, modern demokratik aile, dar aile, küçük aile, kent ailesi kavramlarıyla da ifade edilen çekirdek aile kavramı, ebeveynler ile evlenmemiş çocuklarının oluşturdukları aileleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Yapısı ve fonksiyonları bakımından bu modern aile yapısından ayrılan geniş aile ise çekirdek aileye ebeveynlerin anne, baba, kardeş ve akrabalarının dâhil olduğu aileyi ifade etmektedir. Çekirdek aile iki kuşaktan oluşurken geniş aile üç, dört kuşağı kapsayabilmektedir. Diğer gelişmiş ve gelişmekte ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de aile yapısında zamanla geniş aileden çekirdek aileye bir geçiş söz konusudur. Ancak bu geçiş bir anda ve net bir şekilde gerçekleşmemekte, daha çok bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte geçerli olan ve aile yapısında gerçekleşmekte olan bu radikal değişimin sancularına karşı tampon işlevi gören aile yapısı ise geçiş ailesi olarak adlandırılır (Dikeçligil, 1995). Geçiş ailesi daha çok gecekondularda rastlanılan, hem çekirdek hem geniş aileden izlerin görüldüğü hibrit bir yapıyı belirtir. Parçalanmış aile, ebeveynlerin biri ya da her ikisinin eksik olduğu bir aile modelidir ve bu durum ölüm, boşanma veya ayrı yaşama gibi nedenlerle ortaya çıkabilir (Dikeçligil, 1995). Parçalanmış aile ayrıca evlilik bağı olmayan insanların veya kardeşlerin meydana getirdiği aileyi de kapsayan bir kavramdır.

Toplumun diğ er kurumlarında oldu ğ u gibi aile kurumunun da birtakım fonksiyonları yerine getirmesi beklenilmektedir. Toplumun sa ğ lı ğ ı, g ü venli ğ i, devamlılı ğ ı; bireyin ise ihtiyaç larını karş ı layarak yaş am doyumunu sa ğ lama sı için ailenin bu fonksiyonları yerine getirmesi önem arz etmektedir. Ailenin ü re me, psikolojik doyum ve destek sa ğ lama, ekonomik, k ü ltü rel, e ğ itim gibi birtakım fonksiyonları bulunmaktadır (Ç a ğ an, 2009). Ü re me fonksiyonu, aileye nikâ h akdi ile verilmiş toplumsal bir onay karş ı lı ğ ında yine toplum tarafından aileden beklenen ü reyerek insan neslinin ve toplumun devamını sa ğ lamasını ifade etmektedir (Ç a ğ an, 2009). Ailenin bu fonksiyonu tarih boyunca her toplumda önemini korumuş tur. Ancak çocu ğ un d ü nyaya gelmesi ü re me fonksiyonunun baş arı ya ulaş abilmesi için yeterli de ğ ildir. Ç ocu ğ un biyolojik bakımının, temel ihtiyaç larının karş ı lanmasının yanında psikolojik aç ı dan da korunması da çok önemlidir. Ailenin, çocu ğ unu duygusal ve psikolojik doyuma ulaş ı rarak insan neslinin ve toplumun devamına sadece nicel olarak de ğ il, nitel anlamda da katkı sunması gerekmektedir. Bu gereklili ğ in karş ı lanması, ailenin psikolojik doyum ve destek sa ğ lama fonksiyonunu yerine getirdi ğ ini gösterir. Bunun yanında aile, insanların varlıklarını denetleyip miras yoluyla bunun da ğ ılımını gerç ekleş tiren bir kurumdur (G ü ng ö r, 1997). Bu ifade ile tanımlanan ailenin ekonomik fonksiyonu, tarih boyu toplumlarda gözlenen ekonomik de ğ iş im ve geliş imlere ba ğ lı olarak farklılaş malara u ğ ramış ve d ö n ü ř mü ř t ü r. Aile üyelerinin ö dev ve sorumluluklarında da ciddi d ö n ü ř ü mlere neden olan bu fonksiyon de ğ iş en yapısına ra ğ men g ü n ü m ü zde de önemini korumaya devam etmektedir. İnsanların ve toplumların yaş amını sa ğ lı klı olarak s ü rd ü re bilmesi için e ğ itime gereksinimi vardır. Bu gereksinimi karş ı lamakla görevli kurumlar arasında aile de bulunmaktadır. E ğ itim s ü recinin ilk baş ladı ğ ı ortam olması ve içinde bulunulan topluma dair bilgilerin ve de ğ erlerin aktarılıp bireyin topluma uyum sa ğ lamasına yardımcı olması gibi önemli bir rol ü stlenmesi ailenin e ğ itim fonksiyonunun önemini ortaya koymaktadır. Ailenin bir di ğ er önemli fonksiyonu ise hâ kim olan k ü ltü rü yeni nesillere aktararak toplumu canlılık ve dinamizm içerisinde ayakta tutarak yok olmaktan kurtarıcı rolünü ifade eden k ü ltü rel fonksiyonudur. Ayrıca ailenin burada aç ı klanan fonksiyonları yanında koruma, toplumsal uyum, sadakat gereksinimini karş ı lama, sosyal konum temini, toplumsal kontrol sa ğ lama, hayat arkadaş ı seç me ve ev kurma, tanıdık ç evre kazandırma, sakin ve güvenli bir yaş am temini, boş zamanları de ğ erlendirme, iş birli ğ i ve politik iş lev gibi pek çok toplumsal fonksiyonu bulunmaktadır (Kır, 2011).

2.1.3. Ebeveyn tutumları

Ebeveynlerin çocuklarını içinde buldukları toplum, maruz kaldıkları kültür, yetiştikleri aileden algıladıkları yaklaşım, sahip oldukları değerler ve yaşam görüşleri doğrultusunda yetiştirdikleri söylenebilir. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme konusunda etkilendikleri bu faktörlerin çeşitliliği göz önüne alındığında, ebeveyn tutumları kavramının incelenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocuklarının duygu, düşünce ve davranışlarını belirledikleri doğrultuda şekillendirmek amacıyla çocuklarına yönelik geliştirdikleri çok boyutlu eğilim şeklinde tanımlanabilir (Baumrind vd., 2010).

Çocuğun sağlıklı gelişimi, davranışları, öz güveni, yaşam becerileri, akademik başarısı ve sosyal yaşamı üzerinde oldukça etkili olduğu görülen ebeveyn tutumları pek çok araştırmaya konu olmuştur. Bununla birlikte ebeveyn tutumlarının çocuğun kişilik yapısının şekillenmesinde ve duygusal gelişimindeki rolü, ülkemizde son yıllarda yapılan çalışmalara da konu olmuş ve bu çalışmalarda hayati bir öneme sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ebeveyn yaklaşımlarının çocukların etik, toplumsal norm kavrayışları ve duygu düzenleme yetenekleri ile ilişkili olduğu (Yılmaz, 2022), duyguları ifade etmeyi yordadığı (Suvan, 2022), mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu (Aydın, 2022), sınır kişilik özelliği ve yetişkin bağlanma tarzları arasında çeşitli düzeylerde ilişki içerisinde olduğu (Köksal, 2022), empati düzeyini etkilediği (Gül, 2021) bu çalışmalarda bulguların verilerdendir.

1930'lu yıllardan beri yapılan araştırmalarda pek çok ebeveyn özelliği, yaklaşımı ve tutumu tanımlanmış ve kategorize edilmiştir. Bu tanımlama ve sınıflandırmaların yapılmasında ebeveyn çocuk ilişkisindeki güç odağı ve merkezîyet, çocuğa yaklaşımdaki sıcaklık düzeyi, çocuğu cezalandırmada kullanılan metot, çocuğa yönelik ilginin boyutu ve düzeyi etkili olmuştur. Holden ve Miller (1999) gerçekleştirdikleri çalışmada yayınlanan bazı ebeveynlik şemalarını kronolojik bir sıralamayla ortaya koymuşlardır. Bu kronolojik liste Tablo 2.1.'de verilmiştir. Bu araştırmanın yapıldığı 1999 yılından sonraki çalışmalar incelendiğinde Filiz ve Yaprak'ın (2009) ebeveyn tutumlarını otoriter, koruyucu, demokratik ve ilgisiz başlıklarıyla ele aldığı; Baumrind ve arkadaşlarına (2010) göre ise bu sınıflandırmanın otoriter, yönlendirici, izin verici, demokratik, yeterince iyi, ilgisiz ve güvenilir şeklinde yapıldığı görülmektedir. Ayrıca Bakhla ve arkadaşları (2013) otoriter, izin verici ve demokratik; Hibbard ve Walton (2014) ise izin verici düşkün, otoriter ve ihmalkâr reddedici ve demokratik şeklinde bir sınıflamaya gitmişlerdir. Bu çalışmada helikopter ebeveyn tutumlarının yanında diğer yeni nesil

ebeveynlik yaklaşımları ve literatürde yaygın olarak kullanılan ebeveyn tutumlarından demokratik, ihmalkâr, aşırı hoşgörölü, otoriter, tutarsız, mükemmeliyetçi ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ele alınmıştır.

Tablo 2.1. 1930'lu yıllardan beri yayınlanan bazı ebeveynlik şemalarının kronolojik listesi (Holden ve Miller, 1999).

Araştırmacılar	Özellikler
Levy (1931-1943)	Aşırı korumacı
Watson (1934)	Gevşek katı ev eğitimi
Hatrick ve Stowell (1936)	Çocuğu bebekleştirme, çocuğu itme veya uygun davranış
Symonds (1938)	Kabul, ret
Baldwin, Kalhorn ve Breese (1945)	Demokratikten otokrata ve hoşgörölüden soğukkanlıya boyutlara göre değişen reddedici, kabul edici veya gelişigüzel
Lafore (1945)	Diktatör, iş birlikçi, oyalayıcı veya yatıştırıcı
Crandall ve Preston (1955)	Duyarlı, daha az duyarlı, yetersiz bir şekilde duyarlı veya aşırı duyarlı
Sears, Maccoby ve Levin (1957)	Agresif veya cezalandırıcı, müsamahakâr veya katı, sıcak, sorumlu
Schaefer (1959)	Kabul edici, aşırı hoşgörölü, koruyucu-hoşgörölü, aşırı koruyucu, sahiplenici, otokrat-diktatör, talepkâr, düşmanca, reddeden, ihmal eden, kayıtsız, mesafeli, özgürlük, demokratik, iş birlikçi
Spitz (1965)	Reddedici, aşırı izin verici, kaygı kisvesi altında düşmanlık edici, kararsız, döngüsel ruh hâli dalgalanmaları, bilinçli düşmanlık
Moulton, Burnstein, Liberty ve Altucher (1966)	Anneye karşı baba disiplini hâkimiyeti ve yüksek şefkate karşı düşük şefkat
Ainsworth, Bell ve Slayton (1971)	Duyarlıya karşı duyarsız
Baumrind (1971)	Otoriter, demokratik, müsamahakâr (ve diğer alt boyutlar)
Martin (1981)	İlgiliye karşı özerk
Koch, Chandler, Harder ve Paget (1982)	Baskı, inkâr, entelektüelleştirme, yer değiştirme veya yansıtma (ebeveyn savunma mekanizmaları)
Pulkkinen (1982)	Çocuğa karşı ebeveyn merkezli, rehberliğe karşı bencil muamele
Abelman (1985)	Zorlayıcıya karşı duyarlı disiplin
Sameroff ve Freil (1985)	Ebeveyn düşüncelerinin ortakyaşar, kalıpcı, telafi edici, perspektifçi seviyeleri
Raphael Leff (1986)	Kolaylaştırıcıya karşı düzenleyici
Metcalf ve Gaier (1987)	Aşırı çabalayan, aşırı korumacı, kayıtsız, çelişkili
McCord (1988)	Agresif, agresif olmayan veya cezalandırıcı

2.1.4. Demokratik ebeveyn tutumu

Demokratik ebeveyn tutumu, alanyazında güvenilir ebeveyn tutumu ve destekleyici ebeveyn tutumu gibi farklı adlandırmalarla da ifade edilen tutarlı, dengeli, kararlı ve güven verici ebeveyn davranışlarının ortaya konulduğu ebeveyn tutumunu ifade etmektedir. Çocuğun psikolojik ve duygusal gelişiminde, kişiliğinin biçimlenmesinde en istendik ebeveyn tutumu

olan demokratik ebeveyn tutumunda ebeveynler her çocuğun değerli ve biricik olduğunu bilmekte, bunu çocuklarına hissettirmek için onlara koşulsuz olarak sevgi ve saygı göstermekte, çocuklarının gereksinimlerini doyumaktadır (Öğretir Özçelik ve Arslan, 2020). Yavuzer (2005) demokratik ebeveynlerin özelliklerini çocukların sınırlar korunarak sağlıklı bir şekilde desteklenmesi, çocuklarla iletişimin açık, yakın ve samimi olması, çocukla iletişim içerisindeyken çocuğun etkin olarak dinlenilmesi ve özen gösterilmesi, çocukla ilgilenilmesi, sevginin çeşitli şekillerde gösterilmesi ve çocukla kaliteli zaman geçirilmesi şeklinde özetlemiştir.

2.1.5. İhmalkâr ebeveyn tutumu

İhmalkâr ebeveyn tutumu, ilgisiz ebeveyn tutumu olarak da bilinen çocuğun psikolojik olarak reddedildiği ebeveyn tutumudur. Ebeveynlerin odağa kendilerini koydukları bu yaklaşımda çocuğa yeteri kadar ilgi gösterilmemekte, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması noktasında yeterince çaba gösterilmemektedir. İhmalkâr ebeveynler, çocuklarına sınır çizmedikleri gibi çocuklarını denetlemezler. Çocuklarıyla geçirdikleri zamanı en aza indirirler. Çocuklarının nerede olduklarıyla, okulda ne yaptıklarıyla ilgilenmez; çocuklarının akranlarıyla olan deneyimlerine kayıtsız kalırlar. "Nereye gittiğin umurumda değil", "Ne yaptığınla neden ilgileneyim?" gibi ifadelerle başvururlar. Verdikleri kararlarda çocuklarının fikirlerini nadiren dikkate alırlar ve genelde çocukları tarafından rahatsız edilmek istemezler (Kopko, 2007).

2.1.6. Aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumu

Aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumu, çocuklarını sevmelerine rağmen çocuklarına sınır çizmeyen, çocuğun hemen her istediğini yapan, buna bağlı olarak çocuğun benmerkezciliğini pekiştiren ebeveynlerin sahip olduğu yönelimi ifade eder. İzin verici tutum ve gevşek tutum olarak da bilinen bu tutuma sahip olan ebeveynler, çocuklarının davranışlarını (çoğu olumsuz davranışlar bile olsa) kabullenir, bu davranışlara karşı herhangi bir kontrol mekanizması oluşturmaya gerek duymazlar. Ebeveynlerinin bu tutumu karşısında çocuk, ailesini otorite olarak görmez ve olası disiplin sağlama yöntemlerini ve cezalandırmaları ciddiye almaz. Çocuğun dilediği davranışı çekinmeksizin sergileyebildiği bu tutumun hâkim olduğu ailede büyüyen çocukların hodbin, şımarık ve sorumsuz olarak yetişmesi muhtemeldir (Yörükoğlu, 2006).

2.1.7. Otoriter ebeveyn tutumu

Otoriter ebeveyn tutumu; baskıcı ebeveyn tutumu olarak da bilinen, çocuğun ne yapacağını, ne söyleyeceğinin, nasıl düşünüp nasıl davranacağını ebeveyn tarafından belirlendiği, çocuğun yaşamının sıkı bir şekilde denetlenip düzenlendiği ebeveyn yönelimidir. Bu tutuma sahip olan ebeveynler için çocuğun isteklerinin ve fikirlerinin bir önemi yoktur. Çocuğun yaşamını ilgilendiren kararlar ebeveynleri tarafından alınır ve çocuklardan da buna saygı duyması beklenir. Çocuk ebeveynine boyun eğdiği ölçüde kıymetlidir. Çocuk otonomisinin hiçe sayıldığı bu ailelerde, çocuk sıkı bir disiplin altındadır. Ebeveynler, bu disiplini, cezalandırıcı yöntemlere sık sık başvurarak sağlamaya çalışırlar.

Esasen çocuktan yüksek standartlar beklemek, bu yönde taleplerde bulunmak ve çocuğun kurallara uygun biçimde hareket etmesini istemek, demokratik aileler için de geçerlidir. Ancak demokratik ebeveynler talepleri ve bu taleplerin nedenleri hakkında çocuklarını bilgilendirip kurdukları sağlıklı ve yakın iletişim ile beklentilerine açıklık getirirken otoriter ebeveynler taleplerinin çocukları tarafından sorgulanmaksızın yerine getirilmesini isterler (Darling, 1999).

2.1.8. Tutarsız ebeveyn tutumu

Tutarsız ebeveyn tutumu, ebeveynlerin çocuğun davranışına ne zaman, nasıl, ne yönde ve boyutta tepki vereceğinin kestirilemediği, bu noktada belirsizliklerin görüldüğü ebeveyn tutumunu tanımlamaktadır. Tutarsız ebeveyn tutumunda ebeveynler, kimi zaman çocuklarına hoşgörülü davranıp izin veren bir pozisyonda konumlanırken kimi zaman otoriter bir yaklaşım sergiler ve çocuğun isteğini görmezden gelir veya sert bir şekilde karşı çıkarlar. Bu ailelerde disiplin olduğu söylenebilir ancak bu disiplinin hangi biçimde uygulanacağı konusunda yer ve zaman açısından belirsizlik söz konusudur (Yörükoğlu, 2015). Dengesiz tutum, kararsız tutum gibi isimlendirmelerle de ifade edilen tutarsız ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuklarda başkaldırıcı veya itaatkâr davranışlar, öz güven eksikliği, anksiyete görülebilir. Karar verme konusunda zorlanan ve tutarsız kişilik özellikleri gösteren bu çocuklar, erişkinliğe ulaştıklarında diğer insanlara güvenmek ve bağlanmak noktasında zorluk yaşamaktadırlar (Uykan, 2019).

2.1.9. Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu

Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu, çocuktan çok yüksek düzeyde performans bekleyen, çocuğun potansiyelini aşan hedeflere ulaşmasını isteyen, bunu yaparken katı bir tutum sergileyen ebeveynlerin eğilimlerini ifade eder. Kendisinin gerçekleştiremediklerini çocuklarından bekleyen bu ebeveynler, çocuklarına hata yapma özgürlüğü tanımaz ve hatayı bağışlanamaz bir durum olarak görürler. Performans ve başarı odaklıdırlar, çocuklarını bu şekilde yetiştirirler. Ebeveynler, çocuklarından kusursuz bir performans bekler, her şeyi en üst düzeyde başarmalarını, daima mükemmel olmalarını isterler. Onlar için çocuk yetiştirmek, ideal bir senaryoya uymak zorunda olan bir görev gibi algılanır. Bu ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklarda yetersizlik, sevmeye layık olmama, suçluluk gibi duygular gelişebilmektedir. Çocuk, kendisinden beklenen yüksek hedeflere ulaşamadığında başarısızlık ve öz güven eksikliği hissetmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

2.1.10. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu; çocuğa ihtiyacı olanın çok üzerinde bir özenin gösterildiği ve çocuğun aşırı kontrol altında tutulduğu yaklaşımı belirtir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip ebeveynler, çocuğa aşırı düzeyde yakınlık gösterir ve çocuğa dair hemen her şeyi kendileri yapmak isterler. Çocuklarına duydukları sevgiyi aşırı bir kontrol ile sentezleyerek çocuğun birey olabilmesine ve özerkleşmesine, bağımsız olmasına izin vermezler. Çocukları tarafından her şeyin kendilerine sorulmasını, her konuda kendi yol göstericiliklerine başvurulmasını bekler; adeta çocuklarının kendilerine bağımlı olmalarını isterler (Özgüven, 2001). Bu ebeveynlerin çocukları duygularını kontrol etmekte ve karar vermekte zorlanmakta, var olanla yetinmekten ve sorumluluk almaktan uzak biçimde yetişmektedirler (Yavuzer, 2000).

2.2. Yeni Nesil Ebeveynlik

Kültür, dinamik yapısına bağlı olarak devamlı değişmesi ve değişen toplumsal koşulların getirdiği ihtiyaç farklılıklarıyla birlikte, ailenin ve aile üyelerinin rollerinde de değişim meydana gelmiştir. Özellikle sosyal değişme, bireylerin pratiklerinden kültürel ve ekonomik sorumluluklarına kadar geniş bir yelpazede değişikliklere neden olmuştur (Gillies, 2003). Sosyal bilimler alanında uzun yıllardır incelenen bir konu olan ailenin sosyal ve ekonomik değişimi, toplumun her türlü değişim ve dönüşümüyle birlikte zaman içinde aile kurumunda izlenmektedir. Bu değişimler, aileyi ve bireyleri hem olumlu hem de olumsuz

yönde etkileyebilmektedir (Abay ve Atila Demir, 2014). Aile yapısı; göç, yoksulluk, toplumsal değerler, teknolojik ilerlemeler ve kadınların iş hayatına katılımı gibi etkilerle hem etkileyen hem de etkilenen bir konumda olup çeşitli değişikliklere ve dönüşümlere maruz kalmıştır (Yaşar Ekici, 2014). Ailenin temel işlevlerinden biri olan kendini üretme, risk altındadır. Dünya genelinde doğurganlık ve evlenme oranları düşmektedir. Bu durum, bireylerin pratikleri ve hedefleri doğrultusunda çocuk sahibi olma isteğini azaltmaktadır (Özdemir, 2007).

Toplumsal koşullara bağlı olarak ailenin yapısında ve işlevlerinde görülen değişim, ebeveyn tutumlarına da etki etmiştir. Savaşlar ve terör olaylarına bağlı olarak gelişen ve yaygınlaşan dünyanın güvenli bir yer olmadığı düşüncesi, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha korumacı bir tavır benimsemelerine yol açmıştır (Duygulu, 2018). Ekonomik koşullardaki hızlı değişimler ve belirsizlikler de korumacı ebeveyn tutumunu beslemiştir. Ebeveynler, çocuklarının daha iyi seçimler yapabilmesi için kendilerini sorumlu hissetmiş ve bu durum, ailenin bireyin yaşamına yoğun katılım ve müdahalesini artırmıştır. Ebeveynlerin artan sorumlulukları nedeniyle daha az çocuk sahibi olmaya başlaması, çocuk başına harcanan zamanın ve maddi kaynakların artmasına sebep olmuştur. Bunun doğal bir sonucu olarak ebeveynler, çocuklarını kendi önceliklerinin önünde tutarak onları ailenin duygusal, sosyal ve ekonomik kaynaklarından en büyük payı alan merkezi bir konuma getirmiştir (Marım ve Kahveci, 2021). Dijitalleşen dünya ve gelişen teknoloji de ebeveyn tutumlarını önemli ölçüde etkilemiştir. Hızla gelişen teknolojik imkânlar, ebeveynlere cep telefonları, tabletler ve sosyal medya platformları gibi teknolojik araçlar aracılığıyla çocuklarının nerede olduklarını, ne yaptıklarını anlık olarak takip etme ve istedikleri zaman onlarla iletişim kurma imkânı tanımıştır (Lemoyne ve Buchanan, 2011). Ebeveynlerin değişen koşullara ayak uydurma çabaları, yeni ebeveynlik yaklaşımlarının ve yeni nesil ebeveynlik kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Geçmişin ebeveynlerinden oldukça farklı olan yeni nesil ebeveynler, çocuğun karar alma süreçlerine katılımına vurgu yaparak eskiden olduğu gibi çocuktan habersiz ve izinsiz adım atmayan, yeni bir çocuk istendiğinde bile çocuktan izin almayı önemseyen bir ebeveynlik anlayışını benimsemektedirler. Birbirinden farklı kavram, yaklaşım ve davranış kalıplarını içeren yeni nesil ebeveynliğin belirgin özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Zaman yönetimde problem yaşamak
- Birden fazla işi aynı anda yapabilme arzusuna sahip olmak
- Fazla kontrolcü ve denetleyici olmak

- Aşırı müdahaleci olmak
- Genellikle yorgun hissetmek
- Stres ve kaygı düzeyinin yüksek olması
- Kararsızlık
- Yetememe duygusu
- Sosyal medya düşkünlüğü
- Blogger anne takibi (Dönmez, 2019).

Yeni nesil ebeveynlik; helikopter ebeveynlik, inatlaşmadan ebeveynlik, pozitif ebeveynlik, doğal ebeveynlik, el ele ebeveynlik, koşulsuz ebeveynlik, dijital ebeveynlik ve eşit paylaşımlı ebeveynlik gibi çeşitli ebeveyn yaklaşımlarını ve türlerini içermektedir.

2.2.1. İnatlaşmadan ebeveynlik

İnatlaşmadan ebeveynlik, Stiffelman'ın aynı ismi taşıyan kitabında açıkladığı bir yeni nesil bir ebeveynlik tutumudur (Stiffelman, 2022). Stiffelman, ebeveynlerin çocuklarıyla arkadaş olması gerektiğini ifade eden ebeveyn tutumlarına karşı çıkarak çocukların ebeveynleri tarafından sevgi dolu bir şekilde kontrol edilmek arzusunda olduklarını ve zaten buna ihtiyaçları olduğunu ifade etmektedir. Ona göre, çocuklar, kendilerini güvende hissettirecek, yönlendirecek ve zor durumda destek alabilecekleri bir "lider"e ihtiyaç duyarlar. Bunu gemi yolculuğu metaforu ile açıklamıştır. Bir gece yolculuğuna çıkıldığında kaptanın akşam yemeğini sizinle yemesinin hoşunuza gideceğini ancak kaptanın temel görevinin sizinle zaman geçirmek olmadığını, onu iyi bir kaptan yapan özelliğinin gemiyi fırtınalara ve türlü aksiliklere rağmen yönlendirmesi, güvenli bir şekilde sakin limanlara ulaştırması olduğunu söylemektedir. Ebeveyn olmak da, zaman zaman dalgalı bir denizde seyir hâlinde olmaya benzemektedir. Mutlu, başarılı, sağlıklı çocuklar büyütmenin anahtarı ise sakin ve yetkin bir kaptan olmaktan geçmektedir. Bir birey, kendinden emin olmayan, tedirgin ve kararsız bir ebeveyninden çok, kendinden emin bir rehberi tercih etmektedir. Biri ona ne yapması gerektiği konusunda yol göstermelidir. Stiffelman bu kavramı açıklarken, genellikle "iki el" sembolünü kullanmaktadır. Buna göre sağ el ebeveyne, sol el ise çocuğa karşılık gelmektedir. Sağ el sol elin üzerindeyse, kontrol ve sorumluluk ebeveynin elindedir ve bu doğal bir hiyerarşi anlamına gelmektedir (Stiffelman, 2022).

İnatlaşmadan ebeveynlik kavramının önemli yönleri şunlardır:

- Ebeveynin kontrol ve sorumluluğu elinde olmalıdır.
- Bağlanma ve ilişki kurma kavramları büyük öneme sahiptir ve sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır.
- Çocuklar, çevreleri ve toplumlarıyla bağlar kurmalı, toplumsal bağların önemini kavramalıdır.
- Ebeveynler, çocuklarıyla kopmayan bir bağ kurarak onların kendi gerçekliklerini anlamalarına yardımcı olmalıdır.
- Ebeveynler, hayal kırıklığı yaşayan çocuklara başa çıkma becerileri öğretmeli ve fırsatlar sunmalıdır.
- Ebeveynler, önce kendi duygusal durumlarını gözden geçirerek çocukların duygusal reaksiyonlarıyla başa çıkabilmelidir.
- Ebeveynler, iş birliği yapmayı çocuklara öğretmelidir.
- Ebeveynler, çocuklarının yetenekleri ve ilgi alanlarına odaklanarak beklentilerini bir kenara bırakmalıdır.
- Ebeveynler, her çocuğun farklı olduğunu ve farklı zekâ türlerine sahip olduğunu anlamalıdır.
- Çocuklar, ebeveynleri tarafından duygusal sorunlarla başa çıkmayı ve mutluluğu bulmayı öğrenmeleri için desteklenmelidir.
- Ebeveynler, aileleriyle birlikte anı yaşamaya odaklanmalı ve güzelliklerin tadını çıkarmalıdır.
- Ebeveynler, çocuklarının en iyi yaşamı elde etmeleri için güçlü destek sunmalıdır.
- Çocuklar, ebeveynlerini örnek alarak büyürler ve bu nedenle ebeveynlerin davranışları önemlidir (Stiffelman, 2022).

2.2.2. Pozitif ebeveynlik

Pozitif ebeveynlik tutumu, aile içi hiyerarşik yapıyı tanımlamak için "pederşahi", "matherşahi" ve "veledşahi" olmak üzere üç kavramı kullanmaktadır. Pederşahi, ailede babanın idaresinin geçerli olduğu geleneksel bir düzeni ifade eder. Matherşahi, evde kadının söz sahibi olduğu bir yapıyı temsil eder. Veledşahi ise daha yeni bir düzeni ifade etmektedir, burada çocukların sözü geçer (Öndağ, 2020).

Geçmişte, ekonomik koşullar zorlayıcı olsa da ilişkiler daha sıcak ve çocuklar daha mutlu idi. Şimdi, ebeveynlerin çalıştığı ailelerde ekonomik şartlar daha olumlu, çocuklar ise

birçok malzemeye sahip durumdadır. Ancak istedikleri her şeyi elde etmek, çocukların mutluluğunu azaltabilmektedir. Ebeveynler arasında doğal olmayan ilişkiler, çocukların mutluluğunu olumsuz etkileyebilmektedir. Eskiden oyuncaklar sınırlıydı, bu nedenle çocuklar daha doyumlu hissedebilmekteydi. Oyuncakları kendileri yaparak hayal güçlerini geliştirebilirlerdi. Günümüzde ise çocuklar istedikleri her şeye sahip durumdadır. Bu durum ise doyumsuzluğa yol açabilmektedir. Oyuncak ve çocuk mutluluğu arasında ters bir ilişki olabilmektedir (Dönmez, 2019).

"Veledşahi" bir düzende, ebeveynler çocuklarının her isteğini yerine getirirler ve çocuklarının başlarına gelebilecek her duruma karşı onları korurlar. Bu çocukların kendileri ve dünya hakkında az bilgisi vardır, çünkü hiçbir şeyi beklemek zorunda değillerdir. Bazı çocuklar sınırsızca korunurlar ve her istedikleri yapılırlar. Bu tür çocuklar, içsel motivasyonları olmayan, dışsal motivasyona ihtiyaç duyan ve öz saygıları eksik bireyler olabilmektedirler. Toplumda bu çocuklar "şımarık" ya da "egolu" olarak adlandırılabilirler. Ebeveynlerin, çocuklarının her isteğini yerine getirdikleri ve onları korudukları durumlarda, çocuklar içsel motivasyon eksikliği yaşayabilmektedirler. Bu çocukların ruh halleri narsistik olabilmekte ve dışarıdan gelen onaylara ihtiyaç duyabilmektedirler (Öndağ, 2020).

Bu yaklaşıma göre, en önemli şey, çocuğun yaşadığı zorlukları ve yanlış davranışları doğru bir şekilde çözümlenmek ve pozitif yöntemlerle yönlendirmektir. Ebeveynler, çocuklarının eksikliklerini ve çözüm bulamadıkları durumları kabul ederek en iyi bildiklerini iddia etmeden önce, bir uzmandan yardım almalı ve kendi davranışlarını gözden geçirmelidirler. Çocuklar, anlaşılacak istedikleri için ebeveynlerinin onlara doğru yolu göstermesi gerektiğini anlarlar. Karşılaşılan durumlarda sonuçlar değil, sebepler ve amaçlar önemlidir. Ebeveynler genellikle bu durumun anlamsız olduğunu düşünseler de çocuklar yaşadıkları olaylarla ilgili sonuçların olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu anlamak isteyeceklerdir. Sabır göstererek çocuğa neden sebeplerin ve sonuçların doğru olmadığını anlatılması gerekmektedir (Öndağ, 2020).

2.2.3. Doğal ebeveynlik

Doğal ebeveynlik yaklaşımının temelinde, çocuğa belirli bir davranışı empoze etmek yerine, kendi iradesini geliştirmesini öğretmek vardır. Yani, çocuğun istenilen veya kendi yapması gereken davranışı sergilememesi, otomatik olarak bu davranışın yanlış olduğu anlamına gelmez; sadece iradenin henüz gelişmemiş olduğunu gösterir. Burada önemli olan,

çocuğun belirli bir davranışı zorlama veya baskıyla değil, kendi isteği ve iradesiyle benimsemesidir. Aksi takdirde o davranış geçici olacaktır. Yani ebeveynin müdahalesi nedeniyle gerçekleştirilmiştir ancak gerçek önem, o davranışın çocukta kalıcı bir hâle gelmesidir. Özellikle üç dört yaşından sonra çocuklar, iradeyi kullanmayı öğrenirler ve bu, merak duygusunu aşma becerisiyle birleşir. Ancak çocuk, artık yapmaması gereken şeyi iradesiyle aşmayı öğrenmek zorundadır. İyi niyetle bile olsa, ebeveyn tarafından her şeyin kolayca sunulması durumunda, çocuk asla haz ötelemeyi öğrenemez. Bu nedenle, hayat boyunca her isteğinin anında karşılanacağı yanılgısına kapılabilir (Dönmez, 2019).

Sears ve Sears (2018), doğal ebeveynliğin temelini anne baba ve bebek arasındaki bağın oluşturduğunu vurgulamaktadır. Onların perspektifine göre, anne babalar çocuğun verdiği sinyalleri anlamalı ve hassasiyetle yanıtlamalıdır. Bu, bebeğin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur ve bebeğin de bu şekilde sinyal vermesine katkı sağlar. Ebeveynler bebeğin tepkilerine duyarsız kalırlarsa bebeğin bu iletişimi kesmesine neden olabilir ve güven bağları zarar görebilir.

Doğal ebeveynler, bağ kurma için aşağıdaki önemli araçları kullanırlar:

- Bebeğin doğum sırasında bağlanması.
- Bebeği emzirme.
- "Baby sling" olarak adlandırılan bebek sırt çantası kullanma.
- Bebeği her ağladığında kucaklama ve hızlı bir yanıt verme.
- Bebeğe yakın bir şekilde uyuma.
- Ailenin ve bebeğin özel ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde davranma.

Zihinsel ve duygusal olarak bebeğin ihtiyaçlarına açık ve hassas yanıt verebilen ebeveynler "doğal ebeveynler" olarak kabul edilir. Bu, anne baba ile bebek arasındaki bağın benzersiz ve karşılaştırılmaz olduğunu savunur ve ebeveynleri özgürleştirir (Sears ve Sears, 2018).

2.2.4. El ele ebeveynlik

El ele ebeveynlik ya da çocuklarla el ele ebeveynlik; korkutma, dayatma ve üstünlük kurma yerine, ebeveynlik duygusal yakınlığı ve sevgiyle inşa edilen bir süreci ifade eden ebeveyn tutumudur (Leo, 2017). Buradaki esas vurgu, en azından bir ebeveynin çocukla olumlu bir etkileşim ve iletişim kurarak sağlam bir sevgi bağı oluşturması gerekliliğindedir. Bu yaklaşım, iki temel alt yaklaşımı içermektedir. Birincisi otoriter ebeveynlik; çocukların,

ebeveynlerinin sevgisini yitirme korkusu etrafında şekillenir. Bu yaklaşım, ebeveynlerin sevgilerini sıkı kurallar ve kontrol yoluyla sunduğu bir modeldir. İkincisi olan izin verici ebeveynlik ise; ebeveynlerin, çocuklarının sevgisini kaybetme korkusu etrafında şekillenir (Leo, 2017). Geçmiş kuşaklardan gelenler, bu ebeveynlik tarzlarının bir parçası olarak yetişmişlerdir. Çocuklar, başarısız olduklarında veya hatalı davrandıklarında, anneleri veya babalarının onları sevmemeleri ve evden göndermeleri korkusuyla büyümüşlerdir. Bu, zaman zaman bilinçli bir tercihle, zaman zaman da farkında olmadan ebeveynler tarafından yapılmıştır. Çocuğa, annesinin veya babasının onu sevmeme veya evi terk etme tehdidi, otoriter ebeveynlik tarzının klasik bir ifadesidir. Ancak el ele ebeveynlik, ebeveynler ile çocukları arasında sağlıklı ve kuvvetli bir ilişki oluşturmakta ve bu ilişkinin kopmamasına özen göstermektedir. Bu süreçte dikkatle çocuğuna odaklanmakta ve çocuğa kıymetli olduğunu yansıtmaktadır. Benzer biçimde çocuğun da ona odaklanması için elverişli bir atmosfer yaratmaktadır. Anlaşmazlıklardan kaçınılarak uzlaşmaya yönelik bir yaklaşımı benimsemektedir. Burada önemli olan, çocukların bu bağa ihtiyaç duyduğunun bilincinde olunmasıdır. Çocuklar bedensel olarak büyüyeceklerdir ancak ruhsal ve psikolojik ihtiyaçlarına sevgi ve güvenle yanıt alamazlarsa gelişimleri yavaşlar veya hiç ilerlemez (Dönmez, 2019). Aşırı denetim ve zorlama her zaman etkili bir yöntem olmayabilir. Kısa vadede, çocuklar belirli davranışları gösterebilirler ancak bunu yalnızca ebeveynlerinin isteği ve baskısı nedeniyle yaparlar. Uzun vadede, bu tür tehditler ve baskılar, öfkeli ve saldırgan çocukların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Çocuklar neden belirli davranışları yapmamaları gerektiğini öğrenmezler çünkü bunlar kendilerine açıkça iletilmez. El ele ebeveynlik yaklaşımı, çocuklarla rekabet etmeme fikrine dayanır. Çocuklar, her zaman tepki verme eğilimindedir. Bu nedenle çocukların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlar geliştirmek ve iş birliği yapmak, çatışmaları ve güç savaşlarını azaltacaktır (Turan, 2013).

2.2.5. Koşulsuz ebeveynlik

Koşulsuz ebeveynlik kavramı, çeşitli tutumları içerir ve ödül veya ceza kullanmama ilkesine dayanır. Ebeveynler, bireyin özünü önemseyerek olaylara ve durumlara odaklanmalıdır, sonuca odaklanmak yerine süreci görmelidir. Koşulsuz ebeveynlikte, kök sebepleri ele almak ve temel odaklı bir yaklaşım benimsemek önemlidir. İşin esası, çocuğu kontrol etmek veya davranışı ortadan kaldırmak değil, rehberlik etmek ve destek olmaktır (Kohn, 2020).

Ebeveynler, yaşadıkları durumu çözmeye sürecinde şunu sormalıdır: "Bu durumu çözmek benim için mi önemli, yoksa çocuğum için mi?" Ebeveynin vaat ettiği ödüllerden veya uygulayacağı cezalardan bahsetmesi, genellikle kendi ihtiyaçlarını öne çıkardığını gösterir. Örneğin, ebeveynin çocuğundan odasını toplamasını istemesi aslında evine başka bir yetişkin geldiğinde düzenli ve temiz bir ortam görmesini istemesindedir. Bu nedenle ebeveyn, kendi isteği doğrultusunda çocuğa emirler verir, ödüller vaat eder ve yapılmadığında cezalandırır. Koşulsuz ebeveynlik, çocuğun ihtiyaçlarını öncelikli olarak ele alır ve her iki tarafın ihtiyaçlarını karşılayacak bir çözüm yolunu arar. Ebeveynler, kendi istek ve ihtiyaçlarına odaklanmak yerine çocuğun ihtiyaçlarını önemseyerek kök sorunları ele almalıdırlar. Sorunları çözerken kısa vadeli sonuçlar yerine uzun vadeli faydalı çözümlere odaklanılmalıdır. Bu şekilde anlık çözümler yerine uzun süreli öğrenme sağlanarak çocuğa doğru öğrenme yöntemi sunulur. Ebeveynler, çocuklarını yetiştirirken uzun vadeli hedeflere öncelik vermelidirler (Bolat, 2018).

2.2.6. Dijital ebeveynlik

Dijital ebeveyn kavramı, temel seviyede teknolojik bilgiye sahip, gelişmelere ilgi gösteren, bu konuda bilinçli olan, aynı zamanda çocukların dijital ortamda ve çevrimiçi dünyada karşılaşabileceği riskleri anlayan ve çocuklarını bu risklerden koruma konusunda bilgi sahibi olan ebeveynleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Yaman, 2018). Bu ebeveynler ayrıca dijital teknolojilerin kullanımında çocuklarına model olabilmektedirler.

Dijital ebeveynlik, dijital çağın getirdiği gereksinimlere uyum sağlayabilen, temel dijital becerilere sahip, bilinçli ve çocuklarının dijital dünyadaki risklere karşı korunmalarını sağlayabilen ebeveynlerin yaklaşımını ifade etmektedir. Bu ebeveynler, teknolojiyi ve dijital olanakları etkili bir şekilde kullanarak çocuklarını bu alanda doğru şekilde yönlendirebilirler. Ayrıca, gerçek dünyadaki kuralların dijital ortamda da geçerli olduğunu bilirler ve çocuklarına bu konuda rehberlik ederler. Dijital dünya ve teknoloji ile uyumlu yaşamı benimseyen bireyler olarak tanımlanırlar. Dijital ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyada doğru şekilde yönlendirebilmeleri için öğrenmeleri gereken yeni becerilere odaklanan bir yaklaşımı ifade etmektedir (Yay, 2017).

2.2.7. Eşit paylaşımlı ebeveynlik

Eşit paylaşımlı ebeveynlik ya da paylaşımlı ebeveynlik, günümüzde giderek artan boşanmaların ardından çocukların durumu üzerinde sıkça tartışılan bir konu hâline gelmiştir.

Bu yaklaşım, velayet ve çocuğun yaşam düzeni gibi konularda bir denge sağlamayı amaçlar. Çocuğun ebeveynleri ile eşit bir şekilde zaman geçirmesi ve her iki ebeveyniyle de düzenli bir ilişkisi olması hedeflenir. Bu, toplumda çocuğun yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan mecazi bir anlam taşır. Çocuk, doğduğu andan itibaren hem fizyolojik hem de psikolojik ve duygusal ihtiyaçlara sahiptir. İdeal bir aile, bu ihtiyaçları karşılamak ve çocuk ile etkili iletişim kurmak için birlikte çalışır. Ancak aile birliği sarsılmaya başladığında, çocuğun hayatı zorlaşabilmektedir. Bu nedenle paylaşımlı ebeveynlik, çocuğun her iki ebeveynine de gereksinim duyduğu bir modeldir (Nielsen, 2011).

Paylaşımlı ebeveynlik, birçok ülkede hukuki olarak kabul görmüş ve bilimsel olarak desteklenen bir yaklaşımdır. Temel amacı, boşanmış ebeveynler arasında çocuğun paylaşılmasının sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktır. Bu yaklaşım, çocuğun yaşamından bilinçli bir şekilde uzaklaştırılmamasını ve her iki ebeveynin de çocuğun hayatında etkin rol oynamasını teşvik etmektedir (Nielsen, 2011).

Paylaşımlı ebeveynlik, çocukların boşanma süreçlerinde zarar görmemelerini ve evrensel çocuk haklarına saygı gösterilmesini sağlamak amacıyla geliştirilmiş bir modeldir. Bu yaklaşım, asıl amacı olan çocukların haklarına odaklanır ve boşanma sonrası ebeveynlerin "çocuk merkezli" bir yaklaşım benimsemelerine yardımcı olur. Bu, zorunlu ve ücretsiz aile danışmanlığı hizmetlerini içerebilmektedir. Böylece ebeveynler boşanma sonrası yaşamlarını, çocuklarının ihtiyaçlarına uygun bir şekilde düzenleyebilmektedir (Neoh ve Mellor, 2010).

Paylaşımlı ebeveynlik, her çocuğun iki ebeveynine de eşit derecede ihtiyaç duyduğu fikrine dayanır. Bu, çocuğun her iki ebeveyniyle de düzenli ve dengeli bir ilişkisi olması gerektiği anlamına gelir. Bu model, çocukların boşanma sürecinde durumun muhatabı olmamalarını ve ebeveynlerin sorunlarına karıştıklarında çocukların zarar görmemesini sağlamayı amaçlar. Bu, toplumsal bir norm ve çocuk haklarına saygı çerçevesinde çocukların çıkarlarını en iyi şekilde korumayı hedefler (Alpsoy, 2021).

Paylaşımlı ebeveynlik yaklaşımının "ayarlamalı ebeveynlik" ya da "yapay dölleme ile oluşturulan aileler" olarak adlandırılabilir farklı bir modeli de bulunmaktadır. Bu tür aileler, çocuk sahibi olmak için bir araya gelen kişiler arasında duygusal bir ilişki veya cinsel temas olmaksızın genellikle yapay dölleme veya benzeri yöntemlerle çocuk sahibi olurlar. Bu model, birlikte çocuk yetiştirme ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılama amacı taşısa da aile üyeleri arasındaki ilişki daha çok iş birliği ve görev paylaşımı temelinde şekillenir. Bu tür ailelerde,

çocuğun ihtiyaçlarının ve menfaatinin ön planda olduğu bir anlaşma yoluyla ebeveynlik yapılır. Her iki ebeveyn de çocuğunun mutluluğunu ve iyi bir hayata hazırlanmasını amaçlar. Ancak bu modelin duygusal bağları sınırlıdır ve çocukla olan ilişkiler daha çok görev odaklıdır. Ebeveynlerin birbirlerine karşı duygusal bağları olmamakla birlikte çocuklarına duydukları sevgi ve ilgi çocukların yaşam kalitesini belirleyebilmektedir. İlerleyen yıllarda bu tür ailelerin çocukları arasında duygusal denge sağlama ve çocuğun gereksinimlerini dengeli bir şekilde karşılama zorluğu yaşanabilmektedir (Nielsen, 2011).

Yapay dölleme ile oluşturulan ailelerin uzun vadeli sonuçları hakkında daha fazla araştırma ve inceleme gerekebilir. Özellikle bu ailelerdeki çocukların duygusal ve psikolojik refahları üzerine yapılan çalışmalar, bu modelin etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Bu ailelerde çocukların ihtiyaçlarına uygun bir şekilde rehberlik ve destek sağlamak önemlidir çünkü aile üyeleri arasındaki ilişki dinamikleri daha farklıdır (Dönmez, 2019).

2.3. Helikopter Ebeveynlik

2.3.1. Helikopter ebeveynlik kavramı

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik ilgi, destek, rehberlik ve yönlendirmeleri genellikle olumlu kabul edilir. Fakat son yıllarda helikopter ebeveynlik olarak adlandırılan tutumda çocukların gelişimine ve öğrenimine müdahale edilebileceği düşünülmektedir. Bu noktada çocuğun özerklik ve özgürlüğü tehlike altına girmektedir (Özbey, 2022).

Yeni bir kavram olmasına karşın helikopter ebeveynlik için pek çok tanım yapılmıştır. Helikopter ebeveyn; çocuklarına son derece fazla ilgi gösteren, çocuklarını hayatlarının merkezine koyan, çocuklarını sürekli olarak gözetleyen ve onların adına kararlar alıp programlar yapan, fazlaca yardım sağlayan, çocuklarını yönlendirerek ve onlara müdahale ederek büyüten ebeveynleri tanımlamak için kullanılan popüler bir bilimsel terimdir (Berger ve Luckmam, 2008). Duygulu (2018) ise helikopter ebeveynleri, genellikle çocuklarını aşırı derecede gözetleyen, çocuğun yaşamına ve gelişimine fazla müdahil olan, çocuğun taşıması gereken sorumlulukları üzerlerine alan, çocuğun bireysel olarak yapması gerekenleri üstlenen, bu nedenle çocuklarının gelişim süreçlerini geriletken ve gecikmelere neden olan, davranışlarıyla çocukların küçük yaşlardan itibaren kendi kendilerine sosyalleşme ve birey olarak kabul edilme yeteneklerini engelleyen ebeveynler olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanımda ise helikopter ebeveynler; genellikle çocuklarının güvenliği ve başarısını aşırı derecede endişe eden, hayatın her yönünde çocuklarının yanında olan, çocuklarının her aktivitesini koordine eden ve onları

sürekli gözetleyen, çocuklarının her ihtiyacını karşılayan ve çocuklarının hata yapmalarına izin vermeyen ebeveynler olarak tanımlanmaktadır (Özbek, 2022). Aynı tanımda helikopter ebeveynlerin; çocuklarını dış dünyanın olası risklerinden ve hayal kırıklıklarından korumaya çalışan, çocuklarının tüm yaşamlarını ve kişiliklerini yoğun bir şekilde denetleyen, son derece enerjik ve istekli, eğitim seviyesi yüksek orta sınıf ailelerden oluşan, yüksek akademik başarılar bekleyen anne babalar oldukları belirtilmektedir. Çocukların okul ve sosyal yaşantılarına büyük ilgi göstermek, ifade özgürlüğünü sınırlamak, çocuklarını sürekli olarak kulüplere, kurslara ve etkinliklere yönlendirip gelecekleri için planlar yapmak, çocuklarını bireyler olarak görmek yerine kendi uzantıları olarak algılamak ve onların karşılaştığı tüm sorunları onların yerine çözmeye çalışmak da helikopter ebeveynlerin özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Özbek, 2022). Yılmaz (2021) ise helikopter ebeveyn kavramını çocuklarının yaşamlarına oldukça fazla müdahil olan (Padilla Walker ve Nelson, 2012); fazla öneride bulunan, büyük miktarda kaynak sağlayan, çocuklarına yardım etme konusunda büyük bir istekle hareket eden (Segrin vd., 2012); çocuklarının gerektiği riskleri almalarını engelleyen, çocuklarını "pamuk yünü çocukları" hâline getiren (Bristow, 2014); yoğun rehberlik sunan, çocuklarının yaşamlarına çok fazla müdahil olan (Segrin vd., 2015); yavrularını korumak için neredeyse bir sera oluşturmak için büyük bir özen gösteren (Leung ve Busiol, 2016); çocuklarına fazlasıyla odaklanıp onların yaşamlarını planlamaya ve yönetmeye çalışan (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019); herhangi bir zarar veya başarısızlıkla karşılaşmasına karşı çocuklarına yönelik aşırı bir endişe taşıyan ve çocukları için onların ihtiyaç duyduklarından daha fazla özveride bulunan (Yılmaz, 2019); çocuklarına aşırı koruyucu ve rekabetçi bir şekilde yaklaşan (Yaşın ve Özcan, 2020); çocuklarından ayrılmak konusunda endişe duyan (Ekşi vd., 2020) "aşırı kontrolcü ebeveynler" (Darlow vd., 2017; Schiffrin vd., 2014) şeklinde tanımlamıştır.

Helikopter ebeveyn terimi, ilk olarak Ginott'un (1969) "Parents and Teenagers" kitabında kullanılmıştır. Ginott, ebeveynlerin, çocukların gelişimini her yönüyle titizlikle gözlemlmek için adeta bir helikopter gibi etrafında döndüğünü ifade etmiştir (Ganaprakasam vd., 2018). Bu terim, bir üniversite öğrencisinin annesinin sürekli peşinde oluşunu "Annem helikopter gibi başımda dönüyor." şeklinde ifade etmesi ve bu ifadenin Cline ve Fay (1990) tarafından "Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility" kitabında kullanılmasıyla hızla yayılmaya ve popülerleşmeye başlamıştır. Bu ifade Batı ülkelerinde daha da yaygınlaşmıştır (Odenweller vd., 2014).

1946-1964 yılları arasında doğan kuşak, İkinci Dünya Savaşı sonrasında doğum oranının fazlaca yükseldiği bir dönemde doğan kuşak olmaları nedeniyle "baby boomers" veya "bebek patlaması" olarak anılmaktadır. Bu kuşak, çocuklarının hayatlarına son derece baskın ve denetleyici bir şekilde yaklaşmaları nedeniyle "helikopter ebeveyn kuşağı" olarak adlandırılmıştır. Baby boomers kuşağı, kendi ebeveynlerinin eğitim, özerklik ve disiplin konularındaki olumlu özelliklerini miras almış ve ebeveynlik yaklaşımlarında daha iş birlikçi bir tarza yönelmiştir. Ebeveynlerin bu davranışları benimsemelerinde, kendi dönemlerindeki toplumsal koşulların önemli bir etken olduğunu görülmektedir. O dönemlerde yaşanan savaşlar ve terör olayları, insanların "Dünya'nın güvenli bir yer olmadığı" düşüncesini yaygınlaştırmış ve bu nedenle aileler, çocuklarını daha fazla korumak zorunda hissetmiştir (Duygulu, 2018). Bu dönemde ebeveynler, çocuklarının daha iyi seçimler yapmaları için kendilerini sorumlu hissetmişlerdir. Bu ebeveynlerin çocukları ise milenyum kuşağına denk gelmektedir. 1980 ve 2000 yılları arasında doğan kişiler "milenyum kuşağı" veya "Y kuşağı" olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, helikopter ebeveynlik tarzının genellikle Y kuşağında yaygın olduğunu göstermektedir. Baby boomers kuşağının özelliklerine bakıldığında, genellikle kurallara ve değerlere bağlı, başarıya odaklı, amacına ulaşmak için çabalayan, rekabetçi, uyumlu ancak aynı zamanda kendi çıkarlarını ön planda tutabilen bir yapıya sahip olduğu ve aile bağlarına önem verdiği görülmüştür. Öte yandan Y kuşağı, başarıya odaklı, sorgulayan, otoriteye karşı dirençli, kendine güvenen, korumacı ve sağlam aile bağlarına sahip bir şekilde tanımlanır. Bu nedenle, her iki kuşağın özellikleri incelendiğinde, helikopter ebeveynlerin benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir (Lapsekili Uysal, 2020). Helikopter ailelerin yaklaşımına en fazla maruz kalan nesiller, 1965-1980 yılları arasında doğan X kuşağı ve 1981-1999 yılları arasında doğan Y kuşağı ya da diğer adıyla milenyum kuşağıdır (Gençer, 2020).

Toplumsal değişimler, aile yapısında önemli değişikliklere neden olmuş durumdadır. Bu değişiklikler ise anne ve babalara farklı sorumluluklar yüklemektedir. Geleneksel geniş aile yapılarının yerini, çekirdek aileler almıştır. Bu durum, ebeveynlerin çocuk üzerindeki sorumluluklarını büyütüp genişletmiş ve daha karmaşık bir hâle dönüştürmüştür. Önceden ebeveynler mahalle yaşamında çocuklarını daha serbestçe büyütürken modern nesil çocuklar, dışarıya çıkmadan ev içinde büyümek zorunda kalmıştır. Geçmişteki ebeveynlik yaklaşımlarında çocuklar doğar, annelerinin gözetiminde aile içinde büyür ve okula giderlerdi. Sosyal çevrelerinde bilmesi gerekenleri öğrenir ve kendi hâlinde yetişkinlere dönüşürlerdi. Ancak günümüzde çocuk yetiştirmek daha dar bir çerçeve içinde ve tamamen anne babanın sorumluluğunda gerçekleşen bir kavram hâline gelmiştir (Marım ve Kahveci, 2021). Aileler,

bazen dirense de genellikle rahatlığın etkisi altındadır. Günümüz çocukları, geçmiş kuşaklara göre daha az özgür hissedebilmekte ve oyun zamanları sınırlı olabilmektedir. Aynı zamanda, okul sonrası aktivitelerde farklı seçeneklere sahip olabilmekte ve bu aktiviteler için ödüllendirilebilmektedirler (Gibbs, 2009). Helikopter ebeveynler, çocuklarını ev dışında da sık sık takip ederler; oyun alanlarında, çalışma alanlarında ve okullarda sanki çocuklarının etrafında sürekli dolaşır gibi hareket etmektedirler (Sullivan, 2011). Ebeveynler, artan sorumlulukları nedeniyle daha az çocuk sahibi olmaya başlamıştır. Bu, çocuk başına harcanan zamanın ve maddi kaynakların arttığı anlamına gelmektedir. Bu nedenle ebeveynler, çocuklarını kendi önceliklerinin önünde tutarak ailenin duygusal, sosyal ve ekonomik kaynaklarından en büyük payı alan duruma ve yaşamın merkezi hâline getirmişlerdir (Marım ve Kahveci, 2021).

Helikopter ebeveynlik, çağımızın hızla gelişen teknolojik imkânlarının bir sonucudur. Geçmişte ebeveynler, sokakta oyun oynayan veya arkadaşlarıyla vakit geçiren çocuklarına ulaşmanın zorluğuyla karşı karşıya kalırlardı. Ancak günümüzde ebeveynler cep telefonları, tabletler ve sosyal medya platformları gibi teknolojik araçlar sayesinde çocuklarının nerede olduklarını ve ne yaptıklarını anlık olarak takip edebilmektedirler (Lemoyne ve Buchanan, 2011). Bu ebeveynlerin, sürekli diğer insanlarla iletişimde olabilme kabiliyeti ve teknolojinin sunduğu imkânlardan faydalanarak ulaşım sağlama durumları da helikopter ebeveyn tutumlarının ve helikopter ebeveyn sayısının artmasına sebep olmaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte algıları ve tutumları tek değişen ebeveynler değildir, çocuklar da bu değişimden payını almıştır. Milenyum jenerasyonu, cep telefonlarının vazgeçilmez bir parçası olarak büyümüştür ve sürekli iletişim kurma gerekliliği onlar için oldukça doğaldır. Milenyum neslinin üniversite öğrencileri, ebeveynleriyle her gün birkaç kez telefonda konuşmanın önemini kanıksamıştır ve bunu günlük rutinin doğal bir parçası olarak görmektedir. Gün içinde ebeveynleriyle sıkça iletişim kurmak ve tavsiyeler almak konularında memnuniyet duymaktadırlar. Rainey (2006), ABD'deki bazı üniversitelerde yaptığı araştırmasında çalışmaya katılan öğrencilerin yaklaşık dörtte üçünün haftada birkaç kez, diğerlerinin ise her gün en az bir kez ebeveynleriyle iletişime geçtiği sonucuna ulaşmıştır. Indiana Üniversitesi'nde psikolog olarak görev yapan Meno, cep telefonlarını "sanal göbek bağı" olarak adlandırmıştır. Bu sayede ebeveynler, uzak mesafelerden bile çocuklarının yaşamlarını kolayca takip edebilme fırsatına sahiptirler (Boen, 2007).

Kimi tarihsel olaylar, helikopter ebeveynliğin oluşumuna ve yaygınlaşmasına neden olmuştur. Helikopter ebeveynlikte görülen aşırı ebeveynlik yaklaşımı, ebeveynler ve çocuklar arasındaki geleneksel hiyerarşiyi ortadan kaldırmayı uman "baby boomers" kuşağının başlattığı ebeveynlik tarzındaki değişikliklerle ilişkilendirilmiştir. 1980'lerde yaşanan çocuk kaçırma vakaları, artan okul ödevleri ve annelerin iş hayatına katılımındaki artış gibi faktörler, çocukların öz güvenlerine verilen önemi artırmış ve ebeveynleri çocuklarını daha fazla kontrol etmeye teşvik etmiştir. Bu gelişmelerle birlikte ebeveynler, çocuklarının güvenliği ve başarılarında öncü bir rol üstlendiklerini düşünerek daha fazla kontrolcü bir yaklaşım benimsemeye başlamışlardır (Lynchott Haims, 2015). Yine ekonomik istikrarsızlığa bağlı kaygılar, güvensizlikler ve çocuğun eğitime verilen önemle paralel olarak gerçekleşen eğitim maliyetlerindeki artış gibi unsurlar helikopter ebeveyn tutumunun benimsenmesini ve bu ebeveynlerin artışını tetiklemiştir (Hunt, 2008). Helikopter ebeveyn tutumunun artış göstermesindeki bir diğer önemli gelişme de savaşlar ve terör olayları gibi güvenlik kaygısına neden olan olaylardır. Çocukların büyüdüğü dönemde yaşanan terör olaylarına ve bazı savaşlara (Afganistan, İran-İrak, Bosna Hersek, Körfez Savaşları gibi) maruz kalmaları gibi faktörler, çocukları ve ebeveynlerini daha fazla kaygılı ve geleceğe endişeyle bakan insanlar hâline getirmiş olabilir. Dönemin özgün özellikleri de göz önüne alındığında, bu dönemde yetişen bireylerin ileriki yaşamlarında helikopter ebeveynlik yaklaşımını benimsemelerinin daha olası olduğu düşünülebilir (Duygulu, 2018). Ayrıca savaşlar ve terör olayları dışında da çocuklara yönelik suçların artış göstermesi ile çocuklarının fiziksel, sosyal, akademik ve duygusal yaşamına yönelik hissedilen olası tehlikeler ve olumsuzlar da ebeveynler arasında helikopter ebeveynlik tutumunun artış göstermesinde etkili olmuştur (Özbey, 2022).

Cline ve Fay (1990), Amerikan medyasının ve popüler kültürünün helikopter ailelere olan ilgisinin doygun bir noktaya ulaştığını ifade etmişlerdir. Bu konu son dönemlerde daha da popülerleşmiş ve üniversite yöneticileri, bu ailelerin çocuklarının üniversite hayatı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için e-posta, sosyal medya ve diğer iletişim araçları aracılığıyla bu ailelere ulaşmaya başlamışlardır. Buna karşın helikopter ebeveynlik yaklaşımlarını sergileyen aile sayısında ve bu yaklaşımın aşırılığında artış görülmüştür (Cutright, 2008). Amerika genelindeki 15 üniversiteden farklı sosyoekonomik gruplara ait ailelerin %40 ila %60'ının helikopter ebeveynler olduğu ifade edilmektedir (Howe ve Strauss, 2007).

Helikopter ebeveynlik sadece Amerika ve Kanada ile sınırlı değildir; Latin Amerika, Asya, Avrupa ve dünya genelinde gözlenen ve yaygınlaşan bir eğilimdir (Somers ve Settle,

2010). İsveç'te ise, bu tip ebeveynlere kıvrım ebeveynler denilmektedir (Bartlett ve Lerose, 2010). Bu nedenle, helikopter ailelerin ırk, yaş, din gibi faktörlere dayalı olarak sınırlı olmadığını ifade etmek mümkündür. Ancak daha çok sınıfsal farklılıklar, ırk, etnik köken, kültür ve mali durum gibi etkenlerle ilişkili olduğunu öne süren araştırmacılar da mevcuttur (Vinson, 2013).

Yapılan araştırmalar yurtdışına nazaran görece az olsa da ülkemizde de helikopter ebeveynliğe yönelik ilgi son yıllarda ciddi ivme kazanmış, bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar artış göstermiştir. Yılmaz (2020) tarafından yapılan araştırmada, ülkemizde annelerin yüzde 30'unun, babaların ise yüzde 14'ünün helikopter tutumlara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Görüldüğü üzere ülkemizde helikopter tutuma sahip anneler bu tutuma sahip babaların yaklaşık iki katıdır. Yine aynı araştırmada kız öğrencilerin yüzde 28'i, erkek öğrencilerin yüzde 16'sı ebeveynlerinin helikopter tutuma sahip olduklarını belirtmiştir. Araştırmada ebeveynlerinin her ikisinin de helikopter tutumlara sahip olduğunu düşünen öğrencilerin oranı ise yaklaşık yüzde 16 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Helikopter ebeveyn özellikleri

Helikopter ebeveynlik yaklaşımı da diğer ebeveynlik yaklaşımlarında olduğu gibi kendine özgü birtakım avantajlar ve dezavantajlar içermektedir. Bu ebeveynlik tarzını benimseyen anne babalar, sürekli olarak aşırı koruyucu davranışlar sergilemekte, sürekli önerilerde bulunmakta ve bu önerileri çocuklarının yerine uygulamaktadırlar (Duygulu, 2018). Aşırı koruyucu yaklaşımları nedeniyle, çocuklarının kendi karar verme süreçlerine sürekli müdahil olmakta, çocukları üzerinde sıkı bir kontrol kurmakta ve çocuklarının hayatlarına, kararlarına ve kişilik gelişimlerine fazlasıyla müdahale ederek onları kendilerine bağımlı hâle getirebilmektedirler. Bu ebeveynler, çocuklarının sorumluluklarını kendi sorumlulukları gibi üstlenme eğilimindedirler. Örneğin; çocuklarını evde yalnız bırakmak zorunda kaldıklarında, bu durumu oldukça endişe verici bulurlar ve sık sık çocuklarıyla iletişim kurarlar. Ayrıca, çocuklarının ev ödevlerini yaparlar, okula gittiklerinde onların malzemelerini denetler ve dolaplarını yerleştirirler (Özbey, 2022). Bu aşırı kontrolcü davranışları çocukları genç yetişkinler olduğunda dahi sürdürebilirler. Bu nedenle çocuklar kendi kararlarını verme konusunda zorlanabilirler. Bu durum hem çocukların anne ve babalarıyla olan ilişkilerini etkileyebilir hem de bilişsel, psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle çocuklar, gelişim dönemlerine uygun sorumlulukları üstlenme fırsatından yoksun kalabilirler (Ertuna, 2016).

Helikopter ebeveyn tutumu özellikleri, henüz hamilelik sırasında görülmeye başlanmaktadır. Helikopter anne ve babalar, çocuklarını koruma isteğinden yola çıkarak hamilelik sırasında tedbirler almaya başlarlar. Bebekleri doğduğunda, bu tutumlarına devam ederler ve çocuklarını korumak için güvenlik önlemleri alırlar hatta bazen bebeklere kask veya çocuklarına dizlik gibi aşırı önlemler bile alabilirler. Bu, çocuklarının güvende olmasına yönelik bir refleks olarak ortaya çıkar (Bernstein ve Triger, 2010).

Helikopter ebeveynlikte hamilelik döneminde başlayan bu süreç çocuğun doğumuyla devam eder. Doğum sonrası, helikopter ebeveynler adeta çocuklarını cam bir fanusun içine yerleştirir gibi aşırı koruyucu önlemler alırlar. Bebeklik döneminden itibaren, bu ebeveynler, çocuklarının her aktivitesini titizlikle planlar, programlar ve bu programın saatine uygun şekilde gerçekleşmesini sağlamaya çalışırlar. Çocukların yemek, uyku, oyun ve dışarı çıkma saatleri önceden belirlenmiş ve hazır beklemektedir. Bu durum, bu çocukların oyun ve serbest zamanlarının diğer çocuklara göre daha sınırlı olmasına neden olabilir. Çünkü ebeveynleri, çocuklarının okul sonrası katılması gereken akademik ve sosyal etkinlikleri önceden planlamıştır (Vinson, 2013). Bu durum, çocuğun ilk adımlarını atmasını izleyerek devam eden, birey üzerinde yaşamının her döneminde sürekli olarak etki bırakan bir süreçtir. Ebeveynler, çocukları yürümeye başladığında, genellikle onları gölge gibi takip etme, oyunlarına ve davranışlarına sürekli müdahale etme eğilimindedirler. Bu ve benzeri davranışları, çocukları okul çağına geldiğinde dahi sürdürebilmektedirler. Bu ebeveynler, en iyi öğretmeni seçme, çocuğun arkadaşlarını ve aktivitelerini seçme, ödev ve projelerde fazla yardım etme, öğretmenlerle sık sık iletişim kurma, ders programları hazırlama ve özel dersler aldırma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bu eğilimler ve müdahaleler, bireyin ilerleyen yaşamında da etkili olabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının hangi üniversiteyi seçeceğinden, hangi mesleği seçeceğinden, kiminle evleneceğinden ve nerede yaşayacağından dahi etkilenme potansiyeline sahiptirler. Bu nedenle, bireylerin üniversite eğitimi, iş hayatı, aile kurma ve yaşam tarzı gibi önemli kararlarında ebeveynlerin müdahalesi ve etkisi uzun vadede devam edebilmektedir (Yoo vd., 2016).

Helikopter ebeveynlerin karakteristik özellikleri arasında bebek patlaması nesline ait olmaları, yüksek eğitim seviyelerine sahip olmaları ve genellikle sınırlı sayıda çocuğa sahip olmaları yer alır (Bradley Geist ve Olson Buchanan, 2014). Bu tür ebeveynler, çocuklarının yaşamlarını sürekli gözetim altında tutmaya eğilimlidir ve özerkliklerini teşvik etmek yerine

çocuklarına sık sık müdahalede bulunurlar. Ayrıca bazı durumlarda, çocuklarından ayrılık korkusu yaşadıkları gözlemlenir (Lemoyne ve Buchanan, 2011).

Helikopter ebeveynler, çocuklarına maddi, duygusal ve fiziksel konularda sürekli tavsiyelerde bulunur ve bu tavsiyeleri çocuklarının yerine karar verme seviyesine kadar götürebilirler. Ayrıca, çocuklarının karşılaştıkları zorlukları kendi başlarına çözmelerine izin vermek yerine, tavsiye ve kararlarla sürekli müdahale edebilirler (Reed vd., 2016). Helikopter ebeveyn tutumunu benimseyen anne babalar; çocuklarının hayatlarının hiçbir anında ve bölümünde başarısız olmalarını kabullenmemekte, sevmeye, güvende tutma ve ilgilenme kavramları konusunda kafa karışıklığı yaşamaktadır. Helikopter ebeveynler, bu yaklaşımlarının günlük hayattaki dile ve iletişim örüntülerine yansımalarının bir sonucu olarak tümcelerini genellikle çoğul özneli bir şekilde oluşturmaktadırlar. Örneğin; çocuğunun yorulduğunu betimlerken “Biz bugün yorulduk” gibi çoğul özneli tümce kurmaktadır (Kelly vd., 2017). Bununla birlikte dikkat çeken bir diğer nokta, helikopter ebeveynlerin, çocuklarına başarı elde etmeleri için etik olmayan davranışları, örneğin kopya çekme veya zorbalık yapma gibi yöntemleri teşvik edebiliyor olmalarıdır (Vinson, 2013). Bununla birlikte bu tür davranışların çocukların yetişkinlik dönemlerine dek uzanması ve ebeveynlerin üniversite ve iş yaşamlarında da müdahaleci bir yaklaşım sergilemeleri de dikkate değer bir diğer bulgudur.

Helikopter ebeveynleri diğer ebeveynlerden ayıran bazı özellikler vardır. Örneğin; helikopter ebeveynler, sıcak ve hassas olma açısından demokratik (yetkili) ebeveynlere benzemelerine karşın bu ebeveynlerde söz konusu tutumlarda aşırılık görülebilir. Yine bu ebeveynleri diğer ilgili ebeveynlerden ayıran önemli özellikler arasında özerkliği desteklemekte daha az başarılı olmaları ve hatta bazı durumlarda ayrılık korkusu yaşamaları bulunmaktadır. Bu ebeveynler, çocuklarına maddi, duygusal ve fiziksel konularda sürekli tavsiyelerde bulunma eğilimindedirler. Hatta bu tavsiyeleri, çocuklarının adına karar verme noktasına kadar götürebilmekte ve çocuklarının karşılaştıkları zorlukları kendi başlarına çözmelerine izin vermek yerine müdahale etme eğiliminde olabilmektedirler (Yaşın, 2018). Bu davranışlar arasında, çocukların okul hayatı ve sorunlarına aşırı ilgi gösterme, çocukların yapabileceği işleri onların yerine yapma, çocukların sorunlarını çözmelerine müdahale etme gibi davranışlar da yer almaktadır (Yılmaz, 2019). Haims (2017), çalışmasında bu konudaki endişelerini şu şekilde ifade etmektedir: "Çoğu ebeveyn, çocuklarına fazlasıyla yönlendirme yapma, onları koruma ve hayatlarını düzenleme eğilimindedir ve onları nadir bulunan kırılabilir çiçekler gibi görmektedir. Bu yaklaşım, çocukların kendi hayatlarına müdahale edemeyecekleri bir noktaya gelmelerine

yol açar. Unutulan şey, hayatta zorlukların üstesinden gelmek için dayanıklılığa ihtiyaç olduğudur. Bu nedenle, çocuklarımız zarif ama aynı zamanda aciz birer orkide gibi büyürler ve kendi ayakları üzerinde durma becerisi kazanamazlar. Ebeveynlik, çocukları hayata hazırlamaktan çok, onları hayattan koruma eğilimine dönüşmüştür." Bu tür ebeveynlerin, sadece çocuklarının yaşamlarındaki engelleri kaldırmakla kalmayıp aynı zamanda çocuklarının göz, kulak ve beyinleri olma çabası içine girmeleri, helikopter ebeveynleri diğer ebeveynlerden ayıran bir grup hâline getirir (Haims, 2017). Hoşgörülü ebeveynlik ve helikopter ebeveynlik, yüksek ebeveyn duyarlılığını paylaşan iki ayrı ebeveynlik yaklaşımıdır. Ancak, hoşgörülü ebeveynlik daha genel bir yüksek duyarlılık ve düşük talepkârlık gösterir. Bu da maddi, ilişkisel ve davranışsal hoşgörüyü içermektedir. Helikopter ebeveynlik, genellikle yetişkin çocukların yaşamlarındaki ebeveyn müdahalesinin ilişkisel boyutlarına yoğunlaşmaktadır (Cui vd., 2019).

İlgili ebeveynlik yaklaşımları dışındaki ebeveynlik tarzlarının da helikopter ebeveynlikle benzeşip ayrıştığı noktalar bulunmaktadır. Hatta yaygın kanaatin aksine helikopter ebeveynliğin, itaatin hâkim olup vurgulandığı ve beklentileri karşılamanın esas olduğu otoriter ebeveynlik yaklaşımına oldukça benzeyen yönleri olduğu görülmektedir. Otoriter ve helikopter ebeveynlik tarzları, her ikisi de ebeveynlerin çocuklarının refahına olan endişelerini yansıtır. Fakat helikopter ebeveynler, çocuklarının karşılaştıkları görevleri tanımlamak ve bu görevlere müdahale etme eğilimindedir. Segrin ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, helikopter ebeveynlik; ebeveynlik stillerinin bir karışımıdır. Helikopter ebeveynlik davranışları; otoriter ebeveynliğin kontrolcü yaklaşımını ve hoşgörülü ebeveynliğin çocuğun ihtiyaçlarına fazla odaklanmasını içermektedir. Yine ebeveyn sıcaklığının optimum seviyeden uzak olması, uç noktalarda olmak ve bunlara bağlı olarak gerçekleşen olumsuz durumlar da helikopter ebeveynlik ile otoriter ebeveynlikte karşılaşılan diğer ortak özelliklerdir. Ebeveyn tutumu ve destek düzeyi, helikopter ebeveynlik yaklaşımının sonuçları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin duygusal sıcaklığının eksikliği, çocuğun yetişkinlik döneminde öz saygı seviyesinin azalmasına ve riskli davranışlarının artmasına yol açabilecek önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Nelson vd., 2015). Helikopter ebeveynlik, yüksek sevgi ve destek yoluyla çocukların özerkliklerini engelleyebilen bir ebeveynlik modelini içermektedir (Padilla Walker ve Nelson, 2012). Bununla birlikte Segrin ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada, helikopter ebeveynlerin çocuklarının mutluluğunu artırmak için samimi ama yanlış yönlendirilmiş bir çaba gösterdiği tartışılmış ve helikopter ebeveynliğin sevgi eksikliği taşıdığı sonucuna vurgu yapılmıştır. Ebeveynlik yaklaşımları üzerine araştırmalar, farklı taktiklerin çocukların gelişimi üzerinde farklı etkilere

neden olduğunu göstermektedir. Helikopter ebeveynlik, aşırı kontrollü ebeveynlerin çocuklarının bağımsızlıklarını kısıtlayabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, fazla kontrolcü ebeveynlerin çocuklarının ilerleyen dönemlerde öz saygı problemleri yaşama olasılığının artabileceği ifade edilmiştir (Nelson vd., 2015). Başka bir deyişle, ebeveynlerin, çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlılık göstermeleri ve onları destekleyici olmaları gereklidir. Aynı zamanda, çocukların bağımsızlık ve öz güvenlerini teşvik etmek de önemlidir. Helikopter ebeveynlik, genellikle kontrolcü bir yaklaşım içerdiği için uzun vadede çocukların bağımsızlık gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Her iki yaklaşımın da avantajları ve dezavantajları olsa da, dengeli bir ebeveynlik yaklaşımı genellikle en sağlıklı sonuçları üretmektedir. Hem anneler hem de babalar, helikopter ebeveynlik davranışlarını sergilerken annelerin bu ebeveynlik tarzını daha sık benimseme eğiliminde oldukları gözlenmektedir. Anne babaların helikopter ebeveynliği üzerine yapılan araştırmalar, annelerin bu yaklaşımı benimseme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yurdakul, 2021).

Alanyazında helikopter ailelerin bazı aşırı davranışları mevcuttur. Örnek vermek gerekirse; bir baba gecenin 11'inde kızının kaldığı yurdu arayarak kızının yurdunda bir fare olduğunu söylerken bir anne çocuğunun uyku sorunu yaşadığını ve bu sorunun çocuğunun oda arkadaşının horlamasından kaynaklandığını yurdun müdürüne açıklamak için iletişime geçebilmektedir. Ayrıca bir öğrenci kötü bir sınav notu aldığında, ailesi oğlunun bu notu hak etmediğini savunmak amacıyla profesörleriyle, fakültenin dekanıyla iletişime geçebilir. Bir ailenin çocuklarının istedikleri sınıfta yer alamaması nedeniyle kaygılanması ve erken kayıt yaptırmak için kurum ofisinde yöneticilerle görüşme yapması gibi davranışlar da mevcuttur (Somers ve Settle, 2010). Pomerantz ve Eaton (2000), yaptıkları çalışmada katılımcı ebeveynlerin beşte birinin öz saygılarını çocuklarının başarılarına dayandırdığını belirlemiştir. Helikopter ebeveynlikle ilgili yapılan bir diğer araştırmada ise ergenlerin dörtte birinin ailelerinin aşırı ilgisinin sinir bozucu ve utanç verici olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Ancak eski zamanlara göre şu anda yaşayan çocukların, ailelerini daha olumlu bir şekilde değerlendirdikleri söylenebilir (Howe ve Strauss, 2007). Yine radikal bazı örneklerde, helikopter ebeveynlerin çocuklarının evlenecekleri insanı bulmaya ve seçmeye çalıştıklarıyla karşılaşmaktadır. Dahası çocuğunun evlendikten sonra yaşayacağı yeri kendisi belirleyen ve torunlarının doğacağı zamanı bile seçmek isteyen anne babaların olduğu görülmektedir. Helikopter ebeveynlerin bu yaklaşımları, hem kısa hem de uzun vadede çocuklarının psikolojik ve sosyal problemlerle karşılaşmalarına sebep olabilmektedir (Gençer, 2020).

Helikopter ebeveynlik yaklaşımına sahip ebeveynlerin en karakteristik özelliklerinden biri, çocuklarından yaşamlarının her alanında en iyisini beklmeleri, çocuklarından aşırı beklentilere girmeleridir. Bu beklentilerin, günümüzde eğitime ve akademik başarıya verilen önemin artmasıyla birlikte çocuğun en çok eğitim alanında ve akademik başarı noktasında olduğu görülmektedir. Ebeveynler, çocuklarının geleceği hakkında büyük endişeler taşıdıklarından genellikle çocuklarının ödevlerini kendi özgün işleri gibi tamamlarlar. Çocuklarının meslek seçimini kendi kariyerleri gibi yaparlar ve çocuklarının sosyal yeteneklerini göz önünde bulundurmadan etkinliklere, kurslara sürüklerler. Bu eğilim sadece ilkökul dönemiyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda üniversite yıllarında ve genç yetişkinlik döneminde de devam edebilir. Bu tür ebeveynler, çocuklarının düşük notlarını, adeta kendilerine yapılmış bir haksızlık şekilde algılarlar ve öğretmenlerle iletişim kurma ihtiyacı duyabilirler. Hatta bazı araştırmalar, bu ebeveynlerin çocuklarının başarılı olmaları için kopya çekmeyi veya haksız davranışları teşvik ettiklerini göstermektedir (Vinson, 2013). Bu ebeveynler, çocuklarının arkadaş çevresini ve gittikleri yerleri ayrıntılı bir şekilde izlemek isterler. Bu, çocukların sosyal ilişkilerini, öz saygılarını ve öz güvenlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Duygulu, 2018). Araştırmalara göre, anne babaların bu ebeveynlik tarzını benimsemelerinin temel nedeni, hayal kırıklığına uğramaktan kaçınmak ve çocuklarının zorluk yaşamamalarını sağlamaktır (Ertuna, 2016). Helikopter ebeveynlere sahip çocuklar, kendi düşünceleri yerine anne babalarının düşüncelerine daha fazla önem verme eğilimindedirler. Bu da kişisel gelişimlerinde bazı olumsuz etkilere neden olabilir (Locke vd., 2012). Bu ebeveyn tutumuna sahip anne babaların çocuklarının yaşamına müdahale etme eğilimi genelde iş hayatında da kendini göstermeye devam etmektedir. Üniversite İstihdam Araştırma Enstitüsü, mezunların işe girme sürecinde anne baba müdahalesinin etkileri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada anne babaların %40'ının çocuğunun başvuru yaptığı şirketin internet sitelerini araştırdığı ve bilgi topladığı, %31'inin çocuklarının yerine özet çıkardığı, %26'sının çocuğunu farklı bir pozisyona terfi ettirdiği, %12'sinin mülakat için randevu aldığı, %4'ünün ise iş mülakatına çocuğu yerine katıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Cassling vd., 2013).

Helikopter ebeveyn tutumuna sahip anne babaların ekonomik güvensizliği derinden hisseden; tüketici güvenlik indeksi, işsizlik oranları vb. gibi etmenleri yakından takip eden, bu etmenlerin ekonomiye olan etkisini gören ve bu güvensizliği çocuklarına yönelik tutumlarına yansıtan bireyler oldukları görülmektedir. Örneğin; bir röportajda annelerden biri, hayatın kontrolünün genellikle kendisinin ötesinde olduğunu ifade etmiş ancak en azından kızının günlük yaşamını kontrol edebilme yetisine sahip olmanın ona iyi geldiğini belirtmiştir (Hunt,

2008). Annenin bu ifadesi helikopter ebeveynlerin kontrol edebilme güçlerinin ve sınırlarının sadece çocuklarıyla sınırlı olmadığını, çocuklarının yaşamı içerisindeki hemen her şeye hâkim olabilme isteği içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Helikopter ebeveynler, çocuklarının karşılaştıkları her türlü zorluğu ve engeli ortadan kaldırmak için büyük bir hevesle çaba harcarlar. Ebeveynlerin endişelerinin doğal olduğunu kabul edilmekte ancak helikopter ebeveynlerin işlevsiz ve aşırı kaygılandıkları vurgulanmaktadır (Bartlett ve Lerose, 2010).

Bebek patlaması kuşağına ait aileler, tüketicilik anlayışına sahiptir ve üniversiteyi sadece bir mal veya nesne olarak değerlendirirler. Onlar için üniversiteye sahip olmak ve bu deneyimi derinlemesine incelemek önemlidir. Bu durum da bireylerin helikopter ebeveyn olma sürecini açıklayan etmenlerdendir. Bu bağlamda helikopter ebeveynliğe sahip bireylerin bir tür materyalist anlayışa sahip olduğu anlaşılmaktadır (Howe ve Strauss, 2003).

Helikopter ebeveynlerin sayısında gittikçe yükselen bir grafik söz konusudur. Bu ebeveynlik yaklaşımına sahip olan bireylerin sayısında artışa neden olan pek çok etken mevcuttur. Anne babaların aşırı müdahil yaklaşımlarının başlıca sebepleri arasında daha ilerlemiş yaşlarda ebeveyn olma, başarısızlık korkusu, demografik değişimler, toplum yapısındaki evrimin ebeveynlerin çocuklarının güvenliği konusundaki endişelerini artırması, teknolojik gelişmelerin çocukları izlemeyi daha basit hâle getirmesi ve anne babaların benzer tutumları birbirlerinden öğrenmeleri sayılabilir (Yılmaz, 2020).

Helikopter ebeveyn tutumuna sahip anne babaların pek çoğu aslında oldukça iyi niyetlidir. Onlar çocuklarının yaşamına aşırı derecede müdahale etmenin, çocuklarının yaşamlarının her alanında var olmanın, onların her anını planlamanın ve bir düzene sokmanın, çocuklarının aktivitelerine karışmanın, çocuklarının sağlığını, akademik başarısını, mutluluğunu olumlu etkilediğini düşünürler. Ancak yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, bu tutumun çocuklar için daha az yararlı olduğu hatta zarar verici olabildiği yönündedir (Schiffirin vd., 2015).

2.3.3. Helikopter ebeveyn tutumunun etkileri

Helikopter ebeveyn tutumunun, çocuğun ve ebeveynin kendisinin yaşamında pek çok etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu etkiler olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Ancak olumlu etkilerinin oldukça sınırlı olduğu, literatürde daha çok olumsuz etkilerinin yer aldığı görülmektedir. Bu ebeveynlerin aşırı koruyucu yaklaşımları, belirsiz sınırlar ve çocukların özerkliklerinin bastırılması, çocukların gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Stearns,

2004). Yüksek düzeyde davranışsal kontrol uygulayan bu ebeveynler, çocuklarının davranışlarına sık sık müdahale ederek aynı zamanda onların duygusal gelişimlerini de olumsuz etkileyebilmektedir (Luebbe vd., 2018). Ayrıca helikopter ebeveynler, çocuklarının her türlü sorunu için çözüm sunma görevini üstlenerek çocukların başa çıkma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine fırsat vermezler (Segrin vd., 2015). Bu nedenle, helikopter ebeveyn yaklaşımıyla yetiştirilen çocukların diğer çocuklara göre, ilerleyen yaşlarda duygusal sorunlarla karşılaşma olasılığının daha fazla olduğu düşünülmektedir (Kouros vd., 2017).

Helikopter ebeveynler, bilinçsizce çocuklarının kendi bağımsızlıklarını kaybetmelerine neden olabilirler. Çocukların öz yeterliklerinin azalması sonucu basit kararlar almak için sürekli ebeveynlerine danışmaları veya yetişkin bir çocuğun önemli bir iş görüşmesinde nasıl davranması gerektiği hakkında bilgisiz olması gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Van Ingen vd., 2015). Reed ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, helikopter ebeveynliğin düşük öz yeterlik seviyeleri üzerinden endirekt olarak anksiyete, depresyon, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, başka bir araştırma, helikopter ebeveynlerin çocuklarının daha fazla depresif belirtiler gösterdiğini, yaşam memnuniyetlerinin azaldığını, özerkliklerinin ve yetkinliklerinin düşük olduğunu ve başkalarıyla ilişki kurma konularında problem yaşadıklarını göstermiştir (LeMoyne ve Buchanan, 2011).

Çocuklara yönelik yüksek katılım, rehberlik, öneri sunma, açıklama yapma ve duygusal destek çabası içerisinde bulunmanın çocukların yaşamına olumsuz yansıtılabildiği görülmektedir (Padilla Walker ve Nelson, 2012). Bu yaklaşımın akademik başarı ve öz saygıyı olumsuz etkilediği de belirtilmiştir (Lamborn ve Groh, 2009). Helikopter ebeveynler, çocuklarının bağımsızlıklarını azaltarak onlarda sıklıkla basit kararları ebeveynlerine danışma gereksinimine yol açarlar. Segrin ve arkadaşları (2013), fazla koruyucu ebeveyn davranışlarının, yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerini negatif yönde etkilediğini belirtmektedirler. Bununla birlikte Shoup ve arkadaşları (2009), çalışmalarında aksi yönde bulgulara ulaşmışlardır. Bu çalışmada helikopter ebeveynlere sahip üniversite öğrencilerinin öz saygı ve sosyal gelişim noktasında olumlu gelişmeler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ebeveynlerin kontrol ve müdahale seviyelerini dengelemek önemlidir. Schiffrin ve arkadaşları (2014), ebeveyn katılımının çocukların sağlıklı gelişimini teşvik ettiğini ancak aşırı müdahalenin olumsuz etkilere yol açabileceğini belirtmektedir. Çocuk gelişimi araştırmaları,

ebeveyn katılımının dengeli olmasının çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimini teşvik ettiğini göstermektedir (Yurdakul, 2021).

Helikopter ebeveyn tutumunun akademik başarıya etkisi noktasındaki çalışmalardan elde edilen bulgularda ise yine farklı yönde sonuçlarla karşılaşmaktadır. Okant Yaşın (2018), çalışmasında helikopter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin çocuklarına yönelik koruyucu ve akademik anlamda rekabetçi tutumlarının çocukların akademik başarısına pozitif yönde etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Kwon ve arkadaşları (2017), gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların bütün davranışlarını ilgiyle takip eden ve izleyen bir ebeveynin varlığının çocukların başarısızlık ihtimalini oldukça düşürdüğünü ve iyi bir iş bulabilmelerine fazlaca yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Buna karşın, helikopter ebeveynliğin beraberinde getirdiği akademik kaygı o denli fazladır ki, bu ebeveynler çocuklarının aldığı düşük bir notu kendileri almış gibi düşünebilmektedir. Düşük puanı kendilerine yapılmış bir saygısızlık, haksızlık gibi nitelendirebilmekte ve notu veren öğretmenlerle konuşmak isteyebilmektedirler. Hatta araştırmalar göstermektedir ki; bu kaygı, helikopter ebeveyn tutumunu benimseyen ebeveynleri, çocuklarının başarılı olabilmesi için onları kopya çekmek ve zorbalık yapmak gibi olumsuz birtakım davranışlara teşvik etmeye yönlendirmektedir (Vinson, 2012).

Helikopter ebeveyn tutumuyla büyütülmüş kişilerin çalışma hayatında da fazlaca yönlendirilme, şeffaflık, rehberlik, otorite onayı beklentisi içerisinde olması nedeniyle iletişim konusunda problemlerle karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Hershatter ve Epstein, 2010). Bunun nedeni, ebeveynleri tarafından sürekli olarak onaylanmaya alışmış bireylerin yaşları kaç olursa olsun yetişkinliklerinde de onay alma konusunda çevresindekilere bağımlılık göstermeleridir (Odenweller vd., 2014).

Helikopter ebeveynlik yaklaşımının hem akran ilişkileri, hem romantik ilişkilere negatif etkileri de yapılan araştırmalarda elde edilen bulgulardandır. Van Ingen ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada, genç yetişkinler üzerinde helikopter ebeveyn tutumunun akran ilişkilerine ve öz yeterliğe etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, helikopter ebeveyn yaklaşımının bireyler arasında akranlara yabancılaşma hissi ve akranlara güvensizlik sorunlarına yol açmakta, ayrıca düşük öz güven problemlerine sebep olmaktadır. Diğer bir çalışmada Willoughby ve arkadaşları (2015), evlilik görüşleri ile helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu çalışmada, bekâr üniversite öğrencilerinin verileri analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, aşırı korumacı ve baskıcı helikopter ebeveynlere sahip bireyler, pozitif evlilik davranışlarında düşüş yaşamış ve evli olmak yerine yalnız bir yaşamı tercih

etmeye eğilim göstermiştir. Bu çalışma, helikopter ebeveyn yaklaşımının bireylerin evliliğe direnç göstermelerine ve evliliği mümkün olan en sona ertelemelerine neden olduğunu göstermiştir. Helikopter ebeveyn tutumuyla yetiştirilen çocuklar, yetişkinlik dönemine geldiklerinde bu dönemin gerektirdiği sorumlulukları karşılamakta güçlük yaşayabilmekte, bu konuda kararsızlık yaşamaları ve bu zamana dek olduklarından daha özgür olma isteği içerisinde olmaları sebebiyle bir tür “kimlik krizi” yaşayabilmektedirler (Arnett, 2007). Ayrıca bu ebeveynlik tutumuyla büyütülen bireylerin romantik ilişkilerinde sağlıklı bağlanma ve daha az duygusal olumlu sosyal davranış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (McGinley, 2018). Helikopter ebeveynliğin çevreye uyumu ve iletişim becerilerini olumsuz etkilediği de elde edilen bulgular arasındadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, helikopter ebeveynlere sahip olan gençlerin, diğer gençlere göre çevreye uyum düzeylerinin ve sınıf öğretmenleriyle ders dışı iletişim seviyelerinin daha düşük olduğunu göstermiştir (Kelly vd., 2017).

Jung ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında, helikopter ebeveynler ile çocukları arasındaki ilişkinin, çocukların öz yeterliklerini kullanma kabiliyetleri üzerinden yaşam memnuniyetleri ve fiziksel sağlıklarına dolaylı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kişinin psikolojik sağlamlığı, riskli durumlarla başa çıkma yeteneğini değerlendiren ve geliştiren bir unsurdur. Helikopter ebeveynlerin, çocuklarının acı çekmesine izin vermemesi, bu çocukların "psikolojik bağımsızlık" geliştiremeyeceğine dair bazı endişelere yol açabilmektedir. Bu bağlamda, helikopter ebeveyn yaklaşımının, psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebileceği öne sürülmüştür (Gottlieb, 2011). Buna ek olarak helikopter ebeveynlik yaklaşımının çocuğun empati yeteneği gelişimini olumsuz yönde etkileyebileceği de literatürdeki bulgular arasındadır (Özbey, 2022).

Helikopter ebeveyn tutumlarının pozitif psikoloji kavramlarıyla olan ilişkisinde de yine negatif bir korelasyon görülmektedir. Ergenlerin öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve iyimserlik düzeylerini inceleyen bir çalışmada, her iki ebeveynin de helikopter ebeveynlik tarzını benimsemesinin, pozitif psikolojinin bu kavramlarıyla olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu sonucuna varılmıştır (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Ayrıca içsel motivasyon ile algılanan helikopter ebeveyn tutumları arasında da negatif bir ilişki söz konusudur (Gençer, 2020).

Literatürde helikopter ebeveyn tutumlarının psikopatoloji ile arasındaki ilişkileri incelemek için yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır (Montgomery, 2010; Okray, 2016;

Özbey, 2022; Reed vd., 2016). Araştırmacılar, özellikle üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlığı üzerinde zararlı etkilere neden olduğunu belirttikleri "helikopter ebeveynlik" biçiminin, çocukların refah seviyelerini düşürdüğünü tespit etmişlerdir (Gençer, 2020). Ayrıca, helikopter ebeveynlere sahip gençlerin, kendi düşünce ve kararlarına göre değil, ebeveynlerinin düşüncelerine göre şekillenmelerinin kişisel gelişimlerinde sorunlara yol açabileceği belirtilmiştir.

Araştırmalar, ailelerin ebeveynlik tarzının çocukların kişilik gelişimini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Aşırı müdahale, çocukların kendi öz güvenlerini geliştirmelerini ve sorumluluk almalarını engelleyebilmektedir. Bu nedenle, kendi başarılarını ve başarısızlıklarını deneyimlememiş çocuklar, öz saygı eksikliği ve yetersizlik hissi yaşama riski taşırlar (Duygulu, 2018). Helikopter ebeveynlik, çocukların sosyal, fiziksel ve duygusal gelişimlerine olumsuz etki ederek onları kırılganlaştırabilir ve depresyon ile kaygı seviyelerini artırabilir (Odenweller vd., 2014). Özellikle genç yetişkinlik dönemlerinde, helikopter ebeveynlik, çocukları depresyona daha yatkın hâle getirebilir (Okray, 2016). Bir diğer araştırmaya göre, aşırı ilgili ailelere sahip çocuklar, destekçi ailelere göre daha fazla depresyon ve anksiyete yaşama eğilimindedir (Reed vd., 2016). Ayrıca, helikopter ebeveynlerin çocuklarını daha bağımlı hâle getirdiği ve benlik saygılarına zarar verdiği de görülmektedir (Okray, 2016).

Ailelerin müdahalesi, çocukların yetişkinliğe geçiş sürecini de etkileyebilir. Aşırı müdahalenin görüldüğü helikopter ebeveynlik, genç çocuklarda endişe, geri çekilme, depresyon ve güvensizlik ile ilişkilendirilmiştir. Genç yetişkinlerde ise, kişisel ilişkileri ve sosyal problem çözme yeteneklerini olumlu etkileyebilir (Bayer vd., 2006). Ayrıca helikopter ebeveyn tutumu, çocukların fiziksel aktivite düzeylerini de azaltabilmektedir (Janssen, 2015).

Montgomery (2010), çalışmasında helikopter ebeveynlik yaklaşımıyla büyüyen çocukları nevroz ile ilişkilendirmiş, bu çocukların yeni deneyimlere karşı daha takıntılı davrandıkları ve yüksek bağımlılık seviyelerine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu ebeveynlik tarzıyla büyütülen çocukların yaşam becerileri yetersiz geliştiğinden öz yeterlik inançlarının zayıf olduğu gözlemlenmiş ve bu durumun sosyal fobi, obsesyon ve panik bozukluk gibi yaygın problemlere yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Montgomery, 2010).

LeMoyne ve Buchanan (2011) tarafından yürütülen çalışma, helikopter ebeveyn tutumunun, üniversite öğrencileri arasında reçeteli antidepresan ilaç kullanımını artırdığını

ortaya koymaktadır. Araştırmalar, helikopter ebeveynlik yaklaşımıyla yetiştirilen çocuklarda düzensiz yeme alışkanlıklarının ve reçeteli ağrı kesici kullanımının da yaygın olduğunu göstermektedir (Odenweller vd., 2014).

Cui ve arkadaşları (2019), yaptıkları çalışmada üniversiteli kız öğrenciler arasında algılanan helikopter ebeveynlik yaklaşımının, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve kişisel kontrol mekanizmaları üzerinden alkol kullanma olasılığını artırabileceğini belirtmişlerdir. Yaptıkları çalışmada, helikopter ebeveynlik yaklaşımı ile psikolojik ihtiyaç tatmini arasında negatif yönde bir ilişkiyle karşılaşırken psikolojik ihtiyaç tatmini ile kişisel kontrol arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Bununla birlikte kişisel kontrolün alkol tüketimi ile olumsuz bir ilişkili olduğunu gözlemledikleri için helikopter ebeveynlik yaklaşımını, kadın üniversite öğrencileri arasında riskli bir davranış olan alkol kullanımı ile ilişkilendirmişlerdir. Ancak helikopter ebeveyn tutumunun bağımlılığı ve alkol kullanımını artırdığı noktasındaki çalışmaların aksine bu ailelerin çocuklarındaki alkol kullanım oranının akranlarına oranla daha düşük olduğu da başka bir çalışmada elde edilen bulgular arasındadır (El Nokali vd., 2010).

Helikopter ebeveyn tutumundan olumsuz etkilenenler, yalnızca bu aileler tarafından büyütülen çocuklar değildir. Helikopter ebeveynlerin bizzat kendileri de rahatsız edici durum ve sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Ebeveynlerin aşırı müdahil, korumacı ve çocuklarının refahı için fazlasıyla endişeli davranışlarına dair "helikopterlik" eğilimleri, ebeveynleri zor durumlarla karşı karşıya bırakabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarını potansiyel tehlikelerden ve uygun olmayan davranışların sonuçlarından korumak amacıyla çocuklarına aşırı miktarda maddi destek sağlayarak ve onları her konuda denetlemeye çalışarak önemli ölçüde sosyal sermaye ve insan sermayesi yatırmaktadır. Bu tür çabalar, ebeveynlerin stresini artırabilmekte ve psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir (Cui vd., 2019). Ayrıca helikopter ebeveynlik, ebeveynlerin ayrılık kaygısı yaşamalarına yol açabilmektedir.

Literatürde helikopter ebeveynliği eleştiren, tehlikelerinden bahseden ve olumsuz etkilerine karşı ebeveynleri uyaran pek çok araştırma olmasına rağmen az sayıda da olsa olumlu etkilerini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Yapılan bir çalışma, ebeveyn katılımının çocukların sağlıklı gelişimini desteklediğini göstermektedir (Schiffrin vd., 2014). Özellikle, çocukların hayatlarına aktif katılım gösteren ve onlara uygun bir çerçeve sunan ebeveynlerin çocukları daha yüksek akademik başarıya sahip olmuşlardır (Fan ve Chen, 2001). Ayrıca, Day ve Padilla Walker'ın (2009) yaptıkları araştırma, yüksek derecede anne bağlılığı ve katılımının ergenler arasında daha olumlu toplumsal davranışlar ve umutla ilişkilendirildiğini

göstermektedir. Bu tür ebeveynlik davranışlarının çocuklar için erken yaşlarda genellikle faydalı olduğu bilinmektedir. Ayrıca Lipka (2007), çalışmasında helikopter ebeveynliğin olumlu etkilere sahip olabileceğini belirtmekte ve ulusal anket sonuçlarının helikopter ebeveynlerin aslında ergenlerin gelişimine katkıda bulunabileceğini gösterdiğini ifade etmektedir.

Helikopter ebeveynler, çocuklarıyla sıkı bir aile bağına sahip olmaları için elinden geleni yaparlar. Bu tür ebeveynler, çocuklarının akademik alanda daha fazla başarı elde etmelerine yardımcı olabilirler. Ayrıca günümüzde, ergenlerin aileleriyle daha sıkı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmektedir. Bu, gençlerin ailelerine daha fazla açılmalarını, günlük yaşam aktivitelerine katılmalarını ve ailelerine daha fazla güven duymalarını sağlamıştır (Howe ve Strauss, 2007). Aynı şekilde, helikopter ebeveynlerin çocukları, sosyal etkinliklerde daha aktif ve sosyal becerileri daha gelişmiş olma eğilimindedir (Lapsekili Uysal, 2020).

Sonuç olarak helikopter ebeveyn tutumunun olumlu sonuçlarına dair çalışmalar olsa da bu çalışmaların sayısı, olumsuz sonuçlarını ortaya koyan araştırmalara nazaran oldukça düşük kalmaktadır. Helikopter ebeveynlerin aşırı ilgili ve aşırı koruyucu yaklaşımları kısa vadede çocuklarının sorunlarını çözerek onları rahatlatıyor gibi görünse de büyük resme bakıldığında onların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimleri ve psikolojik iyi oluş halleri üzerinde negatif sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Haims, 2017).

2.3.4. Helikopter ebeveyn tutumunun çeşitleri

Somers ve Settle (2010) üniversite çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında katılımcıların algıladıkları ebeveynlik tutumlarını saptamayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda, katılımcıların yaklaşık %70'nin bir tür helikopter ebeveynlik davranışlarına maruz kaldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada, helikopter ebeveyn tutumları hakkında bir sınıflandırmaya gidilmiş ve farklı helikopter ebeveyn türleri açıklanmıştır. Blackhawks (karaşahin), tüketici savunması, çocuğum için en iyisi, temsili (dolaylı) üniversite öğrencisi, zehirli aileler, hak avukatı ve güvenlik ebeveyn yaklaşımları bu çalışmada ortaya konan helikopter ebeveyn tutumu türlerindedir. Bu çalışma dışında Peluchette ve arkadaşlarının (2013) ortaya koyduğu ve keşif helikopter ebeveyn, alçak irtifa helikopter ebeveyn ve gerilla savaşı helikopter ebeveyn şeklinde üç farklı helikopter ebeveyn tutumunun açıklandığı bir sınıflandırma da bulunmaktadır.

Blackhawks

Blackhawks, Türkçe adıyla Karaşahin, Sikorsky olarak bilinen çok ünlü ve güçlü helikoptere verilen isimdir. Blackhaws olarak bilinen helikopter ebeveynler çocuklarına en fazla baskı yapan, çocuğun üzerinde sürekli olarak dönen ve bu şekilde çocuğu zehirlediği için zehirli aile olarak da bilinen anne babalardır. Bu ebeveynler etik, yasal, ahlaki olup olmasını önemsemeksizin çocuklarının en iyisi olması için sonuna kadar mücadele etmekte; bu süreçte çocuklarına rakip olarak gördükleri diğerlerini potansiyel düşman olarak nitelendirmektedir (Taymaz, 2019).

Tüketici savunması

Tüketici savunmacı ebeveynler arasında, çocukları için büyük miktarlarda harcama yapma eğilimi dikkat çekmektedir. Bu aileler, çocuklarının geleceğini daha parlak hâle getirmek için harcadıkları parayı artırmanın gerekliliği konusunda ısrarcıdır. Onlar için eğitim kurumları, ticari kuruluşlar gibi algılanmaktadır ve bu kurumların çocuklarına en iyi eğitimi sunması için ödeme yapmayı istemektedirler. Kendileri ve çocukları için yararlı olduğuna inandıkları her şeyi okul yönetiminden talep etmektedirler. İsteklerine uygun bir yanıt alamadıklarında, tüketici hakları konusunda haklarını aramak için kararlı bir tutum sergilemektedirler (Somers ve Settle, 2010).

Çocuğum için en iyisi

Bu ebeveynler, aşırı mükemmeliyetçilerdir ve kolay tatmin olmazlar. Çocuklarının her şeyde en önde olmalarını ve en yüksek başarıya ulaşmalarını istemektedirler. Çocuklarının birinci sıraya yükselmesi için daima uzmanlardan öneriler alır ve araştırma yaparlar. Bu tip ebeveynler, çocuklarının her türlü etkinlikte öncelikli olmalarını isterler ve bu hedefe ulaşmak için ellerinden geleni yaparlar (Somers ve Settle, 2010).

Temsili üniversite öğrencisi

Dolaylı üniversite öğrencisi olarak da bilinen temsili üniversite öğrencisi tipi helikopter ebeveyn tutumuna sahip anne babalar, çocuklarının üniversite yaşamlarının her alanında etkin bir şekilde yer alan ebeveynler olarak bilinirler. Üniversitedeki her etkinlik ve aktiviteye katılmak ya da çocuklarının yanında bulunmak isteme eğilimindedirler. Özellikle şehir dışında üniversite okuyan öğrencileri için, çocuklarına yakın olma arzusu sıkça görülür. Bu ailelere bakıldığında, sanki çocuklarıyla birlikte üniversiteye devam ediyorlarmış gibi davrandıkları

gözlemlenir. Kampüste düzenlenen etkinliklere katılmak konusunda titizlikle davranır ve kendi üniversite günlerine dair bir özlem hissi taşırlar (Somers ve Settle, 2010).

Zehirli aileler

Bu tip aileler, helikopter ebeveynlik yaklaşımına sahip aileler arasında en olumsuz grup olarak değerlendirilmektedir. Bu aileler psikolojik açıdan bazı sorunlara sahiptir. Çocuklarının güvensiz olduğunu ve olumsuz deneyimlere maruz kalabileceklerini düşünerek sürekli kaygı duyarlar. Bu yüzden çocuklarını sık sık denetler, eleştirir hatta zaman zaman fiziksel olarak cezalandırırlar. Bu tip ebeveynler, çocuklarının kendi kararlarını vermesine engel olma konusunda çaba gösterir ve çocuklarının yaşamlarını kendi isteklerine göre şekillendirmeye çalışırlar (Somers ve Settle, 2010).

Hak avukatı

Adalet ya da hakkaniyet savunucuları olarak da bilinen bu tip ebeveynler, tepeden bakan bir yapıya sahiptir. Çocuklarının haksız olduğunu asla kabullenmeyen bu ebeveynler her zaman her koşulda çocuklarının haklı olduğunu iddia etmekte, çocuklarını savunmak ve onları olumsuz durumlardan kurtarmak için kendilerini olduklarından daha önemli insanlarmış gibi gösterme eğilimi içerisinde hareket etmektedirler. Bu ebeveynlere göre her çocuk özeldir ancak kendi çocukları daha özeldir. Çocukları için her zaman adalet istemektedirler ancak burada adaletten kastettikleri şey çocuklarını haklı çıkaran kararların alınması yönündeki talepleridir (Somers ve Settle, 2010).

Güvenlik ebeveyn

Devriyeci ebeveyn ve güvenlik odaklı ebeveyn olarak da bilinen bu tür ebeveynler, çocuklarının güvende olmasına odaklanan ve genellikle "güvenlik meraklıları" olarak anılan ebeveynlerdir. Çocuklarının güvenliği hakkında sürekli endişe duyarlar ve eğitim kurumlarının bile her türlü güvenlik tehdidine karşı korunaklı olması gerektiğini düşünürler. Ayrıca acil bir durumda iletişim kurabilecekleri bir yetkilinin telefon numarasını her zaman yanlarında bulundururlar. Üniversitelerde yaşanan olumsuz olaylar ve saldırılar, onları ciddi şekilde endişelendirir, bu yüzden genelde aşırı koruyucu, gergin ve talepkâr olabilirler (Somers ve Settle, 2010).

2.4. Yaşam Doyumu

Mutlu olmak, anlamlı bir varoluşa sahip olmak, iyi bir yaşama sahip olmak, yaşamdan doyum almak gibi kavramlar tarih boyunca filozof ve düşünürler tarafından tartışılmış; bu sorulara farklı düşünürler farklı yanıtlar vermişlerdir. Ancak sorulan bu soruların ve bunlara verilecek olası yanıtların soyut olması nedeniyle bilim adamları tarafından yeterince araştırma gerçekleştirilmemiştir. Konunun doğrudan ilgilendirdiği psikolojide bile bu konulara dair çalışmalar uzun yıllar kısıtlı kalmıştır. Psikoloji alanında çalışma yapan araştırmacılar daha çok depresyon, anksiyete, patoloji gibi olumsuz durumlar hakkında araştırmalar gerçekleştirmiş; bu olumsuzlukları ortadan kaldırmaya çaba göstermiş, bunların ortadan kalkmasıyla bireyin mutluluğa ulaşacağını düşünmüşlerdir. Ancak 1969 yılına gelindiğinde, Bradburn Duygu Denge Ölçeği tanıtılmış ve bu ölçek ile olumlu duygular ilk kez incelemeye alınmıştır (Dal, 2015). 1970'lerde öznel iyi oluş araştırmaları ivme kazanmıştır. "Mutluluğumuz ne kadar?" ve "Hayatlarımızdan ne kadar tatmin sağlıyoruz?" gibi sorular, dergi ve gazetelerde yaygınlaşmış olsa da, bu tür araştırmalar, ilk olarak Psychological Abstracts adlı derginin 1973 yılındaki yayınından sonra daha fazla ilgi görmüştür (Sirgy vd., 2006). Özellikle 1980'li yıllardan sonra pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte mutluluk, psikolojik iyi oluş gibi kavramlar önem kazanmıştır. Pozitif psikolojinin bu gelişimi 1990'lı yıllarda hızlanmış, bu yıllara gelindiğinde artık olumlu hislere yönelik çalışmaların alanyazında önemli bir yer kazanmaya başladığı görülmüştür (Myers ve Diener, 1995).

Pozitif psikoloji alanında yoğun bir şekilde incelenen terimlerden biri, öznel iyi oluş hâlidir. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve yargulamaları anlamına gelir. Öznel iyi oluş üç ana boyutta incelenir: Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu (Andrews ve Whitney, 1976). Olumlu duygular; öz güven, umut, gurur, ilgi, heyecan, sevinç gibi duyguları ifade ederken olumsuz duygular hayal kırıklığı, kin, korku, öfke gibi hisleri kapsar. Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun zihinsel bileşenidir.

2.4.1. Yaşam doyumunu kavramı

Yaşam doyumunu kavramı genelde mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla karıştırılmış, literatürdeki birçok çalışmada mutluluk düzeyi şeklinde tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu, bir bireyin şu anki kaynakları ile gelecekteki beklentilerini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bir düşünce biçimidir (Diener vd., 1985). Bu nedenle, kişinin kendisi için yaşam doyumunu, en uygun ölçüttür. Doyum kavramının anlaşılması, yaşam doyumunu açısından büyük önem taşır.

Aynı şekilde, doyumun beklentiler, ihtiyaçlar, arzular ve isteklerin karşılanmasıyla ilişkilendirildiği ifade edilir. Yaşam doyumunu, kişinin bütün yaşamını ve yaşamın farklı yönlerini içerir. Genel bir duruma özgü doyumun aksine, tüm deneyimlerin tatminini ifade eder. Yaşam doyumunu, son dönemlerde yaşanan hayata bağlı olarak tanımlanan bir kavramdır. Bireyin yaşamının ne kadar tatmin edici olduğunu belirlemeye çalışır. Mutluluk, yaşamın maddi koşullarına daha az dayanan ve daha soyut bir kavramdır. Genellikle belirli bir amaca veya ileride ulaşılması beklenen belirli Şeylere bağlı olarak tanımlanır (Dikmen, 1995).

Kavramsal olarak yaşam doyumunu, ilk olarak Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından literatüre kazandırılmış olup bu çalışmada hayattan duyulan haz, hayata dair memnuniyet olarak tanımlanmıştır. Yine bu çalışmaya göre kişinin geçmiş ve şu anki yaşamına dair değerlendirmeleri içerir (Gillespie ve Louw, 1993). Yaşam doyumunu, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından bireyin yaşamını, kendi belirlediği zaman dilimi ve kriterlere göre genel olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmıştır. Rice ve arkadaşlarına (1992) göre, yaşam doyumunu kavramı, bireyin inançları ve yaşamla ilgili değerlendirmelerinin toplamını ifade eder. Sung Mook ve Giannakopoulos'un (1994) tanımına göre ise yaşam doyumunu, bir bireyin iş ve özel yaşamındaki duygusal ve bilişsel tepkilerini yansıtır.

Kişiler, hayatlarındaki etkinliklerden zevk alırken kendilerini değerli hissederken gelecekteki hedeflerine olumlu bir şekilde ilerlerken ve geçmiş hatalarını kabul ederken yaşamlarından doyum alırlar. Yaşam doyumunu, genel anlamda mutluluğun önemli bir bileşenidir (Diener vd., 1985). Yaşam doyumunu tanımlamak ve sınırlamak zor olabilir, çünkü göreceli bir kavramdır. Bu nedenle, yaşam doyumunu hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Neugarten (1961), yaşam doyumunu ölçmeye yardımcı olabilecek bazı kriterler önermiştir (Göksu, 2023). Bu kriterler dışında da yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

2.4.2. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Her bireyin farklı yapısından kaynaklanan nedenlerle, yaşam doyumunu konusu oldukça kişiseldir ve bu konuyu etkileyen birçok faktör ve alt alan bulunmaktadır. Bireylerin ihtiyaçları, değerleri, tutumları ve hedefleri farklılık gösterir. Bu nedenle, yaşam doyumunu üzerinde etkili olan pek çok faktörü değerlendiren bir dizi çalışma bulunmaktadır (Subaşı, 2021).

Yaşam doyumunu, Veenhoven (1996) tarafından yaşam kalitesinin ve olumlu gelişimin bir yansıması olarak açıklanmıştır. Bu bağlamda, yaşam doyumunu belirleyen faktörler;

toplumun kalitesi, bireyin toplum içindeki rolü, kişisel yetenekleri, yaşam olaylarının gidişatı, deneyimlerin derinleşmesi, içsel gelişim ve hislerin temel anlamları ile ilişkilendirilmektedir.

Flanagan (1978), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirlemek için farklı yaş, ırk ve kültürlerden gelen binlerce kişiyi değerlendirmiş ve 15 etmeni belirtmiştir. Bu etmenler arasında maddi refah, kişisel güvenlik, ilişkiler, ebeveynlik, arkadaşlıklar, gönüllülük faaliyetleri, yerel ve ulusal yönetimlerle ilişkiler, entelektüel gelişim, kişisel anlayış, mesleki rol, üretkenlik, sosyal etkileşimler, dinlenme ve eğlence aktiviteleri yer almaktadır.

Yaşam doyumunu kavramı, her bireyin farklı algıladığı bir konsept olduğu için tanımı ve ölçümü karmaşık bir konudur. Yetim (2003), yaşam doyumunu anlamak için günlük yaşamdan mutluluk, yaşamın anlamı, hedeflere ulaşma yeteneği, pozitif kişisel kimlik, fiziksel sağlık, ekonomik güvence ve sosyal ilişkiler gibi faktörleri sıralamaktadır. Duffy (2004), yaşam doyumunu üzerinde etkili olan faktörleri sosyodemografik değişkenler, gelir, sağlık, aktivitelerin sıklığı, ikamet yeri, toplumsal görüşler, siyasi tutumlar, oy kullanma davranışı ve etnik köken gibi unsurlar olarak tanımlamaktadır.

Kavramla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, yaşam doyumunun temel belirleyicilerinin farklı kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Can ve Soyer (2008) tarafından yapılan bir sınıflandırmaya göre, yaşam doyumunu; bireysel, demografik, çevresel ve işle ilgili faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Kuzulu ve arkadaşlarının (2013) araştırmasına göre ise yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında, bireylerin mental ve fiziksel sağlıklarının iyi olması, sosyal çevrelerinin varlığı, özgür ve istikrarlı bir ülkede yaşamaları, toplumun bir parçası olarak kendilerini hissetmeleri, yaşamsal ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve kişisel yaşam kararlarını belirleyebilmeleri yer almaktadır. Özetle, yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında bireysel ve demografik özellikler, işle ilgili faktörler, çevresel ve toplumsal etkenler sayılabilir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin bu kadar geniş bir yelpazeye sahip olması bu faktörlerin ve alt alanların sınıflandırılması gerekliliğini doğurmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen bireysel ve demografik faktörleri yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi, çalışma hayatı, sağlık durumu; çevresel ve toplumsal faktörleri ise değerler, sosyal destek şeklinde ifade etmek mümkündür.

Yaşam doyumunu üzerinde etkili olan birçok faktör bulunsa da, yaş faktörünün önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Yaşın yaşam doyumunu etkilediği konusundaki görüşler farklılık göstermektedir. Bazı araştırmacılar, yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığını iddia

ederken diğeri yaşı daha genç olan bireylerin daha kolay bir şekilde yaşam doyumunu elde edebileceğini savunmuşlardır. Genç yaşlardaki bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmalarının nedeni, genellikle daha fazla enerjiye sahip olmalarıyla açıklanmaktadır (Dockery, 2003). Buna karşın yapılan araştırmalar genç bireylerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu gösterse de, son yıllarda yapılan çalışmalar yaş ve doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını belirtmiştir (Tunç, 2020). Yaşam doyumunu yaşla ilişkilendiren bazı araştırmalar ise, farklı bir sonuca işaret etmektedir. U şeklinde ifade edilen bu sonuç, yaşlı ve genç katılımcıların yaşam doyumlarının orta yaşlı katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Özdevecioğlu, 2003).

Diener (1984), yaş gruplarının yaşam doyumunu açısından nispeten benzer olmadığını ifade etmiştir. Aynı zamanda, Eryılmaz ve Ercan (2016) ergenlikten yetişkinliğe kadar 699 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, 19-25 yaş arasındaki bireylerin 14-17 ve 26-45 yaş aralığındakilere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. Bir diğer araştırmada, 21 yaş altı öğrencilerin 21 yaş üstü öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları saptanmıştır (Ergin vd., 2011). Bununla birlikte, Alman ergenlerle yapılan bir araştırmada, ergenlik döneminde genel yaşam doyumunu ve sağlıkla ilişkilendirilen yaşam doyumunda önemli bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir (Goldbeck vd., 2007).

Yaşlılar üzerine Fransız emeklilerle yapılan bir araştırmada, bireylerin kendilerini genç hissetmeleri ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bu ilişkinin sağlık ve hafıza öz yeterliği ile daha iyi değerlendirilebilir olduğu tespit edilmiştir (Stephan vd., 2011). Yine Fransa'da 62 ile 95 yaşları arasındaki 899 kişiyle yapılan bir başka çalışmada, yaşam doyumunu üzerinde 8 yıllık bir süreç boyunca izleme yapılmıştır. Bu çalışma, yaşam doyumunun zaman içinde düşme eğiliminde olduğunu göstermiştir, yani yaş ilerledikçe yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Gana vd., 2013).

Palgi ve Shmotkin'in (2010) araştırmasının sonuçları ise oldukça dikkat çekicidir. Araştırma, doksanlı yaşlardaki katılımcıların hayata dair beklentilerinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubundaki kişiler, yaşadıkları ana daha fazla odaklanmakla birlikte geçmişlerini düşünme eğilimindedirler. Ayrıca, yaş ilerledikçe katılımcılar yaşamlarındaki önemli konuları daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle, bu yaş grubundaki katılımcılar yaşam doyumlarının yüksek olduğunu dile getirmişlerdir (Palgi ve Shmotkin, 2010). Araştırmanın bu bulguları, yaşın ilerlemesiyle birlikte insanların yaşam perspektiflerinin değiştiğini ve anın değerini daha fazla takdir ettiklerini göstermektedir.

Özetle, yaş faktörünün yaşam doyumuna etkisi üzerine yapılan ilk çalışmalar, gençlerin yaşlılardan daha mutlu oldukları sonucuna varsa da, son zamanlardaki araştırmalar yaş ve mutluluk arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Ayrıca, Braun'un (1977) araştırması, gençlerin olumlu ve olumsuz duyguları daha fazla ifade ettiklerini, fakat yaşlıların daha yaygın bir mutluluk ifadesi sergilediklerini göstermiştir. Bu karmaşık sonuçları açıklamak amacıyla yapılan bir meta analiz çalışması, yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin neredeyse sıfır olduğunu ve bu sonucun diğer değişkenlerin kontrol edilmesine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır (Yetim, 1991).

Cinsiyetin yaşam doyumu düzeyine etkisi üzerine pek çok çalışma yapılmış ancak yapılan araştırmalar genellikle cinsiyet faktörünün yaşam doyumuna etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Lu ve arkadaşları (1997) çalışmalarında, cinsiyetin mutluluk üzerindeki etkisinin yalnızca sosyal destek aracılığıyla gerçekleştiğini öne sürmüşlerdir. Kadınlar mutluluğun özünü aileyi içine alan sosyal ilişkilerin uyumundan alırken erkekler genellikle malzeme ve kariyer kazanımlarına odaklanmaktadır. Özellikle Çin örneğinde, kadınlar daha fazla sosyal destek sağladıkları için daha mutlu olmaktadır. Cinsiyet farkı, sosyal destek kontrol altına alındığında mutluluğa etkisini azaltmaktadır.

Türkiye'deki araştırmalarda da, cinsiyete bağlı olarak yaşam doyumu farklılıkları olup olmadığına dair sonuçlar çeşitli görünmektedir. Kaçık ve Acar (2020) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyete göre yaşam doyumunda belirgin bir fark olmadığını bulunmuştur. Ancak, Dost'un (2007) çalışması ile Eryılmaz ve Ercan'ın (2016) çalışmaları, yaşam doyumunda cinsiyet açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir. Recepoğlu (2013), araştırmasında, öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının cinsiyete bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmiştir. Çalışmada, kadın öğretmen adaylarının yaşam doyumu puanları, erkek öğretmen adaylarının puanlarından daha yüksektir. Benzer şekilde, Gülaçtı ve Çiftçi (2018) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin memnuniyet, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları incelenmiş, kadınların yaşam doyumu puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ünal ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise Türkiye'de doktorlar arasında kadınların erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgulara dayanarak bir değerlendirme yapıldığında cinsiyetin yaşam doyumunu nasıl etkilediği konusundaki çalışmaların farklılık gösterdiğini veya başka faktörlere açık olduğunu söylemek mümkündür.

Medeni durum ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalarda da yine farklı sonuçlar mevcuttur. Evli bireylerin, bekâr veya boşanmış kişilere göre daha mutlu olduğuna dair bulgular vardır (Botha ve Booysen, 2013). Yapılan geniş çaplı bir araştırmada ise evlilikle ilgili faktörlerin, özellikle kadınların yaşam doyumu açısından daha fazla önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Joshnloo, 2018). Erdoğan ve Erdem'in (2017) hemşirelerle gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşam doyumu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Erdoğan ve Erdem, 2017). ABD Ulusal Kamuoyu Araştırması'nda 35 milyon katılımcı üzerinde yapılan anket sonuçlarına göre ise evli bireylerin %40'ı mutlu olduğunu ifade etmiş, geri kalan katılımcıların ise %24'ü mutlu olduklarını bildirmiştir. Evli katılımcıların, cinsiyet, gelir ve yaş faktörleri göz önünde bulundurulmadan diğer katılımcılara kıyasla daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, mutsuz bireylerin bekâr olduğu ve mutlu bireylerin daha kolay evlilik yaptığı düşüncesinden hareket edilerek medeni durum ile yaşam doyumu arasında doğrudan ve doğrusal bir ilişki konusunda görüş birliği sağlanamamıştır (Seligman, 2007).

Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ile yaşam doyumu seviyesi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, eğitim düzeyinin hem doğrudan hem dolaylı olarak kişinin öznel iyi oluşunu ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Eğitim süresinin artmasıyla birlikte, insanların yaşam doyumlarının arttığı belirtilmiştir (Cheung ve Chang, 2009). Başka bir araştırmada, yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör olarak eğitim düzeyinin artmasıyla yaşam kalitesinin de yükseldiği tespit edilmiştir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008). Yine orta gelir düzeyine sahip bireyler arasında lise ve üniversite eğitimi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Del Mar Salinas Jiménez vd., 2011). Üniversite eğitimi; yaşam doyumu, mutluluk ve kişisel iyi oluşu artırma eğilimindedir (Chen, 2012). Diğer taraftan, eğitimin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu da ileri sürülmüştür (Ilies vd., 2019). Amerika'da yapılan bir diğer çalışma, üst düzey eğitim almış bireylerin daha fazla öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmada yüksek eğitim düzeyinin yaşlanma sürecinde fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklere uyum sağlama yeteneğini artırdığı belirtilmiştir (Davis ve Friedrich, 2004). Ayrıca, eğitimin temel insan ihtiyaçlarını karşıladığı ve bu nedenle yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmiştir (Plagnol ve Easterline, 2008). Çalışmada, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, isteklerini gerçekleştirme ve aile yaşamlarında mutlu olma yeteneklerinin arttığı, buna bağlı olarak daha mutlu oldukları belirtilmektedir. Cheung ve Chang (2009) tarafından yapılan çalışma, daha fazla eğitim süresinin daha yüksek yaşam doyumuyla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur.

Benli ve Yıldırım'ın (2017) çalışmasında da, yüksek lisans derecesine sahip hemşirelerin yaşam doyumlarının lisans veya daha düşük dereceye sahip olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Seligman'ın (2007) görüşü ise, eğitimin yalnızca düşük gelir düzeyindeki bireylerin mutluluğunu artırma potansiyeline sahip olduğu yönündedir.

Gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmektedir. Gelir seviyesinin artması, yaşam doyumunun artmasına neden olurken gelir seviyesinin azalması yaşam doyumunun azalmasına yol açmaktadır. Moller (1996), araştırmasında gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada, gelir ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üç ulusal örneklem panel çalışması üzerinden incelenmiş ve daha yüksek gelire sahip ve zaman içinde gelirlerini artıran bireylerin, yaşam doyumu konusunda daha yüksek sonuçlar elde ettikleri görülmüştür (Cheung ve Lucas, 2015).

Güler ve Gazioğlu (2008) İstanbul'da 463 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin ekonomik durum algılamalarının yaşam doyumlarına etkisini incelemişlerdir. Bulgular, ekonomik durumlarını düşük algılayan öğrencilerin yaşam doyumunun ekonomik durumlarını orta seviyede algılayan öğrencilere göre daha düşük olduğunu ve aynı zamanda ekonomik durumlarını yüksek seviyede değerlendiren öğrencilerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Bununla paralel sonuçlara ulaşılan ve Sungur ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu, sosyal ve akademik uyumu incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin gelir seviyeleri arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiğini göstermektedir. Öte yandan, Doğan ve Moralı (1999) tarafından yürütülen çalışma, öğretim üyelerinin ekonomik durumlarının artmasıyla birlikte yaşam doyum seviyelerinin de arttığını göstermiştir. Tüm bunlara ek olarak maddi kaynakların ve gelirin yaşam tatmini üzerinde düşük ve ortalama derecede bir etkisi olduğu da ortaya konulan bir diğer sonuçtur (Boes ve Winkelmann, 2010).

Bireylerin iş yaşamları, genel yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır ve genellikle büyük bir zaman dilimini çalışarak geçirirler. Bu yüzden yaşam doyumu, iş yaşamıyla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. İş doyumu, yaşam doyumunu etkileyebilir. Bu etki üç farklı açıdan değerlendirilebilir: İş doyumu, yaşam doyumunu artırabilir (pozitif etki); iş doyumu, yaşam doyumunu azaltabilir (negatif etki) veya ikisi arasında herhangi bir ilişki olmayabilir (bağımsız etki) (Uyguç vd., 1998). Son dönemde yapılan araştırmalar da, özellikle yayılma olarak bilinen pozitif etki modelini destekler niteliktedir (Mafini, 2014). Özetlemek gerekirse iş doyumu ile

yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki söz konusudur ve iş doyumu, yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. İş doyumu, yaşam doyumunun bir parçası veya alt kategorisi olarak görülebilir (Subaşı, 2021).

Sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, yaşam doyumu ile sigara kullanmama ve dengeli ve sağlıklı beslenme arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir (Grant vd., 2009). Araştırmada ayrıca fiziksel aktivitenin de yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmiştir. Benzer bir çalışmada ise düşük fiziksel performans ve işlevsellik ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, düşük fiziksel performansa sahip bireylerin yaşam doyumu düzeyleri daha düşük çıkmıştır (Puvill vd., 2016). Bir diğer araştırmada da bu çalışmalarla benzer olarak orta yaş döneminde bulunan kadınlar arasında, stresli yaşam değişiklikleri yaşayan ve vücut kitle indeksi ortalamasının üzerinde olanların yaşam doyumlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir (Darling vd., 2012).

Ruh sağlığı alanında, sağlık ve yaşam keyfi arasındaki bağlantının yoğun bir şekilde çalışıldığı görülmektedir. Fergusson ve arkadaşlarının (2015) boylamsal araştırmasına göre, depresyon, kaygı bozukluğu, intihar ve madde kullanımı gibi psikiyatrik rahatsızlıkların yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Çinli bireyler arasında yaşam doyumu ile depresyon ve anksiyete arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bao vd., 2013). Sağlık hem fiziksel hem de duygusal boyutu, öznel refahı etkileyen önemli bir faktördür. Ancak, ruh sağlığının yaşam doyumu üzerindeki etkisi, bedensel sağlığa göre daha belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, hemodiyaliz hastaları ve sağlıklı bireyler arasındaki yaşam tatmini puanlarının, psikolojik sorunları olan bireylerden belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada aynı zamanda, yaşam kalitesinin ve duygusal sağlık boyutunun, kişilerin sağlık durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişebileceği belirtilmiştir (Annak, 2005).

Bireyin sahip olduğu değer, inanç ve bakış açısının yaşam doyumunu etkilediği de konuya dair yapılan araştırmaların sonuçlarındandır. Bir üniversite öğrencileri araştırması, inançlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanmış ve elde edilen sonuçlar, güçlü dini inançların yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Dini inançların bireyler için ne kadar önemli olduğu, yaşam doyumlarını etkileyen önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Dost (2007), araştırmasında dini inancı güçlü olan bireylerin, dini inancı olmayan öğrencilere göre daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu tespit etmiştir.

Sosyal destek de bireyin yaşam doyumunu etkileyen bir diğer çevresel, toplumsal faktördür. Bir bireyin iş hayatının dışında ilgi duyduğu hobiler, yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkileyebilir. İş hayatındaki stres ve problemler, hobiler aracılığıyla gelişen daha pozitif duygularla aşılabılır. Hobiler, bir bireyin yaşam doyumunu ve kalitesini artırabilir (Benli ve Yıldırım, 2017). Hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa katkıda bulunan spor aktiviteleri, yaşam tatminini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Yılmaz'ın (2008) öğretim görevlileri üzerinde yaptığı araştırma, sportif aktivitelere ilgi gösteren akademik personellerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Turgut'un (2010) hemşirelerle yaptığı çalışma da, iş dışında sosyal aktivitelere sahip olan hemşirelerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4.3. Yaşam doyumunun önemi

Bireyin yaşam doyumunu, zihin ve vücut sağlığıyla doğrudan ilişkilidir. Yüksek yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarını daha iyi bir şekilde yaşamalarına, sağlam aile ilişkileri kurmalarına ve mutlu bireylerin gelişimine katkı sağlar. İş ve yaşam doyumunu yüksek olan bireyler, bireysel ve ruhsal sağlık açısından daha olumlu bir durumda bulunur ve kendilerine, ailelerine ve sosyal çevrelerine daha fazla zaman ayırma fırsatına sahiptirler. Araştırmalar, yaşam doyumunun bireyler için kritik bir öneme sahip olduğunu doğrulamıştır. Zengin bir yaşam doyumuna sahip bireylerin daha olumlu düşünce yapısına sahip olduğu, ruhsal ve bedensel sağlıklarının daha iyi olduğu ve toplum içinde daha çok takdir gördüğü gözlemlenmiştir. Bu bulgular ışığında, yaşam dengelemenin bireyler için büyük bir öneme sahip olduğu ve mutlu bir yaşamın elde edilmesi için bireylerin yaşam tatminine, işletmelerin ise çalışanlarının iş doyumuna odaklanmalarının gerektiği açıkça ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde toplumun huzur ve mutluluk seviyeleri yükselirken yaşam standartları da yükselmektedir (Keser, 2003).

Yaşam doyumundaki artışlar, vücut sistemlerini olumlu bir şekilde etkileyebilir; endokrin, bağışıklık ve kardiyovasküler sistemlerin daha iyi işlemesine yardımcı olabilir. Sonuç olarak kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski azalabilirken iltihap oluşumu ve enfeksiyona karşı daha fazla direnç geliştirilebilir. Yaşam tatmini aynı zamanda düzenli egzersiz yapma ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı alışkanlıkları teşvik ederek iyileşme hızını ve yaşam süresini doğrudan artırabilir (Birlikci, 2023). Bireyin işinden zevk alması, iş performansını, üretkenliği ve iş birliğini artırabilir; ayrıca bilişsel uyum yeteneğini geliştirebilir. Bu durum, terfi ve daha yüksek maaş gibi fırsatların kapısını açabilir.

Araştırmalar, yaşamından memnun bireylerin gelecekte maddi yatırımlar yapma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Judge vd., 2010). Ayrıca memnuniyet, iş devamsızlığını azaltabilir ve bu da bireyin iş arkadaşlarına daha fazla destek sağlamasına katkıda bulunabilir. Hayatta yüksek düzeyde tatmin yaşayan bireyler genellikle sosyal etkinliklere katılır, daha güçlü sosyal ilişkiler kurar, hem maddi hem de etik destek sağlama ve toplum hizmetlerine aktif olarak katılma eğilimindedir. Bu kişiler, arkadaşlarına hediye verme, onlara kahve satın alma, hayır kurumlarına bağışta bulunma ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılama gibi daha cömert davranışları teşvik edebilir (Aknin vd., 2013).

Kişilerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen etmenler, hedeflere ulaşma arzularını artırarak olumlu bir etki sağlar. Aynı zamanda, umut, şükran ve iyimserlik gibi temel duygular, bilişsel süreçleri şekillendirerek bireyleri motive eder ve yaşamlarını algılamalarını değiştirir (Kardaş vd., 2019). Yüksek yaşam doyumunu, bireylerin olumsuz duygulardan kurtulmalarına ve daha olumlu bir perspektif geliştirmelerine yardımcı olur.

2.5. Bilişsel Esneklik

Her birey, yaşamı süresince farklı sorunlara yönelik alternatif çözümler aramak zorunda kalmıştır. Sorunları çözerken aynı yaklaşımı sürekli tekrarlamak, yeni deneyimlere kapalı olmak anlamına gelebilir. Bu durum kişinin öz saygısını ve değerlendirme yeteneğini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, fizyolojik ve psikolojik gelişim süreci içinde yeni deneyimlere açık olmanın, bilinmeyen bir enstrümanı çalmayı öğrenmek, yeni bir dil öğrenmek veya okunan bir kitabı değerlendirmek gibi zihinsel uyarıcı aktivitelerle beynin gelişimine katkı sağlayabileceği araştırmalarla desteklenmektedir (Bayram, 2023). Zihinsel adaptasyon anlamına gelen bilişsel esneklik, bireyin karmaşık görevleri yerine getirebilme kapasitesini artıran önemli bir unsurdur. Başarıyla değerşen çevresel şartlara uyum sağlamak, yürütücü işlevlerin etkili bir şekilde kullanılmasına dayanır. İşleyen bellek; engelleme ve bilişsel esneklikten oluşan yürütücü işlevler (Huizinga vd., 2006), otomatik düşünce, tepkilerin ötesine geçerek yeni ve zorlu durumlarla başa çıkabilme ve hedefe odaklanma yeteneğini içerir (Garon vd., 2008). Bilgi edinme sürecindeki bilişsel yapılar, bilişsel esneklik kavramının bilişsel kısmını belirtmektedir. Esneklik ise önceden edinilen bilgi ve deneyimleri yeni durumları karşılamak için esnek bir şekilde kullanabilme yeteneğini ifade eder (Spiro vd., 1987).

2.5.1. Bilişsel esnekliğin tanımı

Literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik için pek çok tanım yapıldığı görülmektedir. Yeni koşullar ve olaylarla başa çıkma becerisine bilişsel esneklik denir (Gündüz, 2013). Bilişsel esneklik, bir kişinin değişen çevresel koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Hill'e (2009) göre, bilişsel esneklik, bir kişinin gerektiğinde alışılmış davranışlardan saparak farklı bir yaklaşım sergileme yeteneğini ifade eder. Stevens (2009) ise farklı durumlara uyum sağlama, düşünce seçenekleri arasında geçiş yapma ve çok yönlü değerlendirme yeteneği olarak açıklamaktadır. Lonescu (2012), bilişsel esnekliği davranışsal boyutta ele alır ve kişinin aynı anda birden fazla görevi yerine getirebilme, yeni çözümler üretebilme ve bilgi üretebilme yeteneği olarak tanımlar. Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliği, yeni durumlarla uyum sağlama yeteneği olarak tanımlar. Benzer olarak Martin ve arkadaşları (1998), kişinin farklı seçeneklere ve alternatiflere sahip olduğunu ve bu alternatifleri kullanabileceğine olan inancını vurgular. Canas ve arkadaşları (2006) ise bilişsel esnekliği, bir kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresindeki yeni koşullara göre uyarlayabilme yeteneği olarak açıklamaktadır.

Tüm bu ifadelerden hareketle bilişsel esnekliği değişen koşullara uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlamak mümkündür. Bilişsel esneklik, koşullara uyum sağlama becerisi, özellikle öğrenme süreci ve deneyimle kazanılan bir yetenek olmanın yanı sıra, zihinsel stratejilerin uyumlu bir şekilde kullanılmasını içerir. Bir birey belirli bir süre boyunca bir görevi yerine getirdikten sonra, yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere kolayca uyum sağlayabilir. Yeni koşullara adapte olma sürecinde, birey bilgilerini değerlendirir, karşılaştığı durumu yorumlar ve etkili bir şekilde yeniden yapılandırır (Canas vd., 2006).

Bilişsel esneklik kavramı, uyumun ötesinde süreçlerle ilişkilendirilir. Birey değişen durumlarla karşılaştığında otomatik olmayan yanıtlar için yüksek düzeyde tepkisel kontrol gerekir. Bu sayede birey, durumu değerlendirir ve uygun eylem planını uygular (Canas vd., 2006). Bu bağlamda, bilgi öğeleri de önemlidir. Bilişsel esnekliğe sahip bir birey, bağlamı ve mevcut bilgiyi dikkate alır (Elen vd., 2011). Bu bilgi öğrenilen deneyimlerden elde edilse de, yeni bir durumda bu bilgiyi uyarlamak gerekir. Bu nedenle bilişsel esnekliğe sahip bireyler, bilgileri hızlıca yeniden yapılandırma yeteneğine sahiptir. Bu durum, değişen koşullara uyum sağlama ve etkili problem çözme konularında önemlidir (Elen vd., 2011). Ayrıca, duygusal düzenleme ve dayanıklılık üzerinde de önemli etkilere sahip olabilmektedir (Oppenheimer vd., 2021).

Sacharin (2009) çalışmasında, bilişsel esneklik sürecinin üç farklı türünü öne sürmüştür. İlk olarak ilişkisel esneklik, görevler arasında ilişki kurma yeteneği olarak tanımlanabilir. İkincisi, düzenleyici esneklik, bireyin değişen koşullara ve gerekliliklere uyum sağlama yeteneğini ifade eder. Üçüncüsü olan dikkat esnekliği ise dikkatin farklı görevler veya değişik uyarıcılardan geçiş yapabilme kabiliyetini temsil eder.

Bilişsel esneklik, başlangıçta öğrenme süreçlerini yansıtan bir yetenek olarak tanımlanır, edinilen deneyimlerle geliştirilebilir. Sonraki süreç, bilişsel işlem stratejilerinin esnek bir şekilde uygulanmasını içerir. Birey, mevcut bilgilerini eylemleriyle ifade edebilme yeteneğine sahiptir. Son olarak ise birey, değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini deneyimler kazandıkça geliştirir. Bu nedenle, bireyin öğrenme yoluyla bilişsel esnekliği kazanabileceğini öne sürmek mümkündür (Kotan, 2023).

2.5.2. Bilişsel esnekliğin yordayıcıları

Bilişsel esnekliğin yordayıcısı olabileceği düşünülen değişkenlerin ortak noktası, zihinsel birtakım unsurlarla ilgili kavramlar olmalarıdır. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin yordayıcıları olarak üç kavramın öne çıktığını görülmektedir. Bunlar; stresle başa çıkma, eleştirel düşünme ve üretken düşünme olarak göze çarpmaktadır. Elbette bunlar dışında bilişsel esneklik kavramını yordayabilecek başka değişkenlerden de bahsedilebilir (Çuhadaroğlu, 2011).

Stres, bireylerin davranışlarını ve diğer insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, rastgele veya kendiliğinden oluşmaz; aksine, bir kişinin içinde bulunduğu ortam ve çevresindeki değişikliklerin etkisini hissetmesi gereken bir durumdur. Her birey, ortamdaki değişikliklerden etkilenir, ancak bazı bireyler bu değişikliklere daha fazla veya daha az duyarlıdır. Stres, bir kişinin yaşadığı ortamdaki değişikliklerin veya kişinin çevresini değiştirmesinin kişi üzerindeki etkileri ile ilgilidir. Bu etki, kişilik özellikleri tarafından etkilenir ve bu etkilerin kişiyi nasıl etkilediğini belirler. Stresin oluşabilmesi için kişinin vücudunda özel biyokimyasal değişikliklerin meydana gelmesi ve vücut sisteminin tepki vermesi gereklidir (Pehlivan, 2000).

Stresin ortaya çıkmasının en önemli koşullarından biri, beklenmedik değişikliklerin meydana gelmesidir. Başka bir deyişle, birey için alışılmış bir durumun aniden değişmesi gerekmektedir. Bu, bilişsel esneklik açısından bir paralellik gösterir ve bu iki olgunun birbirini etkileyebileceği söylenebilir. Yani, birey, beklenmeyen bir durumla karşılaştığında belirsizlik

yaşar ve bu belirsizlik stresle sonuçlanır. Bu aynı zamanda kişinin bilişsel yeteneklerini nasıl kullanabileceğini de belirleyebilir. Dolayısıyla bireyler, bilişsel esneklik becerilerini kullanarak stresle daha iyi başa çıkabilirler (Çuhadaroğlu, 2021).

Eleştirel düşünme, belirli bir düşünme tarzının veya alanının üstün bir ifadesi olarak kabul edilen, disiplinli ve kendi kendini yönlendiren bir düşünce biçimidir. Genellikle eleştirel düşünme; analitik, sentetik, problemleri tanıma ve çözme, sonuç çıkarma ve değerlendirme gibi mantıksal ve üst düzey düşünme becerilerinin bilinçli bir şekilde uygulanması olarak tanımlanır (Angelo, 1995). Temelde ise eleştirel düşünme; bir kişinin ifadeler, haberler, tartışmalar ve araştırmaların geçerliliğini değerlendirmek için kullandığı düzenli bir düşünme biçimidir (Beyer, 1995). Ayrıca eleştirel düşünme, zekâ ölçümleriyle pozitif bir ilişki içindedir ve bilişsel esneklik becerilerinin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için bilginin eleştirel düşünme süzgecinden geçirilmesi gerektiği bir gerçeği yansıtır (Çuhadaroğlu, 2013). Bu nedenle, eleştirel düşünme, bilişsel esneklik için önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir.

Üretkenlik problemlerini hassasiyet ve içgörü ile çözebilmek için, sıra dışı ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirmek gereklidir. Bu bağlamda, yaratıcı düşünme, bilişsel esnekliği yordayabilecek faktörlerden biridir (Erol Kaya, 2021). Eleştirel düşünen bireyler, gerçekleri kabul etmek yerine kendi deneyimleri ve bilişsel öngörülerine dayalı bir perspektiften bakarak bilgiyi işlerler. Bu süreçte aynı zamanda bu bilgilere yönelik özgün bir bakış açısı geliştirirler. Bilişsel esneklik becerilerini tam olarak kullanabilmek için, bireyin bilgiyi eleştirel bir şekilde gözden geçirmesi gereklidir. Başka bir deyişle, bilgiyi sorgulamayan birey, yeni bir durumla karşılaştığında uyum sağlama konusunda zorlanabilir ve bilişsel esneklik becerilerini kullanarak yeni çözümler üretemeyebilir. Bu nedenle eleştirel düşünmenin, bilişsel esneklik bağlamında temel bir eğilimi barındırdığını düşünmek de mümkündür (Çuhadaroğlu, 2011).

2.5.3. Bilişsel esnekliğin etkileri

Sürekli değişen ortamlara uyum sağlama yeteneği, hedefe yönelik hareketlerde büyük bir rol oynar. Bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol, bu konuda önemli etkenlerden biridir. Bireyler, duygusal dengeyi sağlama konusunda bilişsel kontrolü kullanarak olumsuz düşüncelerden uzaklaşma yeteneği geliştirdiklerinde, stresli durumların üstesinden gelme becerilerine odaklanabilmektedir. Ancak, bilişsel kontrolü daha zayıf olan bireyler, sürekli negatif düşüncelerle başa çıkmak zorunda kalabilmektedir (Gabrys vd., 2018).

Bireyler, bir olay karşısında farklı davranış seçeneklerinin farkında olabilirler, ancak istedikleri davranışı sergileme konusundaki öz yeterliklerine inanmaları gerekmektedir. Öz yeterlik kavramı, bilişsel esnekliğin bir parçası olarak görülür (Martin ve Anderson, 1998). Lazarus (1995), zorluklarla başa çıkma yeteneğinin bireyin bilişsel gelişimi için çok önemli olduğunu belirtir. Bireyin nasıl başa çıkacağı; stres toleransı, düşünce yapısı ve yetiştirme tarzı gibi birçok faktöre bağlıdır. Esnek düşünme ve davranma yeteneği sayesinde algılanan stresli durumların sayısı değişebilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, negatif düşüncelerin yerini daha işlevsel düşüncelere bırakması gerektiğini savunur. Bu, bireyin esnekliği hakkında önemli bilgiler sunar. Farklı düşünce tarzlarının birbirine nasıl dönüştürebileceği, zihinsel yeniden yapılandırma ile mümkün olabilir (Jonhnco vd., 2014). Çuhadaroğlu (2013), bilişsel esneklik ve olasılıksal düşünme kavramlarının benzer olduğu için karışıklığa neden olabileceğini öne sürmüştür. Her yeni zorlukla karşılaşıldığında, olasılıksal düşünmeden bahsedilebilir. Bu durumda, en iyi çözüm seçeneği göz önüne alınır. Buna karşın bilişsel esneklik, beklenmedik ve belirsiz durumlarla başa çıkmada kendini gösterir.

Bilgin'e (2009) göre, sosyal yetkinlik beklentisi, bilişsel esnekliği önemli bir şekilde yordamaktadır. Adolesanlar üzerinde yapılan bir çalışma, sosyal yetkinlik beklentisi yüksek olanların bilişsel açıdan daha esnek olduğunu göstermiştir. Bireylerin çalışma biçimlerini etkileyen bilişsel esneklik, farklı düşünme tarzları geliştirmelerine ve alternatif çözümler üretmelerine olanak tanır. Bilişsel esneklik ve çalışma isteği arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Önen ve Koçak, 2015).

Bilişsel esneklik, bireyleri pasif bir şekilde alışlagelen görevler üstlenmek yerine daha aktif olmaya teşvik eder. Bu ise bireyin yaşamını zenginleştirir ve yaşam kalitesini artırır (Cheng vd., 2014). Özetlemek gerekirse bilişsel esnekliğin bireyin yaşamına eğitim, akademik başarı, problem çözme becerisi, yaratıcılık, üretkenlik, sosyal beceriler, öz yetkinlik gibi pek çok konuda olumlu yönde etkileri olduğu görülmektedir.

2.6. Sosyal Karşılaştırma

İnsanın belirli bir zamandaki duygu ve arzuları, diğerleriyle benzerlik veya farklılık gösterse de, öncelikle kendiyi karşılaştırma ihtiyacını taşır. Kendi ile diğerleri arasındaki karşılaştırmalar, zihinsel ve motivasyonel temellere dayanan, kaçınılmaz ve hatta evrensel bir insan özelliği olarak görünmektedir. Sosyal karşılaştırma, sosyal etkileşimlerin neredeyse kaçınılmaz bir parçasıdır (Özteke, 2011). Sosyal psikologlar, kişinin yeteneklerini, karakterini,

deneyimlerini veya durumlarını diğer kişiler veya gruplarla karşılaştırmayla özellikle ilgilenmişlerdir (Zell ve Alicke, 2010). Bu nedenle, sosyal karşılaştırma fenomeni ve süreçleri, uzun bir süredir sosyal psikologlar tarafından incelenen bir alan olarak gelişmiş ve pek çok sosyal karşılaştırmayla ilgili çalışmayı beraberinde getirmiştir (Bilgin, 2007). Bu temelde, sosyal karşılaştırma kuramı, bireyin kendisini değerlendirme sürecini anlamaya çalışan bir teori olarak 1950'li yıllarda ortaya çıkmıştır (Teközel, 2007).

2.6.1. Sosyal karşılaştırmanın tanımı

Festinger (1954), insanların düşünce, bakış açısı ve yeteneklerini değerlendirme konusunda içgüdüsel bir eğilime sahip olduklarını ve bu değerlendirmeleri yapabilmek için nesnel ölçütler arayışında olduklarını belirtmiştir. Kişilerin nesnel ölçütler bulunmuyor veya erişilemiyorsa diğer insanları bir kıyaslama ölçüsü olarak kullanma yoluna gittiklerini vurgulayan Festinger, bireylerin kendi görüş ve yeteneklerini diğerleriyle karşılaştırma sürecini "sosyal karşılaştırma" olarak isimlendirmiştir. İnsanlar, nesnel ölçütlerin mevcut olmadığı durumlarda kendi yeteneklerini ve görüşlerini diğerleriyle kıyaslayarak bilgi edinme sürecini yaşarlar. Bu sürecin sonucunda elde edilen bilgiye "sosyal karşılaştırma bilgisi" adı verilmektedir.

Festinger (1954) tarafından öne sürülen teoriye göre, kişiler kendi kendilerini değerlendirmek için nesnel ölçütler bulamadıklarında, genellikle diğer insanlarla kendilerini kıyaslarlar. Bu nedenle, bireyler kendi durumlarını değerlendirmek için içsel bir itici güçle hareket ederler. Ayrıca insanlar, benzer özelliklere sahip olanlarla kendilerini karşılaştırmayı tercih ederler. Bu, kişinin kendi yetenekleri ve düşünceleri hakkında daha anlamlı bir değerlendirme sağlar (Festinger, 1954). Örneğin; spor yetenekleri düşünüldüğünde kişi, kendisiyle aynı yaş, cinsiyet ve performans özelliklerine sahip diğer kişilerle kendini karşılaştırmayı tercih eder. Bu tür karşılaştırma, kişinin yeteneklerini değerlendirmek için bir sosyal ölçüt sunar. Kendisiyle benzer özelliklere sahip insanlardan daha iyi performans sergilediğinde, kendini daha iyi hisseder. Daha kötü performans sergilediğinde de, mutsuz hissedebilir (Webster vd., 2006). Aynı zamanda öğrenciler, akademik başarılarını değerlendirmek için sıklıkla sosyal karşılaştırmalara başvururlar çünkü objektif bir ölçüt bulmak zor olabilir (Kesici ve Erdoğan, 2010). Marsh (1986) ise konuya farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Öğrencilerin kendi yeteneklerini yalnızca aynı konudaki diğer öğrencilerle değil, aynı zamanda farklı konulardaki yetenekleriyle de karşılaştırdığını vurgular.

Sosyal karşılaştırma üzerine yapılan araştırmalar, Festinger'in (1954) aksine, insanların nesnel ölçütler mevcut olsa dahi, kendilerini diğer insanlarla karşılaştırdığını ve sosyal karşılaştırma yaptığını göstermektedir (Klein, 1997). Başka bir deyişle, insanlar nesnel ölçütler olsa bile, kendileri hakkında bilgi edinmek için diğer insanlara başvurmaktadır. Tesser (2003) ise, diğerlerinin, kendi öz değerlendirme ve öz anlama amaçları için çeşitli özelliklerini değerlendirmek noktasında vazgeçilmez bir araç olduğunu ve bu nedenle sosyal karşılaştırmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal karşılaştırma teorisi, Festinger'in ilk çalışmalarından bu yana geçen süre içerisinde farklı yönler evrilmiş ve gelişmiş olmasına rağmen, bir bütün olarak ele alındığında "benzerlik" arayışına odaklandığı görülmektedir. Bu bağlamda, bu teori, kavramın temel niteliğini koruduğunu göstermekle birlikte, psikososyal olguları ele alırken daha fazla boyutu ele almadığını vurgular. Sosyal karşılaştırmada, bireyin kendisiyle diğerleri arasında yalnızca benzerlik arayışına odaklandığı düşüncesi, gruplara öncelik veren ve ayrıcalıklı bir bakış açısını yansıtabilir (Bilgin, 1994).

Sosyal karşılaştırma bilgisine göre, bireyler arasındaki karşılaştırmalar avantajlı veya dezavantajlı sonuçlara yol açabilir. Karşılaştırma hedefinin belirlenmesinde, karşılaştırmayı başlatan ihtiyaç önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, bireyin kendi benlik değerini yükseltme ihtiyacıyla hareket ettiği bir karşılaştırma, kişinin kendisinden daha kötü durumda olan biriyle karşılaştırma yapmasına yol açabilir. Bu tür karşılaştırmalara "aşağı doğru karşılaştırma" denir (Wills, 1981). Karşılaştırma süreci, kendini geliştirme ihtiyacıyla hareket eden bireyler için farklı sonuçlar doğurabilir. Bu bağlamda, insanlar genellikle kendilerinden daha iyi durumda olanlarla karşılaştırmalara girişirler, yani "yukarı yönlü karşılaştırma" yaparlar. Kendi değerlendirmelerini en doğru şekilde gerçekleştirmek istediklerinde, bireyler genellikle farklı alanlarda veya geçmiş durumlarına benzer kişilerle karşılaştırma yaparlar. Bu nedenle, sosyal karşılaştırma, bireyler arasındaki farklı ihtiyaçlar ve motivasyonlar doğrultusunda farklı sonuçlar verebilir.

Sosyal karşılaştırma enformasyonunun, insanlar üzerinde otomatik tepkilere yol açma ve insan hayatında merkezi bir rol oynama nedenleri göz önüne alındığında, bu eğilimin evrimsel temellere sahip olabileceği düşünülebilir. Festinger, kendini değerlendirme dürtüsünün evrensel olduğunu ve mutlaka sosyal olmayan bir nitelik taşıdığını ifade etmiştir (Festinger, 1954). Ayrıca, Gilbert ve arkadaşları (1995), kendini başkalarıyla karşılaştırma eyleminin filogenetik olarak son derece eski olduğunu, biyolojik olarak güçlü ve birçok türde

yaygın olarak bulunan bir özellik olduğunu belirtmiştir. Buunk ve arkadaşları (2000), sosyal karşılaştırmanın evrimsel bir temele işaret edebileceğini öne sürerek çeşitli adaptif işlevleri olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin; bireyin grup içindeki konumunu belirlemesine yardımcı olabilir, diğerlerinin kimleri çekici bulduğuna dair ipuçları sunabilir, bireyin istenilen sonuçları elde etmek için nasıl davranması gerektiği konusunda bilgi sağlayabilir (Buunk ve Gibbons, 2000). Aynı zamanda grup içinde rekabeti ve yıkıcı uzmanlaşmayı önleyerek grup bağlılığını artırabilir (Buunk ve Mussweiler, 2001).

Karşılaştırmalar, çoğunlukla çaba sarf etmeden (Gilbert vd., 1995) ve farkında olmadan (Stapel ve Blanton, 2004) gerçekleşir. Ayrıca, günlük düşüncelerin önemli bir kısmı bu sürecin bir parçasıdır (Summerville ve Roese, 2008). Sosyal karşılaştırma bilgisi, sosyal davranışların temel belirleyicilerinden biri olması nedeniyle sosyal karşılaştırmayla ilgilenen araştırmacılar arasında giderek daha fazla önem taşımaktadır (Buunk ve Gibbons, 2000). İstekleri dışında sosyal karşılaştırma bilgisinden etkilenmeleri, kişilerin grup yaşamını düzenlemeleri ve grup içindeki konumunu korumaları yoluyla sosyal varlıklar olarak işleyişlerini etkileyebilir (Teközel, 2008).

Teközel (2008), genel kabul gören bir düşünceye göre, insanların sosyal karşılaştırma yapma eğilimlerinin temelinde kendi değerlendirmelerinin, kişisel gelişimlerinin, benliklerini yükseltmenin ve başkalarıyla birlikte olma ihtiyaçlarının bulunduğunu ifade etmektedir.

2.6.2. Sosyal karşılaştırmanın nedenleri

Sosyal karşılaştırma motivasyonu pek çok araştırmacı tarafından üç temel güdü üzerinden incelenmiştir: Kendi değerlendirme, kişisel gelişim ve benlik saygısını artırma isteği (Bilgin, 1995). Helgeson ve Mickelson (1995), öğrencilerden elde ettikleri verilere dayanarak sosyal karşılaştırma konusunda altı farklı motivasyon türünü tanımlamışlardır. Bunlar, kendini değerlendirme, kişisel gelişim, öz saygıyı artırma, eleştiri yapma, başkalarına bağlılık geliştirme ve yardımseverlik motivasyonlarıdır. Sosyal karşılaştırma nedenleri üzerine yapılan çalışmalar genellikle Taylor ve arkadaşlarının (1996) perspektifi doğrultusunda, bireylerin sosyal karşılaştırmaya başvurma sebepleri dört temel kavramla özetlenmiştir. Bu kavramlar; öz değerlendirme gerekliliği, kişisel gelişim gerekliliği, benlik güçlendirme gerekliliği ve ilişki kurma gerekliliğidir (Taylor vd., 1996).

Kendini değerlendirme ihtiyacı

Festinger'in vurguladığı temel motivasyon, insanların kendi görüş ve yeteneklerinin değerini anlama eğilimidir. Çünkü doğru bir değerlendirmenin genellikle pratik bir amacı vardır. Bu tür değerlendirmeler, genellikle insanlar arasındaki benzerliklere dayalı olarak yapılır; çünkü en anlamlı karşılaştırmalar, kişinin kendisiyle benzer olan diğerlerine dair karşılaştırmalardır. Ancak bazı araştırmacılar, bir kişinin belirli bir konuda ne tür bir sosyal karşılaştırma yapmayı bekleyebileceğini, kullanacağı sosyal karşılaştırma türünün bildiği ve yapabildiği şeylere bağlı olarak değişebileceğini öne sürmektedir. Yani kişinin, bir konu hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğuna ve o konuda ne kadar yetenekli olduğuna bağlı olarak kendisine benzer veya farklı insanlarla karşılaştırma yapma seviyesi değişebilmektedir (Gülbahçe, 2007).

Kendini değerlendirme gereksinimiyle ilgili olarak Suls ve arkadaşlarının (1997) tanımladığı ve "aday modeli" olarak adlandırılan yaklaşım öne çıkmaktadır. Aday modeli, kişilerin tercihlerini, inançlarını ve gelecekteki tercihlerini değerlendirmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Bu modele göre, mevcut tercihlerin doğruluğu veya yanlışlığı, aynı düşünen kişilerin kanaatleriyle karşılaştırılarak belirlenir. Bireyler, kendileri gibi düşünen diğer insanlarla aynı fikirde olmanın, kendi düşündüklerinin doğruluğunun bir göstergesi olduğunu düşünürler. Bu süreç, düşüncelerin doğruluğunu belirlemeye ve gelecekteki tercihleri tahmin etmeye yardımcı olur. Aynı şekilde, aday modeline göre yeteneklerin değerlendirilmesi de benzer özelliklere sahip diğer kişinin başarısının, bireyde kendisinin başarılı olacağına dair beklentiler oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2010).

Taylor ve arkadaşlarına (1996) göre, bireyin kendi hakkında belli bir bilgiye sahip olmaması, belirsizlik durumu ortaya çıkmadan önce bireyin karşısına engeller çıkarır. Bireyin kendi yetenek seviyesine uygun aktiviteleri seçme eğiliminde olan kesin ve eksiksiz bilgi ise, bireyin değişimi ve gelişimi için sağlam bir temel oluşturur (Taylor vd., 1996).

Kendini geliştirme ihtiyacı

İnsanlar, bazen yeteneklerini artırmak veya mevcut becerilerini daha da iyileştirmek amacıyla sosyal karşılaştırma bilgilerini kullanabilirler. Bu bağlamda, kendi yeteneklerini geliştirmek için daha başarılı kişilerle karşılaştırma yaparak ilham alabilir ve bu kişileri örnek alabilirler. Ayrıca, kendi yeteneklerini artırmak için daha yetenekli kişileri seçmek, bireylere rehberlik edebilir (Yılmaz, 2010).

Birçok araştırma, kişilerin kendi yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu gösterdiği için yukarı doğru karşılaştırmanın olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir (Gerrard vd., 2005). Bununla birlikte, Wood ve Taylor (1991) tarafından yapılan araştırma, yukarı doğru karşılaştırmanın kişilerin öz saygısını azaltabileceğini ve onları olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırmalar, yüksek başarı potansiyeline sahip, çalışkan ve rekabetçi bireylerin, olumlu karşılaştırmaları daha fazla kullandığını göstermektedir (Erözkan, 2004).

Bazı araştırmacılar, kişinin kendi kendisini geliştirmesine yardımcı olma noktasında kendisinden düşük seviyede performans gösteren kişilerle karşılaştırmanın faydalı olabileceğini belirtmişlerdir. Ancak sadece ne yapmamak gerektiğini bilmek, ne yapmak gerektiğini bilmekten daha az yardımcı olabilir. Taylor ve arkadaşları (1994) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma, sürekli olarak kendilerini düşük seviyede performans gösteren kişilerle karşılaştıran öğrencilerin, dört ayın sonunda akademik ve sosyal becerilerinin başlangıçtakinden daha düşük olduğunu göstermiştir (Taylor vd., 1996).

İlişki kurma ihtiyacı

Taylor ve arkadaşları (1996), sosyal destek üzerinde etkili olan sosyal karşılaştırma süreçlerinin, bireylerin benzer kaderi paylaşan diğer insanlarla etkileşimde bulunma isteğiyle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Bireyler bu istekleri doğrultusunda şunları yapabilirler:

- Duygusal deneyimleri paylaşma ve karşılaştırma şansı elde etme.
- Ortak kaderin yatıştırıcı etkilerinden faydalanma.
- Benzer kaderi paylaştıkları insanlarla güçlü bağlar kurma (Teközel, 2007).

Taylor ve Lobel (1989), bireylerin kendilerini tehdit altında hissettiklerinde farklı bir strateji kullandıklarını öne sürmüştür. "Aşağıya değerlendirme, yukarıya ilişki kurma" modeli olarak adlandırılan bu yaklaşım, kişisel iyi hissetme duygularını tehdit altında hisseden bireylerin mevcut durumlarını aşağıdaki hedeflerle karşılaştırarak değerlendirdiğini ve ilişki kurma tercihlerinin yukarıdaki hedeflere odaklandığını öne sürer. Bu farklı yaklaşımların nedeni, her iki tür karşılaştırmanın bireyin farklı ihtiyaçlarını karşılamasından kaynaklanmaktadır. Aşağıdaki hedeflerle değerlendirme, bireyin benlik saygısını artırırken yukarıdaki hedeflerle ilişki kurma, bireyin kendi durumunu iyileştirmesi veya değiştirmesi için motivasyon sağlamaktadır (Teközel, 2007).

Benlik değerini artırma ihtiyacı

Bireylerin daha olumlu bir kendilik duygusu geliştirmek amacıyla gerçekleştirdikleri karşılaştırmalar, farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Örneğin; kişiler kendilerini daha iyi hissetmek için aşağı yönlü karşılaştırmalara başvurabilirler. Yani kendilerini daha az yetenekli veya başarılı kişilerle kıyaslarlar. Benlik güçlendirme isteği, bu tür karşılaştırmalardan kaynaklanabilmektedir. Diğer bir seçenek ise yatay karşılaştırmalardır. Bu, kişilerin kendileri gibi olanlarla karşılaştırmalarını içerir. Aynı seviyede veya durumda olan kişilerle yapılan bu karşılaştırmalar da benlik güçlendirme ihtiyacına hizmet edebilir. Ancak daha yetenekli veya güçlü bireylerle yapılan karşılaştırmalardan kaçınmak da benlik güçlendirmenin bir parçası olabilmektedir (Teközel ve Bilgin, 2000).

Aşağı doğru değerlendirme yapmak, bireyin kendi değerini korumasının sadece bir yoludur. Araştırmacılar, bu amaçla birçok strateji önermişlerdir (Teközel, 2007). Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Özellikle daha yetenekli ve başarılı hedefler seçmek ve bu seçimi yaparken zaten bu kişinin kendisinden daha üstün olduğunu kabul etmek, böylece karşılaştırmayı önceden hazırlayarak sonuçları daha olumlu görmek (Shepperd ve Taylor, 1999).
- Kendisinden daha yetenekli bir kişiyi hayalinde büyüterek onu ulaşılmaz bir konuma yerleştirerek sosyal karşılaştırmadan kaçınmak ve aynı zamanda diğer kişinin özelliklerini takdir ederek kendini daha olumlu hissetmek (Alicke vd., 1997).
- Kendisinden daha başarılı bir kişinin farklı bir özelliğini vurgulayarak karşılaştırmadan önemini azaltmak (Mussweiler vd., 2000).
- Kendisinin zayıf olduğu yönü önemsememek veya bu yönün benliğini tanımlamadığını düşünmek (Tesser, 1991).
- Kendisinden daha başarılı bir kişinin başarısını doğrudan etkilemeyen özelliklerini olumlu yönde etkiliyormuş gibi yorumlayarak kendisini rahatlatma çabası içinde olmak (Goethals ve Klein, 2000).

Bu stratejiler benlik değerini koruma yolunda farklı yaklaşımlar sunarak kişiye rahatlama imkânı sunan savunma mekanizmalarıdır.

Özetle, literatür incelendiğinde helikopter ebeveyn tutumunun yaşam doyumu üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ile helikopter ebeveynlik arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalarda ise bu iki kavram arasında

negatif korelasyon görülmektedir. Sosyal karşılaştırmanın ise helikopter ebeveyn tutumunu benimseyen anne babalarda fazlaca görülen bir davranış olduğu dikkat çekmektedir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde bu noktada; algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırma kavramlarının aracı rollerini ortaya koymaya amaçlayan modelin ebeveyn tutumlarının psikolojik etkileri çerçevesinde değerlendirmesi faydalı olacaktır.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin nasıl analiz edileceği açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna olan doğrudan ve dolaylı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Daha spesifik olarak ise algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumu ile arasındaki ilişkiyi yordamada bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü incelenmiştir. Bu nedenle çalışmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, geniş bir kapsama sahip olan bir evrende, evrenin tamamı ya da belirli bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden genel bir değerlendirme yapmak amacıyla kullanılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2005). İlişkisel tarama modeli ise, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasını ifade etmektedir (Fraenkel vd., 2012). Bağımsız değişken helikopter ebeveyn tutumları, sonuç değişkeni yaşam doyumu, aracı değişkenler ise bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini ülkemizdeki genç yetişkinler (18-30 yaş) oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise ülkemizin farklı illerinden 18-30 yaş arası 453 genç yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma grubunda bulunan katılımcıları birey ve aile boyutunda tanımak adına; genç yetişkinlerin bireysel ve sosyal özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Araştırma kapsamında ülkemizin çeşitli şehirlerinden 334'ü kadın (%73.7'si) ve 119'u erkek (%26.3'ü) olmak üzere 453 genç yetişkinin katılımıyla veri toplanmıştır. Veri setindeki katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişiklik göstermektedir (ort.=22.695 ss=2.990). Araştırma grubundakilerin yaşadıkları yerler incelendiğinde katılımcıların 55'inin (%12.1'inin) köy/kasabada, 131'inin (%28.9'unun) ilçe merkezinde, 267'sinin (%58.9'unun) ise şehir merkezinde yaşadığı görülmektedir.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında 22'sinin (%4.9'unun) okuryazar olmadığı, 23'ünün (%5.1'inin) okuryazar olduğu; 220'sinin (%48.6'sının) ilkokul mezunu, 66'sının (%14.6'sının) ortaokul mezunu, 74'ünün (%16.3'ünün) lise mezunu, 45'inin (%9.9'unun) lisans mezunu, 3'ünün (%0.7'sinin) ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların babalarının ise 3'ünün (%0.7'sinin) okuryazar olmadığı, 17'sinin (%3.8'inin) okuryazar olduğu; 133'ünün (%29.4'ünün) ilkokul mezunu, 63'ünün (%13.9'unun) ortaokul mezunu, 120'sinin (%26.5'inin) lise mezunu, 110'unun (%24.3'ünün) lisans mezunu, 7'sinin (%1.5'inin) ise lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde ise 15'inin (%3.3'ünün) tek çocuk olduğu, 123'ünün (%27.2'sinin) iki kardeş oldukları, 315'inin (%69.5'inin) de üç ve daha fazla kardeş oldukları görülmektedir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik veriler

	Ort.	Ss.
Yaş	22.70	2.99
Cinsiyet	F	%
Kadın	334	73.7
Erkek	119	26.3
Yaşanılan Yer	F	%
Köy/Kasaba	55	12.1
İlçe Merkezi	131	28.9
İl Merkezi	267	58.9
Anne Eğitim	F	%
Okuryazar Değil	22	4.9
Okuryazar	23	5.1
İlkokul	220	48.6
Ortaokul	66	14.6
Lise	74	16.3
Lisans	45	9.9
Lisansüstü	3	0.7
Baba Eğitim	F	%
Okuryazar Değil	3	0.7
Okuryazar	17	3.8
İlkokul	133	29.4
Ortaokul	63	13.9
Lise	120	26.5
Lisans	110	24.3
Lisansüstü	7	1.5
Kardeş Sayısı	F	%
Tek Çocuk	15	3.3
İki Kardeş	123	27.2
Üç ve Daha Fazla Kardeş	315	69.5
Toplam	453	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1), “Helikopter Ebeveyn Ölçeği” (EK-2), “Yaşam Doyumu Ölçeği” (EK-3), “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (EK-4) ve “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” (EK-5) kullanılmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi yöntem ile toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışma grubunun niteliklerini (cinsiyet, yaş, yaşadığı yerleşim türü, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı) belirlemek için kısa sorulardan oluşan bir formdur.

3.3.2. Helikopter Ebeveyn Ölçeği

Helikopter Ebeveyn Ölçeği (Helicopter Parenting Scale), LeMoyn ve Buchanan (2011) tarafından bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin araştırmada kullanılan Türkçe formunun uyarlaması ve geçerlik, güvenilirlik çalışmaları ise Okray (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

5’li Likert tipinde 7 maddeden oluşan ölçeğin değerlendirme skalası, "kesinlikle katılmıyorum" için 1 puan ile "kesinlikle katılıyorum" için 5 puan arasında değişir. Toplam puanlar 7 ile 35 arasında bulunur. Yüksek puanlar, yoğun helikopter ebeveynlik davranışlarını işaret etmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik testleri, test-tekrar test korelasyonu ve iç tutarlılık katsayıları üzerinden yapılmıştır. Helikopter Ebeveyn Ölçeği’nin test ve tekrar test arasındaki korelasyon katsayısı 0.81 olarak saptanmıştır, bu durum ölçeğin zaman içindeki kararlılığını yansıtmaktadır. Ayrıca Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak belirlenmiştir (Okray, 2016). Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alpha katsayısı ise 0.71 olarak tespit edilmiştir. Birinci doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon katsayıları .45 ve üzeri olduğu görülürken ikinci doğrulayıcı faktör analizi sonucunun .60 ve üzeri olduğu bulunmuştur (LeMoyn ve Buchanan, 2011).

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale), Diener ve arkadaşları (1985) tarafından bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin araştırmada kullanılan Türkçe formunun uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal form, 7 puanlık Likert tipinde 5 madde içermektedir, değerlendirme ise "kesinlikle katılmıyorum" için 1 puandan "kesinlikle katılıyorum" için 7 puana kadar değişir. En düşük alınabilecek puan 5, en yüksek ise 35'tir. Dağlı ve Baysal'ın (2016) Türkçe uyarlaması ise 5 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Değerlendirme, "kesinlikle katılmıyorum" için 1 puandan "kesinlikle katılıyorum" için 5 puana kadar değişir. Toplam puan aralığı ise 5 ile 25 arasındadır. Yüksek puanlar, katılımcının yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır.

Diener ve arkadaşlarının (1985) çalışmasında yapılan açıklayıcı faktör analizi, ölçeğin tek boyutlu bir yapı olduğunu ve toplam varyansın %66'sini açıkladığını ortaya koymuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.82 olarak hesaplanmıştır. Dağlı ve Baysal'ın (2016) Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.88, test-tekrar test güvenirliği ise 0.97 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve Bartlett Spehericity testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0,87 olarak saptanmıştır. Bu değer farklı kaynaklara göre çok iyi bir değer olarak yorumlanabilecek düzeydedir. Bartlett testi χ^2 değeri ise 528,33 olarak saptanmıştır. Açıklanan toplam varyans %68,39 olarak belirlenmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. Ölçeğin Türkçe formunun uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları ise Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. BEÖ'nün uyarlanmış versiyonu, 12 maddeden oluşan ve tek bir boyut içeren 6'lı Likert tipinde bir ölçme aracıdır (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz Katılmıyorum, 4: Biraz Katılıyorum, 5: Katılıyorum ve 6: Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin 2., 3., 5. ve 10. maddeleri ters puanlanan maddelerdir. BEÖ'den elde edilebilecek

minimum puan 12, maksimum puan ise 72'dir. Ortalama puanlar arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır (Altunkol, 2011).

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen orijinal formun test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.83 olarak belirlenmiştir. Altunkol'un (2011) gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha katsayısı 0.81 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.73 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmanın kapsamında elde edilen verilere ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise 0.83 belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliğini sınamak için fonksiyonel olmayan tutumlar ve akılcı olmayan inançlar ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra hâlihazırda Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki korelasyonlar Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmış ve .54 olarak bulunmuştur (Altunkol, 2011).

3.3.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Gibbons ve Buunk (1999) tarafından bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ise Teközel (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipinde (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) 11 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin ikisi (5. ve 11. madde) ters kodlanmıştır. En düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Yüksek puanlar, yüksek karşılaştırma yönelimini ifade eder (Teközel, 2000).

Ölçeğin ABD örnekleminde gerçekleştirilen çalışmasının iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0.77, Hollanda örnekleminde yapılan çalışmasının iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı ise 0.85 olarak belirlenmiştir (Gibbons ve Buunk, 1999). Test tekrar test güvenirliği incelendiğinde ise ABD örneklemini için bir ay sonra .71 ve 1 yıl sonrası için .60 bulunmuştur. Hollanda örnekleminde bakıldığında 7,5 ay sonra .72 olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Hollanda ve ABD toplumlarında da olduğu gibi Türk toplumu için de ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Türkçe versiyonun iç tutarlılığı ise yine Cronbach Alpha tekniğiyle incelenmiş ve yüksek bir tutarlılık katsayısı olan 0.82 elde edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında yapılan Cronbach Alpha analizlerinde iç tutarlılık değeri .84 olarak belirlenmiştir (Teközel, 2000).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla kullanılması planlanan veri toplama araçlarını Türkçeye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yolu ile iletişime geçilmiş, izinleri alınmıştır (Bkz. EK-6). Araştırma sürecinin yürütülmesi için, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 10.02.2023 tarih ve 2023/75 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır (Bkz. EK-7). Etik kurul izni sonrasında bilgilendirilmiş onam ve ölçme araçları elektronik ortamda hazırlanmıştır. Ölçek formunun ilk bölümünde; katılımcılara araştırmanın amaçları, ölçme araçlarını nasıl dolduracakları ile ilgili bilgilendirmeye yer verilmiş ve katılımcılardan ölçekleri doldurmalarına ilişkin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve dürüst bir şekilde doldurmalarını sağlamak amacıyla kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir. Veriler, Nisan 2023-Mayıs 2023 tarihleri arasında araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve araştırmacı tarafından gönderilen ölçek formlarını doldurarak geri dönüş sağlayan katılımcılardan Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi yöntemle toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonuçları %95'lik güven aralığı ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 21 ve AMOS 19 programı ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.2. Verilerin Değerlendirilmesi

İncelenen Özellik	Kullanılan İstatistiksel Yöntemler
Katılımcıların Tanımlayıcı Bilgileri	Sayı, Yüzde
Ölçek İç Tutarlılık İncelemesi	Cronbach Alpha Katsayısı
Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı	Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maximum, Normal Dağılım Analizi
Ölçek Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	Pearson Korelasyon Analizi
Bağımsız Değişkenin Bağımlı Değişken Üzerindeki Etkisi ve Aracı Değişken Analizi	Yapısal Eşitlik Modeli

Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri ile belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.96 aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada korelasyon katsayılarının $.10 \leq r < .30$ olması zayıf, $.30 \leq r < .50$ olması orta ve $.50 \leq r \leq 1.00$ olması yüksek korelasyon şeklinde değerlendirmektedir

(Pallant, 2016). Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyuma etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolleri, Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak incelenmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli, belirli bir teori temelinde gözlemlenebilir ve gizli değişkenler arasındaki nedensellik ve ilişkiyi tanımlayan çok değişkenli yöntemdir. Bu modelleme yaklaşımı, aynı anda birden fazla bağımlı değişkeni analize dâhil ederek karmaşık modelleri test etme olanağı sağlar (Byrne, 2016).

Yapısal eşitlik modellerinde, modelin veriyi ne kadar iyi açıkladığı, uyum istatistikleri aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bu istatistikler, model uyumu için bir dizi kriteri içerir. Model uyumu kriterleri arasında yer alan χ^2/sd (chi-kare/derece serbest) oranı, karşılaştırmalı uyum indeksleri (CFI, TLI, NFI, RMSEA), mutlak uyum indeksleri (GFI) ve artık temelli uyum indeksleri (SRMR) bulunmaktadır. Bu kriterler, oluşturulan modelin parametreleri ile örnek verilerden elde edilen istatistiklerin uygunluğunu test ederek modelin uygunluğunu değerlendirmektedir (Karagöz, 2016). Modelin uyum iyiliğine yönelik kriterler Tablo 3.3'te gösterilmiştir (Kline, 2019; Meydan ve Şeşen, 2015).

Tablo 3.3. Uyum İndeksleri ve Uyum Ölçüt Aralıkları

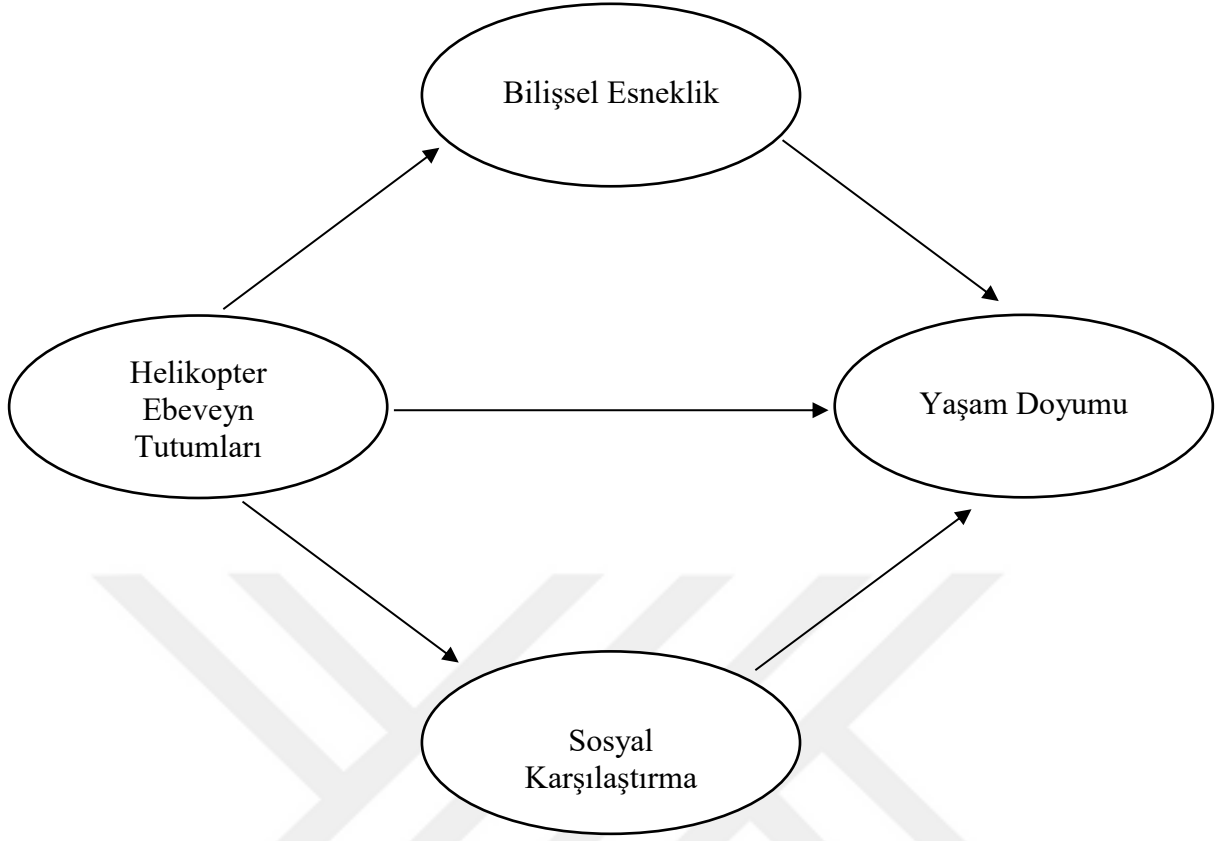
Uyum İndeksleri	İyi Uyum Ölçütleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri
χ^2/sd	$3 < \chi^2/sd \leq 5$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$
CFI	$.90 \leq CFI < .95$	$.95 \leq CFI \leq 1.00$
GFI	$.85 \leq GFI < .90$	$.90 \leq GFI \leq 1.00$
NFI	$.90 \leq NFI < .95$	$.95 \leq NFI \leq 1.00$
TLI	$.90 \leq TLI < .95$	$.95 \leq TLI \leq 1.00$
SRMR	$.05 < SRMR \leq .10$	$.00 \leq SRMR \leq .05$
RMSEA	$.05 < RMSEA \leq .08$	$.00 \leq RMSEA \leq .05$

Yapısal eşitlik modellemesinde ölçüm hatalarını en aza indirebilmek ve daha etkili sonuçlar elde edebilmek için parselleme yöntemi tavsiye edilmektedir (Little ve diğerleri, 2002; Rocha ve Chelladurai, 2012; Williams ve diğerleri, 2009). Araştırmada yapısal model test edilmeden önce modele ait değişkenler ölçme modeline tabi tutulmuştur. Ölçme modelleri Helikopter Anne Tutumu, Helikopter Baba Tutumu, Yaşam Doyumu iki parsel, Sosyal Karşılaştırma ve Bilişsel Esneklik üç parsel olacak şekilde oluşturulmuştur. Ölçme modeli Helikopter Anne Tutumu ve Helikopter Baba Tutumu için ayrı ayrı oluşturulmuştur. Williams ve arkadaşlarının (2009) önerilerine uygun olarak maddeler, her bir parselde dengeli sayıda madde içerecek şekilde ölçeğin madde sırasına rastgele yerleştirilmiştir.

Araştırma iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada modele ait tüm değişkenlerin birlikte doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulduğu ölçme modeli gerçekleştirilmiştir. Tüm hata varyanslarının aynı anda devreye girmesi ve tüm ilişkilerin ağını görmek için ölçüm modeli önerilmektedir (Kline, 2019). İkinci aşamada yapısal model oluşturularak değişkenlere ait neden sonuç ilişkileri ve aracı değişkenler incelenmiştir.

Araştırmada incelenen algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisine ait basit etki modeli ile bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerine ilişkin aracı etki modeli Şekil 3.1.'de verilmiştir. Şekilde algılanan helikopter ebeveyn tutumlarından yaşam doyumuna giden yol doğrudan etkiyi oluşturmaktadır. Algılanan helikopter ebeveyn tutumundan bilişsel esneklik veya sosyal karşılaştırma üzerinden yaşam doyumuna giden yol ise dolaylı etkiyi oluşturmaktadır. Araştırmada dolaylı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracılık etkisinin mevcudiyetinden bahsedilebilir (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Araştırmada, dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, veri setinden rastgele gruplar oluşturularak yeniden örnekleme yapmayı içerir. İşlem sonucunda, güven aralıkları ve anlamlılık değerleri elde edilir. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın bulunmaması veya dolaylı etkiye ait p değerinin 0.05'ten küçük olması, dolaylı etkinin anlamlı olduğunu gösterir (Hayes, 2013). Bootstrapping yöntemi için genellikle %95 güven aralığında 5000 yeniden örnekleme yapmak yeterli kabul edilir (Di Ciccio ve Efron, 1996). Bu çerçevede, verilerin anlamlılık testi gerçekleştirilmiştir.



Şekil 3.1. Çoklu Paralel Aracılık Modeli

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda belirtilen başlıklar altında ele alınmıştır:

4.1. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doymu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

4.2. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doymu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

4.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doymuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

4.3.1. Algılanan Helikopter Anne Tutumlarının Yaşam Doymuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

4.3.2. Algılanan Helikopter Baba Tutumlarının Yaşam Doymuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

4.4. Araştırma Hipotezlerine Ait Test Sonuçları

4.1. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doymu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Helikopter Anne-Baba Tutumu, Sosyal Karşılaştırma, Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doymu Ölçeği İç Tutarlılık ve Normallik Verileri (n=453)

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α) s	Çarpıklık	Basıklık
Helikopter Anne Tutumu	7	.70	.19	-.19
Helikopter Baba Tutumu	7	.70	.32	-.21
Sosyal Karşılaştırma	11	.81	.02	-.06
Bilişsel Esneklik	12	.85	-.32	-.04
Yaşam Doymu	5	.85	-.17	-.16

Ölçek puanlarına ait Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde; helikopter anne tutumu için .70, helikopter baba tutumu için .70, sosyal karşılaştırma için .81, bilişsel esneklik için .85,

yaşam doyumu için .85 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha değerinin .70 ve üzeri olması ölçek verilerinin yeterli güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Can, 2018). Çarpıklık ve basıklık değerleri helikopter anne tutumu için .19 ve -.19; helikopter baba tutumu için .32 ve -.21; sosyal karşılaştırma için .02 ve -.06; bilişsel esneklik için -.32 ve -.04; yaşam doyumu için -.17 ve -.16 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.96 aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Can, 2023).

Tablo 4.2. Helikopter Anne-Baba Tutumu, Sosyal Karşılaştırma, Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek ve Alt Boyutları	Toplam Puan	Standart sapma	Minimum	Maksimum
Helikopter Anne Tutumu	20.19	4.89	7.00	35.00
Helikopter Baba Tutumu	18.88	5.32	7.00	35.00
Sosyal Karşılaştırma	37.10	7.09	15.00	55.00
Bilişsel Esneklik	53.37	8.75	22.00	72.00
Yaşam Doyumu	15.35	4.17	5.00	25.00

Araştırma değişkenlerine ait puan ortalamaları incelendiğinde helikopter anne tutumu için 20.19 ± 4.89 , helikopter baba tutumu için 18.88 ± 5.32 , sosyal karşılaştırma için 37.10 ± 7.09 , bilişsel esneklik için 53.37 ± 8.75 , yaşam doyumu için 15.35 ± 4.17 olarak bulunmuştur. Ölçeklerden alınan minimum puanlar helikopter anne tutumu için 8, helikopter baba tutumu için 7, sosyal karşılaştırma için 15, bilişsel esneklik için 22, yaşam doyumu için 5 olarak bulunmuştur. Ölçeklerden alınan maksimum puanlar ise helikopter anne tutumu için 35, helikopter baba tutumu için 35, sosyal karşılaştırma için 55, bilişsel esneklik için 72, yaşam doyumu için 25 olarak tespit edilmiştir.

4.2. Katılımcıların Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumları, Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Helikopter anne-baba tutumu, sosyal karşılaştırma, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu ölçek puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre helikopter anne tutumunun sosyal karşılaştırma ($r = .14, p < .01$) ile pozitif; bilişsel esneklik ($r = -.19, p < .01$) ve yaşam doyumu ($r = -.19, p < .05$) ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Helikopter baba tutumunun ise sosyal karşılaştırma ($r = .15, p < .01$) ile pozitif; bilişsel esneklik ($r = -.11, p < .01$) ve yaşam doyumu ($r = -.13, p < .05$) ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşam doyumunun sosyal karşılaştırma ($r = -.20, p < .01$) ile negatif, bilişsel esneklik ($r = .24, p < .01$) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.3. Helikopter Anne-Baba Tutumu, Sosyal Karşılaştırma, Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5
1. Helikopter Anne Tutumu	R	-				
	P					
2. Helikopter Baba Tutumu	R	.38**	-			
	P	.00				
3. Sosyal Karşılaştırma	R	.14**	.15**	-		
	P	.00	.00			
4. Bilişsel Esneklik	R	-.19**	-.11*	-.07	-	
	P	.00	.02	.12		
5. Yaşam Doyumu	R	-.19*	-.13**	-.20**	.24**	-
	P	.01	.01	.00	.00	

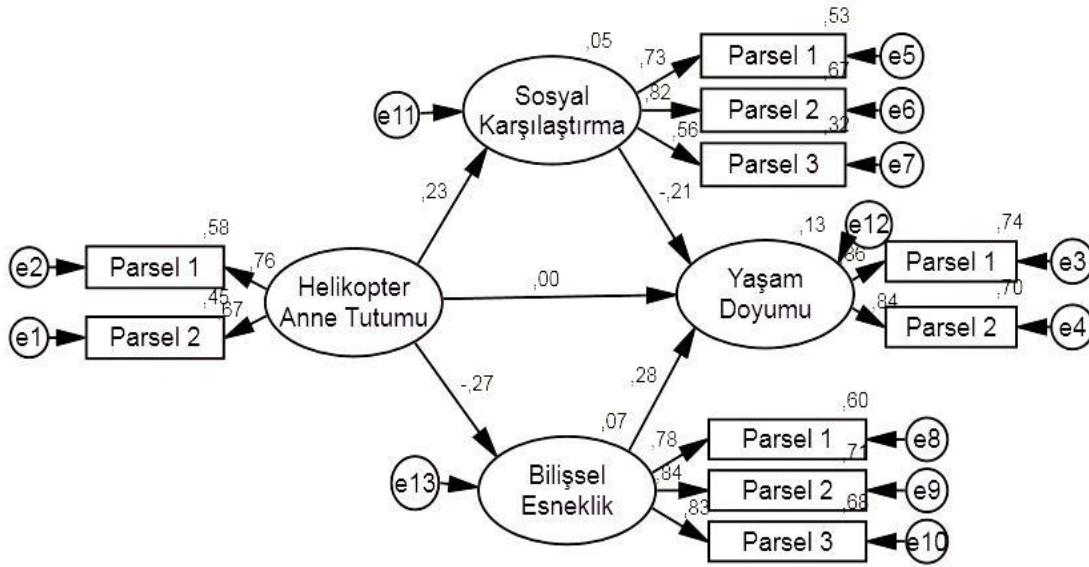
* $p < .05$, ** $p < .01$

4.3. Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doyumuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rollerine İlişkin Bulgular

Araştırmada yapısal model test edilmeden önce modele ait değişkenler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ölçme modelleri Helikopter Anne Tutumu, Helikopter Baba Tutumu, Yaşam Doyumu iki parsel, Sosyal Karşılaştırma ve Bilişsel Esneklik üç parsel olacak şekilde oluşturulmuştur. Ölçme modeli Helikopter Anne Tutumu ve Helikopter Baba Tutumu için ayrı ayrı oluşturulmuştur. Helikopter anne tutumları için oluşturulan birinci doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon katsayıları .71 ve üzeri olduğu görülmüştür ($p < .00$). Göstergeler gizil değişkenleri önemli ölçüde temsil etmektedir. Modele ait uyum indeksleri $\chi^2/sd = 4.71$, CFI = .93, GFI = .94, AGFI = .89, NFI = .92, SRMR = .06 olarak bulunmuştur. Helikopter baba tutumları için oluşturulan ikinci doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon katsayıları .56 ve üzeri olduğu görülmüştür ($p < .00$). Göstergeler gizil değişkenleri önemli ölçüde temsil etmektedir. Modele ait uyum indeksleri $\chi^2/sd = 4.52$, CFI = .94, GFI = .94, AGFI = .89, NFI = .92, SRMR = .06 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçme modelinin yeterli uyum iyiliği değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

4.3.1. Algılanan helikopter anne tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerine ilişkin bulgular

Model 1 ile helikopter anne tutumunun yaşam doyumuna doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Ayrıca helikopter anne tutumunun sosyal karşılaştırma ve bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi; sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Modele ait uyum değerleri ($\chi^2/sd = 4.62$, GFI = .94; CFI = .93; NFI = .91; AGFI = 0.90; SRMR = 0.06) yeterli bulunmuştur.



Şekil 4.1. Helikopter anne tutumu, sosyal karşılaştırma, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki (Model 1)

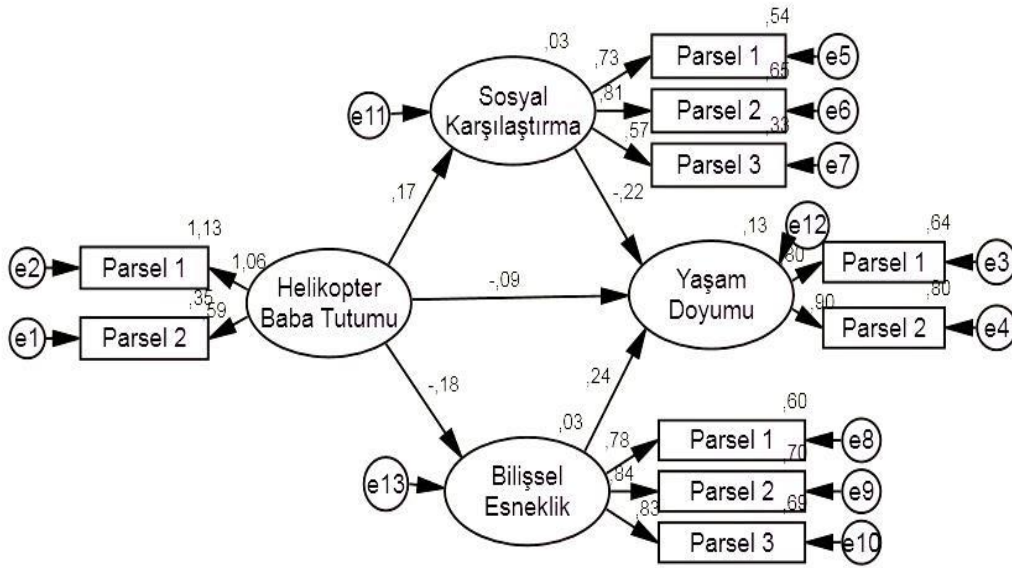
Yapısal model 1 sonucunda helikopter anne tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.00, p > .05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta = -.12, [G.A.: -.19; -.03]$) anlamlı bulunmuştur. Helikopter anne tutumunun sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif ($\beta = .23, p < .01$) ve bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta = -.27, p < .01$) etkisi görülmüştür. Sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumu üzerinde negatif ($\beta = -.21, p < .01$) ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerinde pozitif ($\beta = .28, p < .01$) etkisi görülmüştür. Son olarak helikopter anne tutumu, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin beraberce yaşam doyumuna ilişkin varyansın (R^2) %13'ünü açıkladıkları bulunmuştur.

Tablo 4.4. Etki Büyüklüğü Sonuçları

Doğrudan Etkiler	B	S.E.	C.R.
Helikopter Anne Tutumu → Yaşam Doyumu	-.00	.06	-.03
Helikopter Anne Tutumu → Sosyal Karşılaştırma	.23	.07	3.45**
Helikopter Anne Tutumu → Bilişsel Esneklik	-.27	.09	-3.75**
Sosyal Karşılaştırma → Yaşam Doyumu	-.21	.04	-3.40**
Bilişsel Esneklik → Yaşam Doyumu	.28	.05	3.30**
Toplam Dolaylı Etki	B	%95 C.I.	
Helikopter Anne Tutumu → Yaşam Doyumu	-.12	-.19	-.03

4.3.2. Algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerine ilişkin bulgular

Model 2 ile helikopter baba tutumunun yaşam doyumuna doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Ayrıca helikopter baba tutumunun sosyal karşılaştırma ve bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi; sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Modele ait uyum değerleri ($\chi^2/sd= 4.49$, GFI= .94; CFI= .94; NFI= .92; AGFI= 0.90; SRMR= 0.06) yeterli bulunmuştur.



Şekil 4.2. Helikopter baba tutumu, sosyal karşılaştırma, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki (Model 2)

Yapısal model 1 sonucunda helikopter baba tutumunun yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta= -.09$, $p>.05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta= -.08$, [G.A.: -.13; -.02]) anlamlı bulunmuştur. Helikopter baba tutumunun sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif ($\beta= .17$, $p<.01$) ve bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta= -.18$, $p<.01$) etkisi görülmüştür. Sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumunu üzerinde negatif ($\beta= -.22$, $p<.01$) ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ($\beta= .24$, $p<.01$) etkisi görülmüştür. Son olarak helikopter baba tutumu, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin beraberce yaşam doyumuna ilişkin varyansın (R^2) %13'ünü açıkladıkları bulunmuştur.

Tablo 4.5. Etki Büyüklüğü Sonuçları

Doğrudan Etki	B	S.E.	C.R.
Helikopter Baba Tutumu→Yaşam Doyumu	-.09	.04	-1.77
Helikopter Baba Tutumu→Sosyal Karşılaştırma	.17	.06	3.01**
Helikopter Baba Tutumu→ Bilişsel Esneklik	-.18	.07	-3.55**
Sosyal Karşılaştırma → Yaşam Doyumu	-.22	.04	-3.80**
Bilişsel Esneklik → Yaşam Doyumu	.24	.05	2.59**
Toplam Dolaylı Etki	B	%95 C.I.	
Helikopter Baba Tutumu→Yaşam Doyumu	-.08	-.13	-.02

4.4. Araştırma Hipotezlerine Ait Test Sonuçları

Sonuç olarak elde edilen bulgular doğrultusunda; bilişsel esneklik ile sosyal karşılaştırmanın algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip oldukları ve bu amaç doğrultusunda oluşturulan yapısal eşitlik modelinin doğrulandığı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında modele ilişkin hipotezlerin doğrulanma ve doğrulanmama durumları aşağıda sunulmuştur.

H1: Algılanan helikopter anne tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisi vardır.

YEM sonucunda helikopter anne tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.00, p > .05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta = -.12, [G.A.: -.19; -.03]$) anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda H1 hipotezi doğrulanmıştır.

H2: Algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisi vardır.

YEM sonucunda helikopter baba tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.09, p > .05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta = -.08, [G.A.: -.13; -.02]$) anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda H2 hipotezi doğrulanmıştır.

H3: Algılanan helikopter anne tutumlarının yaşam doyumuna yönelik etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü vardır.

YEM sonucunda helikopter anne tutumunun sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif ($\beta = .23, p < .01$) ve bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta = -.27, p < .01$) etkisi görülmüştür. Sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumu üzerinde negatif ($\beta = -.21, p < .01$) ve bilişsel esnekliğin yaşam

doyumunu üzerinde pozitif ($\beta = .28, p < .01$) etkisi görülmüştür. Helikopter anne tutumunun yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.00, p > .05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta = -.12, [G.A.: -.19; -.03]$) anlamlı bulunmuştur. Son olarak helikopter anne tutumu, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna ilişkin varyansın (R^2) %13'ünü açıkladığı bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda H3 hipotezi doğrulanmıştır.

H4: Algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doyumuna yönelik etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü vardır.

Helikopter baba tutumunun sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif ($\beta = .17, p < .01$) ve bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta = -.18, p < .01$) etkisi görülmüştür. Sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumunu üzerinde negatif ($\beta = -.22, p < .01$) ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ($\beta = .24, p < .01$) etkisi görülmüştür. Helikopter baba tutumunun yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.09, p > .05$) bulunmakla birlikte dolaylı etkisi ($\beta = -.08, [G.A.: -.13; -.02]$) anlamlı bulunmuştur. Son olarak helikopter baba tutumu, sosyal karşılaştırma ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna ilişkin varyansın (R^2) %13'ünü açıkladığı bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda H4 hipotezi doğrulanmıştır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Her ebeveyn çocuklarına bakım sağlarken farklı tutumlar izlemekte, çocuğuna en iyi ilgi, sevgi ve desteği sunmak istemektedir. Ancak bu iyi niyetli istek, helikopter ebeveyn tutumunda aşırıya kaçmakta; çocuğun fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde artan güvenlik problemleri ve risk faktörleri, hem helikopter ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerin sayısının artmasına hem de helikopter ebeveyn davranışlarının ve bu davranışlar noktasındaki çeşitliliğin artmasına neden olmaktadır. Bu ebeveynlik tutumuna sahip ebeveynler tarafından yetiştirilmenin çocuğun yaşamdan aldığı doyuma etkisini incelemenin, ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışlarını düzenleme ve onlara yönelik daha sağlıklı bir tutum sergileme noktasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna yönelik etkisi doğrudan olabildiği gibi başka bir aracı değişken üzerinden de gerçekleşebilmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırma, algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rollerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular üç başlık altında tartışılmıştır:

5.1.1. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisine ilişkin bulguların tartışılması

5.1.2. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

5.3. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

5.1.1. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisine ilişkin bulguların tartışılması

Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda hem algılanan helikopter anne tutumlarının ($\beta = -.12$) hem algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doyumunu negatif etkilediği ($\beta = -$

.08) bulunmuştur. Elde edilen sonuç helikopter ebeveyn tutumlarının artması ile yaşam doyumunun azalacağını göstermektedir. Araştırma bulgusu literatürde yer alan konu ile ilgili çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Gençdoğan ve Gülbahçe, 2021; Yam ve Kumcağız, 2021; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Yılmaz ve Büyükcebeci (2019) çalışmalarında, ergenlerin yaşam doyumunu ile helikopter ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri değerlendirmiş; dört farklı boyutta (temel yaşam, akademik yaşam, duygusal yaşam ve ahlaki konular) orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı araştırmada, ayrıca ergenlerin babalarından algıladıkları helikopter ebeveyn tutumu ile yaşam doyumları arasındaki ikili korelasyonlar da orta düzeyde negatif ve anlamlı olarak görülmüştür. Yam ve Kumcağız (2021), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmalarında helikopter anne tutumu ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gençdoğan ve Gülbahçe (2021), Atatürk Üniversitesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında helikopter anne baba tutumu ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Schiffrin ve arkadaşları (2013), çalışmalarında helikopter ebeveynler tarafından büyütülmenin çocukların iş ve yaşam doyumlarına olumsuz yönde etki ettiğini ifade etmişlerdir. Ganaprakasam ve arkadaşları (2018), araştırmalarında helikopter ebeveynliğin ergenin zihinsel sağlığını bozucu biçimde tetiklediği ve bu yolla yaşam doyumunu olumsuz etkilediği bulgusuna ulaşmışlardır. Lee ve Kang (2018), Koreli genç yetişkinlerden oluşan farklı bir örneklem kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında ebeveyn otoritesine ve katılımına değer veren Konfüçyüsçü bir kültürde helikopter ebeveynliği inceleyerek çoğunlukla ABD'deki bir üniversite öğrencisi bağlamına odaklanan önceki helikopter ebeveynlik araştırmalarını genişletmişlerdir. Elde edilen bulgular da literatürde çoğunlukla karşılaşılan sonuçlardan ayrılmaktadır. 19-34 yaşları arasındaki 562 Koreli genç yetişkinin (269 kadın ve 293 erkek) katıldığı gruptan bilgi toplanarak gerçekleştirilen çalışmada kullanılan yapısal eşitlik modellemesi, daha yüksek helikopter ebeveynlik seviyelerinin daha yüksek ebeveyn çocuk sevgisi seviyeleri aracılığıyla dolaylı olarak daha fazla yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Helikopter ebeveynliğin Türk kültüründeki etkilerini inceleyen ilk çalışmada, helikopter ebeveyn tutumlarının yetişkinlik döneminde yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır (Okroy, 2016). Yine ülkemizde, 12 katılımcı ile derinlemesine mülakat tekniğini kullanılarak yapılan araştırmada helikopter ebeveyn sahibi olan Y kuşağına ait

bireylerin, kendilerini genel hayatları konusunda mutlu olmayan, düşük yaşam doyumuna sahip bireyler olarak belirttikleri görülmektedir (Okant Yaşın ve Özcan Demir, 2020).

Sonuç olarak ilgili literatür incelendiğinde aksi yönde çalışmaların varlığıyla birlikte yapılan çalışmaların büyük kısmının helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmanın farklı yaş gruplarında, ülkemizde ve yurtdışında farklı kültürlerde gerçekleştirilen çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

5.1.2. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada helikopter anne tutumunun bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta = -.27$, $p < .01$) etkisi görülmüştür. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ($\beta = .28$, $p < .01$) etkisi bulunmuştur. Helikopter baba tutumunun ise bilişsel esneklik üzerinde negatif ($\beta = -.18$, $p < .01$) etkisi görülürken bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde pozitif ($\beta = .24$, $p < .01$) etkisi bulunmuştur. Bulgular, helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumunu üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olmamasına karşın bilişsel esnekliği düşürerek dolaylı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Literatürde helikopter ebeveynlik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte konu ile benzer araştırmalar, yapılan çalışmadan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir (Atayeter, 2020; Odacı vd., 2022; Yaşar Ekici ve Balcı, 2019).

Cline ve Fay (1990) helikopter ebeveyn kavramını tanımlarken aşırı planlayıcılık, korumacı olma ve mükemmeliyetçilik özelliklerini vurgulamıştır. Atayeter (2020) yaptığı araştırmada ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda ele alındığında ve mükemmeliyetçiliğin helikopter ebeveynliği tanımlayan önemli kavramlardan biri olduğu düşünüldüğünde helikopter ebeveyn tutumlarının bilişsel esneklik düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğunu ifade etmek mümkündür. Odacı ve arkadaşları (2022), çalışmalarında annelerin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı pozitif ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymuştur. Yaşar Ekici ve Balcı (2019) ise 143 okul öncesi öğretmen adayıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında ebeveyn tutumunu "koruyucu" olarak algılayan okul öncesi öğretmen adaylarının "demokratik" olarak algılayanlara göre genel bilişsel esneklik düzeylerinin ve kontrole yönelik bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğunu

saptamıştır. Yine koruyucu olmanın helikopter ebeveynliği ayırt etmede kullanılan en temel kavramlardan biri düşünüldüğünde helikopter ebeveyn tutumu ile bilişsel esneklik düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişkiden söz edilebilir.

Hasan Musa (2022), otizmlili çocukların ebeveynlerinin iyi oluş, merhamet, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemeyi amaçlayarak 301 ebeveynin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında bilişsel esneklik düzeyinin hem iyi oluş ile hem psikolojik sağlamlık ile pozitif anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu bulgulamıştır. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yürütülen çalışmayla, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki, bu ilişkinin cinsiyet, yaş, eğitim alanı ve duygusal ilişki durumuna göre nasıl değiştiğini incelenmiş ve üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı, orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutları ile mutluluk arasında da anlamlı, orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir. Satan'ın (2014) araştırması da, bu bulgularla uyumlu olarak bilişsel esnekliğin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, çeşitli çözüm yollarını denemeye açık olmaları nedeniyle zor durumlarla etkin bir şekilde başa çıkabilecekleri ve ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli çabayı gösterebilecekleri düşünülmektedir. Bireyin gereksinimlerinin karşılanması ile mutluluk arasında paralellik bulunduğu (İlhan ve Özbay, 2010) düşünüldüğünde; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin ihtiyaçlarını doyurma noktasında bilişsel esneklik düzeyi düşük olanlara göre daha yeterli, yaşam doyumu daha yüksek ve daha memnun olmalarının mümkün olduğu düşünülmektedir. Seki ve arkadaşları (2023), gerçekleştirdikleri çalışmada helikopter ebeveyn tutumları ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; dayanıklılık ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırırken cinsiyete bağlı bilişsel esneklik puanlarının ve buna bağlı olarak kültüre bağlı yetiştirilme stillerinin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yürütülen çalışma, üniversite öğrencilerinin cinsiyetin bilişsel esneklik ve kontrol boyutlarının puan ortalamaları üzerinde etkili olduğunu belirlemiştir. Erkeklerin bilişsel esneklik ve kontrol puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu bulgusu, erkeklerin zor durumları daha iyi yönetme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Altunkol (2011) da

çalışmasında erkeklerin bilişsel esneklik açısından kızlardan daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu da kız öğrencilerin değişikliklere karşı daha dirençli olabileceğini ve yeni durumlara uyum sağlama konusunda daha fazla zorluk yaşayabileceğini göstermektedir. Buna karşın yurtdışında yapılan bazı araştırmalar (Martin ve Rubin, 1995; Zong vd., 2010), bilişsel esneklik açısından kızlar ve erkekler arasında fark olmadığını göstermektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar ile yurtdışında yapılan çalışmalar arasındaki bu farklılıklar, bilişsel esnekliğin kazanılmasında kültürel etkenlerin büyük bir rol oynadığını göstermektedir. Kültürümüzde, cinsiyete bağlı olarak ailelerin çocuk yetiştirme tarzları önemli farklılıklar içermektedir. Kız çocukları daha koruyucu bir yaklaşımla büyütülürken erkek çocuklara daha fazla özgürlük tanınabilmektedir. Bu durum ise erkek çocukların yeni ve zorlayıcı durumlarla daha erken karşılaşmalarını ve bu tür durumlarla başa çıkmayı öğrenmelerini kolaylaştırabilmektedir. Bunun aksine kız çocukları genellikle belirsiz durumlarla daha az karşılaşabilmekte, yeni yerlere daha az gitmekte ve yeni insanlarla tanışma fırsatları daha sınırlı olabilmektedir. Bu nedenle, bilişsel esneklik kazanma konusunda erkeklere göre daha az fırsata sahip olabilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen tüm bu çalışmalar dikkate alındığında koruyucu, mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olan helikopter ebeveyn tutumunun bilişsel esneklik ile negatif yönde bir ilişki söz konusu iken bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmekte ve yapılan çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3. Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada hem helikopter anne tutumlarının ($\beta = .23, p < .01$) hem de helikopter baba tutumlarının ($\beta = .17, p < .01$) sosyal karşılaştırma üzerinde pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal karşılaştırmanın yaşam doyumu üzerinde negatif ($\beta = -.22, p < .01$) yönde etkisi olduğu görülmüştür. Helikopter anne tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.00, p > .05$) bulunmakla birlikte sosyal karşılaştırmanın aracı rolü ile dolaylı etkisi ($\beta = -.12, [G.A.: -.19; -.03]$) anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde helikopter baba tutumunun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız ($\beta = -.09, p > .05$) bulunmakla birlikte sosyal karşılaştırmanın aracı rolü ile dolaylı etkisi ($\beta = -.08, [G.A.: -.13; -.02]$) anlamlı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında helikopter ebeveynlik ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte konu ile benzer

araştırmalardan elde edilen bulgularda farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020; Güven, 2008; Taş, 2011).

Büyükmumcu ve Ceyhan (2020) üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin beden imgesini yordayıcılığını incelemek için 698 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal karşılaştırmanın hem anne koruyuculuğu ile hem de baba koruyuculuğu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Büyükmumcu ve Ceyhan (2020) tarafından elde edilen bulgu, bu çalışmada olduğu gibi helikopter ebeveynliğin sosyal karşılaştırma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuyla paralellik göstermektedir. Taş (2011), öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla 363 öğretmenin katılımı ile yaptığı araştırmasında “Öğretmenlerde sosyal karşılaştırma ile iç-dış kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” yönündeki alt problemi test etmiştir. Araştırmasında, öğretmenlerde sosyal karşılaştırma ile iç-dış kontrol odağı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada ayrıca “Öğretmenlerde yaşam doyumu ile sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” yönünde bir alt problem de test edilmiş ve öğretmenlerde yaşam doyumu ile sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde dış kontrol odağının helikopter ebeveynliğin karakteristik özelliklerinden biri olduğu görülmüştür (Besser ve Priel, 2011; Özbek, 2022). Besser ve Priel (2011) helikopter ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların dış kontrol odaklı bireyler olduklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda ele alındığında sosyal karşılaştırmanın hem helikopter anne tutumları hem de helikopter baba tutumları ile anlamlı bir ilişkiye sahip olabileceğini ifade etmek mümkündür.

Literatürdeki pek çok çalışmada öz yeterlik kavramının helikopter ebeveynlikle yakın ilişkili olduğu, helikopter ebeveynliğin tanımlanmasında önemli olduğu görülmektedir (Jung vd., 2020; Reed vd., 2016; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Bu nedenle helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü araştırırken helikopter ebeveynlik ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaları incelemenin önemli olduğu değerlendirilmiştir. Güven (2008), ergenlerin öz yeterlik inançlarıyla sosyal karşılaştırma eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ergenlerin sosyal karşılaştırma eğilimleri ile genel öz yeterlik inançları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle sosyal karşılaştırma eğilimi arttıkça genel öz

yeterlik inançlarının da artacağını söylemek mümkündür. Bu bulgunun literatürdeki çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Luszczynska ve arkadaşlarının (2004), lise öğrenimi gören ergenlerle kültürlerarası gerçekleştirdiği çalışmalarında, Türk örnekleme için sosyal karşılaştırma yönelimi ile öz yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada Polonya örnekleme için yine pozitif ve anlamlı bir ilişki mevcut iken ABD ve Macaristan örneklemlerinde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ek olarak Özteke (2011), psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz bilinç düzeyleri ile psikolojik danışman öz yeterlik inancı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik danışman öz yeterliğinin psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Stiles ve Kaplan (2004) da, sosyal karşılaştırma ile öz yeterlik arasındaki ilişkide anlamlı bir fark gözlenmediğini bulgulamıştır. Özetle, literatürde bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarının farklılaşmakta olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, sosyal karşılaştırmanın algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Sonuç

Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna yönelik etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolünün incelenmesi amacıyla 453 genç yetişkin (18-30 yaş) ile yürütülen bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Katılımcıların anne helikopter ebeveyn puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif, sosyal karşılaştırma puanları ve yaşam doyum puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, algılanan helikopter anne tutumları arttıkça sosyal karşılaştırma düzeylerinin arttığını, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun ise azaldığını göstermektedir. Aynı şekilde baba helikopter ebeveyn puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif, sosyal karşılaştırma puanları ve yaşam doyum puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda algılanan helikopter anne tutumları arttıkça sosyal karşılaştırma düzeyinin arttığı, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun ise azaldığı görülmektedir.
- Katılımcıların yaşam doyum puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif, sosyal karşılaştırma puanları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıların bilişsel esneklik puanları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını, sosyal karşılaştırma puanları arttıkça ise yaşam doyumlarının azaldığını göstermektedir.

- Helikopter anne tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisini incelemek amacı ile oluşturulan YEM sonucunda algılanan helikopter anne tutumlarının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur. Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın birlikte aracı rolünü incelemek amacı ile oluşturulan YEM sonucunda ise helikopter anne tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur. Helikopter baba tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisini incelemek amacı ile oluşturulan YEM sonucunda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Algılanan helikopter baba tutumlarının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur. Helikopter baba tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın birlikte aracı rolünü incelemek amacı ile oluşturulan YEM sonucunda, helikopter baba tutumlarının yaşam doyumu üzerine etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolünün anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmada helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolleri incelenmiş olup çalışmanın farklı aracı değişkenlerle tekrarlanması helikopter ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye etki eden faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır.
- Bu araştırma genç yetişkinler (18-30 yaş) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın farklı yaş gruplarındaki başka örneklerde de tekrarlanması araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.
- Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırırken cinsiyete bağlı bilişsel esneklik puanlarının ve buna bağlı olarak kültüre bağlı yetiştirilme stillerinin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.
- Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü araştırırken cinsiyete bağlı sosyal karşılaştırma puanlarının ve buna bağlı olarak kültüre bağlı yetiştirilme stillerinin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

- Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırırken ölçek puanlarının kardeş sayısına ve kardeş sırasına bağlı olarak incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.
- Helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde sosyal karşılaştırmanın aracı rolünü araştırırken ölçek puanlarının kardeş sayısına ve kardeş sırasına bağlı olarak incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

5.3.2. Uygulamaya yönelik öneriler

Helikopter ebeveyn tutumunun dünyada ve ülkemizde anne babalar tarafından benimsenerek yaygınlaşması ile helikopter ebeveynlerin davranışlarının genç yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular bütün olarak değerlendirilmiş; bireyin yaşam doyumunu ebeveyn tutumları bağlamında olumsuz etkileyen etmenlerin azaltılarak ortadan kaldırılmasına yönelik neler yapılması gerektiğine dair sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre; ilgili literatür ve bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında, alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

- Çalışmada helikopter ebeveyn tutumları yaşam doyumuna etki eden önemli bir faktör olduğu görülmüş olup helikopter ebeveyn tutumları ve etkileri hakkında bilgilendirici ve farkındalık uyandırıcı eğitimler planlanmalı ve düzenlenmelidir. Bu eğitimlerle sağlıklı ebeveyn tutum ve davranışları desteklenmelidir.
- Bilişsel esneklik, yaşam doyumuna doğrudan etki etmektedir. İlgili literatürden yararlanılarak bilişsel esnekliğin gelişimine katkı sağlayan faktörler tespit edilmeli ve bilişsel esneklik gelişimi için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.
- Sosyal karşılaştırma, yaşam doyumuna doğrudan etki etmektedir. Sosyal karşılaştırmaya dair farkındalık çalışmaları gerçekleştirilmeli, sosyal karşılaştırmayı etkileyen unsurlar tespit edilmeli ve olumsuz etkilerine karşı gerekli tedbirler alınmalıdır.

Anne babalar, belirli aralıklarla helikopter ebeveyn tutumlarının ne düzeyde olduğunu belirlemeli ve bu tutumların, kendilerinin ve çocuklarının yaşamlarına yönelik olası olumsuz etkileri ortaya çıkmadan önce gerekli önlemleri almalıdırlar.

KAYNAKLAR

- Abay, A. R., & Atila Demir, S. (2014). Belli parametrelere göre kuşaklararası sosyal değişme (aile değerleri üzerine bir karşılaştırma). *Akademik İncelemeler Dergisi*, 9(1), 125-151.
- Ainsworth, M. S. D., Bell, S. M. V., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange situation behavior of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp. 17-52). Academic.
- Aknin, L. B., Barrington Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.
- Alicke, M. D., LoSchiavo, F. M., Zerbst, J., & Zhang, S. (1997). The person who out performs me is a genius: Maintaining perceived competence in upward social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 781-789.
- Alpsoy, S. (2021). *Helikopter ebeveyn tutumunun lise öğrencilerinin öz düzenleme becerileri üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. Plenum Press.
- Angelo, T. A. (1995). Beginning the dialogue: Thoughts on promoting critical thinking: Classroom assessment for critical thinking. *Teaching of Psychology*, 22(1), 6-7.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Apaydın, H. (2001). Aile içi iletişimin çocuğun dinsel gelişimine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(12-13), 319-337.
- Arabacı, İ. B. (2017). Investigation faculty of education students' cyberloafing behaviors in terms of various variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(1), 72-82.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

- Aydın, B. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat: Algılanan ebeveyn tutumlarının yordayıcı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal*, 22(2), 131-137.
- Baldwin, A. L., Kalthorn, J., & Breese, F. (1945). Patterns of parent behavior. *Psychological Monographs*, 58 (3, Serial No. 268).
- Bao, X., Pan, W., Shi, M., & Ji, M. (2013). Life satisfaction and mental health in Chinese adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(10), 1597-1604.
- Bartlett, S., & Lerosé, M. (2010). Hyper parents & coddled kids [Television Broadcast]. In Dreamfilm Productions (Producer), *Doc Zone*. Toronto, ON: CBC.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4 (1, Pt. 2).
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B. (2010). Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parenting: Science and Practice*, 10, 156-201.
- Bayer, J. K., Sanson, A. V., & Hemphill, S. A. (2006). Parent influences on early childhood internalizing difficulties. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(6), 542–559.
- Bayram, S. (2023). *Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi].
- Benli, S. S., & Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde yaşam doyumu ve ölüme karşı tutum arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 167-179.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin sosyal inşası/ bir bilgi sosyolojisi incelemesi*. Paradigma Yayıncılık.
- Bernstein, G., & Triger, Z. (2010). Over-parenting. *UC Davis Law Review*, 44, 1221.
- Besser, A., & Priel, B. (2011). Dependency, self-criticism and negative affective responses following imaginary rejection and failure threats: Meaning-making processes as moderators or mediators. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 74, 31-40.
- Beyer, B. K. (1995). *Critical thinking*. Bloomington, IN: Phi Kappa Delta Educational Foundation.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].

- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bilgin, N. (1994). *Sosyal bilimlerin kavşağında kimlik sorunu*. (1. baskı). Ege Yayıncılık.
- Bilgin, N. (1995). *Kolektif kimlik*. (1. baskı). Sistem Yayıncılık.
- Bilgin, N. (2007). *Kimlik inşası*. Aşina Kitaplar.
- Birlikci, M. A. (2023). *Hastane çalışanlarında iş yaşam dengesinin yaşam doyumu ve kariyer tatmini üzerine etkisi: İstanbul'da bir kamu hastanesi örneği* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi].
- Boen, J. (2007). 'Helicopter parenting' hurts more than helps: such parenting impedes child's confidence. *Knight-Ridder Tribune Business News*.
- Boes, S., & Winkelmann, R. (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95(1), 111.
- Bolat, Ö. (2018). *Beni Ödülle Cezalandırma*. (1. Baskı). Doğan Kitap.
- Botha, F., & Booyesen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica: Critical Views on Society, Culture and Politics*, 45(2), 150-178.
- Bradley Geist, J. C., & Olson Buchanan, J. B. (2014). Helicopter Parents: An examination of the Correlates of Over-Parenting of College Students. *Education + Training*, 56(4), 314-328.
- Braun, P. M. W. (1977). Psychological well-being and location in the social structure (Doctoral dissertation, University of Southern California, 1976). *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351A.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2000). Towards an enlightenment in social comparison theory: Moving beyond classic and renaissance approaches. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 487–499). Plenum.
- Buunk, B. P., & Mussweiler, T. (2001). New directions in social comparison research. *European Journal of Social Psychology*, 31, 467–465.
- Büyükmumcu, S., & Ceyhan, A. A. (2020). Üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin beden imgesini yordayıcılığı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 19-35.
- Can, A. (2023). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (11. Baskı). Pegem Akademi.
- Can, Y., & Soyer, F. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyo-ekonomik beklentileri ile iş tatmini arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 61-74.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301.

- Cassling, K., Justine F., Olson, I., Totimeh, W., & Venker, M. (2013). *Helicopter Parenting?: Parental Involvement In the Workplace*. <https://wp.stolaf.edu/sociology/files/2013/06/Helicopter-Parenting.pdf>
- Chen, W. C. (2012). How education enhances happiness: Comparison of mediating factors in four east asian countries. *Social Indicators Research*, 106(1), 117–131.
- Cheng, C., Lau, H. B., & Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *American Psychological Association*, 140(6), 1582-1607.
- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120–135.
- Cheung, H. Y., & Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1).
- Cline, F. W., & Fay, J. (1990). *Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility*. Colorado Springs, CO: Pinon.
- Crandall, V. J., & Preston, A. (1955). Patterns and levels of maternal behavior. *Child Development*, 26, 267-277.
- Cui, M., Darling, C. A., Coccia, C., Fincham, F. D., & May, R. W. (2019). Indulgent parenting, helicopter parenting, and well-being of parents and emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 860-871.
- Cutright, M. (2008). From helicopter parent to valued partner: Shaping the parental relationship for student success. *New Directions for Higher Education*, 144, 39-48.
- Çağan, K. (2009). Ailenin İşlevleri. Kadir Canatan & Ergun Yıldırım (Ed). *Aile Sosyolojisi* (s. 103-115). Açılım Kitap Yayın Kuruluşu.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Darling, C. A., Coccia, C., & Senatore, N. (2012). Women in midlife: stress, health and life satisfaction. *Stress and Health*, 28(1), 31-40.
- Darling, N. (1999). Parenting style and its correlates. *Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. Eric Digest*, 99-3.

- Davis, N. C., & Friedrich, D. (2004). Knowledge of aging and life satisfaction among older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 59(1), 43-61.
- Day, R. D., & Padilla Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 900.
- Del Mar Salinas-Jiménez, M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social Indicators Research*, 103(3), 409-426.
- Dennis, J. P., & 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Review*, 95, 564.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253.
- Dikeçligil, B. (1995). Türk Toplumunda Aile Tipleri. *Yüzyıl biterken cumhuriyet dönemi Türkiye ansiklopedisi*. Cilt 11. İletişim Yayınları.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50(3-4), 115-140.
- Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys* (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıklarıyla incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dönmez, D. (2019). *Yeni nesil ebeveynlik ve sosyal medya bağlamında blogger anneler* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Duffy, B. (2004). *Life satisfaction and trust in other people*. London: MORI.
- Duygulu, S. (2018). *Yeni nesil ebeveynlik ve helikopter aileler*. Destek Yayınları.
- Eisenberg, N., Sadovsky, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Losoya, S. H., Valiente, C., & Shepard, S. A. (2005). The relations of problem behavior status to children's negative emotionality, effortful control, and impulsivity: concurrent relations and prediction of change. *Developmental Psychology*, 41(1), 193.

- El Nokali, N., E., Bachman, H. J., & Votruba Drzal, E. (2010). Parent involvement and children's academic and social development in elementary school. *Child Development, 81*(3), 988-1005.
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R., & Clarebout, G. (Ed.). (2011). Introduction. *Links between beliefs and cognitive flexibility*. Springer.
- Erdoğan, E., & Erdem, R. (2017). Hemşirelerin bireysel sosyal sorumluluk düzeyleri ile yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre araştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 28*, 293-312.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoglu, Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A., & Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi, 4*(3), 144-151.
- Erol Kaya, G. (2021). *Kadınlarda öz şefkat ve bilişsel esneklik ile sağlığı geliştirme arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi].
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 13*.
- Ertuna, E. (2016). *The Turkish translation and reliability, validity study of helicopter parenting instrument* [Master's thesis, Near East University].
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2016). İş yerinde kullanılan öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences, 7*(25), 248-257.
- Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 13*(1), 1-22.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine, 45*(11), 2427-2436.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140.
- Filiz, Z., & Yaprak, B. (2009). A study on classifying parenting styles through discriminant analysis. *Journal of Theory and Practice in Education, 5*(2), 195-209.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist, 33*(2), 138-147.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill International Edition.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 2219.

- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2013). Does life satisfaction change in old age: Results from an 8-year longitudinal study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 540-552.
- Ganaprakasam, C., Davaidass, K.S., & Muniandy, S.C. (2018). *Helicopter parenting and psychological consequences among adolescent*. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(6), 378- 382.
- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: A review using an integrative framework. *Psychological Bulletin*, 134, 31–60.
- Gençer, G. B. (2020). *Ergenlerde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi].
- Gerrard, M., Gibbons, F. X., Lane, D. J., & Stock, M. L. (2005). Smoking cessation: Social comparison level predicts success for adult smokers. *Health Psychology*, 24, 623–629.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.
- Gibbs, J. (2009). Changing the cultural story in child protection: Learning from the insider's experience. *Child & Family Social Work*, 14(3), 289-299.
- Giddens, A. (2005). *Sosyoloji*. Ayraç Yayınevi.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: how might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13, 149–165.
- Gillespie, C. W. I., & Louw, J. (1993). Life satisfaction in old age and activity theory: Should the debate be re-opened? *Southern African Journal of Gerontology*, 2(1), 25-30.
- Gillies, V. (2003). Family and intimate relationships: a review of the sociological research. *Families and Social Capital ESRC Research Group Working Paper*, 2, 1-24.
- Goethals, G. R., & Klein, M. P. (2000). Interpreting and inventing social reality: Attributional and constructive elements in social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 23–44). Plenum.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979.
- Gottlieb, L. (2011). How to land your kid in therapy. *The Atlantic*, 301(1), 64-78.
- Gökçe, B. (1976). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 8(1-2), Ankara.
- Göksu, M. (2023). *İş tatmini ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide duygusal zekânın rolü* [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi].

- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259-268.
- Gül, P. (2021). *Çocuk ve ergenlerin öfke kontrol düzeyleri üzerinde ebeveyn tutumlarının etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Gülaçtı, F., & Çiftçi, Z. (2018). Öğrencilerin yaşam doyumu, memnuniyet ve merhamet düzeylerinin incelenmesi. In Dinçer, S. (Ed.), *Değişen Dünyada Eğitim* (1. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Gülbahçe, A. (2007). *Mesleki olgunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve benlik imgelerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Güler, Ç. Y., & Gazioğlu, A. E. İ. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs, and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079–2085.
- Güngör, E. (1997). *Ahlâk psikolojisi ve sosyal ahlâk*. Ötüken Yayını.
- Güven, E. D. (2008). *Bir hazır giyim işletmesinde çıraklık eğitimi kapsamında çalışan ergenlerin öz-yeterlik inançlarının kimlik, sosyal karşılaştırma eğilimi ve demografik değişkenler bağlamında incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Haims, J. (2017). *Bir Yetişkin Yaratmak* (Çeviren: D. Kayhan). İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Hasan Musa, H. (2022). *Otizimli çocukları (2-11 yaş) arasında olan ebeveynlerin iyi oluş merhamet, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Helgeson, V. S., & Mickelson, K. D. (1995). Motives for social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1200-1215.
- Hershatler, A., & Epstein, M. (2010). Millennials and the World of Work: An Organization and Management Perspective. *Journal of Business and Psychology*, 25, 211-223.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 269-278.
- Hill, A. (2009). *Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation* [Doctoral thesis, Alliant International University].
- Hirsch, D., & Goldberg, E. (2010). Hovering practices in and outside the classroom, time to land. *About Campus*, 30-32.

- Holden, G., & Miller, C.P. (1999). Enduring and different: A meta-analysis of the similarity in parents' child rearing. *Psychological Bulletin*, 125(2), 223-254.
- Howe, N., & Strauss, W. (2003). *Millennials go to college: Strategies for a new generation on campus*. Life Course Associates.
- Howe, N., & Strauss, W. (2007). Helicopter parents in the workplace. *Syndicated Research Project, Genera*.
- Huizinga, M., Dolan, C. V., & van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 44, 2017-2036.
- Hunt, J. (2008). Make Room for Daddy... and Mommy: Helicopter Parents are Here. *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), 9-12.
- Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L., & Liang, A. X. (2019). Educated and happy: a four-year study explaining the links between education, job fit, and life satisfaction. *Applied Psychology*, 68(1), 150-176.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Janssen, I. (2015). Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7-12 year old. *Preventive Medicine*, 73, 55-59.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.
- Joshanloo, M. (2018). Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personality and Individual Differences*, 135, 312-315.
- Judge, T. A., Piccolo, R. F., Podsakoff, N. P., Shaw, J. C., & Rich, B. L. (2010). The relationship between pay and job satisfaction: A meta-analysis of the literature. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 157-167.
- Jung, E., Hwang, W., Kim, S., Sin, H., Zhao, Z., Zhang, Y., & Park, J. H. (2020). Helicopter parenting, autonomy support, and student wellbeing in the United States and South Korea. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 358-373.
- Kaçık, S., & Füsün, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk) ve yaşam doyumunu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. (3. Baskı). Kültürel Psikoloji. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Ataca, B. (2005). Value of Children and Family Change: A Three-Decade Portrait From Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317-337.

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kardaş, F., Çam, Z., Ekşisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Karlıdağ, R., Ünal, S., & Yoloğlu, S. (2000). Hekimlerde iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 49-57.
- Kelly, L., Duran, R. L., & Miller Ott, A. E. (2017). Helicopter parenting and cell-phone contact between parents and children in college. *Southern Communication Journal*, 82(2), 102-114.
- Keser, A. (2003). Yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişki: Belediye çalışanları üzerinde bir araştırma. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 5(3), 183-197.
- Kesici, Ş., & Erdoğan, A. (2010). Mathematics anxiety according to middle school students' achievement motivation and social comparison. *Education*, 131(1), 54-63.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Klein, W. M. (1997). Objective standards are not enough: Affective, selfevaluative, and behavioral responses to social comparison information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 763-774.
- Kohn, A. (2020). *Koşulsuz ebeveynlik "Ödül ve cezaları terk edip sevgi ve akılcılığa yönelmek"*. (9. Baskı). Görünmez Adam Yayıncılık.
- Kopko, K. (2007). *Parenting Styles and Adolescents*. Ithaca, NY: Cornell University.
- Kotan, R. (2023). *Öğretmenlerin mesleki kişilik tiplerine göre stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Kouros, C. D., Pruitt, M. M., Ekas, N. V., Kiriaki, R., & Sunderland, M. (2017). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: The moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 939-949.
- Köksal, S. (2022). *Algılanan ebeveyn tutumlarının sınır kişilik özelliği ve yetişkin bağlanma stilleri üzerinde yordayıcı etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Kuzulu, E., Kurtuldu, S., & Özkan, G. V. (2013). İş yaşam dengesi ile yaşam doyumunu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2(1), 88-127.
- Kwon, K. A., Yoo, G., & De Gagne, J. C. (2017). Does culture matter? A qualitative inquiry of helicopter parenting in Korean American college students. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1979-1990.
- Lafore, G. G. (1945). Practices of parents in dealing with preschool children. *Child Development Monographs*, 31. New York: Teacher's College, Columbia University.

- Lamborn, S. D., & Groh, K. (2009). A four-part model of autonomy during emerging adulthood: Associations with adjustment. *International Journal of Behavioral Development, 33*(5), 393-401.
- Lapsekili Uysal, S. (2020). *Helikopter ebeveynlerin çocuklarının benlik algısı durumlarının kaygı düzeyleri üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. In R. Crandall & P. L. Perrewé (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 3–14). Taylor & Francis.
- Lemoyne, T., & Buchanan, T. (2011, Haziran 9). Does "Hovering" Matter? Helicopter Parenting and Its Effect on Well-Being. *Sociological Spectrum, 399-418*.
- Leo, P. (2017). *Çocuklarla El Ele Ebeveynlik: Tehdit, Zorlama ve Baskı Yerine Gönül Bağı, Korku Yerine Sevgi ile Ebeveynlik* (Çeviren: A. Yasa.). Gün Yayıncılık.
- Levy, D. M. (1931). Maternal over-protection and rejection. *Journal of Nervous and Mental Diseases, 73*, 65–77.
- Levy, D. M. (1943). *Maternal overprotection*. New York: Columbia University.
- Lipka, S. (2007). Helicopter parents help students, survey finds. *Chronicle of Higher Education, 54*(11).
- Locke, J. Y., Campbell, M. A., & Kavanagh, D. (2012). Can a parent do too much for their child? An examination by Parenting professionals of the concept of over parenting. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 22*(2), 249-265.
- Lonescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology, 30*(2), 190-200.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences, 23*(3), 453-462.
- Luebbe, A. M., Mancini, K. J., Kiel, E. J., Spangler, B. R., Sendlak, J. L., & Fussner, L. M. (2018). Dimensionality of helicopter parenting and relations to emotional, decision-making, and academic functioning in emerging adults. *Assessment, 25*(7), 841-857.
- Luszczynska, A., et al. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health, 19*(5), 577-593.
- Lynchott Haims, J. (2015). *How to raise an adult: Break free of the overparenting trap and prepare your kid or success*. New York: St. Martin's Griffin.
- Mafini, C. (2014) The relationship between job satisfaction and life satisfaction: Empirical evidence from logistics practitioners in a South African steel-making company. *International Business & Economics Research Journal, 13*, 453-462.

- Marım, Y., & Kahveci, S. (1989). Helikopter ebeveyn tutumları bağlamında küresel köyün kaygılı çocukları. In V. Kuzmin, A. Korkut, N. Açan & H. Karacan (Eds.), *Meriç* (s. 439).
- Marsh, H. W. (1986). Verbal and math self-concepts: An internal/external frame of reference model. *American Educational Research Journal*, 23, 129-149.
- Martin, J. A. (1981). A longitudinal study of the consequences of early mother-infant interaction: A microanalytic approach. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 190 (46, Serial No. 3).
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- McGinley, M. (2018). Can hovering hinder helping? Examining the joint effects of helicopter parenting and attachment on prosocial behaviors and empathy in emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 102-115.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: a research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), pp. 109-125.
- Montgomery, N. (2010). *The negative impact of helicopter parenting on personality*. Poster session presented at the annual meeting of the Association of Psychological Science, Boston, MA.
- Mussweiler, T., Gabriel, S., & Bodenhausen, G. V. (2000). Shifting social identities as a strategy for deflecting threatening social comparisons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 398-409.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 1-19.
- Nelson, L. J., Padilla Walker, L. M., & Nielson, M. G. (2015). Is hovering smothering or loving? An examination of parental warmth as a moderator of relations between helicopter parenting and emerging adults' indices of adjustment. *Emerging Adulthood*, 3(4), 282-285.
- Neoh, J., & Mellor, D. (2010). Shared parenting: Adding children's voices and their measures of adjustment to the evaluation. *Journal of Child Custody*, 7(3), 155-175.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nielsen, L. (2011). Shared parenting after divorce: A review of shared residential parenting research. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(8), 586-609.
- 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.

- Odenweller, K. G., Booth Butterfield, M., Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425.
- Okant Yaşın, Ç. (2018). *Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Okray, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. *Curr Res Educ*. 2(3), 165-173.
- Oppenheimer, A. V., Bellinger, D. C., Coull, B. A., Weisskopf, M. G., & Korrnick, S. A. (2021). Prenatal exposure to chemical mixtures and cognitive flexibility among adolescents. *Toxics*, 9(12), 1-21.
- Ozankaya, Ö. (1979). *Toplumbilime giriş*. (3. Baskı). Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Öğretir Özçelik, A. D., & Arslan, H. (2020). 3-5 yaş arası çocukların anne tutumlarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 18-30.
- Öndağ, F. (2020). *İnternet çağında pozitif ebeveynlik*. Timaş Yayınları.
- Önen, A. S., & Koçak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.
- 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].
- Özdemir, M. Ç. (2007) Toplumsal değişme karşısında aile ve okul. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 186-198.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *11. Afyon Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 57, 695-710.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları.
- Özteke, H. İ. (2011). *Psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri ile psikolojik danışman öz-yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Özyürek, A., & Şahin, F. T. (2005). 5 ve 6 yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2).
- Padilla Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 35, 1177-1190.

- Palgi, Y., & Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old. *Aging & Mental Health, 14*(5), 577-586.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş yaşamında stres*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Peluchette, J. V. E., Kovanic, N., & Partridge, D. (2013). Helicopter parents hovering in the workplace: What should HR managers do. *Business Horizons, 56*(5), 601-609.
- Plagnol, A. C., & Easterline, R. A. (2008). Aspirations, attainments and satisfaction: Life cycle differences between american women and men. *Journal of Happiness Studies, 9*, pp. 601-619.
- Pomerantz, E. M., & Eaton, M. M. (2000). Developmental differences in children's conceptions of parental control: "They love me, but they make me feel incompetent". *Merrill-Palmer Quarterly (1982-), 140*-167.
- Pulkkinen, L. (1982). Self control and continuity from childhood to adolescence. P. B. Baltes & O. B. Brim (Eds.), *Life span development and behavior* (Vol. 4, pp. 63-105). Academic Press.
- Puvill, T., Lindenberg, J., de Craen, A. J., Slaets, J. P., & Westendorp, R. G. (2016). Impact of physical and mental health on life satisfaction in old age: a population based observational study. *BMC Geriatrics, 16*(1), 1-9.
- Rainey, A. (2006). Survey provides further evidence of high parental involvement with college students. *The Chronicle of Higher Education, 52*(32), 39.
- Raphael Leff, L. (1986). Facilitators and regulators: Conscious and unconscious processes in pregnancy and early motherhood. *British Journal of Medical Psychology, 59*, 43-55.
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier Greer, M., & Fixelle, C. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental and physical health. *Journal of Child and Family Studies, 25*(10), 3136-3149.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*(1), 311-326.
- Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work-nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior, 13*(2), 155-168.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility* [Doctoral thesis, University of Michigan].
- Sameroff, A. J., & Feil, L. A. (1985). Parental concepts of development. In I. Sigel (Ed.), *Parental belief systems: The psychological consequences for children* (pp. 83-105). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 3*(7), 50-74.

- Schaefer, E. S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 226–235.
- Schiffrrin, H. H., Godfrey, H., Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Intensive parenting: Does it have the desired impact on child outcomes?. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2322-2331.
- Schiffrrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K.A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The Effects of helicopter parenting on college students well-being. *Journal Child Fam Studies*, 23, 548-557.
- Sears, R. R., Maccoby, E. E., & Levin, H. (1975). *Patterns of childrearing*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Sears, W., & Sears, M. (2018). *Doğal Ebeveynlik*. (Çeviren: Ayşegül Cebenoyan). Doğan Kitap.
- Segrin, C., Givertz, M., Swaitkowski, P., & Montgomery, N. (2015). Overparenting is associated with child problems and a critical family environment. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 470–479.
- Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., & Montgomery, N. (2013). Parent and child traits associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 569-595.
- Seki, T., Haktanir, A., & Şimşir Gökalp, Z. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between helicopter parenting and several indicators of mental health among emerging adults. *Journal of Community Psychology*, 51, 1394–1407.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Ankara: HYB.
- Sezal, İ. (1997). *Aile nedir?*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Shepperd, J. A., & Taylor, K. M. (1999). Ascribing advantages to social comparison targets. *Basic and Applied Social Psychology*, 21, 103-117.
- Shoup, R., Gonyea, R. M., & Kuh, G. D. (2009). Helicopter parents: Examining the impact of highly involved parents on student engagement and educational outcomes. *49th Annual Forum of the Association for Institutional Research, Atlanta, Georgia*.
- Sirgy, J. M., Michalos, A. C., Ferris, A., Easterlin, R., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QoL) research movement: Past, present and future. *Social Indicators Research*, 76, 343-466.
- Somers, P., & Settle, J. (2010). The helicopter parent: Research toward a typology. *College and University*, 86(1), 18.
- Spiro, R. J., Vispoel, W. P., Schmitz, J. G., Samarapungavan, A., Boerger, A. E., Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1987). Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. *Executive Control Processes In Reading*, 177-199.

- Spitz, R. A. (1965). *The first year of life: A psychoanalytic study of normal and deviant patterns of object relations*. New York: International Universities.
- Stapel, D. A., & Blanton, H. (2004). From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 468-481.
- Stearns, P. N. (2004). *Anxious parents: A history of modern childrearing in America*. NYU Press.
- Stephan, Y., Caudroit, J., & Chalabaev, A. (2011). Subjective health and memory self-efficacy as mediators in the relation between subjective age and life satisfaction among older adults. *Aging & Mental Health*, 15(4), 428-436.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at risk young children* [Doctoral thesis, Seattle Pacific University].
- Stiffelman, S. (2022). *İnatlaşmadan ebeveynlik* (4. Baskı). (Çeviren: Ayşegül Cebenoyan). Doğan Kitap.
- Stiles, B. L., & Kaplan, H. B. (2004). Adverse social comparison processes and negative self feelings: A test of alternative models. *Social Behaviour and Personality*, 32(1), 31-44.
- Subaşı, H. (2021). *Yaşam doyumunu yordamada yükseköğrenim yaşam doyumunu ve covid-19 korkusu* [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi].
- Sullivan, B. (2011). Obiter dicta: They grow up so fast: Parents write script, expect kids and courts to make it happen. *ABA Journal*, 71-71.
- Suls, J., Martin, R., & Leventhal, H. (1997). Modes and families of coping: An analysis of social comparison in the structure of other cognitive and behavioral mechanisms. In B. P. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 263–298). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Self-report measures of individual differences in regulatory focus: A cautionary note. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 247–254.
- Sung Mook, H., & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *Journal Of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128 (5), 547.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Doğan, S., Alkan, A. Ö., & Onuk, H. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Suvan, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumlarının duygularını ifade edebilme düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569-575.
- Taylor, S. E., Wayment, H. A., & Carillo, M. (1996). Social comparison, self-regulation, and motivation. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition, Vol. 3: The interpersonal context* (pp. 195–222). Guilford Press.
- Taymaz, A. H. (2019). *Ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumları ile yalnızlık düzeyinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- TDK (2011). *Türkçe sözlük*. TDK Yayınları.
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliğin inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma “sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi”* [Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi].
- Teközel, İ. M. (2008). Sosyal karşılaştırma. In N. Bilgin (Ed.), *Sosyal psikoloji* (s. 245-264). Ege Üniversitesi Yayınları.
- Teközel, İ. M., & Bilgin, N. (2000). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Ege Üniversitesi Yayınları.
- Teközel, M. (2000). *Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].
- Tesser, A. (1991). Emotion in social comparison and reflection processes. In J. M. Suls & T. Wills (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 237–260). Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates.
- Tesser, A. (2003). Self-Evaluation. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 275-290). Guilford Press.
- Torlak, S. E., & Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
- Turan, Ö. (2013). *Rehberine kulak ver: çocuklarla el ele ebeveynlik*. Yitik Ülke Yayınları.
- Ulutaş, E., & Özpınar, A. (2016). Toplumumuzun aile yapısı. In M. Aydın (Ed.), *Sistemik aile sosyolojisi*. (3. Baskı). (s. 321-336). Çizgi Kitapevi.
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E., & Çıraklar, N. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193-204.

- Uykan, E. (2019). *Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişki incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., Scapinello, S., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College, Counseling Association, 18*, 7-20.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (s. 11-48). Eötvös University Press.
- Vinson, K. (2013). Hovering too close: The ramifications of helicopter parenting in higher education. *Georgia State University Law Review, 29*(2), 423-452.
- Webster, J. M., Powell, C. A. J., Duvall, J., & Smith, R. H. (2006). Augmentatin and discounting in affective reactions to upward and downward social comparisons. *Self and Identity, 5*, 267-286.
- Willoughby, B. J., Hersh, J. N., Padilla Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2015). ‘Back Off’! Helicopter parenting and retreat from marriage among emerging adults. *Journal of Family Issues, 36*(5), 669-692.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271.
- Wood, J. V., & Taylor, K. L. (1991). Serving self-relevant goals through social comparison. In J. Suls & T. A. Wills (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 3–21). Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates.
- Yaman, F. (2018). *Türkiye’deki ebeveynlerin dijital ebeveynlik ve öz yeterliliklerinin incelenmesi* [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Yaşar Ekici, F. (2014). Türk aile yapısının değişim ve dönüşümü ve bu değişim ve dönüşüme etki eden unsurların değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies, 30*, 209-224.
- Yaşar Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 9*(1), 65-77.
- Yaşın, Çisil. (2018). *Helikopter Ebeveyn Sahibi Y Kuşağının İş ve Yaşam Tatmini Üzerine Sosyolojik Bir Analiz* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Yavuzer, H. (2000). *Ana-baba ve çocuk*. (13. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuğu tanımak ve anlamak: Ana-babaların en çok sorduğu sorular ve cevaplarıyla*. Remzi Kitabevi.
- Yay, M. (2017). *Dijital ebeveynlik*. Yeşilay Yayınları.

- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* [Doktora tezi, Ege Üniversitesi].
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yılmaz, B. (2022). *Ebeveyn tutumlarının okul öncesi dönem çocukların sosyal ve ahlaki kural bilgileri ile duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Kırklareli Üniversitesi].
- Yılmaz, F. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Yılmaz, H. (2019). Algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 3-31.
- Yılmaz, H. (2020). Türkiye’de helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(46).
- Yılmaz, H. (2021). *Özel yetenekli ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik sağlık düzeylerine etkileri* [Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi].
- Yılmaz, H., & Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 707-744.
- Yoo, G., Liu, X., & Cho, S. (2016). Effects of Perceived Helicopter Parenting on Subjective Well-Being among Chinese Undergraduate Students. *Conference: CASS and ISA RC06 Conference Social Change and Family Developments on May 27th at Chinese Academy of Social Sciences in Beijing*.
- Yörükoğlu, A. (2006). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları*. Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2015). *Çocuk ruh sağlığı*. Özgür Yayınları.
- Yurdakul, F. (2021). *Helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkisinde akılcı olmayan inançların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi].
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2010). Comparisons over time: temporal trajectories, social comparison, and self-evaluation. *European Journal of Social Psychology*, 40, 375-382.
- Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., & Yan, C., et.al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet

(...) Kadın (...) Erkek

Yaş

...

Memleketinizin Plaka Kodu

...

Üniversite Öncesi Yaşadığımız Yer

(...) Şehir Merkezi (...) İlçe Merkezi (...) Köy veya Kasaba

Anne Eğitim Düzeyi

(...) Okuryazar Değil (...) Okuryazar (...) İlkokul Mezunu (...) Ortaokul Mezunu (...) Lise Mezunu (...) Lisans Mezunu (...) Lisansüstü Mezunu

Baba Eğitim Düzeyi

(...) Okuryazar Değil (...) Okuryazar (...) İlkokul Mezunu (...) Ortaokul Mezunu (...) Lise Mezunu

(...) Lisans Mezunu (...) Lisansüstü Mezunu

Kardeş Sayısı

(...) Tek Çocuğum

(...) İki Kardeşiz

(...) Üç veya Daha Fazla Kardeşiz

HELİKOPTER EBEVEYN ÖLÇEĞİ

	Ne kadar katılıyorsunuz?				
	Kesinlikle Katılmıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		
2. Bazen annemin kendi kararlarımı veremeyeceğimi düşündüğünü hissedirdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Annem benim hayat sorunlarımı çözmek için müdahale ederdi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Babam olayları bağımsız bir şekilde çözmeme olanak tanırdı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Büyürken bazen babamın projesi olduğumu hissedirdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					

EK-4**BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Kesinlikle Katılmıyorum | 4. Biraz Katılıyorum |
| 2. Katılmıyorum | 5. Katılıyorum |
| 3. Biraz Katılmıyorum | 6. Kesinlikle Katılıyorum |

	Ne kadar katılıyorsunuz?					
	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
2. Yeni ve alışılmadık dışındaki durumlardan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Çoğumuz zaman zaman kendimizi başka insanlarla karşılaştırırız. Bu karşılaştırmalar, bazen hislerimizi; bazen görüşlerimizi; bazen yeteneklerimizi; bazen de içerisinde bulunduğumuz durumu başka insanlarınkilerle karşılaştırmak biçiminde olabilir. Bu şekilde karşılaştırmalar yapmanın iyi ya da kötü bir yanı yoktur. Bazı insanlar bunu daha çok yapar; bazıları ise daha az. Biz, sizin kendinizi diğer insanlarla ne sıklıkta karşılaştırdığınızı öğrenmek istiyoruz. Bunun için aşağıda yer alan her bir ifadeye ne derecede katıldığınızı karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek yanıtlayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Yaptığım şeylerin diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırıldığında nasıl olduğuna her zaman çok dikkat ederim.	1	2	3	4	5
4. Ne kadar sosyal birisi olduğum konusunda (sosyal becerilerim, popülerliğim vb.) kendimi sık sık diğer insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatta ne kadar başarılı olduğum konusunda çoğu zaman kendimi başka insanlarla karşılaştırırım.	1	2	3	4	5
8. Çoğu zaman, benim karşılaştığım sorunlara benzer sorunlarla karşılaşmış kişilerin ne düşündüğünü öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Bir konuda daha fazla şey öğrenmek istersem o konuda başka insanların ne düşündüğünü öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

ÖLÇEK İZİNLERİ

Helikopter Anne-Babalık Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x**Okan Yılmaz**Alıcı: ▼

18 Ocak Çar 21:58



Sayın Doç. Dr. Zihniye OKRAY,

İsmim Okan YILMAZ. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Tolga SEKİ ile gerçekleştirmeyi planladığım yüksek lisans tez çalışması için geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan "Helikopter Anne-Babalık Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

**ZIHNIYE OKRAY**Alıcı: ben ▼

19 Ocak Per 07:45



Kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim

Prof.Dr. Zihniye Okray
Lefke Avrupa Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Dekani

Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x**Okan Yılmaz**Alıcı: ▼

18 Ocak Çar 21:51



Sayın Doç. Dr. Abidin DAĞLI,

İsmim Okan YILMAZ. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Tolga SEKİ ile gerçekleştirmeyi planladığım yüksek lisans tez çalışması için geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan "Yaşam Doyumu Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

**Abidin DAĞLI**Alıcı: ben ▼

18 Ocak Çar 22:50



Sn. Okan YILMAZ,

Tarafımızdan Türkçe uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini kaynak göstermek koşuluyla çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Başarılar diliyorum. Sevgilerimle.

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Okan Yılmaz

Alıcı:

8 Mart Çar 19:34



Hocam iyi akşamlar diliyorum.

İsmin Okan Yılmaz. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Tolga SEKİ ile gerçekleştirmeyi planladığım yüksek lisans tez çalışması için geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan "Bilişsel Esneklik Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.



Altunkol

Alıcı: ben

10 Mart Cum 00:58



Merhabalar Okan Bey,

Öncelikle inceliğiniz için teşekkür ederim.

Ölçeği çalışmanızda tabii ki kullanabilirsiniz. 2-3-5-10. maddeler tersten puanlanan maddeler. Ölçeğin tanımlanmış herhangi bir alt ölçeği yok, sadece toplam puan alınıyor. Eğer araştırma örnekleminiz lise öğrencileri ise bana haber verin size Ölçeğin lise öğrencileri için uyarlanmış 11 maddelik formunu yollayayım. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Okan Yılmaz

Alıcı:

18 Ocak Çar 22:43



Sayın Doç. Dr. İbrahim Mert Teközel,

İsmin Okan YILMAZ. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Tolga SEKİ ile gerçekleştirmeyi planladığım yüksek lisans tez çalışması için geçerlik ve güvenilirlik çalışması tarafınızdan yapılmış olan "Sosyal Karşılaştırma Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Konuyla ilgili izninizi rica ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.



Mert Tekozel

Alıcı: ben

19 Ocak Per 13:41



merhaba,

Ölcegi kullanabilirsiniz. Skorklama ve referans icin gerekli bilgiler ektedir. sevgiler...

Doc. Dr. Mert Tekozel
Ege Üniversitesi Edebiyat Fak.
Psikoloji Bl. Sosyal Psikoloji Ana Bilim Dalı

ETİK KURUL İZİNİ



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

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/02/2023 Toplantı Sayısı:03 Karar No :2023/75
Araştırmanın Başlığı	Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doyumuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaşımın Aracı Rolü
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Okan YILMAZ
Etik Kurul Kararı	12922 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
10/02/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan