

T.C.
İSTANBUL SABAHİTTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gönül AKIN

İstanbul

Şubat – 2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gönül AKIN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

İstanbul
Şubat -2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

(İmza)

Üye : Doç. Dr. İbrahim TAŞ

(İmza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Ali Güneş

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Gönül AKIN

ÖN SÖZ

Tez çalışması boyunca tezin her aşamasında beni destekleyen, bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, kendimden şüpheye düştüğümde bile bana olan inancımı yitirmeyen çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN'e çok teşekkür ederim. Ayrıca Doç. Dr. İbrahim TAŞ'a desteklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Tez yazma aşamasında beni motive eden ve destekleyen sevgili kuzenim Özgür ÇELİK'e ve desteğini her zaman hissettiğim ailem ve sabırına hayran olduğum sevgili annem Gülbari AKIN'a şükranlarımı sunarım.

Gönül AKIN

İstanbul-2021

ÖZET

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK, AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Gönül AKIN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

Şubat- 2021, 99+xii sayfa

Bu çalışmanın amacı ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet, sınıf seviyesi ve anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubu toplam 768 ergenden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan ergenlerin 491'i (%63.9) kadın, 277'si (%36.1) ise erkektir. Çalışmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Ergenler için Affetme Ölçeği” ve “Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler t-testi, One way Anova ve Pearson Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; ergenlerin bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında ise; bilişsel esneklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik, affetme ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada elde

edilen bulgular rehberlik ve psikolojik danışma alanı ile ilişkilendirilmiş, gelecek araştırmalar için öneriler getirilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Affetme, Bilişsel Esneklik



ABSTRACT
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
COGNITIVE FLEXIBILITY, FORGIVENESS AND
PERFECTIONISM ON ADOLESCENTS

Gönül AKIN
Master, Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis supervisor: Dr. Prof. Okan BİLGİN

February-2021, 99+xii pages

The purpose of this study is investigate the relationship between cognitive flexibility, forgiveness and perfectionism on adolescents. In the study it is also examined whether adolescents' levels of cognitive flexibility, forgiveness and perfectionism differ according to gender, class level and parental attitudes. The study group of this study, which was carried out using the relational survey model, consists of a total of 768 adolescents. 491 (63.9%) of the adolescents participating in the study are female and 277 (36.1%) are male. In the study, "Personal Information Form", "Cognitive Flexibility Scale", "Forgiveness Scale for Adolescents" and "Child and Adolescent Perfectionism Scale" were used as data collection tools. Data were analyzed by t-test, One way Anova and Pearson Correlation Coefficient. According to the findings obtained from the study; cognitive flexibility, perfectionism and forgiveness levels of adolescents do not differ significantly according to the gender. It was determined that socially induced perfectionism, which is one of the sub-dimensions of perfectionism and cognitive flexibility significantly differ according to the class level. In addition, it was found that adolescents 'levels of cognitive flexibility, forgiveness and socially induced perfectionism differ significantly according to their parents' attitudes. When the relationships between the variables were examined, it was found that there was a low-level positive relationship between cognitive flexibility and self-directed perfectionism, and a low-level negative relationship between forgiveness and self-directed perfectionism. There was no significant relationship between cognitive flexibility, forgiveness and socially induced perfectionism. The findings obtained in the study were associated with the field of guidance and psychological counseling, and suggestions were made for future research.

Key Words: Perfectionism, Forgiveness, Cognitive Flexibility

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Ergenlik.....	7
2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımlanması ve Özellikleri	7
2.2. Anne-Baba Tutumları.....	8
2.2.1.Bakıcı-Otoriter Tutum	9
2.2.2. Aşırı Koruyucu Tutum	9
2.2.3. Dengesiz-Kararsız Tutum	9

2.2.4. Müsamahakâr/ Aşırı Hoşgörülü Tutum	10
2.2.5. İlgisiz ve Kayıtsız Tutum.....	10
2.2.6. Demokratik/ Güven Verici, Destekleyici Hoşgörülü Tutum	10
2.2.7. Anne-Baba Tutumları ve Algılanan Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar.....	11
2.3. Bilişsel Esneklik	12
2.3.1. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.4.1. Affetme	19
2.4.1.1. Affetmenin Bileşenleri	20
2.4.1.2. İntikam Alma	20
2.4.1.3. Öfkeyi Sürdürme	20
2.4.1.4. Empati Kurma.....	21
2.4.2. Affetme Süreci.....	21
2.4.2.1. Kendini Affetme	22
2.4.2.2. Başkasını Affetme	24
2.4.2.3. Durumu Affetme	24
2.4.2.4. Affedilme.....	25
2.4.3. Affetme Kavramını Etkileyen Bazı Kişilik Özellikleri	25
2.4.4. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Bazı Faktörler	26
2.4.5. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.5.1. Mükemmeliyetçilik	31
2.5.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramlar	32
2.5.2.1. Psikanalitik Kuram.....	32
2.5.2.2. Bütüncül Kuram.....	32
2.5.2.3. Bireysel Psikoloji Yaklaşım.....	33
2.5.2.4. Davranışçı Kuram	34
2.5.2.5. Bilişsel Kuram	35
2.5.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	36
2.5.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	36
2.5.3.2. Normal-Nevrotik Mükemmeliyetçilik	37
2.5.3.3. Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	38

2.5.3.4 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	38
2.5.4. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Çalışma Grubu	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF):	45
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	45
3.3.3. Ergenler İçin Affetme Ölçeği.....	45
3.3.4. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA BULGULARI.....	48
4.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	48
4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	50
4.3. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
4.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	54
BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	56
5.1. Sonuçlar	56
5.1.1. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	57
5.1.2. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	60
5.1.3. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	63
5.1.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	67

5.2. Öneriler	68
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	68
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ	99



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve algılanan anne-baba tutumlarına göre dağılımı.....	43
Tablo 4.1: Bilişsel Esnekliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları	47
Tablo 4.2: Affetmenin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.....	48
Tablo 4.3: Mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları	48
Tablo 4.4: Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları	49
Tablo 4.5: Affetme ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları	50
Tablo 4.6 : Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları	50
Tablo 4.7: Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları.....	51
Tablo 4.8: Affetme ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları	52
Tablo 4.9: Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları	53
Tablo 4.10: Ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları.....	54

KISALTMALAR

Çev : Çeviren

Ed : Editör

Akt : Aktaran

vb : Ve benzeri

vd : Ve Diğerleri

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin
İstatistiksel Program Paketi

N : Kişi Sayısı

SS : Standart Sapma

ANOVA :Tek Yönlü Varyans Analizi

KBF : Kişisel Bilgi Formu

BEÖ : Bilişsel Esneklik Ölçeği

EAÖ : Ergenler İçin Affetme Ölçeği

ÇEMÖ : Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçiliği Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar doğduğu günden öleceği güne kadar yaşamın birçok evresinden geçmektedir. Büyümek ve bir yetişkin olmak çoğu zaman hiç kolay olmamıştır. Her evrenin kendisine göre zorlukları bulunmaktadır. Birçok araştırmacı ergenlik dönemini bir kriz dönemi olarak ele alıp tanımlamış olmasına rağmen günümüzde farklı bir bakış açısıyla ele alınan ergenlik dönemi bir karar verme, değerlendirme, sorumluluk alma ve dünyada kendine bir yer edinme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2017).

Bilişsel esneklik kavramının birçok tanımı mevcuttur. Bilişsel esneklik daha çok kişinin çevresine uyum sağlama becerisi olarak betinlendiği gibi kişinin bir problem karşısında seçeneklerinin bilincinde olması, farklı yolları görebilmesi, yeni olan bu durum karşısında uyum konusunda istekli olması ve kendini bu durumda yetkin hissetmesi, buna inanması olarak tanımlanmıştır (Bilgin, 2009b; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik becerisinin altında yatan bilişsel süreçler, zihinsel olarak sağlıklı olmak dışında kişisel ve duygusal düzenlemelerde de yer alır. Yaşamın sürekli bir değişim halinde olması ve bunun altında kişilerin uyum sağlamada zorlanması psikolojik problemleri gözler önüne sermektedir ve bu durum da bilişsel esneklik kavramının araştırılmasının önemi ortaya çıkmaktadır (Canas, 2006; Gabrys, Tabri, Anisman, ve Matheson, 2018).

Bilgin (2009b)'in Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirmesine yönelik çalışmasında, kişilerin kendilerini ifade ettikleri şekilde bilişsel esneklikleri ölçülmüştür ve geliştirilen ölçek ile bireylerin olumsuz veya çevreye uyum sağlamada sıkıntı yaşadıkları tutumları ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer çalışmasında Bilgin (2009b), bilişsel esneklikle bazı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiş ve bilişsel esneklik ile sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter ebeveyn tutum ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Diril (2011), 1000 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada; bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin öfke kontrolü puanlarının da yüksek olduğu; sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarının ise az olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik, yaş, ekonomik durum ve anne-baba

tutumları arasında bir farklılık bulunmazken 9. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Asıcı ve İkiz (2015) tarafından 278 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek çıkan öğrencilerin mutluluk düzeyleri puanlarının da yüksek olduğu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Affetme; kişi bir haksızlığa uğradığında hissettiği olumsuz duyguları, düşünceleri ve davranışları bırakıp, kendisine yapılan bu haksızlığa rağmen bu kişiye karşı olumlu davranış, tutum ve düşünce sergilemesidir. Kişinin uğradığı haksızlıklar karşısında takındığı tavır içsel ve kişilerarası bir süreci ifade etmektedir (Tekinalp ve Terzi, 2012). Affetmenin tanımını bilmek kadar çeşitli kavramlarla karıştırmamak da önem arz etmektedir. Affetmede kişi kendi duygusunun farkındadır ve buna rağmen kişiye karşı olumlu duyguyu hisseder. Kişi, kendi duygusunu bastırmaz, görmemezlikten gelmez veya kendi duygusundan kaçmaz. Kişi affettiği için kendi değer yargısını değiştirmez, kişi mantıklı gerekçeler üretip uzlaşma aramaz gerekirse hata yapanla görüşmez. Karşıdakinin davranışının tam olarak yanlış olduğunu bilmesine rağmen ona olumlu duygu hisseder (Enright ve Kittle, 1999; Freedman ve Enright, 1996; Grieco, 2016; Hallowal, 2004).

Affetme genelde üç kısımda incelenmiştir; kendini affetme, başkasını affetme ve affedilmedir. a) Kendini affetme: Bireyin karşıdaki kişi ile yaşadığı olumsuzlukta kendini suçlaması ve kendine kızmasını terk etmesi, kendine olumlu duygular (şevkat, merhamet gibi) beslemesi şeklinde ifade edilebilir. b) Başkasını affetme: Bireyin yaşadığı olumsuzluk ya da haksızlıkta diğerlerine karşı hissettiği olumsuz duygu yerine olumlu duygu geliştirmesidir. c) Affedilme: Birey birini üzdüğü zaman onu mutsuz ettiği zaman yani ona olumlu olmayan duygular yaşattığında kendini suçlu hissedebilir. Diğer birey bu suçlu olana karşı olumlu yaklaşırsa onu affedebilir ve bu durumda suçlu kişide affedilme gerçekleşmiş olur (Hanna, 2012).

Başkaya (2018), 332 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada eleştiriye açık olma ve affetme arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Öğrencilerin eleştiriye açık olmaları ile affetmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat yaşamdan memnunun olma durumu ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmayıp eleştiriye açık olma açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani öğrenciler hayatlarından memnun ise eleştiriye daha açıktırlar.

Çolak'ın (2014) 12 deney 12 kontrol grubu toplam 24 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada grupla terapide logoterapi yönelimi ile kişilere affetme esnekliği sağlamak amaçlanmaktadır. Affetme esnekliği kazanan bireylerin hayata uyum sağlamada daha başarılı

olacağı varsayılmaktadır. Çalışmada logoterapi ile affetme kavramını kişilere kazandırmada da etkili olduğu böylece kişinin kendine ve başkalarına uyum sağladığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine koyduğu yüksek standartlara ulaşma çabası olarak ifade edilebilir (Dinç, 2001). Birçok tanımı bulunan mükemmeliyetçilik; bir işte, davranışta, düzende ya da görevde kusursuz olmak için aşırı, kendi yapabileceğinden fazla çabalama ve dikkatini aşırı odaklamadır (Antony ve Swinson, 2009; Gül, Yılmaz ve Berksun 2009). Literatürde mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk araştırmaların çoğu patolojik olarak incelenmiş, mükemmeliyetçilik olumsuz sonuçlarla ve uyumsuzluklarla ilişkilendirilmiştir (Flett ve Hewitt, 2002).

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği; bireyin kendine yönelik (kendisi için düşündüğü), diğerlerine yönelik (başkası için düşündüğü), sosyal düzene yönelik (başkasının kendisi için düşündüğü) şeklinde çok boyutlu olarak sınıflandırmıştır. Sosyal düzene yönelik algıda daha çok diğerlerinin değerlendirmesi; kişide depresyon, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Kişi diğerleri tarafından sıkı bir şekilde takip edildiğini düşündüğü için yüksek olan bu standartlara ulaşmak ve beklentileri karşılamak istemekte çünkü olumsuz olarak değerlendirilmekten korkmaktadır.

Mısırlı Taşdemir (2003) tarafından yapılan çalışmada Fen lisesi öğrencilerinden oluşan 489 özel yetenekli öğrencinin sınav kaygısını yordamada kullanılan değişkenler incelenmiş, sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur.

Tunç (2015) tarafından 229 kişiden oluşan araştırmada katılımcılar üç gruba ayrılarak 20 dk tangram parçalarını çözmeleri istenmiş ve uyumlu mükemmeliyetçilerin birinci bulmacada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise son bulmacada en uzun sürede ısrar eden grup olduğu görülmüştür. Olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilerin performans bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Bayram'ın (2016) yaptığı çalışmada ergenlerde mükemmeliyetçilik, akademik bakımdan arzuların ertelenmesi ve akademik alandaki stres arasındaki ilişki 342 öğrencinin katılımı ile incelenmiştir. Araştırmada üç kavram arasında, demografik bilgiler ve uygulanan ölçeklerin alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ergenler kendilerine koydukları yüksek standartlardan dolayı akademik olarak erteleme arzusu davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Ergenlerde mükemmeliyetçilik artsa da sorumluluk bilinci ile başarılı olmak için algıladıkları stres düzeyi düşük çıkmıştır. Oysa ergenlerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça akademik olarak erteleme arzusu azaldığı görülmüştür.

1.1.Problem Durumu

Günümüzde dünyamız çok hızlı bir gelişim ve değişim göstermektedir. Bu da bireyi giderek karmaşık yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır. Bireyler bu yeni yaşam koşullarını etkili ve verimli bir şekilde ayak uydurmak zorundadır. Bilişsel süreçlerimiz, kişilik yapımız, tutum ve davranışlarımız yeni yaşam deneyimlerimiz üzerinde etkili olmaktadır. Ergenlik dönemi kişiliğimizin olduğu yeni yaşam deneyimlerinin tadıldığı bir dönem olması nedeni ile ergenlerde; bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemek bu çalışmanın ana amacını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma için ilgili literatür tarandığında Kaya (2015) tarafından affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın olduğu görülmüştür fakat affetme ve mükemmeliyetçilik kavramlarının bilişsel esneklik ile olan ilişkisinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin incelenmesi yönünde tavsiyeler bulunmaktadır (Altunkol, 2011). Affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalarda ise bu iki kavramın birbiri ile negatif yönlü anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Belgin, 2019; Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight ve Peatee, 2014). Bu bilgiden hareketle affetme ve bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olabileceği, bilişsel esneklik ile mükemmeliyetçilik arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı ergenlerde bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir;

- 1- Ergenlerde mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik;
 - a) Cinsiyete,
 - b) Sınıf düzeyine,
 - c) Algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 2- Ergenlerde mükemmeliyetçilik, affetme ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Günümüzde öğrencilerin ailelerden sonra sosyalleştikleri ilk yerlerden biri olan okullar, ergenlerin kendilerini ifade ettikleri alanlardan biridir. Okul; ailelerin, okullardaki öğretmen ve yöneticilerin, ergenlerin yüksek performans beklentileri ile karşı karşıya olduğu bir ortam olarak karşımıza çıkmaktadır. Ashby ve Kottman (2000) okulların mükemmeliyetçiliği araştırmak için ideal ortam olduğunu belirtmektedir. Burada birey yeni bir sosyal çevrede birçok kişi ile yeni ilişkiler gerçekleştirecek olup yeni tutum ve davranışlar geliştirme fırsatı yakalayacaktır. Böyle olduğunda öğrencilerde; mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik kavramlarını davranış örüntülerinde görme olanağı bulanabilir. Mükemmeliyetçi bireylerde her şeyin en iyisini yapma arzusunun olması; alternatifleri bulmayı, farklı yönden bakış açısı geliştirmede zorlanacağı, bu durumun bilişsel esnekliği etkilediği şeklinde algılanabilmektedir.

Bireylerin aşırı talepkar olma, kendilerine kötü davranan kişileri affetme, olumsuz bir davranış sergilediğinde kendini affetme ya da “ya hep ya hiç” gibi olumsuz düşüncelerde kendini suçlama şeklindeki durumların bilişsel esnekliği etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle bilişsel esnekliğin ergenlere kazandırılması için bunu etkileyen faktörlerin bilinmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırmaya özgünlük katan husus ise mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik kavramlarının birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmanın bulunmamasıdır. Ülkemizde şimdiye kadar yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik ve affetme ile ilgili çok az çalışmaya rastlanmıştır (Kaya, 2015). Bilişsel esneklik kavramı ise psikolojide yeni yeni araştırılan bir konu olması nedeniyle çok az çalışma yapılmış, daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular yeni yapılacak çalışmalara ışık tutacak ve eğitim programları geliştirilirken bu üç kavrama dikkat edilmesini sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir:

- 1.Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmadaki ölçme araçlarını duyu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde içten, samimi ve objektif olarak yanıtlamış oldukları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmanın tüm amaçlarını ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan öğrenciler gönüllüdür.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları 2019-2020 eğitim öğretim yılı ilkbahar döneminde İstanbul İlinin Esenler İlçesindeki iki lisenin öğrencilerinden alınan yanıtlarla sınırlıdır.
2. Araştırmada; Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ergenler İçin Affetme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır ve araştırma bu ölçeklerin maddelerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Kişisel bilgiler, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formundaki maddelerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Ergenlik: Bireyin zihinsel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda bir olgunlaşma ve değişim yaşadığı, çocukluk ve erişkinlik arasındaki bir süreç olarak ifade edilmektedir (Koç, 2004).

Anne-Baba Tutumu: Anne babaların çocuklarına yakın ve samimi davranması, onlara dair iletişim beklentileriyle beraber çocuklarına karşı kontrol düzeylerini de barından çocuğun sosyalleşmesini dair genel bakışı ifade eder (Gürler, 2017).

Algılanan Anne-Baba Tutumu: Çocukların kendi üzerindeki anne baba tutumlarını anlama biçimidir (Gülkaya, 2018).

Mükemmeliyetçilik: Çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanan, kişinin kusursuz olmak için yüksek ve ulaşılması zor standartlar belirleyerek bunun için çaba harcaması, kendisi veya diğerlerinin davranışlarını aşırı eleştirecek tutumlar takınması ile kendini gösteren bir kişilik eğilimidir (Flett & Hewitt, 2002).

Affetme: Kişinin, hata yapana karşı onu yaralama ya da hata yapandan kaçınma isteğinin azalması ya da o kişiye karşı daha çok olumlu yaklaşıma başlamasıdır (McCullough, 2000).

Bilişsel Esneklik: kişinin değişen durum, olay, tutum veya davranışlar karşısında uyum sağlayabilmek için bir düşünceden diğer düşünceye geçebilme becerisidir. Kişi uygun olmayan ya da uyumsuz olan davranışlar karşısında dengeli uyum sağlayabileceği bir düşünceye başarılı bir şekilde geçebilmesidir (Dennis ve Wal, 2010).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde mükemmeliyetçilik, affetme, bilişsel esneklik kavramları hakkında kuramsal bilgilendirme yapılmış ve alanyazında yapılmış araştırmalara değinilmiştir.

2.1. Ergenlik

Ergenlikle ilgili farklı tanımlar mevcuttur. Latince “Adolescere” fiilinden türeyen ergenlik sözcüğü yetişkinliğe doğru büyüyen anlamına gelmektedir (Çok, 2007). Ergenlik çocuğun biyolojik, duygusal, bilişsel, kişilerarası, toplumsal, kültürel, yasal ve eğitimsel açıdan yetişkinliğe doğru yetişkinin olgunluğuna hazırlanmanın gerçekleştiği bir ara geçiş dönemi olarak tanımlanabilir (Çok, 2007; Kulaksızoğlu, 2008).

2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımlanması ve Özellikleri

Ergenlik döneminde kişi tam olarak ne bir çocuktur ne de yetişkindir bu nedenle ergenlik dönemi bir geçiş evresi olarak tanımlanır. Gelişmiş sanayi toplumlarında kişinin ebeveyne bağımlı şekilde sürdürdüğü yaşam süresinin artmasından dolayı ergenlik dönemi de buna bağlı olarak uzamaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004). Kızlar ve erkekler için ergenlik dönemine giriş yaşı yaklaşık iki yaş farklı olabilmektedir. Kızlar erkeklerden yaklaşık iki yaş erken, ergenliğe girmektedir. Ergenlik dönemi evrelere ayrıldığında; erken ergenliği 10-13 yaş, orta ergenliği 14-17 yaş ve ileri ergenliği 18-22 yaşı kapsayan dönem olduğu ifade edilmektedir (Çok, 2007). Ergenliğin ilk yılları daha çok fiziksel gelişimin ön planda olduğu bedensel büyümenin en hızlı yaşandığı ve üreme organlarının geliştiği zamandır. Çevresel etkilerin beden imajları üstünde etkili olduğu ergen ben merkezliğinin yoğun olduğu görülmektedir. Kişi toplumsal cinsiyet rollerini almaya başlarken bir kimlik arayışı içindedir. Kimlik arayışını ergenin içinde bulunduğu aile, toplum ve kültür etkilemektedir. Cinsiyet rolünün belirginleşmesinde kişinin içinde yaşadığı toplumun belirleyici etkisi olduğu görülmektedir (Koç, 2004).

Bu dönemde ergen aileden uzaklaşmaya ve arkadaş çevresi ile daha yakın ilişkiler kurmaya başlar. Gerek ergenin kendinde meydana gelen fiziksel değişimlere ayak uydurmak gerekse kendi özgürlüğünü yaşama isteği ergenin çevresi ve kendisi ile ilgili birtakım zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Hall’de ergenlik dönemini tanımlarken “fırtınalı ve stresli” dönem olarak ifade etmektedir. Ergen bu dönemde düşünebilmekte ve mantıksal çıkarımlar yapabilmekte, toplumsal konumunu algılayabilmekte buna yönelik tepkiler geliştirebilmektedir. Ergenin bu

uyum süreci bazı çatışmaları beraberinde getirmektedir (Kulaksızoğlu, 2008). Günümüzde ergenliğin “fırtınalı ve stresli” dönem olduğu algısı değişmiş artık ergenliği bir kriz dönemi olarak değil, ergenin karar verme, değerlendirme ve sorumluluk alarak kendisini var etme şeklinde daha pozitif bir bakışla yaklaşıldığı görülmektedir (Santrock, 2017).

2.2. Anne-Baba Tutumları

Tutum; bireylerin belli bir kişiye, nesneye, gruba karşı negatif ya da pozitif şekilde düşünmesine, davranmasına ya da duygu hissetmesine neden olan yargısal eğilimdir. İnsanların yetiştirme tarzları, yaşadığı tecrübeler tutumları oluşturmaktadır. Tutum, bireyi diğer insanlardan ayırt edici özelliklerinden biridir (Budak, 2000). Birey bir ailede doğar ve büyür bu da onun aile içinde bazı tutumlar oluşturmalarını sağlar. Anne babalar da kişilik özelliklerine göre çocuklarına yönelik bazı tutumlar geliştirirler. Anne babalar (bakım veren birey), çocuğu destekleyici, kabul edici, güven verici olumlu tutumlar sergileyebileceği gibi, çocuğa yönelik yargılayıcı, baskıcı, otoriter, aşağılayıcı şeklinde olumsuz tutumlarda sergileyebilir. Bu tutumlar çocuğun olumsuz benlik geliştirmesine neden olmaktadır (Erkan ve Kaya, 2005: 193).

Horney, çocuğa bakım veren kişilerin, onun çevresindeki insanların çocuğu sevmeyerek çocuğun aslında bağımsız ve özgürlüğünü yok saydığını ve insanların bu tutum ve davranışlarının kendi nevrotik ihtiyaçlarından kaynaklandığını söyler. Çocuğun gelişiminde bakım veren kişi ya da çocuğun içinde büyüdüğü aile; çocuğa karşı baskıcı, aşırı koruyucu, tehditkâr, asabi, aşırı titiz, aşırı hoşgörülü, tutarsız iki yüzlü, umursamaz ya da diğer kardeşlere düşkün olma şeklinde davranarak çocuğa zarar verebilir. Böylece çocuk biz olma duygusunu geliştirmek yerine güvensizlik duygusu ve belirsiz bir kaygı geliştirir (Horney, 1999).

Bir ailenin içinde yetişen çocuk anne-babanın olumlu veya olumsuz birçok tutumu ile karşılaşmaktadır. Araştırmacılar da farklı bakış açılarıyla anne-baba tutumlarını ele almaktadırlar. Bazı araştırmacıların “demokratik –otoriter”, “demokratik-otoriter-ilgisiz”, “koruyucu-otoriter(katı)-hoşgörülü” şeklinde anne-baba tutumlarını gruplandığı görülmektedir (Pamir, 2008). Yavuzer (2003) ailedeki anne-baba tutumlarını; “otoriter-baskıcı, destekleyici-güven verici, dengesiz-kararsız, gevşek, aşırı koruyucu, ilgisiz-kayıtsız, aşırı hoşgörülü” olmak üzere gruplara ayırmıştır. Ailenin davranışı çocuğun davranışını,

duygularını, düşüncelerini etkileyerek kişiliğin gelişmesinde etkili olmaktadır. Bundan dolayı ailelerin çocuk yetiştirirken bilinçli olması gerekmektedir.

Aşağıda anne-babaların çocuklarını yetiştirirken gösterdikleri tutumlar ele alınmıştır (Çağdaş, 2003; Yavuzer, 2004).

2.2.1.Bakıcı-Otoriter Tutum

Baskıcı-otoriter tutum takıyan anne-babalar daha çok kendi isteklerini ve kurallarını çocuğun beklentisi, kişilik yapısı ve içinde bulunduğu gelişim dönemini dikkate almadan katı bir şekilde çocuğun uygulamasını bekleyen bir eğilime sahip olmayı ifade etmektedirler (Ekşi, 1990). Bu tutumu gösteren ebeveynler, çocuklardan kuralları katı bir şekilde uygulamasını beklediklerinden uygulanmadığında hemen cezaya başvurmaktadırlar. Evdeki kurallar alınırken çocuklar karar alma süreçlerine dahil edilmemekte ve çocukların bu kuralları yerine getirmesi beklenmektedir. Ayrıca anne-babalar çocuklarına sevgi gösteren davranışlarda bulunmayıp, çocuklarının arkadaşlarının olmasını da hoş karşılamamaktadır. Bu özgüvenlerinin ve bağımsız bir kişilik geliştirmelerini engellemektedir. Özellikle engellenen erkek çocuklarda saldırgan davranışlar sergileme düzeylerinin arttığı benlik saygılarının düştüğü ifade edilmektedir (Aktaş, 2011; Çağdaş, 2003; Yalnız, 2014; Yavuzer,2004).

2.2.2. Aşırı Koruyucu Tutum

Anne-babaların çocuklarını aşırı derecede koruması ve kontrol etmesi şeklinde gösterilen tutumu ifade etmektedir. Çocuk anne-babanın aşırı gösterdiği bu özeni, onlara bağıllık göstererek devam etmesini sağlayabilmektedir. Bu da çocuğun aynı tutumu başka bireylerden de beklemesine neden olmaktadır. Çocuklar anne-babalarından gördüğü bu korunma, aşırı sevilme gibi istekleri ilerde diğer kişilerden de beklemesine ve ihtiyacın karşılanması için kişiliğinden ödün vermesine neden olabilmektedir (Aktaş, 2011; Çağdaş, 2003).

2.2.3. Dengesiz-Kararsız Tutum

Anne-babalar dengesiz-kararsız tutumda, ikisinin aynı tutarlı davranışı sergilemesi yani görüş ayrılıkları yaşaması veya anne ya da babadan birinin kendi içinde bir durum ya da olay karşısında farklı tutum göstermesidir. Bu tür bir aile ortamında; anne ya da babadan biri kural koyarken o kural yine kişilerden biri tarafından bozulabileceği gibi, anne ya da baba aynı durum veya olaya gün içinde değişen tepkiler verebilmektedir (Yavuzer, 2004). Bu tepkiler anlık ya da geliş güzel verildiğinden çocuk anne-babanın neye sinirlendiği veya kızdığını bilmediğinden, nasıl tepki vereceğini kestiremez ve cezadan kaçınmak için davranışlarını

şekillendirir. Böyle ailelerde yetişen çocuklar karar verirken zorlanan, diğer kişilere güvenmeyen, isyankar ya da tutarlı şekilde davranmayan bireyler olabilirler (Kahraman, 2020).

2.2.4. Müsamahakâr/ Aşırı Hoşgörülü Tutum

Anne-babalar çocuklarına aşırı hoşgörü, destekleyici davranırken, çocukların tüm dilediklerini yapma izinlerinin olduğu manasına gelmektedir (Ertuğrul, 2005). Çocuklarına karşı gereğinden fazla hoşgörü gösterdikleri için bu çocuklar şımarık olabilmektedir. Anne babalar bir disiplin ya da sınır koymadıkları için genelde çocukların söylediklerini yapan bireyler haline gelirler ve bunu da çocuklarının “bağımsız, özgür” yetişmeleri için yaptıklarını ifade etmektedirler (Kahraman, 2020). Aşırı hoşgörülü anne babanın çocukları, benmerkezci, başkalarıyla ilişkisinde sorunlar yaşayan, dürtülerini kontrol etmede zorlanan, sorumluluk almaktan kaçınan, diğer insanlara saygı duymayan bireyler haline gelebilmektedirler (Yavuzer, 2004; Kahraman, 2020).

2.2.5. İlgisiz ve Kayıtsız Tutum

Anne-babanın; çocukla yakın ilişki kurmadığı, çoğunlukla onu görmezden geldiği, çocuğun yaptıklarına karşı herhangi bir yaptırım sergilemediği, çocuğu tek başına bıraktığı tutumu ifade etmektedir (Yalnız, 2014). İlgisiz-kayıtsız tutumda çocuğun ihtiyaçları önemsenmez, çocuğa sınır koyulmaz, daha çok boş vermişlik hissi hâkimdir. Anne-baba ile yaşadığı iletişimsizlik, sevgi eksikliği çocuğun güvensiz ve umutsuz olmasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda bu şekilde yetişen çocuğun saldırganlık tutumunun güçlendirildiği belirtilmektedir (Çağdaş, 2003). İlgisiz-kayıtsız anne-babalar çocuklarına karşı ihmalkar davrandığı için çocuk, öfke ve savunucu bir tepki takınmaktadır. Anne-babası ilgisiz olan çocukların kendini kontrol etmede güçlük yaşadığı ve şiddete eğilimli olduğu ifade edilmektedir (Avcı, 2006; Çağdaş, 2003; Yavuzer, 2004).

2.2.6. Demokratik/ Güven Verici, Destekleyici Hoşgörülü Tutum

Çocuğun birey olarak kabul gördüğü, bazı sınırlar dışında isteklerine saygı duyulup desteklendiği, çocuğun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kendini gerçekleştirmesinin desteklendiği anne-baba tutumunu ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2006; Yavuzer,2004;). Kişilerin kendilerini güvende hissettikleri ve ifade edebildikleri, benlik saygılarının yüksek olduğu, kendini denetleyebilen kişiler olmaları, aile ortamında onları yetiştiren anne-baba tutumlarına bağlıdır. Anne-baba tutumları incelendiğinde kişilerin psiko-sosyal bağlamda en fazla gelişim gösterdiği ortam destekleyici hoşgörülü tutum yani demokratik tutumun olduğu

ailelerdir. Birey kendini güven içinde hissettiği ortamda belirli sınırlar dâhilinde yaratıcılığını, sorumluluk alma, problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirir. Güven verici, destekleyici, hoşgörülü tutum gösteren aileler, çocukları hata yaptığında onları cezalandırmak yerine kısıtlama ve daha çok başarılarına odaklanarak onların başarılarını ödüllendirirler. Başarıya odaklanıldığında çocuk olumlu davranışın ne olduğunu görür ve çocuğun daha çok olumlu davranış sergileme isteği artar. Aileler çocuğu denetlerken ihtiyaçlarının karşılanmasını da sağlarlar (Kahraman, 2020; Yalnız, 2014). Ergenlerin kişilik gelişiminin en çok desteklendiği tutum demokratik tutumdur (Kahraman, 2020). Ergen, dünyayı anlamlandırmaya ve yeni yeni keşfettiği bedeniyle uyumlu olmaya çalışmakta, tek başına bazı şeyleri yapabildiğini görmek istemekte ve bunu yaparken aile desteğini tamamen yitirmekten korkan, farklı istekleri olan karmaşıklığa sahip biridir (Gander ve Gardiner, 1998: 452-453). İlgili anne babalar anlamlı ilişkiler yoluyla, ergenin sağlıklı bir biçimde büyümesi ve kendini gerçekleştirmeye yönelik sürecinde ona yardımcı olabilecekleri önemli destekçileridir (Adams, 1995). Güven verici anne-babalar çocuklarının olgun davranışlar sergilemesini ve gerektiğinde kurallara uygun davranmalarını beklemektedirler. Ailede kararlar alınırken anne-baba ve çocukların hakları gözletilir. Anne-babalar çocuklarına karşı ilgili ve sıcak davranışlarda bulunarak sabırlı ve duyarlıdırlar (Satılmış, 2010).

2.2.7. Anne-Baba Tutumları ve Algılanan Anne-Baba Tutumları İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Liseye devam eden 613 ergenle yapılan çalışmada okula yönelik öfke düzeyleri ve algıladıkları anne baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir (Özyürek ve Özkan, 2015). Araştırmada anne-baba tutumlarını demokratik ve müsamahakâr olarak algılayan ergenlerin ihmalkâr ve otoriter tutum olarak algılayan ergenlere göre öfkelerini kabul edilebilir davranışlar şeklinde ifade etmekte olduğu saptanmıştır.

Aktaş (2011) tarafından farklı iki lise türünde 9. sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişki bazı değişkenler açısından araştırılmıştır. Yapılan çalışmada, 250 erkek ve 214 kız öğrenci olmak üzere toplam 464 öğrencinin katıldığı çalışmada, kızların anne-baba tutumlarını erkeklerden daha demokratik algıladıkları görülmüştür. Algılanan anne-baba tutumlarının gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Lise 9. sınıf öğrenciler algılanan anne-baba tutumları demokratik tutum olanlardan yüksek puan olmaları yükseldikçe benlik saygıları puanlarının yükseldiği algılanan

anne-baba tutumlarından koruyucu ve otoriter tutum puanları yükseldikçe benlik saygısı puanlarının düştüğü görülmüştür.

Onat'ın (2010) yaptığı araştırmada lise birinci sınıftaki öğrencilerin anne-babasını demokratik ve otoriter tutuma sahip olduğunu düşünenlerin bu tutumların yılmazlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Yılmazlığı ölçen ölçeğin genel puanları ile tüm alt boyutlarının puanları ailesinin demokratik anne-baba tutumlarına sahip olduğunu düşünen ergenlerin otoriter olarak algılayanlardan yüksek olduğu, ilişkinin de pozitif yönlü anlamlı olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre yılmazlık genel puanı ve tüm alt boyutlarındaki puanların kızlar lehine yüksek olduğu görülmüştür.

Sezer'in (2010) yaptığı araştırmada liseye devam eden 549 öğrencinin kendilik algıları ile anne-baba tutumları incelenmiştir. Çalışmada kendilik algısının bazı değişkenler bakımından da incelenmesi yapılmıştır. Anne-baba tutumlarını orta veya yüksek şekilde demokratik algılayan liseli öğrencilerin düşük algılayanlara göre kendilik algıları olumlu olarak yüksek bulunmuştur. Liseli kız öğrencilerin kendilik algıları erkek öğrencilerinkinden pozitif yönlü anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erkan, Güçray ve Çam (2002) tarafından Adana ve Mersin'deki lise 2. sınıfa giden 782 ergenin sosyal kaygı alt boyutlarını anne-baba eğilimlerine ve cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Olumsuz olarak değerlendirilmekten korkma, sosyal kaçınma ve huzursuzluk bakımından anne-baba tutumlarının iki ölçeğin üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve koruyucu ile otoriter tutuma sahip ergenlerin yüksekten demokratik tutum gösterenlerin düşük olduğu bulunmuştur. Anne-baba tutumu ile cinsiyetin birlikte etkisine bakıldığında istatistiki olarak bir farklılık söz konusu olmadığı bulunmuştur.

2.3. Bilişsel Esneklik

Spiro, vd. (1988), yeni bir bilgiyi anlamada, basitleştirme, yanlış anlama ve ileri yetersiz öğrenmelerin nasıl olduğunu anlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle Spiro, vd. (1988) ileri bilgi edinmenin nasıl olabileceğini bilişsel esneklik kavramı ile birlikte ele alarak açıklamaya çalışmaktadır. Bilişsel esneklik; kişi yeni bir durumla karşılaştığında durumu anlayabilmesi, bilgiyi yönetmesi ve bu bilginin kişide var olan bilgilere entegre olması olarak ifade edilmektedir. Aslında Piaget'in (1999) kuramında bilişsel esneklik kavramı bilişsel işlevlerde örgütlenme ve uyumsama şeklinde karşılık bulduğu söylenebilir. Bilişsel işlevlerde örgütlenme; organizmadaki yapıların ve süreçlerin hem psikolojik hem de fiziksel açıdan sistemle bütünleşmesi olarak görülürken, bu yapı ve süreçler organizma geliştikçe

karmaşıklılaşmaktadır. Bilişsel işlev olan uyumsama, organizmanın çevresiyle olan etkileşimini ifade etmektedir. Organizma için doğuştan bir uyum sağlama eğilimi söz konusudur. Uyumsamada özümleme ve uyma şeklinde işlevler vardır. Özümseme; organizma yeni bir durumu daha önceki bilişsel şemasına koyduğu süreci ifade ederken uyum, yeni bir şey olduğu için organizma yeni durumda ya var olan şemayı geliştirerek değiştirir ya da yeni şema oluşturmastır. Aradaki fark da özümsemede şema gelirken değişmez oysa uyumda şema değişmektedir (Piaget, 1999). Spiro ve arkadaşları (1988) da benzer şekilde bu süreci bilişsel esneklikle açıklayarak yedi basamak şeklinde belirtmiştir:

- 1) Aşırı basitleştirme ve düzenlemeden kaçınma: Kişi belli bir durum karşında karar vermek için, bilgiyi iyi analiz etmesi, gözden kaçırması mümkün olan durumu küçümseme hatasından kaynaklı, ayrıntıları dikkate alarak, problemlili duruma uygun çözüm ve düzenleme yapmasını içermektedir.
- 2) Çoklu temsillerin kullanılışı: Kişi bir durumun sadece temsil ettiğı bir yönünü gördüğünde diğer yönlerini ıskalayacaktır. Bilişsel esneklik kavramsal açıdan bir konu ile ilgili düşünme formlarının çeşitlendirilmiş repertuarlarına sahip olmayla ilişkilidir. Yani çok yönlü kullanılması gereken bir bilgi, birçok açıdan öğrenilmeli, şematize edilmeli ve uygulanmalıdır.
- 3) Durumların merkezde toplanması: Kişi bilgilerini bir duruma uygularken yukardan aşağı şeklindeki teorileri direk duruma uygulamak yerine karşılaştığı yeni olaylarda kombinasyonları göz önünde bulundurması gerektiğı ve böylece daha önceki davranış örüntülerini değiştirmeden kullanmasının hatalara yol açabileceğini fark edecektir. Emsallerden yola çıkmak yerine yeniden değerlendirmelerin daha fazla esnekliğı vurgulayacağı belirtilmiştir.
- 4) Kullanılan bilgi olarak kavramsal bilgi: Kişi soyut kavramlarla ilgili olan bilgilerini yaşamına uygularken pek çok şekilde uygulayabileceğı ve durumun kendi biricikliğine uygun bilişsel süreçlerde anlamlandırılmış bilgilerin kavramsal olarak evrensel temsiliini açıklamada yetersiz kalabileceğinin fark edilmesini içermektedir. Kişi burada daha çok duruma özgü olarak bilgileri ayrıntılayıp uygulamayı etkileme düzeyi üzerine düşünebilmektedir.
- 5) Katılıktan esnekliğe şema birleştirme: Kişi önceden var olan katı tek tip şema yapılarındansa kendisinde var olan duruma uyarlanabilir farklı kavramsal ve örnek durum oluşturan kaynaklardan beslenerek bilginin birleştirilebileceğı üzerinde

durulmaktadır. Böylece kişi yeni bir durumla yüzyüze geldiğinde önceden hazır şema bulundurması gerekmediği düşüncesinin bilincinde olacaktır.

- 6) Birine çoklu bağlılık (birleşiklik): Kişi ne kadar geçmişten bağımsız olarak yeni durumu değerlendirmeye çalışsa da kavramların birbiri ile ilişkisel yönünü, birbiri ile bağlantılı parçaları göz önünde bulundurması gerektiği üzerinde durulmaktadır. Özellikle tıp öğrencilerinde gözlemlendi ki çoklu bağlantısız, kopuk bilgilerin değerlendirilmesinden kaynaklı yanlış anlamaların olabildiği belirtilmiştir. Bu nedenle içinde bulunulan durumdan tamamen bağlantısız bir değerlendirmenin yapılamayacağını kişi fark edecektir.
- 7) Aktif katılım, öğretici rehberlik ve karmaşıklığın yönetimi için ek destek: Kişinin karmaşık olan kavramları daha iyi anlamlandırması sürecinde bir mentörün kişiye eşlik ederek hatalı bilgilerin aktarımını engelleneceği ve kişinin bizzat aktif katılımı sağlaması gerektiği belirtilmektedir.

Hillier, Alexander ve Beversdorf (2006), akışkan bir zekâ türü olan bilişsel esnekliği; güçlü yanıtlar içinde olumsuz olanı engelleme, alternatif çözümleri görebilme, olası çözümler arasından en uygun olanı tercih etme şeklinde çözüm ya da çözümsüzlüğü kapsama kabiliyeti olarak tanımlamaktadır (2006). Asıcı ve İkiz (2015) bilişsel esnekliği bir amaca karşı yaklaşım ve amaca yönelik düşünme biçimini değiştirme kabiliyeti olduğunu belirtmektedirler. Stevens (2009) ise kişinin belirli olay ya da durum karşısında uygun pozisyon alması, bir fikir karşısında yaratıcı, çok yönlü düşünmesi, strateji geliştirme kapasitesi olarak bilişsel esnekliği tanımlamaktadır.

Bilişsel (cognitive) kavramı, duyu organları aracılığıyla gelen girdilerin beyinde işlenmesi, anlama ve anlamlandırmaya dair tüm işlevleri belirtmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Oliver (1997), vaka tabanlı açık öğrenme ortamını oluştururken bilişsel esneklik teorisinden yararlandığını ve bu teoriye göre; somuttan çok soyut düşünme, bakış açılarındaki çeşitliliğin, ezberden çok problem karşısında yeni çözümlerin üretilerek bilginin inşa edilmesi ve karmaşık kavramsal yapıları anlamayı açıkladığını ifade etmiştir. Bilişsel esnekliğe dayalı bir hipermedya ortamını kullanan öğrencilerden farklı kavramsal yapıları anlamlandıranların daha yüksek puan aldığı bu da bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığını belirtilmiştir. Aslında öğrenme sürecindeki anlamı içinde barındıran bir beceridir. Kişi öğrenme ortamında sürece dair bilişsel stratejilerinin yeniden uyumsamasını kapsamaktadır. Kişiler bir problem çözerken hata yaptığında koşullardan kaynaklı bir strateji hatası yaptığını ifade etmektedirler (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003).

Bilişsel kuram, insanların psikolojik rahatsızlıklarının temelinde işlevsel olmayan bazı düşüncelerin olduğunu bunun da insanların davranışlarını etkilediğini belirtmektedir. Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) kişinin bilişsel olarak esnek olmamasının işlevsiz düşüncelerden kaynaklı olduğunu belirtir. Kişilerin bilişsel yapısı otomatik düşünceler ile şemalardan oluşmaktadır. Şema; organizmaya gelen uyaranların değerlendirmesini, kodlama ve elemesini sağlayan yapı olarak tasvir etmektedir. Çevreden kişiye gelen uyaranların bölünme ayırma ve seçilmesinin organize edilmesi, bilişsel tüm süreçleri ayırt etmeden yönetmeyi sağlar. Şemaların özellikleri arasında uyaranları seçerken esnek veya değil, açık veya kapalı, geçirgen veya değil olma durumu söz konusudur. Kişiler psikolojik sıkıntıları çözmek için bilişsel olarak hata yaparak çarpıttıklarını belirtirler. Bu bilişsel olarak hatalı çarpıtmalar; aşırı genellemeye, olayı kişiselleştirme, keyfi çıkarsama, aşırı abartma veya küçültme, ya hep ya hiç diye düşünme biçimlerini ifade etmektedir. Bu çarpıtmalar katı, uzlaşmaz ve esnek değildirler. Bilişsel esneklik bu katı düşüncelerin tekrar gözden geçirilerek yeni bir düşünce sisteminin oluşturulmasında katkıda bulunacaktır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bandura (1999) sosyal bilişsel teorisinde bilişsel-duyuşsal-biyolojik durumların, davranışsal kalıpların ve çevresel olay/durumların birbiri ile etkileşimlerini açıklamaya çalışır. İnsanlar modelleme ile öğrenmelerini sağlarlar ve bunu gözlem ve taklitte gerçekleştirirler. Kuramın altı temel ilkesi; “karşılıklı belirleyicilik”, “sembolleştirme”, “öngöründe bulunma kapasitesi”, “dolaylı öğrenme”, “öz düzenleme” ve “öz yargılama”dır. Kişinin davranışlarında içsel biliş ve dışsal uyaranlar etkilidir. İnsanların çevresel faktörler ve bilişsel faktörlerin birbiriyle olan etkileşimleri sonucunda kişilikleri oluşur. Bilişsel olarak inanç, niyet ve beklentileri davranışlarını etkiler. Sosyal kuramda insanların davranışlarıyla istenen etkiyi yaratacağına olan inancı ve bir davranışın doğrudan değil dolaylı olarak da diğerlerinin üzerindeki etkiye de etki edeceğinin bunu da öz yeterlilik olduğu belirtilmektedir. Eşiyok (2016) bilişsel esnekliğin kişilerin farklılıklara uyum becerisinin ve problemlerle başa çıkma kabiliyeti olması olarak tanımladığından öz yeterlilikle ortak yönlerinin olduğunu belirtir.

Albert Ellis (1994) bilişsel davranışçı terapinin kurucusudur. Ona göre kişi edindiği inanç, düşünce, imaj, kavramlar ve semboller aracılığıyla yaşamında nasıl tepki vereceğini belirlemesini sağlar. Bu terapide kişilerin zamanla oluşan gerçekçi olmayan sağlıksız düşüncelerinin yeniden düzenlenerek sağlıklı davranışlar edinmesini sağlar. Kişiler sağlıklı bir ruh halinin yaşamlarında var olması için çevreleriyle olan ilişkilerinde sorumluluk almaya,

olaylar karşısında mantıklı değerlendirme ve seçenekleri gözden geçirerek esnek davranışlar sergileme ihtiyacı duyarlar. Ellis mantıksız inançların çoğunun derindeki önemli inancın yüzeydeki hali olduğunu belirtir. Bu derindeki inançlara ulaşmak için A-B-C diye adlandırdığı formülle çözümleme yapar (Ellis, 1994) . Türkçapar, (2009) yaşanan olayın problem olmadığını, bunun altındaki düşüncenin aslında problem olduğunu belirtir. Ellis (1994) düşünce, duygu ve davranışların birbirlerinin sebep ve sonucu olduğunu varsaymaktadır.

2.3.1. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Tatlıcı (2020), 557 kadın ve 463 erkek toplam 1020 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada liseli öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumlarına ilişkin bilişsel esnekliklerini incelemektedir. Bilişsel esneklikle cinsiyet değişkeni incelendiğinde öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Öğrencilerin algılanan anne-baba tutumlarının bilişsel esneklik açısından farklılaşmakta, bu farklılık demokratik tutum lehine olmaktadır. Yani anne-baba tutumlarını demokratik olarak algılayan liselilerin bilişsek esnekliği otoriter ve koruyucu anne-baba tutumlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsek esnekliğin en az olduğu tutum ise otoriter tutum sergileyen anne-baba tutumudur.

Savaş (2020) tarafından yapılan araştırmada, Balıkesir’de üç farklı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde okuyan öğrencilerin “mesleki karar verme”, “bilişsel esneklik” ve “duygusal özerklik” düzeyleri arasındaki ilişki duygusal özerlik ve bilişsel esnekliğin bazı değişkenler açısından ile incelenmiştir. Üç kavram cinsiyete göre incelendiğinde bir farklılık göstermemiştir. Fakat duygusal özerlik ve bilişsel esneklik arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Mesleki karar verme ve bilişsel esneklik, mesleki karar verme ve duygusal özerklik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mesleki karar verme toplam puanları ile alt ölçeklerinin puanları bilişsel esneklik puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Duygusal özerliğin alt boyutundan olan bireyleşme ve mesleki kararın alt boyutlarının negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yüksel, Sayın ve Dinç (2020) tarafından bilişsel esneklik ve ruminasyonun akademik erteleme davranışını yordaması incelenmiştir. Araştırmaya 297 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada cinsiyete göre akademik erteleme ve ruminasyon arasında anlamlı farklılık bulunmazken bilişsel esneklikle düşük düzeyde anlamlı farklılık kızların lehine olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça akademik erteleme davranışı artmakta, ruminasyon düzeyi yükseldikçe akademik erteleme davranışları da yükselmekte olduğu tespit

edilmiştir. Ayrıca ruminasyon düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Atayeter (2020) tarafından okul öncesi 3-6 yaş arasındaki çocukların mizaç özellikleri ile anne-babalarının bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Anaokulu ve anasınıfına giden 3-6 yaş grubundaki 287 çocuk ve anne-babalarıyla bu çalışma yapılmıştır. Anne-babaların bilişsel esneklik puanları yükseldikçe çocuklarının mizaç ölçeğinin alt boyutları olan “sıcakkanlılık-utangaçlık ve tepkisellik” alt boyutlarının puanında düşüş gözlenirken sebatkârlık alt boyutu ile istatistiki anlamda bir farklılık gözlenmemiştir. Anne-babaların mükemmeliyetçilik puanları yükseldikçe çocuklarının “sıcakkanlılık-utangaçlık ve tepkisellik” alt boyutlarının puanı da yükseldiği bulunmuştur. Fakat sebatkârlık alt boyutu ile anne-baba mükemmeliyetçiliği arasında bir farklılık saptanmamıştır. Anne-babaların mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Anne-babaların yaş değişkenine göre bilişsel esneklikleri araştırıldığında “36-40 yaş” arasındaki anne-babaların bilişsel esneklikten alınan puanların, “20-30 yaş” aralığındakilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Çocukların mizaç özellikleri cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır.

Küçüker (2016) tarafından gerçekleştirilen ve 895 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, öğrencilerin kullandığı duygu düzenleme stratejisinin yaşam doyumu ile olan bağlantısında bilişsel esneklik, affetme ve affetmeme değişkenlerinin rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan analizlere göre Model-1’de uyumlu ve uyumsuz duygu düzenlemelerin yaşam doyumu, affetme, affetmeme, bilişsel esneklikle olan ilişkisinde yaşam doyumunu doğrudan etkilediği, yaşam doyumunda bilişsel esneklik ile affetme ve affetmemenin aracı rol olduğu bulunmuştur. Diğer modelinde bu ilişkileri kısmen açıklanmasına aracılık ettiği tespit edilmiştir. Cinsiyete göre yaşam doyumu, bilişsel esneklik, affetme ve affetmemenin anlamlı farklılık göstermekte olduğu görülmüştür. Kadınların yaşam doyumu ve affetme düzeyinin yüksek olduğu oysa bilişsel esneklik ve affetmeme düzeylerinin erkeklerden düşük olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemeleri olumlu ya da olumsuz olsa bile eğer affetmeme durumu yaşıyorsa kişi yaşam doyumu düşmektedir. Uyumlu duygu düzenleme bilişsel esnekliği pozitif yönde, uyumsuz duygu düzenleme ise negatif yönde etkilemekte olduğu tespit edilmiştir.

Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) tarafından ergenlerin özyeterliklerinin cinsiyet ve bilişsel esneklik açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça

özyeterliklerinin de arttığı, duygusal özyeterlilikte cinsiyet değişkeni açısından bir fark bulunmazken sosyal ve akademik özyeterlilikte kızların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bilgiç ve Bilgin (2016) tarafından yapılan araştırmada, 18-20 yaş arasındaki 9,10,11, ve 12. sınıf lise ve üniversite 1. sınıf öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim kademeleri bakımından bilişsel esneklikleri ile karar stratejilerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin bilişsel esneklikleri ile karar stratejilerinin puanları cinsiyet ve öğrenim kademeleri bakımından anlamlı fark bulunmadığı belirtilmiştir. Mantıklı karar verme puanları ile bilişsel esneklik puanlarının paralel arttığı fakat bilişsel esneklik arttığında diğer karar stratejilerinin (kararsızlık, içtepki, bağımlı) puanları azalmaktadır.

Çelikkaleli'nin (2014b) yaptığı çalışmada liseli ergenlerin bilişsel esneklikle üç kavram olan sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları ile arasındaki ilişki incelenmiştir. 270 lise öğrencisinin katılmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik cinsiyete göre akademik ve sosyal yetkinlikte anlamlı fark olmamasına rağmen duygusal yetkinlikte vardır. Erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin duygusal yetkinlik bakımından kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik diğer üç yetkinlikle olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir fakat akademik yetkinlik inancının bilişsel esnekliği yordarken diğerlerini yordamadığı görülmektedir.

Stevens (2009), çalışmasında risk altındaki çocukların sosyal becerileri ve problem davranışları ile sosyal problem çözme ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 4,5 ile 6 yaş arasındaki 82 anaokuluna giden öğrenci ile yaptığı çalışmada bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların, sosyal problem çözme stratejilerinin de yüksek olduğu ve sosyal becerilerinde yüksek olduğu bulunmasıyla birlikte aynı çocukların problem davranış sergileme olasılığı daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik ile sosyal beceri arasında bir aracı rol olduğu düşünülen problem çözme becerisi için düşük oranda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Canas, vd. (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin farklı eğitim türlerinin bilişsel esneklik ve karmaşık dinamik problemlerin çözülmesi için stratejilerin geliştirilmesi ve kullanılmasına etkisi incelenmiştir. Çalışmada 80 öğrenci katılmış olup dinamik karmaşık problem görevlerinde performanslarına ve bilişsel esneklik düzeylerine bakıldığında, çevrelerindeki değişkenlerin bilişsel esneklikten etkilendiği sonucuna varılmıştır. Eğitim türü ile görevde değişiklik olduğunda stratejilerini değiştirmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Kişiler sürekli

koşullarda eğitildiğinde stratejilerini sürdürmede daha kararlı oldukları bulunmuştur. Değişen koşullar söz konusu olduğunda eğitim stratejiler arası geçişi kolaylaştırmıştır.

2.4.1. Affetme

Affetme kavramı din, ahlak, felsefe alanlarında farklı bir çok anlamda kullanılmıştır. Hatta bazı araştırmacılar affetmenin teolojinin konusunu olduğunu düşündükleri için bu konu ile ilgili psikoloji alanında nerede ise hiç araştırma yapılmamıştı. Oysa bu algı affetmenin tanımı, boyutları ve sürecini anlamaya yönelik çalışmalar arttıkça değişmeye başlamıştır (Coyle ve Enright, 1998). İnsanlar günlük yaşamında birçok olumsuz incitici deyimler yaşayabilirler, utanma, öfke stres, rumanisasyon bilişsel çarpıtma gibi duygular ve düşüncelere sebep olabilir. İnsanların akıl sağlığını korumaları için bu olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmek kişinin kendini, diğerlerini ve yaşamı affetme ile etkili bir başa çıkma mekanizması yaratabilmektedir (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017).

Antik çağda affetme kişiler arası ilişkileri tamir etmek ve tedavi edici bir faktör olarak kullanılmıştır. Affetmeyi hata yapan kişiye duyulan öfkeyi bitirmek, duygusal incinmede ilişkinin tamir edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hargrave ve Sells 1997). Başka bir tanım da acı sonucunda suçlu kişiye hissedilen öfke ve intikamın yerine pozitif duyguların geliştirilmesidir (Wade, Bailey ve Shaffer, 2005). McCullough, Pargament, ve Thoresen'a (2000) göre affetme bozulan ilişkideki intikam duygularının beslenmesi yerine empati ve hoşgörü gibi yapıcı duyguların bu duygunun yerini alması süreci şeklinde açıklamıştır. Kişi derinden incinmiş olsa bile incitene karşı duygusal, düşünsel, fiziksel ve sosyal olarak mücadele etmeyi bırakıp, inciteni koşul öne sürmeden olduğu gibi kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Affetme bir armağan gibi sunulduğunda, intikam isteği için plan yapmayı durdurarak bunu dışarıya vurmaz (Enright, Gassin ve Wu, 1992).

Scobie ve Scobie (1998) affetmeyi ilişkideki olumsuz etkileri azaltacağını ve yeniden ilişkinin düzenlenebileceğini belirtir. Burada affetme kararını veren kişi bilinçli şekilde bu kararı vermekte fakat bu davranışın zarar etkisini önemsemediği ya da göz gömdüğü anlamı taşımamaktadır. Affetme prososyal model olarak ele alındığında ilişkiye zarar verici olaydan sonra iki tarafında bazı haklar, görevler ve ayrıcalıklar bakımından yeniden görüşmelerine olanak tanıyan kolaylaştırıcı bir unsur olarak görmektedir. Affetme kişilerin yaşam hakkını tehliye sokacak durumları önlerken ilişkilerin devamını sağlamaktadır. Bu da toplumun dinamiğini sürdürmeye katkı sunmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme kişiler arası olduğu gibi içsel bir süreci ifade etmektedir. Bu çift yönlü süreçte kişi birini affettiğinde eğer duygu, güdü, davranış ve bilişsel boyutta farklılıklar oluşmaya başlıyorsa bu içsel süreci ifade etmektedir. Kişinin yaşanan sıkıntıda zarar gördüğünde başkasını affetme durumu olduğu zaman kişiler arası bir nitelik taşımaktadır (McCullough, Pargamen ve Thoresen, 2000). Affetme kaçınma ya da öç alma şeklinde toplumlar arasında verilen en belirgin tepki türü olup, kişilerdeki sosyal, davranış ve güdülerindeki değişiklikler bütününe ifade etmektedir (McCullough, 2001).

2.4.1.1. Affetmenin Bileşenleri

Asıcı ve Karaca (2018) geliştirdikleri ölçeğin alt boyutlarından biridir. Kişilerin ilişkilerinde affedici olmasına yönelik davranışlarını sağlayan anlayışlı olma, olumlu düşünme, hoşgörülü olma ile ilgili pozitif özellikleri belirtmektedir. Kişi bu özellikleri taşıyorsa affetme tutumuna sahip olmasının affetme potansiyelinin olma olasılığını güçlendirdiğini ifade etmektedir. Kendini affetme düzeyi arttıkça kişilerin kişisel gelişimlerinin arttığı (Halisdemir, 2013), affetme arttıkça öz-duyarlılığın ve öz-sevecenliğin de arttığı bulunmuştur (Asıcı ve Karaca, 2014). Affetme ile geçmişin şimdinin üzerindeki etkisi azaldıkça ilişkilerin sevgi ve özgürlük alanı artarak kapsayıcı olur (Fitzgibbons, 1986).

2.4.1.2. İntikam Alma

Philip, (1998) intikamın kişiyi meşgul ederek umudunu korumasını sağladığını ifade etmektedir(akt. Holloway, 2002). Asıcı ve Karaca (2018) intikamın kişiye aynı şekilde cevap verme, kişinin güç durumunda olduğunu hayal etme olarak belirtirken, lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin intikam alma arzuları yoğun olduğunda affetmeyi gerçekleştirmede başarısız oldukları görülmüştür. Hillman, (1964) güven duymak her zaman ihanete uğramayı da içermesinden kaynaklı olarak aslında affetmeyi de içine aldığını belirtir ve intikam almayı (aşağılanma ve iğrenmeyi de dahil ederek) kişinin ihanetin verdiği acıyı hissetmemek, etkisini azaltmak için umutsuz bir çaba olduğunu belirtir. İntikam alma güdüsünün affetme ihtimalini azalttığı bunun da öfkeden kaynaklı olduğu ifade edilmiştir (McCullough vd., 1998).

2.4.1.3. Öfkeyi Sürdürme

Taysi (2007) affetmeyi ilişkinin devam etmesini sağlayan ve kişinin öfke, öç alma şeklindeki duygularla baş etmesini kolaylaştıran bir yolu olarak görmektedir. Pek çok kişi öfke, kızgınlık gibi duygularına rağmen var olan ilişkiyi sürdürmekte ve bu da ilişkiye zarar vermektedir. Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi içsel süreç olarak tanımlarken; kişi

gerçek bir haksızlık karşısında olduğunu düşündüğünde, isteyerek ve haklı olduğu halde öfke duymaktan ve zıt tepki vermekten vazgeçerek, suçlu kişiye merhamet, sevgi, koşulsuz kabule dayalı tepki verme biçimi olarak ifade etmektedir. Kişinin içinde öfke, intikam ve kızgınlığı barındırmaya devam ettiğinde şiddet göstermeye yatkın olduğu görülmüştür. Fitzgibbons (1998), affedebilen kişilerin öfke düzeylerinin azaldığını sevgilerinde artış olduğunu belirtmektedir. Bu kişiler geçmişe takılı kalmadan daha hareket alanlarını genişletebilmektedir. Demir (2020) tarafından yaptığı araştırmada ergenlerde kızlarda içte tutma erkeklerde ise dışa vurmada öfkenin affetmeyi olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır. Affetmenin öfke kontrolünü pozitif olarak anlamlandırmaktadır.

2.4.1.4. Empati Kurma

Empati bir kişinin bilişsel, duyuşsal anlamda ne yaşadığına dair hislerini de anlayarak karşındakinin yerine kendini koyarak düşünebilme becerisi olduğu ifade edilmektedir (Worthington ve Wade 1999). Kişinin diğerinin yerinde iken objektif bir değerlendirme yapması beklenmektedir. Empati sahibi kişilerin özellikleri karşındakine değer vermesi, ön yargıdan uzak durarak kabul edici olması, yargılamadan doğru anlamaya çalışması olduğu belirtilmektedir. Böylece kişiler arası ilişkilerde başarılı olarak çatışmadan kaçınma eğiliminde olduğu vurgulanmaktadır. Kişilerin çatışma ve empati düzeyleri incelendiğinde empati düzeyi yüksek olanların çatışma eğilimlerinin düşük olduğu bulunmuştur (Pişkin, 1989). Hill, (2001) empatinin affetme için araçlardan biri olduğunu, affetmenin gerçekleşebilmesi için kişinin affedeceği kişi ile ilgili bilgi edinmesi gerektiğini belirtmektedir. Antisosyal ve narsist kişilik bozukluğu olan kişilerin empati kabiliyetlerinin düşük olduğu bulunmuştur. Empati ile kişileri affetme arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış olup, affetmeyi de arttırdığı savunulmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005).

2.4.2. Affetme Süreci

Fincham (2000) affetme sürecini kirpi metaforu ile ifade etmektedir. Kirpiler soğuk kış günlerinde vücut sıcaklıklarını muhafaza etmek için birbirlerine yaklaşırlar bu da dikenlerini birbirine batırmasına ve yaralanmalarına neden olmaktadır. Kirpiler sıcaklığı aldıktan sonra tekrar geri çekilir tekrar sıcaklık hissetmeye ihtiyaçları olana kadar birbirlerinden uzak durmaktadırlar. İşte bio-psiko-sosyal bir varlık olan insan da toplum içinde yaşamakta ve zarar görme ya da da gösterme davranışı sergilemesine rağmen birlikte olmaktadır. Yakın ilişkiler bakımında ele aldığında insanlar ne kadar incinmiş, hayal kırıklığı yaşamış ve

haksızlığa uğramış olsa da bağlilik ihtiyacının olmakta ve affetmenin ilişkiyi onarıcı bir tarafının olduğunu belirtmektedir.

Enright ve The Human Development Study Group (1991) affetmenin bir süreç olduğunu ve dört evrede gerçekleştiğini belirtir. Bunlar;

Keşfetme evresi: Kişi acı çekmek ve adaletsizlik duygusundan kaynaklı olarak intikam arzusu ve kızgınlık, öfke hissetmesi vb duygular yaşamaktadır.

Karar evresi: Kişi incinme yaşadığı olayı ve yapılan hatanın anlamını düşünmektedir. Affetmenin anlamını ve işlevini kavramaya çalışmaktadır.

Çalışma evresi: Kişi hata yapan kendisi ise yaptığı hatanın farkına vardığı, hatalı olanı anlamaya başladığı ona karşı olumlu duygular geliştirdiği evredir. Bu evrede farklı bir bakış açısıyla insanın hataya yapabilen bir varlık olduğuna dair yeniden çerçeveleme yapmaktadır.

Derinleşme evresi: Kişi yeni geliştirdiği bakış açısıyla kızgınlık, intikam ve öfke vb duyguları bilinçli olarak bırakmaktadır. Böylece kişi onu yaralayan bu süreçten kendisi için faydalı gelişimine katkı sağlayan anlamlı sonuçlar çıkartmaktadır (Enright ve Human Development Study Group 1991).

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings ve Roberts, (2005) affetmeyi üç kategoride ele almışlar; kendini affetme, başkalarını ve durumu affetmedir. Enright ve The Human Development Study Group (1996) ise affetmeyi üç boyut olan kendini, başkasını affetme ve başkası tarafından affedilme olarak incelemektedir. Hepp Dax (1996) affetmeni çok boyutlu yapısından bahsederek, kendini affetme, birini affetme, toplumsal boyutta affetme, bir topluluğun affedilmesi, bir ulusun bir topluluğu affetmesi, farklı ulusların birini affetmesi, uluslararası affetme şeklinde boyutlandırmaktadır.

2.4.2.1. Kendini Affetme

Affetme birçok çalışmada araştırılırken genelde suçlu kişinin affedilmesi şeklinde bakılmıştır oysaki suçlu kişinin yaşadığı süreçlerin de önemli olduğu görülmektedir. Strelan (2007) affetmenin boyutlarından biri olan kişiyi yaptığı yanlış karşısında kendini affetmesinde kişi birine zarar verdiğinde bunun farkında olarak yaptığı davranıştan ötürü utanç, suçluluk, pişmanlık gibi duyguları yaşayabilmektedir. Holmgren (1998) kendini affetmenin aşamalı olarak gerçekleştiğini ifade etmektedir. Kişinin öncelikle rasyonel olarak hata yapması ve bununla birlikte bunu kendi hatası olarak anlamlandırması gerekmektedir. Sonra ikinci

aşamada zarar verici durumdan kaynaklanan öfke, suçluluk gibi kendine yönelik olumsuz duyguları yok etmeye kendine yönelik daha olumlu duygular geliştirmeye çaba göstermesi gerekmektedir. Son aşamada kişi kendi ile uzlaşma sağlayarak kendine karşı içsel bir kabul göstermesi gerekmektedir.

Coyle ve Enright (1998) gerçek affetmede dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde açıklanmaktadır; haksızlığa maruz kalan kişinin haksızlık yaşadığını idrak etmesi gerekmektedir. Kişi istekli olarak hiçbir zorlanmaya maruz kalmadan intikam almaya hakkı olmasına rağmen buna karşılık empati ve merhamet etmeyi seçmesi aynı zamanda bunun iyi insan davranışı olmasından dolayı ahlaki olduğu belirtilmektedir. Gerçek olmayan affetmede; kişi diğerinin minnettar olması için affetmiş gibi yapabilmekte bu da gerçek affetmenin olmadığını göstermektedir. Gerçek anlamda özellikle kendini affetmenin uzun acılı ve sıkıntılı bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Kişinin acıdan kaçınmak için affetmeyi seçmesinin aslında sevgiyi esas alması, narsizim ile ilgili olmadığını göstermektedir. En güç olan affetmenin kendini affetme olduğu kişinin en çok kendisini eleştirdiği ve kendisine kızdığı belirtilmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

Hall ve Fincham (2005)'a göre kendini affetme güdülenmede değişiklik yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Kişiyi olumsuz etkileyen suçluluk, pişmanlık hissetmesine neden olan davranıştan kaçınmayı azaltarak kendi için daha olumlu duygulara yöneldiği bir süreç şeklinde ifade edilmektedir. Kendini affetmede kişi kendine ve başkasına verdiği zarardan dolayı iki şekilde bir affetme durumu söz konusu olmaktadır.

Kişinin kendisinin kötü olduğunu düşünmesi benliğine zarar vermekte ve kendisinde utanç hissettirmektedir. Bu utanç duygusuna aşılanma, değersizlik, çekingenlik eşlik ederken kişi kendinin değil davranışının kötü olduğu üzerinde durarak davranışa yönelik düzeltme motivasyonu oluşturmaktadır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005). Kişinin düzeltici davranışlarda bulunması kendi affetme sınırını genişletmeye olanak tanınması bakımından bir değişken olarak görülmektedir. İnsanın kendine yönelik düşünceleri olumsuzdan olumluya doğru dengeli olma yolunda değişmektedir. Kişi kendini affederken düşünce, duygu davranış üçgeninde pozitif doğru değişim meydana gelmektedir. Kişi suçluluk ve acıya karşı hatasının sorumluluğunu almaktadır (Hanna, 2012; Tangney vd., 2005).

2.4.2.2. Başkasını Affetme

Başkasını affetme duygusal ve güdüsel değişimlerle ilgili olduğundan incinen kişi hata yapandan uzak durmaktan kaçınma ve intikam alma, kırgınlık gibi duygularında azalmayla birlikte karşısındaki kişiye karşı olumlu değişikliklere adım atmaya istekli olmayı içermektedir (McCullough, Worthington ve Rachal,1997). Fitzgibbons (1998) başkasını affetmeyi öfkenin oluşturduğu olumsuz duyguların üstesinden gelmede kullanılan bir süreç olduğunu belirtmektedir. Kişinin adaletli olunması, sevilmesi ve kabul görülmesi şeklindeki kişilerarası ihtiyaçlarının diğerlerince istediği gibi karşılanmaması kişinin yaralamaktadır. Bu da öfkeyi beraberinde getirmekte, ilişkiye negatif olarak yansımaktadır. Kişilerin başkalarını gerçekten affedebilmeleri ego bilincine ve benlik saygısının güçlü olmasıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wade ve Worthington, 2005).

Diğerlerini affetmenin bilişsel (kararsal) ve duygusal yönü bulunmaktadır. Piramit modeli olarak da bahsedilen bu modelde, kişi öncelikle kendisine zarar verene dair affetme kararı almakta affettiğini belirtmekte fakat o kişiye yönelik pozitif duygularını geliştirmede sıkıntı yaşamaktadır. İşte affetmenin duygusal yönünde kötü duygularının yerini pozitif olan empati, merhamet gibi duygulara bırakarak affetme süreci tamamlanmaktadır (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003). Affetmenin sadece kişinin yararına olduğu şeklindeki görüntüsü aslında doğru olmamakla birlikte kişilerin birbiri ile olan ilişkilerini iyileştirme gücü olduğunu belirtmek gerekmektedir. Affedilen kişinin psikolojik olarak olumlu etkilendiği gözlenmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Hall ve Fincham, (2005) empati ile başkasını daha kolay affedilebileceğini ifade etmektedir. Kişi bir başkasını kendini affetmesine göre daha kolay başarmaktadır. Kişiler bir başkasını affetmediğinde sosyal ilişkilerinde birbiriyle olan iletişimde her zaman hoş olmayan sonuçlar çıkmayabilmektedir.

2.4.2.3. Durumu Affetme

Kişinin kendini ve başka birini affetmesinin dışında bazen “kader”, “hayat”, “durum/olay”, “yaratıcıyı affetme” gibi etkenleri affetmesi söz konusu olmaktadır. Durum ya da olay kişinin kendi elinde olmayan nedenlerden dolayı var olmuştur. Örneğin; kişi hasta oldu ve öldü burada ölüm gerçeği söz konusudur ve kişi bunu kabul etmekte zorlanıp acı çektiğinde kadere karşı bir affedişle kişi kendini toparlayabildiğinde bu durumsal affetmedir. Yani durumu affetme, kişi yaşadığı durumdan dolayı acı, pişmanlık suçluluk vb duyguları hissederek olumsuz düşüncelere kapıldığında bu düşüncelerin olumluya doğru değişmesi şeklinde

tanımlanmaktadır. Dikkat edilmesi gereken nokta kişinin durum karşısındaki algılayış ve anlamlandırma düzeyidir çünkü affetme tamamen kişi ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Kişinin kontrolü dışında gerçekleşen olay/durum onun bilişsel yapısındaki inançlarının sarsılmasına yol açabilmekte ve zarar görebildiğini ifade etmektedir. (Thompson vd., 2005).

2.4.2.4. Affedilme

Kişiler affetmeyi başardıklarında kendilerinin affedilmeye layık olma şeklindeki düşünce ve duyguların oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Kişiler affetmeye aktif şekilde katılım göstererek kararlı ve isteklidir. Suçlu kişi affedildiğinde onun da kendisini affetmeye gönüllü olmasına hatta diğerlerini affetmeye istekli olmasını teşvik edebilmektedir. İncinmeyi yapan kişinin kendini affetmesi özür dilemesini engelleyebileceğine dair eleştiriler olduğu ifade edilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Çolak, (2014) grupla terapi çalışmasında olumsuz hayat deneyimleri yaşayan kişilerin anlam bulunmasının kişinin uyumunu arttırdığı bulunmuştur. Hayatla uyum sağlayabilmesi için kişinin affetmeyi bilmesi, doğru olarak anlamlandırarak içselleştirmesi gerekmektedir. Affetme kavramını anlamlandırıp uygulayan kişilerin affetme esnekliğinin de yüksek olduğu sonucuna varmaktadır. Suçun önem düzeyi ile büyüklüğü arttıkça kendini affetmenin düşük olacağını düşünülmektedir. İncinen kişi kendinden daha güçlü otorite tarafından affedilmesinin kendini affetmeyi olumlu etkilediği belirtilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

2.4.3. Affetme Kavramını Etkileyen Bazı Kişilik Özellikleri

Affetme ile ilgili yapılan çalışmalarda affetmenin bir kişilik özelliği mi veya bir eğilim mi olduğuna dair sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda affetmede bazı kişilerin kolay affettiği ve bazılarının affetmede zorluk yaşadığı yönünde çalışmalar da yapılmaktadır. Kişilik bozukluğu (narsist, paranoid, antisosyal) olan bireylerin affetmeyi başarmada yetersiz olduğunu belirtmektedir. Bireyler hata yaptığında, birine zarar verdiğinde, incittiklerinde sorumluluk alma boyutu devreye girince kaçındıkları, kendilerini haklı görmeleri sebebi ile affetmeyi sağlamada başarılı olmadıkları düşünülmektedir (Çardak, 2012; Taysi, 2007). Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel (2004) narsizim ile affetme eğilimine bakıldığında affetmeyi negatif yönde yordadığı ve erkekler lehine bir sonuç çıktığı görülmüştür. Yani erkeklerin kadınlara göre daha çok narsist özellikler taşıdığı ve bununla birlikte az affettikleri bulunmuştur.

Kişilik özellikleri insanların farklı davranışlar ya da tutumlar göstermesini sağlayabilmektedir. Utangaç, empatilik, kinci, intikamcı, suçluluk duyan gibi birçok kişilik

ile ilgili değişkenler bulunmaktadır. Tangney ve Dearing (2002) araştırmalarında utanç kavramını ikiye ayırarak birincisinin kişinin benlikle ilgili utanması, ikincisini davranıştan kaynaklı utanma olarak ifade etmektedir. Kişiler yetersizliklerini, eksikliklerini fark ettiklerinde utanmanın yaşadığı görölmektedir. Kişi utandığında kendini kötü biri olarak algılar ve bir tehdit algıladığında yetersizliğini saklama gereksinimi duyarak savunmaya geçmektedir. Utangaç kişilerin kendini affetme ilişkilerine bakıldığında utanç ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir.

McCullough (2001) tarafından yapılan araştırmada intikamcı kişilik özelliklerine sahip insanların hatalı olan durum ve kişiyi daha çok düşündükleri ve bunun daha çok intikam güdüsünü tetiklediği belirtilmiştir. İntikamcılığın nörotizm ile olumlu ilişkisi bulunmaktadır.

Affetmenin kişinin hayatında yaşadığı öfke, kaygı, ruminasyon ve depresyon gibi olumsuzlukları azalttığı olumlu durumlardan psikolojik iyi oluş, sosyal desteğin artmasına ortaya çıkmasını sağlamaya çalışmaktadır (Gürbüz, 2016).

Worthington'a (2005) göre insanlar farklı kişilik yapısına sahip olabilmektedir. İnsanlar bir hata yaptığında ya da buna maruz kaldığında kendisi, incinen kişi, diğerleri, çevresi ve toplumun bir kesimi bile etkilenebilmektedir. Bu durumda yasa ve kuralları zorunluluk haline getirmektedir. Affetmeden çok kişi etkilendiğinden karmaşık bir bağlam olarak görölmektedir.

2.4.4. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Bazı Faktörler

Literatür taramalarında zarar verici durum/olay karşısında affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran bazı faktörlerin olduğu görölmektedir.

Affetmeyi zorlaştıran kavramlardan biri olarak ruminasyon; kişinin yaşadığı olumsuz duygu durumu ile ilgili sürekli olarak düşünmesi ve bunun için her hangi bir şey yapmayıp hareketsiz kalması olarak tanımlanmaktadır. Bugay, (2010) yaptığı çalışmada ruminasyonun duyguları olumsuz etkilediği ve bu duygularında affetmeyi engellediği görölmüştür. Ruminasyonun suçluluk ve utançla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu, suçluluğun ve utancın ise kendini affetme ile negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise ruminasyon ile affetme arasında yüksek düzeyde bir ilişki belirlenmiştir (Yamhure-Thompson, Robinson, Michael, ve Snyder 1998). Kendine yönelik suçluluk duygusu ve değersiz hissetme ile ruminasyonun affetmeyi zorlaştırıcı bir faktör olarak göröldüğü söylenebilir. Kişiler kendilerine zarar veren suçluları cezalandırmak için intikam

almak için sıklıkla ruminasyonlar yaptıkları belirtilmektedir. İntikam alma arzusu arttıkça affetme güçleşmektedir (McCullough vd., 2001).

Bugay ve Demir'in (2011) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptıkları araştırmada hataya dair özelliklerin başkalarını affetme ile olan ilişki incelenmiştir. Yapılan regresyonların analizi sonucunda hata özelliklerinin affetmeyi etkilediği görülmüştür. Hatada önemsenen hususlar; hataya dair kişinin sorumluluğu, hatadan kaynaklı oluşan sonuçlar ve hatayı yapanın kim olduğudur. Özellikle çiftler arasında hatada kasıt, büyüklüğü, suçlama ve hatayı anlamlandırmanın affetme kavramını olumlu ya da olumsuz etkilediği görülmektedir (Braithwaite, Fincham ve Lambert (2009). Hall ve Fincham 'a (2008) göre yapılan hata ne kadar büyük ise hataya ilişkin affetmenin o kadar düşük olduğu ifade edilmiştir. Kişiler mağdurdan özür dilediğinde kendini affetmeye ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmekte ve bu da kendini affetmede başarılı olduğu görülmüştür.

Özür dilemek, telafiye dönük davranışın affetmeyi kolaylaştıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Taysi'ye (2007) göre zarar boyutunun önemli olduğu belirtilmekte, kelimelerin ve davranışların tutarlı olmasının özrü anlamlı kıldığı ifade edilmektedir. Özür kişinin yaptığı uygun olmayan davranışa ilişkin bir açıklamadır. Özür dilemede günlük olarak art niyet aranmadan zarar verici davranışın az olduğu durumda dilenen özür ile hatanın büyüklüğü fazla ise ve kişi aşırı incinmiş ise, davranışın niyeti kötü algılanıyorsa, sorumluluk zararı veren kişiye yükleniyorsa burada affetme olasılığı düşmektedir.

Enright'ın yürüttüğü olduğu çalışma grubu (1991) affetmenin karmaşık ve devam eden bir süreç olduğunu gösterebilmek için birçok literatür çalışması derlenmiş, affetmenin süreç modeli ve bu modele ilişkin olarak bir müdahale programı oluşturmuşlardır. Affetmenin Süreç Modelinde 20 öge, görev ya da psikolojik değişken yer almaktadır. Bu değişkenler birim olarak ifade edilerek dört evreyi oluşturmakta ve affetme sürecinin zihinsel, duygusal ve davranışsal yönlerini kapsamaktadır (Coyle ve Enright, 1998). Affetmenin Süreç Modelinde evreler; Açığa çıkma (1-8 Birim), karar(9-11 Birim), çalışma(12-15 Birim) ve sonuç evresi (16-20 Birim) olmak üzere dört evreye ayrılmaktadır. 12-15 birimden oluşan çalışma evresinde 12. birimde suçlu ile ilişki yeniden düzenlenerek kişi suçlunun bağlam içindeki durumunu anlamlandırır, 13 birimde kendini suçlunun yerine koyarak ne düşündüğü ve hissettiğini anlama becerisi olan empati kurmayı yapar, 14. birimde suçlu kişiye karşı merhamet geliştirdiğini fark eder ve 15. birimde kişi artık durumu kabul edip içselleştirir.

Evrelerin gelişimsel olarak ilerlemeyi temsil etmesi herkesin süreçlerden aynı hız ve şekilde geçeceği beklenmemektedir. Bu modelden de anlaşılacağı gibi empati kurmadan zarar veren kişiye karşı olumlu duyguların geliştirilmesinin zor olduğu ve bunun ön koşul olduğu görülmektedir (Gündüz, 2014).

Empati yapabilen kişilerin özellikle öncesinde bir özür dileme söz konusu ise suçluyu affetmelerinin daha kolay olduğu vurgulanmıştır (McCullough, 2001). Psiko-sosyal değişkenlerin empatiyi etkilediği, davranışsal olarak uyumlu ve iç dünyasında duygusal dengeyi sağlayan kişileri empati özelliğinin yüksek ayrıca empati özelliği çok olanların da daha affetmeye eğilimli olduğu belirtilmiştir. Affetme sürecinde empati kurmanın affetmede aracı rolü olduğu ifade edilmiştir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996, McCullough vd., 1998).

Yakınlık faktörü olarak bakıldığında ailelerin birbiri ile olan ilişki durumuna göre affetmeyi zorlaştırmakta ya da kolaylaştırmakta olduğu söylenebilir. Anne-babanın çocukla olan iyi ilişkisinde çocuk sorumluluk alırken olumsuz tepkilerinde düşüş yaşanır ve böylece kişinin affetme tutumunu artırmaktadır (Paleari, Regalia ve Fincham, 2003).

2.4.5. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Baym (2020) tarafından ergenlerin affetme kavramı ile algıladıkları sosyal destek ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya liseye giden ergenlerden 422 kişi katılım göstermiş ve ergenlerin tüm affetme puanları ile algılanan sosyal destekteki puanlarının olumlu yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ergenlerin algılanan sosyal desteğinin puanı yükseldikçe affetmenin öfkeyi sürdürme ve intikam alma alt boyutları da düşmekte, ergenlerin empati boyutu puanlarının da yükseldiği bulunmuşken affetme bileşenleri boyutu ile ilgili bir ilişki söz konusu olmadığı tespit edilmiştir. Affetme kız ve erkeklerde alt boyutlardan intikam alma ile affetme bileşenleri açısından anlamlı düzeyde erkekler lehine yüksek bulunmuştur. Farklı değişkenler açısından da affetme incelenmiştir.

Demir (2020) tarafından ruminasyon, öfke ile öfkenin ifade ediş şekillerinin affetme ile arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırma ülkemizin Adana ilinin Çukurova ilçesindeki liseye giden 500 ergen ile yapılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin cinsiyet açısından bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmadaki değişkenlerin birbiri ile ilişkisi incelendiğinde kadınların öfkeyi içte tutuma ve ruminatif tepkiler alt ölçeklerinde alınan puanların erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Affetme toplam puanları ile öfke puanları

negatif yönlü anlamlı ilişki söz konusu iken ruminasyon ile anlamlı farklılık görülmemiştir. Öfkenin ruminasyonla olan ilişkisi negatif yönlü ve anlamlı bulunmuştur.

Ertürk (2019) tarafından affetmeyi geliştirmeye ve psikoeğitime yönelik programında affetme ile yaşam doyumunun üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada kontrol ve deney gruplarında 11'er kişi bulunmaktadır. Deney grubunda belirtilen program uygulanmışken kontrol grubuna her hangi bir program uygulanmamıştır. 18 oturumluk program bittiğinde eğitim programının etkili olduğu affetme ve yaşam doyumunu arttırdığı aynı zamanda izleme ölçümlerinde eğitimdeki etkinin devam ettiği saptanmıştır.

Tunca ve Durmuş'un (2018) çalışmalarında üniversiteye giden öğrenciler tarafından algılanan anne-baba tutumlarının affetme ile olan ilişkisi araştırılmıştır. 389 üniversiteye giden öğrenci ile yapılan araştırmada öğrencilerin affetme düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Anne-baba tutumlarına göre bulgular yorumlandığında anne-babasını demokratik olarak algılayan öğrencilerin kendini ve durumu affetme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca korucu ve otoriter olarak algılanan tutumlara sahip öğrencilerin affetme, kendini ve durumu affetme düzeyleri anlamlı bir şekilde negatif yönlü olduğu görülmüştür.

Uzun (2018) tarafından lise son sınıfta bulunan 589 öğrenci ile yaptığı araştırmada suçluluk, affetme ve intikam kavramlarının arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Erkek ergenlerin suçluluk ve suçluluk-utançtan aldıkları puanlarda kızlardan daha az olduğu, kendi ve başkalarını affetme ölçeklerinin puanlarında fark bulunmazken durumu affetme alt ölçeğinden alınan puanları kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur. İntikam alma ölçeğinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, genel intikam alma ölçeği puanları ile öç alma, intikam ve affetme alt boyutları puanlarının erkeklerin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yaşa göre intikam ölçeğinde büyük olan kişilerin intikam ve affetme alt boyutunun puanları diğerlerine oranla yüksek çıkmıştır. Affetmenin kendi ve durumu affetme puanlarının yaşa göre büyük olanların daha düşük başkalarını affetme ise yaşa göre farklılık bulunmamıştır. Suçluluk puanlarının yaşa göre değişmediği vurgulanmaktadır. Ayrıca affetme duygusunu güçlü olarak tanımlayan ergenlerin affetme puanları farklılaşmamaktadır.

Asıcı ve Uygur (2017) tarafından affetme ile duygusal öz yeterliliğin öğrencilerin algıladıkları stres seviyesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. 345 üniversiteli öğrencinin katılımı ile yapılan çalışmada, affetme ve duygusal öz yeterliliğin stres seviyesi ile olumsuz anlamlı bir ilişkisi bulunarak anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir.

Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın (2017) tarafından 527 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kişilerarası ilişkilerde kendini ve başkalarını affetme ile empati, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmaların yordama gücü incelenmiştir. Kademeli çoklu regresyon analizleri sonucunda başkasını affetme bağımlı değişken iken bakış açısı alma, kişiler arası reddetme, ruminatif düşünceler ve empatik endişenin başkasını affetme için bilişsel çarpıtmalar önemli belirleyici olarak bulunmuştur. Kendini affetme bağımlı değişken olarak alındığında ise kişisel sıkıntı ve ruminasyon önemli yordayıcı olduğu görülmüştür.

Pareek ve Jain (2012) tarafından okula giden lise öğrencilerde affetme ve özgeciliğin öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Erkek öğrencilerde öznel iyi oluşun, kendini ve durumu affetmeyi pozitif yönde anlamlı olarak etkilemekte olduğu bulunmuştur. Kadın öğrencilerde ise öznel iyi oluşun fedakârlığı (özgecilik) pozitif yönde anlamlı şekilde etkilemekte olduğu görülmüştür. Kadınlarda öznel iyi oluşun affetmenin tüm bileşenleri ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Tüm öğrencilerde yüksek özgecilik ve fedakârlık varsa öznel iyi oluşun da yüksek bulunduğunu göstermektedir.

Bugay (2010) tarafından affetmeyi açıklayan değişkenler incelenmiştir. Bu değişkenler sosyo-bilişsel (ruminasyon, içsel ve dışsal kontrol, başkalarının belirlediği mükemmeliyetçilik), davranışsal (telafi eden), duygusal (suçluluk, utanç) olmak üzere inceleme kapsamında değerlendirilmiştir. 815 üniversiteye giden öğrenci ile yaptığı araştırmada geliştirdiği Yapısal Eşitlik Modelinde değişkenlerin toplamda affetmeyi %32 olarak açıkladığını bulmuştur.

Thompson vd. (2005) tarafından yapılan çalışmada affetme ile ilişkili altı çalışma incelenmiş sonuçları tartışılmıştır. Heartland affetme ölçeğini geliştirerek, affetmenin psikometrik özelliklerini göstermiş ve bunun ölçülebilir olduğunu gösterdiği ifade edilmiştir. Başka bir araştırmada, affetmenin bilişsel esneklik, olumlu etki ve dikkat dağınıklığıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilir iken affetmenin; ruminasyon, intikam ve düşmanlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Affetme, psikolojik iyi oluşun alt bileşenlerinden kaygı, öfke, depresyon ve yaşam doyumu açısından durumun affedilmesi ile iyi bir varyans oluşturduğu bulunmuştur. Affetme geçmiş karşıdaki şimdiki suçluluğa dair olumsuz yazılı ibarelerde azalma ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Affetme ile düşmanlık, ilişki süresine bağlı ters yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Affetme dürüstlüğü kontrolünde ilişki memnuniyeti açısından mükemmel bir aracı olarak tanımlanmıştır.

2.5.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı yaşam deneyimi içerisinde sık karşılaştığımız kavramlardan bir tanesidir. Mükemmeliyetçilik kavramı araştırmacılar tarafından birçok kez farklı şekilde tanımlanmaktadır. Araştırmacıların tanım yaparken en çok üzerinde durduğu kısım bireyin yapılan işle, davranışla ilgili kendisine yüksek standart koymasıştır. Kişi başarısız olma durumuna karşı hata yapmaya korkmaktadır (Burns, 1980; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilik kavramı ile kişinin yapmış olduğu tüm işlerde ve amaçlarında en iyiye sahip olmak için çabalaması demek istenir (Pamir, 2008). Yani kişi yaşamında bir alanda mükemmeliyetçi olabildiği gibi birkaç alanda da mükemmeliyetçi olabilir. Kişinin tüm olumsuzluklara rağmen kendisi için belirlediği yüksek standartlara ulaşmak için aşırı ve sürekli bir çaba sergilemesidir. Mükemmeliyetçiliğin başka bir özelliği de kişinin kendisi için belirlediği yüksek hedeflere ulaşmadığında kendine yönelik yoğun olumsuz eleştiri yapmasıdır (Egan, Wade ve Shafran, 2011).

Bireyin kendisini sürekli olanaksız hedefler için zorlaması ve değerler sistemini bu durumda gösterdiği başarıya binayen inşaa etmesi normal olarak tanımlanmamaktadır. Bu da mükemmeliyetçiliğin kişilik yapısında olumsuz etkileyebileceği göstermektedir (Burns, 1980). Kişiler hayatlarında yaşadıkları olaylara, durumlara; yetiştikleri ortam, kültürel özellikleri ve kişilik özelliklerine göre farklı tutumlar gösterirler. Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliğidir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Mükemmeliyetçilik; kişi kendisi için çok yüksek standartlar belirlerken bu belirlediği yüksek standartlar hayatında problemlere neden olmasına rağmen onlara ulaşmak için aşırı amansız bir şekilde çaba sarf etmesidir (Davis, 2014). Pfohl ve Nancee (1991)'e göre performansa dayalı etkinliklerde bireyin kendisini aşırı iyi gösterme çabası, ayrıntılarda fazla özenli olması, yapılan ya da yapılacak davranış ve hedefe olması gerekenden çok fazla duyarlı ve bağlı olması, davranışlarında aşırı titiz olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Mükemmeli olanı arama ve mükemmeliyetçilik kavramları birinden oldukça farklı kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik, mükemmel olma durumu ile ilgili sürekli aşırı ve yoğun bir arzu duymak ve kişinin kafasında kurduğu mükemmel olma standardına ulaşamamasından korkmayı ifade eder. Kişinin mükemmel olmadığı takdirde reddedileceğine, kabul görmeyeceğine dair korkusu vardır. Kişi kabul edilebilir olmak ve değerli olduğunu hissetmek için mükemmel olma çabasına girmektedir. Eğer kişi mükemmele ulaşamazsa olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir (Greenspon, 2008).

2.5.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Kuramlar

2.5.2.1. Psikanalitik Kuram

Yapısal kişilik kuramı; id, ego ve süper egonun oluşturduğu üç unsuru barındırmaktadır. Süper ego toplumsal normlar, ahlak ve vicdanı temsil ederken, id saldırganlık, cinsellik gibi kişinin karanlık yönünü ifade etmektedir. İd haza odaklanırken süper ego kusursuz olana odaklanır ve ego bu ikisi arasında denge kurmaya çalışarak kişinin yaşamını sürdürmesini sağlamaktadır. Süper ego var olana odaklanmayıp ideal duruma ve olması gerekene odaklanmaktadır. Freud, mükemmeliyetçilik kavramını süper ego ile bağdaştırmıştır. Süper ego ahlaki doğruları ve vicdani doğruları yerine getirerek sürekli en mükemmele ulaşmak için çabalar, olması gerekene odaklanır ve bu da ego ile karşı karşıya gelmesine neden olmaktadır. Süper egonun kusursuzluk peşinden koşması, sürekli mükemmel olanı sağlama çabası ve ideal yaşamla ilgilenmesi açısından mükemmeliyetçilikle alakalı olduğu belirtilmiştir (Corey, 2008; Geçtan, 2004). Süper egonun fonsksiyonelliği arttıkça kişi üstünlük sağlamak ve başarılı olmak için saplantılı hedefler peşinde durmadan koşmaktadır. Kişi, süper egonun bu amaç ve standartlara ulaştıkça ödül almakta fakat belirlediği standartların altında kaldığında ceza almaktadır. Kişi her defasında ödül almak isteyen bu kişilik yapısının mükemmeliyetçilik tarafını pekiştirmektedir. Süper egonun saplantılı hedefler eve standartlara ulaşma çabasındaki mükemmeliyetçiliği Freud, obsesif nevrozun belirtilerinden biri olarak yorumlanmaktadır (Yüçetürk, 2018).

Ayhan, (2007) Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında "oral, anal, fallik laten ve genital" olmak üzere geçen beş dönemden biri olan anal gelişim dönemini mükemmeliyetçilikle ilişkilendirdiğini ifade etmiştir. Anal dönemin en önemli özelliğinden biri bakım veren kişilerin çocuğa tuvalet eğitimi verdiği dönem olmasıdır. Tuvalet eğitimi çocuğun kişiliğinin gelişmesinde olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Özellikle bakım veren kişilerin anlayışsız olması çocuğa sert bir tutum ve davranışla çocuğu cezalandırmaları sonucunda çocukta tuvaletini tutamamasına dair korku geliştirebilir bu da yaşamında iz bırakabilmektedir. Çocukta mükemmeliyetçilik eğilimi oluşmasına, inatçılık, düzen ile ilgili takınlar gibi davranışlar sergilemeleri olasıdır (Geçtan, 1998: 37).

2.5.2.2. Bütüncül Kuram

Horney (1999) mükemmeliyetçilik kavramını negatif etkilerini ele almaktadır. Bunun nevrotik bir durum olarak görerek bireyin mükemmeliyetçilik karşında kendilik algısına yabancılaştığını ifade etmektedir. Kişinin kendine yönelik algısı o kadar abartılmıştır ki

muhteşem yetenekleri olduğunu düşünür ve bu yeteneklerle her işi en iyi şekilde yapacağına yönelik inançlar geliştirmektedir. Benlik algıları istedikleri davranışı en iyi şekilde gösteremediklerinde zedelenmektedir. Bu kişiler başarısız olduklarında kendilerini başarılı göstermeye, kendine karşı öfke, nefret etme vb. duygular hissedebilmekte ya da bu başarısız davranışlarını görmezlikten gelmeye çalışmaktadırlar. Mükemmel kişiler aynı zamanda çevresindeki kişilerinde kusursuz olmalarını isterken onları acımasızca eleştirebilmektedirler. Kendilerine yönelik eleştirileri kaldıramazlar. Çevrelerindeki insanlar ile iletişimleri ve ilişkilerinde zorluk yaşamakta, kendilerini sorgularken olumsuz eleştirmeleri ön plana çıkmaktadır. Kişilerdeki nevrotik gereksinim kendilerine güvenmemelerinden ve bu da mükemmel olma isteği olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiler kusursuz olduklarında bu gereksinimlerini duymayacaklarını düşünmektedirler (Horney, 1999).

Mükemmeliyetçilik kişinin içinde yaşadığı çevre ile ilgilidir, kişi burada edindiği davranışları içselleştirdiği kişiliğinin bir parçası olarak gördüğünü belirtmektedir (Horney, 1999). Horney, (1999) bu tür kişilere başkaları gibi değerli, başarılı ve yeterli olmadıklarını düşündüren şeyin ait olma duygusu olduğunu söylemektedir. Toplumun bir parçası olan kişiler diğerleri ile bir rekabet içinde olduklarını düşünmekte ve diğerlerinden üstün olma için çabalamaktadırlar. Gerçek kimliklerinden ziyade ideal kimliklerine kavuşma istediği onları mükemmeliyetçi ve ün arayışında olan bir yapının içinde kendilerini bulmalarına neden olmaktadır. Ün arayışları onları hırslı, başarıya ulaşmak için sonsuz bir çaba içine soktuğu şeklinde kendini gösterdiği gibi hayal güçlerinde de ortaya çıkabilmektedir. Kişi normal hayatında alıngan, çekingen, iletişim kuramayan bir tip iken hayalinde tam tersi biri olarak kendini görebilmektedir. Ün arayışının etkisinde olan kişiye bu kusursuz yapıdan başka her hangi bir şey cazip gelmemektedir.

Bütüncül yaklaşım, mükemmeliyetçilik kavramını nevrotiklik kavramı çerçevesinde açıklamaya çalışmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz tarafını öne çıkarırken, bunu çevresel etkenlerden ve insanlar arasındaki ilişkilerin neden olduğunu belirtmektedir. Bütüncül yaklaşım, mükemmeliyetçiliği, çevresi ile ilişki kurmaya zorlanan bireyin kendisine de yabancılaştığı, kendi kimliğini kaybettiği, ideal kimliğin ne olduğu, diğerlerinden üstün olma gibi nevrotik kavramları temele alarak açıklamaya çalışmaktadır (Gerçek, 2020).

2.5.2.3. Bireysel Psikoloji Yaklaşım

Bireysel psikolojinin kurucularından Alfred Adler mükemmeliyetçiliği iki şekilde ele almaktadır. Kişinin ulaşabileceği amaçları için çaba sarf etmesini olumlu olarak belirtirken,

kişinin gerçekçi olmayan amaçları ve bunları mükemmel şekilde yapmaya çalışmasını olumsuz mükemmeliyetçilik olarak ifade etmektedir. Adler negatif olan bu mükemmeliyetçilikte kişilerin eleştirilmekten, hata yapmaktan aşırı derecede korktuğunu, düzenle ilgilendiklerini bunun da beğenilme isteği ile ilgili olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Bu kişiler başarısız olmaktan aşırı bir şekilde korkmalarından ötürü kendileri ile ilgilenirken çevrelerine karşı sosyal ilgilerinin düşük olduğu belirtilmektedir. Adler insanların temel yol göstericilerinin güvende olmak ve kabul görmek düşüncelerine dayandığını ifade etmektedir (Şirin, 2011).

Adler olumlu ya da olumsuz mükemmeliyetçiliğin farklı olmasını kişilerin dünyaya gelirken ki bulunduğu aile ve doğum sırasının kaynak olduğunu düşünmektedir. Doğum sırasına göre ilk olan çocuklar anne-babasını memnun etmek istediğinden aşırı mükemmel olmak için çaba göstermektedirler. Bu çocuklar kurallara karşı hassastırlar ve çevrelerindeki insanların da mutlu olmalarından kendilerini sorulu hissetmektedirler. Ortanca çocuklar ise diğerleri arasında sıkışmış hissetmekte, onları rakip olarak görmektedir. Buna rağmen onlara yardım etmekten çekinmezler ve onlara uyumlu davranmaktadırlar. Ailenin en küçük çocuğu ise diğer kardeşleri onu rakip olarak görmelerine karşısında aşağılık duygusu hissetmelerine rağmen ailede ilgi merkezi olmaları ile onları yenebilmektedir. İnsanlar dünyaya geldiğine mükemmeliyetçi özelliklerle gelmektedir ve bu doğuştan gelen bir dürtü olduğundan kişi de üstünlük kurarak ve başarılı olarak bu dürtülerinden kurtulabilmektedir. Yani kişilerin aşağılık duygusuna kapılmaları ideallerindeki mükemmellikten uzaklaşmaları sonucunda daha da artmaktadır. Ancak kişiler yapıcı davranarak bu duygudan kurtulabilmektedirler (Akça, 2020).

Kısaca bireysel psikoloji yaklaşımında insanın ve toplumun gelişmesinde kilit noktanın kişilerin doğuştan sahip olduğu mükemmel olmaya çalışma çabalarının olduğunu ifade edilmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçiliği ele alırken olumlu ve olumsuz yapısının önemine değinilmektedir.

2.5.2.4.Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşım mükemmeliyetçiliği klasik koşullanma ve edimsel koşullanma olarak ele almaktadır. Klasik koşullanmada kişi ödül aldıkça daha iyisini yapmaya çalışarak en mükemmele ulaşmaya çalışmaktadır. Bu en mükemmele ulaşma davranışı sürekli ödüllendirilerek tekrarlanması sağlanmaktadır.

Skinner mükemmeliyetçilik kavramını pekiştireçler ile ilişkilendirerek kavramsallaştırır. Kişi ödül ve ceza sisteminde ödül için istenilen davranışı kusursuz şekilde yaparken cezadan da kaçınma davranışı sergilemektedir. Bu da kişinin pekiştirilen davranışları yapmayı arttırmasına, kişinin cezadan kaçınarak onu kusursuz olana yaklaştırmaktadır (Borynack, 2003).

Kişi başarılı olduğunda ödüllendirilerek olumlu pekiştireçler alırken, cezadan kaçmak ya da başarısızlıktan kaçınmak arzusu kişiyi sağlıklı bir mükemmeliyetçilikle baş başa bırakmaktadır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik kavramının temeli kişi davranışlarını yaparken “hata yapmaması” gerektiğine dair baskının sonucunda gerçekleştirmektedir. Bu mükemmeliyetçilik türünde kişiler istenmeyen durumlar olan eleştirilmek, alay edilmek, utanmak vb. durumların yaratabileceği sonuçlardan kaçınmakta ve kendilerini de sorunun kaynağı olarak algılamaktadırlar. (Azizoglu, 2020).

Bandura, davranışçı yaklaşımda olduğu gibi kişilerin yaşamdaki tüm davranışların öğrenme yolu ile sonradan kazanıldığını savunmaktadır. Kişi yaşadığı ortamı gözlemleyerek ödül ve cezaya dair beklentiler geliştirmektedir. Birçok alanda başarılı olan kişilerin ödüllendirilmesiyle kişi kendi davranışlarını da bu doğrultuda şekillendirmektedir. Taklit etme, model alma ve pekiştireçlerle olan ilişkiyi anlamlandıran kişi mükemmeliyetçi bir yapı geliştirmeye başlayabilmektedir. Mükemmeliyetçilikte çevreden edinilen davranışlar sürdürülürken kişi en mükemmel ulaştığında ödül alırsa bunu bir gereksinim olarak görmeye başlayacaktır. Böylece kişi belli bir standardın altına düştüğünde kendini kötü hissedebilmekte ve cezalandırılmayı bekleyebilmektedir (akt. Gerçek, 2020).

2.5.2.5.Bilişsel Kuram

Beck mükemmeliyetçiliği bilişsel bir bakış ile ele almıştır. Bireyler çocukluktan beri yaşamış oldukları olayları olumlu veya olumsuz olarak değerlendirirken bazen yanlış veya çarpıtılmış şekilde bu olayları anlayabilmektedirler. Mükemmeliyetçi kişilerin düşüncelerinin ana noktasını da çarpıtılmış bilişler olan otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Birey sürekli olarak her duruma ve düşünceye siyah ya da beyaz olarak bakmaktadır. Bu da kişinin sürekli “en iyisi olmalıyım, en iyi yapmalıyım, mükemmel olmalıyım, başarılı olmalıyım” gibi bilişsel çarpıtmalar yaratmasına neden olmakta, bu düşünceler kendini sistematik şekilde yineleyerek bireyin gelişimini etkilemektedir (Beck,1976).

Bilişsel yaklaşımın ele aldığı bazı mantıksız hatalar şu şekilde mükemmeliyetçi kişilerde görülmektedir (Beck, 2001).

- Ya hep ya hiç; bir işi tamamen hatasız yapmak veya bir işte kendisini tamamen başarısız görmek.
- Aşırı genelleme; kişinin kusursuzluk algısına zarar verdiğinde başarısızlık durumu, bunu tüm alanlara yayması,
- Etiketleme; kişi bir konuda yaşadığı şey karşısında olumluya dair birçok veri olmasına karşı kendini ya da diğerlerini olumsuz bir sıfatla yargılaması,
- Kişiselleştirme; kişi kendisi ile bağlantılı olmayan bir konuyu kendisi ile bağlantılı imiş gibi kendilerini suçlu ya da reddedilmiş şekilde algılaması,
- Zihinsel Süzgeç: kişi durum ya da olay ile bağlantılı çok önemli olan bölümleri atlayarak, daha önemsiz nitelikteki bölümle bütünü açıklamaya çalışır,
- -Malı, -Meli İfadeleri; kişinin düşüncesindeki kesin ve katı olan kuralları vardır ve bu kurallar yerine getirilmediğinde her şeyin mümkün olacak en kötü şekilde sonuçlanacağına dair düşünceleridir.

Bilişsel algılamadaki çarpıklık insanların mükemmeliyetçi olma eğilimi göstermesine neden olmaktadır. Ellis (2002) birçok mantık dışı inançları olan kişilerin kendilerini önemli görebilmesi için hata yapmaması, her işte başarılı olması ve yetkin olması neticesine bağlı olarak değerli bir varlık olarak kendini algılaya bilmektedir (Corey, 2008).

2.5.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Alanyazı tarandığında mükemmeliyetçiliğin ilk zamanlar tek boyutlu olduğu kabul edilirken (Burns, 1980), mükemmeliyetçi kişilerin davranışları arasındaki farklılık araştırmacıları çok boyutlu bir yaklaşımla ele almaya yönlendirmiştir (Forst ve Marten, 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Araştırmacıların çoğunlukla mükemmeliyetçiliğin olumsuz niteliği üzerinde durduğu görülmektedir.

2.5.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Tek boyutlu mükemmeliyetçilik bakış açısına sahip olan Horney (1999), Freud, Burns (1980) ve Patch (1984) mükemmeliyetçiliği olumsuz bir nitelik olarak görmüşlerdir. Freud süperegonun kişide baskı kurması ile kişinin sürekli olarak yüksek başarı göstermek için çabalaması sonucu oluşan kişilik yapısı ile tanımlarken, Horney kişinin kendisini ve başkaları tarafından da kusursuz olarak görünme arzusu olduğu şeklinde mükemmeliyetçiliği

tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler bu arzularına yaşamları boyunca ulaşmaya çalıştıklarından dolayı zorluklarla mücadele etmektedirler.

Burns, (1980) mükemmeliyetçiliği kişilerin ulaşılması zor, güç hedefler ile bu hedefler için amansız bir mücadele girişimi olarak tanımlamaktadır. Kişiler kendileri için yapılamayacak ulaşamayacak olan hedefler belirler ve sürekli bu hedefler konusunda kendilerini denetlerler, hedeflere ulaşılmadığında ise çok fazla olumsuz şekilde eleştirilmenin hak edildiğini düşünmektedirler. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik; daha çok psikopatoloji ile alakalı, kendine dönük, akılcı olmayan bilişler şeklindeki fonksiyonel olmayan tutum ve davranış olarak tanımlanmıştır (Burns, 1980; Patch, 1984).

2.5.3.2. Normal-Nevrotik Mükemmeliyetçilik

Hamacheck'in (1978) araştırmaları ile tek boyutlu ve negatif anlamda ele alınan mükemmeliyetçilik artık normal-nevrotik mükemmeliyetçilik olarak çok boyutlu bir bakışla ele alınmaya başlanmıştır. "Sağlıklı- normal" ile "nevrotik- sağlıklı" şeklinde ikili yapı olarak incelendiğinde mükemmeliyetçilik, sadece davranış olarak nedenine bakılmayıp, bireyin içsel süreçlerine ve anlamlandırma kısmının da irdelendiği görülmektedir. Sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik arasında ortak olarak hedeflenen yüksek standartlar olmasına rağmen bu hedeflerde kişinin yaptığı hatalara ya da yapılan hatalara karşı gösterdiği tolerans ve hedeflerinin ulaşılabilirlik boyutunda farklılıklar söz konusu olduğu ifade edilmektedir. Normal mükemmeliyetçiler daha çok güçlü oldukları yanlarına odaklanırken nevrotik mükemmeliyetçiler eksik ve hatalarına odaklanmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiler olanaksız yüksek standartlar nedeniyle hata yapma hakkı tanımamakta ve yeterince iyi olma konusunda eksik hissetmektedirler. Sağlıklı ya da normal mükemmeliyetçiler diğerlerinden farklı olarak kendilerine hata yapma payı bırakmakta, şartların uygunluğu ölçüsünde sonuçlara odaklanmaktadır.

Anne-babanın çocukla olan etkileşiminde mükemmeliyetçiliğe bakıldığında mükemmeliyetçi anne-babaların çocuklara yönelik uygun olmayan kriterleri hedef olarak belirledikleri ve bunlara ulaşılmadığında katı ve eleştirel bir tutum takındıkları ifade edilmektedir (Hamacheck, 1978). Hamacheck (1978) nevrotik-sağlıklı mükemmeliyetçilik, bu tür anne-baba tarafından yetiştirilen çocukların memnuniyet, onaylanma, kabul edilme gibi ihtiyaçlarından dolayı ortaya çıkmaktadır.

2.5.3.3. Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Uyumlu mükemmeliyetçilik, sağlıklı- normal mükemmeliyetçiliğe benzer özellikler taşımaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçiliği olan bireyler bu özelliklerini kendi kişiliklerinin güçlü yanlarını ve zayıf yanlarını tanımaya çalışmak ve bir durum ya da olayda nasıl bir yol izleyeceklerine dair fikir geliştirmek gibi avantajlarından yararlanmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilikte ise kişi standartlarını çok yüksek tutmakta, hata yapma fırsatı tanımamakta, çevreden gelen eleştiriler karşısında benlik saygıları düşüktür ve karar vermekten kokmaktadırlar. Uyumlu mükemmeliyetçilerin hedeflere yönelik, düzenli, gerçekçi iken uyumsuz mükemmeliyetçi kişiler kaygılı ve içedönük olabilmektedir (Rice ve Mirzadeh, 2000).

Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, (2001), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olarak incelemiş ve kişilerin bu iki mükemmeliyetçilik türünden hangisini benimserlerse o yönde yararlı ya da zararlı olarak yorumlanabilmektedir. Standartlar, hedefler ve düzenle ilgili çelişkiler uyumsuz mükemmeliyetçiliği vurgularken, ayrıntılara dikkat etme, amaçlar için çabalama ise uyumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmaktadır (Slaney vd., 2001).

2.5.3.4 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hewitt ve Flett (1991) yılında yaptıkları araştırmada uyumsuz ve çok boyutlu olmak üzere mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırmaktadır. Üç boyutlu olarak ele aldıkları mükemmeliyetçiliği aşağıdaki şekilde tanımlamaktadırlar:

- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişi kendisine yönelik yüksek, ulaşılmaz standartlar belirlemektedir. Mükemmele ulaşma arzusu kendini aşırı eleştirmesine, hatalardan uzak durma için aşırı çaba sarf etmesine neden olmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin aşırı öz eleştiri yapmasına ve kendini cezalandırması ile sonuçlanabilir.
- Başkasına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin yetiştiği çevre, aile ortamı, kültür, bulunduğu yerdeki insanların yetenek, davranış gibi faktörlere yönelik kendi oluşturduğu beklenti ve inançlarını ifade eder. Kişi diğerlerinin performansını ekip edip onları değerlendirmesi halinde onları suçlamasına, düşmanlık hissetmesine veya onlara karşı olan güven duygusunu zedelemesine neden olabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başkasına yönelik mükemmeliyetçilik arasındaki en belirgin özellik burada kişiler arası bir ilişki boyutu olarak görülmesidir.

- Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik: Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin içinde ele alınabilmektedir. Kişi başkalarının standart ve beklentilerine ulaşmak için çabalamasını ifade eder. Kişinin sosyal çevresindekilerin ulaşılması güç beklentilerine karşı kendini baskı altında hisseder ve kendisinin olumsuz değerlendirileceğini düşündüğünden korkar. Burada değerlendirmeler ve ödüllendirmelerin dış etkilerin kontrolünde olması kişinin onay alma ihtiyacını doğurur.

Flett, Hewitt, Boucher, Davidson, ve Munro, (2001)'nin geliştirmiş oldukları Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği yetkin ölçekteki gibi üç boyutlu değil “ kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olarak iki boyutu ele almıştır.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliğin çok yönlü olduğunu olumlu ve olumsuz boyutlarının var olduğuna dair araştırma yapmış olup mükemmeliyetçiliği altı boyutta tanımlamışlardır. Flett ve diğerleri (1991) başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik özelliğini ölçen bir ölçek geliştirmelerine rağmen Frost ve diğerleri (2001) bu özelliği ele almamıştır. Altı boyutta kişinin algılamaya biçimini ifade ederken aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:

- Hata yapma kaygısı; kişinin yaptığı hataya ilişkin duyduğu endişe ve torelansa bağlı davranışsal tepkisi, yorumlamasıdır. Genelde hatayı başarısızlık olarak görmektedir.
- Kişisel standartlar; gerçekleştiremeyecek şekilde standardını yüksek tutması ve kendini de bu standartlara göre değerlendirmesini ifade etmektedir.
- Ebeveyn eleştirisi; ailesinin (anne-babanın) eleştirel olma miktarını belirtmektedir.
- Ebeveyn beklentisi; anne-babanın kişiye karşı sahip olduğu beklentiye ifade etmektedir
- Davranışlardan şüphe duyma; bir şeyi ne kadar doğru yaptığını dair tekrarlayan davranış ve kontrol ihtiyacının sentezi olan endişeleri ifade etmektedir.
- Düzen; kişinin organize olma, düzen ve titizlikle alakadır.

Mükemmeliyetçi eğilimleri olan kişiler plan yapma, onay bekleme, karar vermede zorluk, başkalarını değiştirme, kontrol ve denetleme vb davranışları göstermektedirler (Atasoy, 2014). Atasoy (2014) kişilerin mükemmeliyetçilik tepkilerinin geliştirmelerinin sebebinin sosyal beklenti, sosyal tepki ve sosyal öğrenme olduğunu belirtmektedir.

2.5.4. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Azızoğlu (2020) tarafından 17-40 yaşlarında 203 kadın ve 197 erkek katılımcı ile yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma tarzı ve sosyal kaygıya ilişkin tutumların

ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda mükemmeliyetçilik stresle başa çıkma ve sosyal kaygı toplam puanlarının arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilerin yaş değişkenine göre 21 yaşın altındakilerin sosyal kaygı ve performans kaygılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre sosyal odaklı mükemmeliyetçilikle sosyal kaçınmanın puan ortalamaları erkeklerin kadınlardan yüksekken sosyal destek arama kadınlarda erkeklerden yüksek bulunmuştur. Sınıf seviyesine göre mükemmeliyetçilik ile ilgili anlamlı derecede bir farklılık bulunmamıştır. Mükemmeliyetçilik anne tutumuna göre incelendiğinde sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın mükemmeliyetçi anne tutumundan kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Performans kaygısı puanlarının otoriter-baskıcı anne tutumuna sahip olanların yüksek mükemmeliyetçi anne tutumunda ise düşük bulunmuştur. Anne demokratik tutum sergileyenlerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının en düşük olduğu görülmüştür. Baba tutumuna göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının farklılaştığı; baba tutumu mükemmeliyetçi olanın her üç alt boyutta da puan ortalamaları yüksekken, baba tutumu ilgisiz olanın kendi odaklı mükemmeliyetçilik, baba demokratik tutum sergilenen sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, baskıcı-otoriter baba tutumunu gösteren kişilerin başkaları odaklı mükemmeliyetçiliklerinin puanlarının en düşük olduğu bulunmuştur.

Akca (2020) tarafından Bilim ve Sanat Merkezi için sınava girecek olan öğrencilerin anne-babalarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sınav kaygılarına yönelik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sınav için seçmelere gelen adayların 160 anne ve 141 baba çalışmaya katılmıştır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip anne-babaların sınav kaygısının düşük olduğu olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip anne-babaların sınav kaygısının yüksek olduğu ayrıca çocuklarına ilişkin beklentilerinin daha gerçekçi olmadığı görülmüştür. Çocuklarını “ üstün zekalı” şeklinde tanımlama eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin anne-baba sınav kaygısında anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Belgin (2019) tarafından yapılan araştırmada akademik mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme kendini affetme düzeyini açıklayıp açıklamadığına dair aracı rolü incelenmiştir. 568 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada iki değişkenin de kendini affetmeyi toplam varyansın %55'ini de açıklayacak şekilde anlamlı ve eksi yönde yordamaktadır. Kişinin kendini affetme düzeyi arttıkça akademik mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme azalmaktadır. Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik değişkenlerinin arasında

pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından üç kavram için anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Dönmez (2019) tarafından ergenlerde akademik erteleme ile anne-baba eğilimleri ve mükemmeliyetçiliğin ilişkisi incelenmiştir. İstanbul'da liseye giden 202 ergenle çalışma yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına bakıldığında ergenlerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça akademik erteleme puanları da artmaktadır. Aile tutumları koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum, akademik ertelemeyi pozitif demokratik anne-baba tutumu akademik ertelemeyi negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Cinsiyet göre akademik erteleme ve otoriter tutum anlamlı derecede farklılaşırken mükemmeliyetçilik cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Otoriter tutum ve akademik erteleme erkelerin puan ortalamalarının kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada farklı değişkenlere de bakılmıştır.

Pearlman-Avnion ve Harduf (2019) tarafından mükemmeliyetçilik, akademik erteleme ve kontrol odağının (LOC) arasında ilişkinin olup olmadığını akademik bir ortamda incelenmiştir. İsrail'de yapılan deneysel çalışmanın verileri üniversitede yüksek öğrenim gören 95 öğrencinin doldurdıkları anketlerden alınmıştır. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik davranmayı gerektiren konularla mükemmeliyetçi olmayanların, ayrıca iç-dış kontrol odağı (LOC) ayrımı yapılarak her bir değişkenin akademik erteleme tutumundaki etkisi diğer değişkenler gibi mükemmeliyetçilik ve LOC'un birleşik etkisine benzer şekilde bağımsız değerlendirilmiştir. Olumlu mükemmeliyetçilikle iç kontrol odağı (LOC) arasında yüksek pozitif ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz mükemmeliyetçiliği bulunan kişilerin akademik erteleme seviyesi, mükemmeliyetçi olmayan kişilerden yüksek olduğu görülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilik ve iç kontrol odağı (LOC) davranışına sahip kişilerin akademik erteleme tutumu olumsuz mükemmeliyetçilik ve dış kontrol odağı (LOC) olanlardan daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çelik ve Şenay Güzel (2018) tarafından sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 14-18 yaş arasındaki 274 ergen lise öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik arttıkça benlik saygısının düştüğü bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan sosyal görünüş kaygısı ve aile eleştirisi yükseldikçe benlik saygısını azalarak olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca yine mükemmeliyetçilik alt boyutundan şüphecilik ve hatalara aşırı ilginin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını arttırmakta ve bu da benlik saygısında düşüşe neden olmaktadır. Ergen mükemmeliyetçiliği ile sosyal görünüş

kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı diğer iki değişken için kısmi olarak aracı rol üstlenmektedir.

Alvan (2015) tarafından üniversitedeki lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve algıladıkları çocuk yetiştirme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 238 kız ile 245 erkek öğrencinin katıldığı çalışmanın hem anne hem baba için yapılan analizlerinde; anne ve babasını da otoriter-baskıcı ve açıklayıcı-otoriter anlayan öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik puanları anne ve babasını izin veri-şımarık şeklinde algılayanlardan yüksek çıkmıştır. Babalarını otoriter gören öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik puanları açıklayıcı-otoriter görenlerden daha düşük çıkmıştır. Anne algılamalarına ilişkin anlamlı bir farklılık gözlenmemiş ve cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kaya (2015) tarafından affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş olup duygusal zekânın aracı bir rolünün olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya edebiyat, diş hekimliği, ilahiyat, iktisadi ve idari bilimler ile eğitim bilimleri fakültelerinden 622 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, mükemmeliyetçilik ile affetme ve duygusal zekâ arasında negatif yönlü, affetme ile duygusal zekâ arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin söz konusu olduğu belirlenmiştir. Affetme ve duygusal zekâ cinsiyet açısından farklılaşmazken, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyinin affetmeyi % 4.7 olarak açıkladığı görülmüştür.

Dixon vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik ve kendini affetme arasındaki ilişkiyi açıklarken koşulsuz kendini kabul ve ruminasyonun aracı rolleri incelenmiştir. Olumsuz (self-evaluative) mükemmeliyetçilikle ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunurken kendini affetme ile ruminasyon arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Olumlu (conscientious) mükemmeliyetçilikle ruminasyon ve koşulsuz kendini kabulle anlamlı farklılık saptanmamıştır. Kendi affetmek, koşulsuz kendini kabul ile anlamlı olarak ilişkili olumsuz (self-evaluative) mükemmeliyetçilik affetme ve kendini kabul ile dolaylı olarak ilişkili bulunurken olumlu (conscientious) mükemmeliyetçilik ilişkili bulunmamıştır.

Hewitt, Flett ve Hallett (1995) tarafından yapılam araştırmada öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve iş streslerinin arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi için 62 öğretmenle çalışılmıştır. Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik seviyeleri arttıkça iş streslerinin de

arttığı belirlenmiştir. Yani iş stresi ile mükemmeliyetçilik seviyesi olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Pamir'in (2008) liseli ergenlerle yaptığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin demografik değişkenlerle (cinsiyet, sınıf seviyesi, sosyo-ekonomik durum, anne-baba tutumu ve eğitimi) olan ilişkisini incelenmiştir. 971 öğrencinin katıldığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, erkeklerin kişisel standartlar, şüphe ve aile eleştirisi alt boyutundan, kızlarsa düzen alt boyutundan yüksek puan aldıkları görülmüştür. Hataya dair ilgi boyutundan ise lise mezunu babası olan ergenlerin ortalama puanlarının diğerlerinden yüksek bulunmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde araştırma yöntemi ele alınarak araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Dikmen ve Tuncer, 2018).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilindeki iki farklı lisede öğrenim gören 768 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Dikmen ve Tuncer, 2018). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve anne-baba tutumlarına göre dağılımı **Tablo 3.2.1**'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.1: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve algılanan anne-baba tutumlarına göre dağılımı.

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	491	63,9
	Erkek	277	36,1
Sınıf	9	216	28,1
	10	202	26,3
	11	162	21,1
	12	188	24,5
Algılanan Anne-Baba Tutumları	Otoriter	127	16,5
	Aşırı Hoşgörülü	18	2,3
	Dengesiz-Kararsız	93	12,1
	Aşırı Koruyucu	102	13,3
	İlgisiz	27	3,5
	Demokratik	401	52,2

Tablo 3.2.1'de görüldüğü gibi öğrencilerin %63,9'u (n=491) kadın ve %36,1'i (n=277) erkektir. Öğrencilerin %28,1'i (n=216) 9. sınıfa, %26,3'ü (n=202) 10. sınıfa, %21,1'i (n=162) 11. sınıfa, %24,5'i (n=188) 12. sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin %16,5'i (n=127) algılanan

anne-baba tutumlarını otoriter, %2,3'ü (n=18) aşırı hoşgörölü, %12,1'i (n=93) dengesiz-kararsız, %13,3'ü (n=102) aşırı koruyucu, %3,5'i (n=27) ilgisiz ve %52,2'si (n=401) demokratik olarak algılamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler “*Kişisel Bilgi Formu*” (KBF), “*Bilişsel Esneklik Ölçeği*”, “*Ergen için Affetme Ölçeği*” ve “*Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği*” ile elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF): Araştırmacı tarafından geliştirilen formda, katılımcıların cinsiyet, sınıf ve algılanan anne baba tutumu ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Geliştirme çalışması Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Çelikkaleli (2014a) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 12 maddeden oluşurken, 11 maddelik Türkçe formu açmılayıcı faktör analizinin sonucuna göre tek boyutlu elde edilen yapısı doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları ile elde edilen yapıyla uyum olduğu görölmüştür. 6'lı likert tipindeki Bilişsel Esneklik Ölçeği için 12 en düşük puanı ve 72 en yüksek puanı ifade etmektedir. Kişinin aldığı yüksek puanlar bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu belirtmektedir. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin güvenilirliğinin yapıldığı üç farklı örneklem çalışmalarının iç tutarlık katsayıları .74, .73 ve .75 olarak tespit edilmiştir ve iki yarı güvenilirlik için tüm örneklemde bulunan katsayısı .77'dir. Çalışmada iki uygulama arasında bulunan korelasyon test-tekrar test güvenilirliği .98'dir. Çalışmaya ilişkin İngilizce ve Türkçe formların dil geçerliliği iki form arasında bulunan korelasyon sonucu .88'dir. BEÖ'nün ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında Problem Çözme Envanteri alt boyutlarından problem çözmeye güven ve kişisel kontrol boyutları arasında pozitif yönlü, yaklaşma-kaçınma boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.3.3. Ergenler İçin Affetme Ölçeği

Asıcı ve Karaca'nın (2018) geliştirmiş olduğu ölçek ergenlerin kişiler arasındaki ilişkilerinde affetme tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bilginin kişinin kendini tanımlanmasına göre alındığı hipotetik bir değerlendirme aracıdır. Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) 5'li likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; affetmenin bileşenleri, intikam alma, öfkeyi sürdürme, empati kurmadır. Ölçekten hem alt boyutlardan hem de toplamdan puan alınabilmektedir. Toplam puan hesaplanırken intikam alma ve öfkeyi sürdürme alt boyutlarındaki puanlar ters puanlanarak eklenmektedir. EAÖ 'de toplamda

alınan puanların hem de alt puanların artması toplam puanda affetmenin yüksek olduğunu, her alt boyut için o alt boyuttaki özelliğe kişinin sahip olduğunu ifade etmektedir. EAÖ toplam puan 21-105 arasında değişmektedir. Madde analizi çalışmalarında gruplara özgü t değerleri anlamlı çıkmıştır ve madde toplam korelasyon değerleri alt %27 ve üst %27 olduğu bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık katsayıları .70- .90, yapı güvenirlik katsayıları .71-.76 ve iki yarı testin güvenirlik katsayıları .65-.80 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

3.3.4. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ölçeğin geliştirme çalışması Flett ve arkadaşları (2001) tarafından çocuk ve ergen mükemmeliyetçiliğinin düzeyini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini temel alınmıştır. Uz-Baş ve Siyez (2010) tarafından “Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği”nin (ÇEMÖ) geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek yetişkinler için geliştirilen ölçekten farklı olarak “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tipi olan ölçek toplam 18 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçekten 9-45 arası puan alınmaktadır. Ölçeğin 15. maddesi ters olarak puanlanmakta olup ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek mükemmeliyetçiliği ifade etmektedir. Uz-Baş ve Siyez (2010) tarafından yapılan çalışmaya çocuk ve ergen toplam 459 öğrenci katılmıştır. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin geçerlik için yapılan temel bileşenlerin analiz sonuçları iki faktörlü bir yapı göstermekte ve toplam varyansın % 35.96’sını açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizleri ile iki faktörlü (kendine yönelik mükemmeliyetçilik-sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik) yapı desteklenmektedir. Cronbach alfa ile ölçeğin iç tutarlılığı değerlendirilerek sosyal mükemmeliyetçilik .82 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .64 bulunmuştur. Ayrıca çocuk ve ergen alt örneklemini için cronbach alfa ayrı olarak hesaplandığında ergenler için sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik .86 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için de .72 olarak tespit edilmiştir. İki alt ölçeğin, korelasyon test-tekrar test güvenirliği sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik .72, kendine yönelik mükemmeliyetçilik .63 şeklinde bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Bunun için verilerin normal dağılıma uygun olması gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Veri analizinde SPSS 25.00 paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Araştırma değişkenlerindeki anlamlı farklılaşmalar için iki gruplu değişkenlerde bağımsız örneklemler Independent Samples *t* testi, üçten fazla gruplar söz konusu olduğunda ise fark bağımsız örneklem One-way ANOVA testi kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişki Pearson korelasyonu ile hesaplanmıştır. Çalışmada verilerin analizlerinde hata payı $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Bununla birlikte $p < 0,01$ ve $p < 0,001$ anlamlılık düzeyleri de belirtilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun dışında ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

4.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada öncelikle çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre karşılaştırması **Tablo 4.1**'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Bilişsel Esnekliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	t	Sd	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	491	4,44	,70	-,991	766	,32
	Erkek	277	4,49	,73			

Tablo 4.1'e göre kız ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 4.44, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 4.49'dur. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = -,991$, $p > .05$). Ergenlerin affetme düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması **Tablo 4.2**'de verilmiştir.

Tablo 4.2: Affetmenin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	t	Sd	p
Affetme	Kadın	491	2,76	,75	,169	766	,87
	Erkek	277	2,75	,72			

Tablo 4.2'ye göre kız ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 2.76, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 2.75'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t= 169$, $p>.05$). Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması **Tablo 4.3**'de verilmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeği, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik" olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Veriler analiz edilirken iki alt ölçeğe ilişkin sonuçlar ayrı olarak verilmiştir.

Tablo 4.3: Mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	t	Sd	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	491	3,29	,77	1,452	766	,15
	Erkek	277	3,20	,71			
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	Kadın	491	3,30	,96	1,233	766	,22
	Erkek	277	3,39	,88			

Tablo 4.3'e göre kız ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.29, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 3.20'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1.452$, $p>.05$). Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ilgili analiz sonuçlarına göre ise; kız ergenlerin aldıkları puanların ortalaması 3.30, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması 3.39'dur. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1.233$, $p>.05$).

4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.4**'de verilmiştir.

Tablo 4.4: Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Bilişsel Esneklik	9	216	4,27	,73	G. arası	12,637	3	4,212			
	10	202	4,57	,72	G. içi	377,135	764	,494			
	11	162	4,43	,65	Toplam	389,772	767		8,533	,00	9-11
	12	188	4,58	,69							9-12
	Toplam	768	4,46	,71							

Tablo 4.4'de ergenlerin sınıf düzeyleri ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(3-764)}:8.53$, $p < .05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın sınıf seviyesinin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “*Bonferroni Testi*” sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi 9. sınıf öğrencilerine göre; 11. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi de 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Affetmenin sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.5**'de verilmiştir.

Tablo 4.5: Ergenler İçin Affetme ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	X	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Affetme	9	216	2,65	,72	G. arası	3,931	3	1,310			
	10	202	2,76	,68	G. içi	410,647	764	,537			
	11	162	2,85	,79	Toplam	414,578	767		2,438	0,06	-
	12	188	2,78	,75							
	Toplam	768	2,75	,74							

Tablo 4.5’de ergenlerin sınıf düzeyleri ile affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(3-764)}:2.44$, $p>.05$). Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.6**’da verilmiştir.

Tablo 4.6: Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Kendine Yönelik M.	9	216	3,18	,77	G. arası	1,845	3	,615			
	10	202	3,30	,68	G. içi	433,092	764	,567			
	11	162	3,29	,77	Toplam	434,937	767		1,085	,36	-
	12	188	3,27	,79							
	Toplam	768	3,26	,75							
Sosyal Kaynaklı M.	9	216	3,50	,94	G. arası	14,833	3	4,944			
	10	202	3,42	,86	G. içi	651,184	764	,852			
	11	162	3,18	,93	Toplam	666,017	767		5,801	,00	9-11 9-12
	12	188	3,19	,96							
	Toplam	768	3,34	,93							

Tablo 4.6 incelendiğinde, ergenlerin sınıf düzeyleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(3-764)}:1.08$, $p>.05$). Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunun ise sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3-764)}:5.80$, $p<.05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın sınıf seviyesinin hangi boyutundan kaynaklandığını

belirlemek amacıyla yapılan “*Bonferroni Testi*” sonucunda ergenlerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 9. Sınıf öğrencilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanları 11. ve 12. sınıflara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

4.3. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması **Tablo 4.7’de** verilmiştir.

Tablo 4.7: Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Bilişsel Esneklik	Otoriter	127	4,32	,70	G. arası	11,194	5	2,239	4,506	,00	1-6 3-6
	A.	18	4,51	,73	G. içi	378,578	762	,497			
	Hoşgörülü										
	Kararsız	93	4,28	,78	Toplam	389,772	767				
	Aşırı K.	102	4,34	,71							
	İlgisiz	27	4,52	,77							
	Demokratik	401	4,56	,68							
	Toplam	768	4,46	,71							

* Otoriter (1); Aşırı Hoşgörülü (2); Dengesiz-Kararsız (3); Aşırı Koruyucu (4); İlgisiz (5); Demokratik (6)

Tablo 4.7’de ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(5-762)}:4.51, p<.05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “*Bonferroni Testi*” sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından otoriter ve demokratik tutum ile kararsız ve demokratik tutum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin bilişsel esneklik puanı

otoriter ve kararsız algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Affetmenin algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması **Tablo 4.8**'de verilmiştir.

Tablo 4.8: Affetme ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Affetme	Otoriter	127	2,61	,69	G. arası	9,023	5	1,805	3,391	,01	1-6
	Aşırı H.	18	2,70	,69	G. içi	405,555	762	,532			
	Kararsız	93	2,73	,76	Toplam	414,578	767				
	Aşırı K.	102	2,66	,69							
	İlgisiz	27	2,50	,81							
	Demokratik	401	2,85	,74							
	Toplam	768	2,75	,74							

* Otoriter (1); Aşırı Hoşgörülü (2); Dengesiz- Kararsız (3); Aşırı Koruyucu (4); İlgisiz (5); Demokratik (6)

Tablo 4.8'de ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(5-762)}3.39$, $p < .05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “*Bonferroni Testi*” sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanlar açısından otoriter ve demokratik tutum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin affetme puanları otoriter olarak algılayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması **Tablo 4.9**'da verilmiştir.

Tablo 4.9: Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Varyans	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Kendine Yönelik M.	Otoriter	127	3,22	,74	G. arası	4,028	5	,806	1,425	,21	-
	Aşırı H.	18	3,08	,58	G. içi	430,909	762	,565			
	Kararsız	93	3,21	,69	Toplam	434,937	767				
	Aşırı K.	102	3,23	,74							
	İlgisiz	27	3,00	,93							
	Demokratik	401	3,31	,77							
	Toplam	768	3,26	,75							
Sosyal Kaynaklı M.	Otoriter	127	3,62	,90	G. arası	27,195	5	5,439	6,488	,00	1-5 1-6 3-5 3-6
	Aşırı H.	18	2,99	,98	G. içi	638,822	762	,838			
	Kararsız	93	3,55	,86	Toplam	666,017	767				
	Aşırı K.	102	3,41	,90							
	İlgisiz	27	2,92	,96							
	Demokratik	401	3,22	,93							
	Toplam	768	3,34	,93							

* Otoriter (1); Aşırı Hoşgörülü (2); Dengesiz-Kararsız (3); Aşırı Koruyucu (4); İlgisiz (5); Demokratik (6)

Tablo 4.9 incelendiğinde ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(5-762)}:1.42$, $p>0,05$). Diğer bir değişken olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunun ise algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(5-762)}:6.49$, $p<0,05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar açısından otoriter ve ilgisiz, otoriter ve demokratik, kararsız ve ilgisiz, kararsız ve demokratik tutumlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanı en yüksek grubun anne-baba tutumunu otoriter olarak algılayan ergenler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puan ortalaması en düşük olan grubun ise anne-baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenler olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu bölümde ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar **Tablo 4.10**’da verilmiştir.

Tablo 4.10: Ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	Affetme	Bilişsel Esneklik	Kendine Yönelik M.	Sosyal Kaynaklı M.
Affetme	1			
Bilişsel Esneklik	,042	1		
Kendine Yönelik M.	-,07*	,18**	1	
Sosyal Kaynaklı M.	,06	-,01	,42**	1

Tablo 4.10’da verilen korelasyon analizine göre ergenlerin affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde ve negatif ($r=-.07$; $p<.05$); bilişsel esneklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise düşük düzeyde ve pozitif ($r=.18$; $p<0.01$) yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt

boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında da orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.42$; $p<0.01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik ve affetme düzeyleri ($r=.042$; $p>0.5$), bilişsel esneklik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri ($r=-.01$; $p>0.5$), affetme ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri ($r=.06$; $p>0.5$) arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Gelişen dünya ile birlikte ergenlerin dünyaya farklı perspektiften bakmasının gerekliliği, yaşama dair uyum becerilerinin arttırması bakımından önemli hale gelmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esnekliklerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve algılanan anne baba tutumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bölümde, çalışmada ulaşılan sonuçlar ve sonuçlara dayalı bulgulara dair yorumlar, sonuçların alanyazındaki benzer çalışmalarla karşılaştırılması ve çalışmaya ilişkin öneriler bulunmaktadır.

5.1. Sonuçlar

Araştırmada ergenlerin mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Ergenlerde mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
- Ergenlerde mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esnekliğin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; a) bilişsel esneklik düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılaştığı, 11. ve 12. Sınıflardaki öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri 9. Sınıfa giden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, b) affetme ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. c) sınıf düzeyleri ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki puanlara bakıldığında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sınıf düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış fakat sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte 9. sınıf ile 11.sınıf puanları arasında ve 9. sınıf ile 12. sınıf puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuş ve 9. sınıftaki öğrencilerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının 11. ve 12. sınıflara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; a) bilişsel

esnekliğin otoriter-baskıcı anne baba tutumu ile demokratik-güven verici tutum ve dengesiz-kararsız ile demokratik-güven verici tutum arasında anlamlı farklılık olup, demokratik anne-baba tutuma sahip anne-babaların ergenlerin bilişsel esneklik puanları dengesiz-kararsız ve otoriter-baskıcı tutuma sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur, b) affetme ölçeğinden alınan puanlar açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı bu farkın algılanan anne-baba tutumlarından otoriter-baskıcı anne-baba tutumu ile demokratik-güven verici anne-baba tutumları arasında olduğu ve anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin affetme puanları otoriter olarak algılayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur, c) mükemmeliyetçilik alt boyutlarına bakıldığında algılanan anne baba tutumunun kendine yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı şekilde farklılaşmadığı fakat sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. bu farklılığın anne baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığı incelendiğinde ergenlerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar açısından otoriter-baskıcı ve ilgisiz-kayıtsız, otoriter-baskıcı ve demokratik-güven verici, kararsız-dengesiz ve ilgisiz-kayıtsız, kararsız-dengesiz ve demokratik-güven verici tutumlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanı en yüksek olan grubun anne-baba tutumunu otoriter-baskıcı olarak algılayan, en düşük grubun da ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan ergenlerin olduğu bulunmuştur.

- Ergenlerin mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelendiğinde bilişsel esneklik ve affetmenin kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ve affetme düzeylerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

5.1.1. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada öncelikle çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyet değişkeni baz alınarak yapılan analiz sonucunda kız ve erkek ergenlerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani cinsiyete göre bilişsel esneklik farklılaşmamaktadır. Literatür tarandığında cinsiyet ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda farklılıklar olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgusuyla benzer sonuçlar gösteren çalışmalar vardır (Çelikkaleli, 2014b; Diril, 2011; Martin ve Rubin, 1995; Öz, 2012; Savaş, 2020; Tatlıcı, 2020). Kabataş, (2020) yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve bu farkın erkeklerin lehine olduğunu belirtmiştir. Bu farklılaşmanın kültürün cinsiyete özgü mevcut imkanları sunması ya da prefrontal korteksle bağlantılı olabileceğini ileri sürmüştür. Asıcı ve İkiz'in (2015) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyi ile kontrol alt boyutunun puanları farklılaşmakta ve erkeklerin kızlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Erkeklerin bilişsel esneklik düzeyleri kızlardan yüksek olduğu belirtilmiştir (Altunkol, 2011; Doğan, 2013; Küçüker, 2016; Sapmaz). Yani erkeklerin durumu daha kontrol edilebilir ve alternatif geliştirmeye kızlardan daha yatkın olduğu görülmüştür. Yüksel, Sayın ve Dinç'in (2020) bilişsel esneklik ve ruminasyonun akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelen çalışmalarında cinsiyetin bilişsel esneklik bakımından düşük düzeyde olsa da kızların lehine farklılaştığı bulunmuştur. Liseli ergenlerle yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığına dair sonuçlar bu araştırmayı desteklemektedir (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016; Bilgiç ve Bilgin, 2016; Savaş, 2020). Bilişsel esneklik, kişinin bir problem karşısında farklı seçeneklerin olduğunu görmesi, uygun olanı seçmesi diğerlerini eleyebilme kapasitesi ve adapte olması olarak belirtilirken kişi çevresindeki pek çok durum ve olay karşısında esnek düşünebildiği, karmaşık davranışları çözümleyebildiği manası taşımaktadır (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003; Martin, Anderson ve Thweatt 1998). Günümüz değişen koşullarında erkekler ve kadınların toplumsal hayatta aldıkları rollerin değişmesi, birçok alanda birbirleri ile rekabet edebilecek duruma gelmesi bu durumlar ergenleri yetiştirme sürecinde etkili olabileceği göz önünde bulundurulduğunda cinsiyet anlamında bilişsel esnekliğin kadın ve erkeklerde farklılık göstermemesini anlamlı hale getirebilir.

Bu çalışmada affetme, cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazı araştırmasında affetmenin ölçeklere bağlı farklı boyutlarının ölçülüyor olmasına karşın genelde affetmenin cinsiyete dair anlamlı bir farklılık oluşturmadığı yönünde kanı mevcuttur (Asıcı, 2013; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Gündüz, 2014; Oral, 2016; Tunca ve Durmuş, 2018). Şentepe'nin (2016) üniversite

öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada tüm katılımcılar affetmenin alt boyutlarından anlamlı bir farklılık göstermezlerken “Tanrının Affı” boyutunda kadınların erkeklerden anlamlı olarak yüksek puan aldığı görülmüştür. Uzun’un (2018) lise son sınıfa giden öğrencilerle yaptığı çalışmada ergenlerin kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre değişmediğini fakat durumu affetmenin erkeklerin kadınlardan daha yüksek ve anlamlı şekilde farklılık gösterdiği, bu farklılığın kişilerin bakış açısından kaynaklanıyor olabileceği belirtilmiştir. Bayn’ın (2020) yaptığı çalışmada affetme toplam puanları göz önüne alındığında cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılığa rastlanmadığı fakat affetme alt boyutları incelendiğinde kadın ve erkeğin farklı bileşenlere farklı anlam yüklediği görülmekte olup bu araştırmayı destekler niteliktedir. Bunların yanı sıra bazı araştırmalarda cinsiyet bakımından affetmenin kadınların lehine olduğuna dair bulgular tespit edilmiştir (Bugay, 2014; Küçüker, 2016). Ayrıca affetmede kadınların ve erkeklerin sürece ilişkin farklı tepkiler verdiği, kadınlarda objektif olma, suçluluk ve öfkelerindeki azalma, erkeklerde, gurur, yaş, utanmaya bakış açıları onların affetme süreçlerini etkilemektedir (Konstam vd., 2001). Affetmenin kadın ve erkek bakımından farklılık göstermemesi (Alpay, 2009; Başkaya, 2018; Belgin, 2019; Çoklar, 2014; Demir, 2020; Subkoviak, Enright, Gassin, Freedman, Olson, Sarinopoulos, 1995) ergenlik dönemindeki kişilerin yeni çevreye adaptasyon, kabul edilme isteği veya kendi iç çatışmalarıyla daha çok hemhal olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca affetmenin çok fazla bileşenli bir yapı olması kullanılan ölçeğin hangi bileşeni ön planda tuttuğunun da farklı sonuçların bulunmasını etkilediği düşünülmektedir.

Son olarak bulgularda mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında iki alt ölçek olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada genel bir ölçek puanı olmadığından iki alt ölçeğe göre değerlendirmeler yapılmıştır. Literatür taraması yapıldığında bu araştırmayı destekleyen araştırmalara (Alvan, 2015; Belgin, 2019; Dönmez, 2019; Kaçmaz ve Yıldız Demirtaş, 2020; Kol, 2020; Köroğlu Yıldız, Akbağ 2013) rastlandığı gibi bazı açılardan farklılık gösteren araştırmalar da mevcuttur. Sula Atas ve Kumcağız (2020) ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyini araştırdığı araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin erkek ve kızlar açısından farklılaşmazken sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ise erkekler öğrencilerin puanlarının kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur (Büyükbayraktar, 2011; Leana-Taşcılar, vd 2014). Mükemmeliyetçilik ölçeklerinin farklı alt boyutları bakımın “eylemlere ilişkin şüpheler” (Bencik, 2006; Camadan ve Yüksel, 2012), sosyal odaklı ve kaçınma (Azizoglu,

2020), başkalarının belirlediği mükemmeliyetçilik (Tuncer ve Acar (2006), toplumun dayattığı mükemmeliyetçilik (Büyükbayraktar, 2011) alt boyutlarının puanları erkekler lehine yüksekken “sosyal destek arama” (Azizoglu, 2020) alt boyutu kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Aydın (2019) göre orta çocukluk döneminde, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kadınlar lehine iken sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin erkekler lehine olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiği araştırmalar (Kanlı, 2011; Yılmaz, Erişen, Banaz, 2019) olduğu gibi bu araştırma ile paralellik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gerçek, 2020 ; Gökaya, 2016; Sapmaz 2006; Ulu Kalm, 2020). Tamul (2019) 89 özel yetenekli ortaokul öğrencisi katılmış olup, mükemmeliyetçilik düzeylerinin bazı değişkenler bakımından incelenirken cinsiyet açısından bir farklılığın olmadığı sonucu bu araştırmayı desteklemektedir. Yapılan çalışmalardan da görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik ölçeklerinin uygulandığı gruba bağlı değişiklikler göstermektedir. Ergen gruplarında mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmaların daha çok özel yeteneklilerle yapıldığı göz önüne alındığında ergen ile ilgili daha çok mükemmeliyetçiliğin incelendiği çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. McGillicuddy-De Lisi ve De Lisi’e (2007) göre ailelerin çocukları yetiştirme stillerinin hem çocukların özelliklerine hem de çevresel özelliklere göre şekillenmektedir. Bu çalışmada farklılığın olmamasını değişen dünya koşulları ile birlikte yetiştirme tarzlarının bu farklılığı ortadan kaldırdığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca değişen dünya ile birlikte dijital tabanlı bir mükemmeliyetçilik alt boyutunun oluşturulması davranışların analizinin daha sağlıklı olmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Sınıf Düzeyine Göre

Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ergenlerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ile sınıf düzeylerinden aldığı puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapıla varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi 9. sınıf öğrencilerine göre; 11. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi de 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunda dair bulgular literatür taramalarındaki çalışmalarla tutarlılık gösterdiği

görülmektedir. Başpınar, (2019) sınıf öğretmenliği lisans programına devam eden öğretmenlerle yaptığı çalışmada, 4. sınıfa giden öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının 1. ve 2. sınıftan yüksek ve anlamlı bir farklılık bulunduğu, yine 4. sınıfa giden öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının, 3. Sınıfa giden öğrencilerden yüksek ve anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kılıç ve Demir (2012) tarafından sınıf öğretmenliği öğrencileri ile yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin 2. ve 3. sınıfların lehine olduğunu bulmuştur. Çiftçi 'nın (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise 1. ve 2. sınıfa giden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı 3. ve 4. sınıfa giden öğrencilerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bilişsel esnekliğin yeni soyut kavramları tanımlama ve beklenilmeyen durumlarda uyum sağlama becerisiyle çoklu stratejik düşünme olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroglu, 2013). Buna göre üst sınıflara giden öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının yüksek olmasının mantığa uygun olduğu söylenebilir. Diril (2011) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada 9. sınıfa giden ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının 12. sınıfa giden ergenlerden yüksek bulmuştur. Savaş (2020) tarafından 9. ve 12. sınıf liseli ergenlerle yapılan çalışmada 12. sınıfa giden ergenlerin bilişsel esneklik puanları 9. Sınıfa giden ergenlerden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışma bu araştırmayı desteklemekle birlikte bilişsel esneklik ile sınıf seviyelerinin anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı araştırmalar da mevcuttur (Aktepe, 2019; Basut, 2020; Camcı-Erdoğan, 2018; Kardeş 2016; Parlaktaş, 2018; Yaşar, 2020; Yaşar Ekici ve Balcı, 2019; Yücel, 2011). Alanyazına bakıldığında sınıf düzeyi ile bilişsel esneklik ilişkisinin lise düzeyinde çok az çalışıldığı görülmektedir. Bu nedenle farklı birçok sonucun olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde ergen bilişsel gelişim ile beraber soyut düşünmeye başlamakta böylece yaşam koşullarına uyum sağlamak için gerekli yorumlamaları yapabilmektedir. Ergen okul ortamında çok fazla tecrübe edinerek üst sınıflara geçiş yapabilmekte bu da bilişsel esnekliğin üst sınıflarda daha yüksek olması gerektiğini düşündürülebilir.

Ergenler İçin Affetme Ölçeğinin sınıf seviyesi için alınan farklı puanların varyans analizi sonucunda ortalamaları açısından istatistiksel bazda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Alanyazına bakıldığında affetmenin sınıf seviyesi değişkenine göre ergenler için yapılan çalışmalara rastlanmamakla birlikte çalışmamızla tutarlı olan araştırmaların bulunduğu görülmektedir (Asıcı, 2013; Han, 2015). Öksüz ve Öztürk (2017) üniversiteli 171 sınıf öğretmeni adayının affetme isteğini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Sınıf düzeyi değişkeni ile affetme isteği arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Gümüşçağlayan, (2018) üniversiteye giden psikolojik danışman adayları ile yaptığı çalışmada

1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerinin affetme ve psikolojik belirtiler açısından empati ile ilişkisi ve diğer değişkenlerle olan bağımlı incelemiştir. Psikolojik danışman adaylarıyla sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmediği sonucu bu araştırmayı da desteklemektedir. Affetmenin yaşanan olumsuz deneyimleri, duyguları farkında olarak olumlu hale çevirmek olarak tanımlandığında (Güven ve Erdem, 2020) benzer kültürel ve toplumsal yaşam koşullarında benzer deneyimler yaşanabileceği göz önüne alınarak sınıf düzeyleri bakımından affetmenin bir farklılık göstermediği düşünülebilir.

Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçiliği ölçeğinden ergenlerin sınıf düzeyleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların ortalamalarına ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunun ise sınıf seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre diğer kişilerin belirlediği yüksek standartlara ulaşabilme çabası olarak görülen sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin 9. Sınıf düzeyindeki ergenlerin 11 ve 12. sınıflara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Sula Ataş (2020) ergenlerle yaptığı çalışmada tüm sınıf seviyelerinden 602 liseye giden öğrencinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğindeki puanlar arasında anlamlı fark görülmezken sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte 11 sınıfa giden öğrencilerin puanları 12. Sınıfa gidenlere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuş ve bu araştırmayı desteklediği görülmüştür. Oysa Bayram (2019) 9. Ve 12. sınıftan 342 ergenle yaptığı çalışmada, Tamul'un (2019) üstün zekalı ve yetenekli 89 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada, Kaya (2015) 3. ve 4. sınıf üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, Kanlı (2011) 5,6,7. sınıf üstün zekalı ve normal zekalı öğrenciyle yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin sınıf seviyelerine ilişkin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Gökkaya (2016) tarafından üniversite 1, 2, 3 ve 4. sınıftan 196 öğrencinin katıldığı araştırmada 1. sınıfa gidenlerin genel mükemmeliyetçilik puanları 4. sınıfa gidenlerinkinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Pirinççi (2009) tarafından ergenlerle yaptığı araştırmada mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarının sınıf düzeylerinin üst sınıfa doğru ilerledikçe daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Bu bulguya rağmen sınıf bazında doğrusal bir artışın olmadığına dair sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir (Büyükbayraktar, 2011; Kaçmaz ve Yıldız Demirtaş, 2020; Kanlı, 2011). 9. sınıfa dair sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının 11 ve 12. sınıflara göre yüksek çıkmasının ergenlik döneminde kendini kabul ettirmek isteyen ergen üstünde yakın arkadaş, anne-baba veya çevresindeki diğer kişilerin beklentilerinin daha baskın olabileceği düşünülmektedir. Bu

nedenle ergen çevresel uyaranlara dikkat ederek onların beklenti ve standartlarını sağlamaya daha gönüllü olabilir.

5.1.3. Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından otoriter ve demokratik tutum ile kararsız ve demokratik tutum arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin bilişsel esneklik puanı otoriter ve kararsız algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer bulgular elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Tatlıcı (2020) tarafından 1020 liseye devam eden öğrenciyle yaptığı çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik seviyeleri ve karar verme tarzlarının algılanan anne-baba tutumu ve cinsiyete göre ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda yaptığı çalışmanın sonucunda bilişsel esnekliğin ergenlerin algıladıkları anne baba tutumuna göre farklılaştığı bu farklılığın demokratik-otoriter ve demokratik- koruyucu anne baba tutumundan kaynaklandığı ve demokratik tutumun her ikisine göre yüksek puanlandığı bulunmuştur. Sucu (2020) 574 üniversite öğrenciyle birlikte yaptığı çalışmada sosyal problem çözme becerilerinin bilişsel esneklik ve öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumlarına etkisinin incelediği çalışmada bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutlarının sosyal problem çözmeyi yordadığı ve anne baba tutumuna göre bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunu otoriter anne baba tutumu, alternatifler alt boyutunun demokratik anne baba tutumunun etkisi olduğu görülmektedir. Bilgin (2009a) tarafından 155 üniversiteli ile yapılan çalışmada bilişsel esnekliği etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarından biri de bilişsel esnekliğin anne baba tutumlarından otoriter tutumu negatif yönde anlamlı yordadığı şeklindedir. Çiftçi'nin (2019) yapmış olduğu çalışma bu araştırmadan farklı olarak anne baba tutumlarının bilişsel esneklik üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirtmektedir. Yaşar-Ekici ve Balcı (2019) okul öncesinde okuyan lisans öğrencisi öğretmen adaylarında duygusal tepkisellik ve bilişsel esneklik seviyelerini belirlediği araştırmada; katılımcılardan okul öncesi öğretmenliği okuyanların, anne-baba tutumunu demokratik olarak belirtenlerin bilişsel esneklik seviyelerinin, otoriter ve koruyucu olduğunu belirtenlerden yüksek olduğu

bulunmuştur. Bu bulgular görüldüğü gibi yapılan çalışmayı desteklemektedir. Aile işlevlerinin sağlıklı olması ile bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Öztürk, 2013). Buna göre de otoriter ve kararsız anne baba tutumun kişilerin bilişsel esnekliğini olumsuz etkilediği söylenebilir. Nitekim Bilgin (2016), anne babalarda bulunan bazı kişilik özelliklerinin (yumuşak başlı olma, özenetimli, dışadönüklük, duygusal olarak tutarsız olma) yüksek olması onların çocuklarında da yükseldiğini bularak görüşümüzü desteklemektedir.

Ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile affetme ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların otoriter/baskıcı ve demokratik/güven verici tutumlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yani ergenlerden anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayanların affetme puanları otoriter anne-baba tutumu olarak algılayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Sayın (2017) 681 üniversiteye giden öğrenci ile yaptığı çalışmada onların kendini affetme, öz-anlayışlarının başa çıkma stratejileri bakımından etkisi ve demografik değişkenlerle olan etkisine bakılmıştır. Kendini affetme ve anne-baba tutumlarının ilişkisi incelendiğinde kendine yönelik affetme; aşırı koruyucu-demokratik, otoriter-demokratik arasında anlamlı farklılık olduğu demokratik anne-baba tutumunun otoriter ve koruyucu anne baba tutumundan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca demokratik tutumun öz-anlayışı olumlu olarak etkilemesinin, demokratik anne baba tutumunun sergilenmesi uyumlu aile işlevlerini geliştirmesini, aileyi desteklediğini ve hoşgörülü aile ortamını oluşturduğunu belirtmektedir. Böylece diğerlerine ve kendine karşı hoşgörülü olan bireyin affetme eğiliminin daha yüksek olacağı görüşü bu araştırmayla tutarlılık göstermektedir. Tunca ve Durmuş (2018) göre üniversite öğrencilerinin kendini ve durumu affetme anne-baba tutumunu demokratik algılayanlar arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Anne babasını koruyucu ve otoriter algılayanların kendine, başkasına ve duruma yönelik affetme eğilimin düşük ve negatif yönlü anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında anne baba tutumunu demokratik olması çocukların kendilik algısının (Sezer, 2010) ve geçmişe dönük kabul düzeyinin (Halisdemir,2013) yüksek olmasını sağlamaktadır. Ergenlik dönemindeki birey kendi, diğer kişileri ve durumu bilişsel olarak daha iyi analiz edebilir. Böylece kişinin bu ortamda büyümesi affetme eğilimini geliştirebilir. Ayrıca bu araştırmayla uyumlu sonuçlar bulan çalışmalara rastlandığı (Asıcı, 2013) gibi farklı sonuçların da olduğu görülmektedir. Ezerçe (2016) tarafından evli çiftlerle yapılan çalışmada eşler açısından suçu affetme ile yaşam doyumu ilişkisi incelendiğinde, suçu affetme ile anne-baba tutumu arasında bir ilişki

tespit edilmemiştir. Çiftler ile yapılan araştırmalarda bulguların farklı çıkması ikili ilişkilerde farklı değişkenlerin affetmeyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların algıladıkları anne-baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer alt boyut sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ölçeğindeki anlamlı farklılık ise otoriter ve ilgisiz, otoriter ve demokratik, aşırı koruyucu ve ilgisiz, aşırı koruyucu ve demokratik tutumlar arasında olduğu görülmektedir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu puanlarının ek yüksek olan grubun anne-baba tutumunu baskıcı-otoriter olarak algılayan ergen grubu olduğu, en düşük puanların olduğu grup anne-babasının tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergen grubuna ait olduğu saptanmıştır. Azizoglu, (2020) yaptığı araştırmada anne ve baba tutumlarını ayrı ayrı mükemmeliyetçilik açısından incelemiştir. Anne tutumunun mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kendine yönelik ve başkasına yönelik mükemmeliyetçilik alt puanlarının ortalamaları istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Anne tutumunun sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte farklılığın mükemmeliyetçi tutumdan kaynaklandığı ve mükemmeliyetçilik anne tutumlarının yüksek olduğunda demokratik tutumun en düşük puanda olduğu görülmektedir. Baba tutumlarına bakıldığında kendine, başkaları ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterildiği tespit edilmiştir. Baba tutumlarındaki bu farklılık mükemmeliyetçi baba tutumdan kaynaklandığı ve mükemmeliyetçi baba tutumu en yüksekken, ilgisiz (kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin alt boyutunda), otoriter (başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğin alt boyutunda) demokratik (sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin alt boyutunda) tutumlarının en düşük olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu araştırma ile her yönden benzeyen bir çalışmaya rastlanmadığından bu araştırmanın bazı bulgularıyla benzer tarafları ve benzer olmayan taraflarının olduğu çalışmalardan söz edilmiştir. Alvan'ın (2015) araştırmasında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutundan algılanan anne baba tutumlarının tek tek ve ayrı ayrı açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Buna göre anne ve babalarını algılama durumuna göre otoriter ve açıklayıcı/otoriter olarak algılayanların mükemmeliyetçilik puanları izin verici olarak algılayandan yüksek bulunmuştur. Babalarını açıklayıcı/otoriter tutuma sahip algılayanların olumlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin puanları otoriter olarak algılayanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Büyükbayraktar (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmada algılanan anne-baba tutumlarının mükemmeliyetçilik düzeylerine göre karşılaştırılması yapılmıştır ve kendine ve diğerlerine dayalı

mükemmeliyetçilikte anlamlı farklılık bulunmazken genel ve topluma dayalı mükemmeliyetçilikte anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Genel mükemmeliyetçilikte farklılığın mükemmeliyetçi-güven verici/ demokratik tutum arasında olduğu, topluma dayalı mükemmeliyetçilikte ise farklılık otoriter-güven verici/demokratik, serbest-mükemmeliyetçi, aşırı koruyucu-mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi-güven verici/demokratik gruplar arasındaki anne-baba tutumları olduğu görülmektedir. Dönmez (2019) anne-baba tutumlarını mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışıyla ilişkisine baktığında koruyucu ve otoriter anne baba tutumlarıyla iki kavram arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki mevcut olduğu bulunmuştur. Acuner, Camadan ve Türkan'ın (2014) yaptığı araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile anne-baba tutumları arasında bir farklılık olmaması bu araştırma ile paralellik gösterirken, başkasına ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte de anlamlı bir farklılığın olmaması bu araştırmayla çelişki göstermektedir. Kırman ve Doğan'ın (2017) anne ile baba ve çocuk ilişkisine dair yaptığı meta analizde araştırmaların ortak paydasının demokratik anne-baba tutumların çocuklarda sosyal becerileri geliştirmede olumlu etkisi olduğu diğerlerinin ise çocukların sosyal becerilerini olumsuz etkilediği ve anne-babaların çocuklarına karşı tutumlarının onların davranışını etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca anne-babasını otoriter algılayan (Flett ve diğerleri, 1995) ile koruyucu olarak algılayan (Gwen ve Ewa, 2005) kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri diğerlerine göre yüksek bulunması bu araştırmayı destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Görüldüğü gibi birçok araştırmada mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları açısından incelemeler yapılmasına rağmen ergenlerin anne-baba algılarına göre mükemmeliyetçiliği inceleyen çalışmalar çok azdır. Ergenlik dönemindeki kişilerin kimlik gelişimlerini devam ettiği düşündüğünde kendilerine yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı bir farkın olmaması kimlik arayışındaki bu keşfetme süreçlerinde kendilerine yönelik yüksek standartlar belirlemek yerine keşfetmeye odaklandığı söylenebilir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarında anne-baba tutumlarının farklılık oluşturmada ailenin ilk sosyal alan olmasının ergenlerin diğer kişilere yönelik tutum ve davranışlarını şekillendirdiği söylenebilir. Anne babasını demokratik tutuma sahip olarak algılayan ergenlerin mükemmeliyetçilik tutumlarının düşük olması, anne babanın çocukluktan itibaren çocuklarının standartlarını kendilerinin belirlemelerine yardımcı davranışlar sergilediği düşünülebilir. Ayrıca Pamir'e (2008) göre otoriter anne-baba tutumlarında çocuğa karşı fazla kontrol ve denetimin olduğu belirtilmektedir. Bunun da ergenlerin diğer kişilerin beklenti ve düşüncelerini daha çok önemsemesine neden olabileceği söylenebilir.

5.1.4. Ergenlerin Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı dair Pearson korelasyon analiz sonuçları aşağıda yorumlanmıştır.

Ergenlerin affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ergenlerde affetme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Ergenlerde bilişsel esneklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat bilişsel esneklik ile sosyal mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında da orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarıyla bulgularımıza benzer ve benzer olmayan çalışmaların var olduğu görülmektedir. Atayeter (2020) anne-baba mükemmeliyetçiliği ile bilişsel esnekliği arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif doğrultuda bir ilişki bulunmuştur. Yani kişilerin bilişsel esneklikleri arttıkça mükemmeliyetçilikleri azalmaktadır bu da çalışmamızdan farklı bir bulgu olarak gözükmektedir. Mistler, (2010) yaptığı araştırmada 309 yetişkin ile affetme, mükemmeliyetçilikte öz şefkatin aracı rolüne bakılmıştır. Affetme ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkatin affetme ve mükemmeliyetçilikte kısmi olarak aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma mükemmeliyetçiliğin kişiler üzerinde yıkıcı bir etkisi olduğunu, beklentilerin kişilerin performansı ile koydukları standartları arasında tutarsızlık olduğu belirtmiştir. Öz şefkat ve affetme arasında güçlü pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Küçükler (2016), ise affetme ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Satıcı, Gökçet-Tekin, Deniz (2019) bilişsel esneklik ile zihinsel iyi oluşun olumsuz değerlendirilme korkusuyla ve akademik mükemmeliyetçilik ilişkisinde aracı rolü incelenmiştir. 320 üniversiteli öğrencinin katıldığı çalışmada bilişsel esneklik ile akademik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerde duruma uyum sağlama, eski alışkanlıklarını yeni ile değiştirme, alternatif oluşturma yeni ve gerçekçi standartlar belirleyebildikleri oysa mükemmeliyetçi düzeyleri ani durum ve olaylar karşısında

uyum göstermede sıkıntı yaşatabilmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik ile zihinsel iyi oluş arasında olumsuz değerlendirme korkusu ile akademik mükemmeliyetçiliğin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Tyler, (2016) yaptığı çalışmada anksiyete semptomları gösteren 50 ortaokul Latin öğrencileriyle yedi hafta boyunca Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi kullanılarak uyumsuz mükemmeliyetçiliği azaltma ve bilişsel esnekliği artırma grup çalışması yapmıştır. Yapılan çalışmada ön-test sonucunda mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek ve anksiyete ile pozitif yönde olduğu son test puanlarında mükemmeliyetçiliğin ve anksiyetenin görece azaldığı fakat bilişsel esneklikte bir değişim olmadığı bulunmuştur. Bunun tedavi sürecinin kısa olmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda Nazarzadeh, vd. (2015) mükemmeliyetçi ve bilişsel esneklik üzerinde bilişsel davranışçı terapisinin etkisini araştırdığında bilişsel davranışçı terapisinin bilişsel esnekliği arttırırken mükemmeliyetçiliği düşürdüğünü belirtmiştir. Dixon, vd. (2014), 206 katılımcıyla yaptığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve koşulsuz kabul ile ilişki olduğu dolaylı olarak affetme ile de bağlantı olduğunu bulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ruminasyonla pozitif, ruminasyon koşulsuz kabulle negatif, ruminasyon ile affetme ile negatif ve affetme ile koşulsuz kabul pozitif olduğu ve bu araştırmayı desteklediğini göstermektedir. Affetme, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik kavramlarının hepsinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olup dolaylı olarak ilişkili çalışmalar bulunmaktadır (Aydın, 2017; Belgin, 2019; Kara, 2020; Kaya ve Peker, 2016; Tyler, 2016). Bilişsel esneklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde pozitif ilişki çıkmasının ergenlik dönemindeki bireylerin daha ben merkezi düşünme yapısından kopamamalarına bağlanabilir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişinin yüksek standartlarının olması ile bilişsel esnekliğin alternatifleri görmesinin ergeni farklı yollar aramasına teşvik edici bir özellik taşıyabileceği düşünülmektedir. Keza kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artan ergenin durumun farkına varması, bilinçli olarak affetmeye karar vermesini zorlaştırabileceği düşüncesi bu araştırmayla paralellik arz etmektedir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

- Bu araştırmada ergenlerin sınıf seviyelerinin affetme ve mükemmeliyetçiliğe göre farklılaşmadığı fakat bilişsel esnekliğe göre farklılaştığı bulgusuna dayanılarak farklı sınıf seviyelerine yaratıcılık, eleştirel düşünme, analiz vb konularda içerik

hazırlanırken öğrencilerin bilişsel yapısına ve bilişsel esnekliğini geliştirmeye uygun etkinliklerin seçilmesine dikkat edilebilir.

- Bu araştırmada affetme, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik kavramlarının anne-baba tutumlarına göre sonuçları göz önüne alınarak rehberlik servislerinde bu konuda ailelerin bilinçlenmesine yönelik afiş, seminer gibi çalışmalar yapılabileceği gibi, ailelerin katılacağı psikolojik danışma grup çalışmasında farkındalıkların artırılmasına yönelik çalışılabilir.
- Anne babaların ergenle olan ilişkisinde demokratik tutum sergilemesi ve onlara olumlu model olması önem arz etmektedir. Böylece ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin gelişiminin artması ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerinde azalma sağlanabilir.
- Bu araştırmadaki üç kavramın birbiri ile olan ilişkisi dikkate alındığında, affetme ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin negatif ilişkisi göz önüne alınarak sınıf öğretmenlerin kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe dair bilinçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler liseye giden ergenler örnekleminde incelenmiştir. Bu konu ile ilgili Bilim ve Sanat Merkezleri, sosyo-ekonomik olarak daha gelişmiş bir bölgedeki, farklı lise türlerindeki lise öğrencileriyle yapılarak araştırma sonuçlarının test edilmesi sağlanabilir.
- Bu araştırmada “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Ergenler İçin Affetme Ölçeği” kullanılmıştır. Farklı ölçeklerle bu konu ile ilgili ergenlerle çalışmalar yapılarak araştırmaya katkı sunulabilir.
- Liselerde özellikle öğrencilerle yapılacak olan grup çalışmalarında bilişsel terapi, dinamik terapi ve psikodrama gibi terapi yaklaşımları kullanılarak bilişsel esnekliğin, affetmenin ve mükemmeliyetçiliğin olumlu yapısının geliştirilmesine yönelik çalışmalar planlanabilir.
- Ergenlik döneminde zihinsel açıdan somuttan soyuta geçen birey deneyimler yaşayarak yeni bağlantıların, şemaların oluşmasını sağlamaktadır. Bu durum göz önüne alınarak ergenlerin ailede oluşan şemalarının bilişsel esneklik üzerinde etkisi hakkında kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırma ile bazı araştırmalar arasında farklı sonuçların çıkmasının liseye mi özgü

yoksa ergenlik dönemine özgü olup olmadığını anlamak için bu kavramlarla ortaokul, lise ve üniversite kademelerinde çalışmalar yapılarak alanyazına katkı sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Acuner, Y., Camadan, F. ve Türkan, M. (2014). Ahlaki Gelişim Düzeyleri İle Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 7-40.
- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. (Yayıma Hazırlayan: Bekir Onur). Ankara: Simge Kitabevi.
- Akça, E. (2020). *Üstün Zekâlı Tanısı İçin Başvuran Ebeveynlerde Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Özyeterliklerinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7 (24): 1-10.
- Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aktepe, R. (2019). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri Ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Alvan, G., (2015), *Perfectionism And Perceived Parenting Style Among University Students*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2009). When Perfect Isn't Good Enough: Strategies For Coping With Perfectionism, *New Harbinger*, Oakland, 12, 16-17.
- Ashby, J.S. ve Kottman, T. (2000). Perfectionistic Children And Adolescents: Implications For School Counselors. *Professional School Counseling*, 3, 182-188.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık Ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık Ve Öznel İyi*

- Oluşları Üzerindeki Etkisi. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.*
- Asıcı, E., İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(35):191-211.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181530>
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2018). Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13 (11), 205-228.
<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13144>
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği Ve Özduyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Asıcı, E ve Uygur, S.S. (2017), Duygusal Öz-Yeterlik Ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1354-1375. ISSN: 2147-1185.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati Ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri enstitüsü, Ankara*
- Aşçıoğlu-Önal, A., Yalçın, İ. (2017). Forgiveness Of Others And Self-Forgiveness: The Predictive Role Of Cognitive Distortions, Empathy, And Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, (68), 97-120. www.ejer.com.tr adresinden 18.12.2020 tarihinde alınmıştır.
- Atasoy, P. Ç. (2014). *Mükemmeliyetçilik*. <http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/55>. Erişim tarihi: 03.01.2021.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*
- Aydın, E. (2019). *Bağlanma Stilllerinin Orta Çocukluk Dönemindeki Çocuklarda Benlik Algısı Ve Mükemmeliyetçilik Tutumu İle İlişkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*
- Aydın, G. (2017). *Assessing A Model Of Cognitive Test Anxiety: The Role Of Rumination, Self-Forgiveness, Perfectionism Cognitions, And Cognitive Defusion Through The Indirect Effect Of Psychological Flexibility (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.*

- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 472, 1-6.
- Azızoğlu, C. (2020). *Mükemmeliyetçilik Ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspervtive. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41.
- Basut, İ., (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama Ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Başkaya, S.(2018) *Lise Öğrencilerinin Eleştiriye Açık Olma Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Başpınar, Z. (2019). *Üstbilişsel Ve Bilişsel Esneklik Becerilerinin Öğretmenlik Mesleki Yeterliliklerini Yordama Gücü*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bayın,Ü. (2020), *Ergenlerde Affetme Ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bayram, S.B. (2016). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi İle Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. New York: Meridian Pres.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy Of Depression*, New York: Guilford Pres.
- Belgin, B. (2019), *Academic Procrastination And Academic Perfectionism As Predictors Of Self- Forgiveness*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Bencik, S. (2006). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet Ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36 (3), 142-157.
- Bilgin, M. (2009b). Developing A Cognitive Flexibility Scale: Validity An Reliability Studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354
- Bilgin, M. (2016). Ergenin Beş Faktör Kişilik, Sosyal Yetkinlik, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Hatalar Ve Anne Baba Beş Faktör Kişilik İlişkisi. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 6(1), 83-106.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences In The Relationship Of Perfectionism And Anxiety: A Multidimensional Perspective*. (Doktora tezi). Oklohama University, Norman.
- Braithwaite, S., Fincham, F.D. & Lambert, N. (2009). Hurt And Psychological Health İn Close Relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling Hurt in Close Relationships* (376-399) Cambridge: Cambridge University Press.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Bugay, A. (2010), *Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal , Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Orta doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Bugay, A. (2014). Measuring The Differences İn Pairs' Marital Forgiveness Scores: Construct Validity And Links With Relationship Satisfaction. *Psychological Reports*, 114(2), 479-490.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script For Self Defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Camcı-Erdoğan, S. (2018), Üstün Zekalılar Öğretmenliği Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. *Mcbü Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), Doi: 10.18026/cbayarsos.465710.
- Camadan, F., ve Yüksel, G. (2012). Perfectionism Among Turkish Secondary Students. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 701-714.
- Canas, J. J. (2006). Cognitive flexibility. Erişim Tarihi: 29.01.2021.
https://www.researchgate.net/profile/Jose_Canas2/publication/272022148_Cognitive_Flexibility/links/54d8e2440cf24647581cd8f0.pdf
- Canas, J.J., Antoli, A., Fajardo I. ve Salmero L., (2005), Cognitive İnflexibility And The

- Development And Use Of Strategies For Solving Complex Dynamic Problems: Effects Of Different Types Of Training, *Theoretical Issues in Ergonomics Science* pp.1-14.
- Canas, J., Quesada, J. Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility And Adaptability To Environmental Changes In Dynamic Complex Problem Solving Tasks. *Journal Ergonomics* Volume. 46. 5, 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coyle, C., & Enright, R. (1998). *Forgiveness Education With Adult Learners*. In M. Smith (Ed.), *Adult learning and development: Perspectives from educational psychology* (pp. 219–238). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Cüceloğlu, D. (2006). *İçimizdeki Çocuk* (37. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağdaş, Aysel (2003). *Anne-Baba-Çocuk İletişimi*. Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya
- Çardak, M. (2012). *Affetme Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Çekik, E. ve Şenay Güzel, H., (2018), Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (2): 235-256.
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirliliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346.
- Çelikkaleli, Ö. (2014b), Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Akademik, Sosyal Ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çiftçi, M.C., (2019), *Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çoklar, Işıl (2014), *Kişilik Özellikleri İle Bağışlama Eğilimi Arasındaki İlişkinin İntikam Güdüsü Ve Adalet Duyarlılık Temelinde İncelenmesi*. (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, T.S. (2014). Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Sakarya.

- Çuhadaroglu, A. (2013), Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2(1), 89-101. e-ISSN: 2147-1606.
- Davis, G.A. (2014). *Üstün Yetenekli Çocuklar Ve Eğitimi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları*, (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy And Research*. 34. 3, ss 241-253.
- Dikmen, M , Tuncer, M . (2018). İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5 (1) , 34-52. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/37667/366481>
- Dinç, Y. (2001). *Mükemmeliyetçiliğin Depresif Semptomlar ve Öfke Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Olumsuz Yaşam Olaylarının Belirleyiciliği* Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, SosyalBilimler Enstitüsü. Ankara.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Dixon, L. J., Earl, K.A., Luyz-Zois C.J., Goodnight J.A. & Peatee, J. J.,(2014), Explaining The Link Between Perfectionism And Selfforgiveness: The Mediating Roles Of Unconditional Self-Acceptance And Rumination. *Individual Differences Research*, 12(3): 101-111, [www. idr-journal. com](http://www.idr-journal.com) ISSN: 1541-745X
- Dönmez, S.M. (2019), *Lise Öğrencilerinde Ana-Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik Ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkiler*,(Yüksek Lisans Tezi).Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Egan, S. J., Wade, T. D., and Shafran, R. (2011). Perfectionism As A Transdiagnostic Process: A Clinical Review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Ekşi, Aysel (1990). *Çocuk, Genç, Ana-Babalar*. Bilgi Yayınevi, Ankara
- Ellis A. (1994). Reason And Emotion İn Psychotherapy: A Comprehensive Method Of Treating Human Disturbances: Revised And Updated. New York, Citadel Publication.

- Ellis A. E. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, And Treatment* (pp. 217–229). Washington, DC: *American Psychological Association Press*.
- Enright, R.D., & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). *The Moral Development Of Forgiveness*. İçinde W. Kurtines Ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook Of Moral Behavior Development* (Vol. 1, 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Enright, R. D., Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*. 21, 99-114.
- Enright, R. D. ve Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: the meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621-1631.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counselig within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*. 40, 107-126.
- Erkan, Z., Gürçay, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(10):64-75. 19.01.2021 tarihinde google akademik üzerinden mersin.edu.tr den indirilmiştir.
- Erkan S., Kaya, A. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerine Yönelik Bir Grup Rehberliği Programı. Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı*. Pegem Yayınevi. 1. Baskı . Ankara.
- Ertuğrul, Halit (2005). *Ailede Ve Okulda Çocuk Eğitimi*. Nesil Yayıncılık, İstanbul.
- Ertürk, K. (2019), *Lise Öğrencilerinde Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eşiyok, S. V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Exline, J.J., Baumeister, R.F., Bushman, B.J., Campbell, W.K. ve Finkel, E.J. (2004). Too

- Proud To Let Go: Narcissistic Entitlement As A Borrier To Forgiveness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 87 (6), 894-912.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*. 7 (4), 337-348.
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin Suçu Affetmesiyle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Boucher, D.J., Davidson, L.A. ve Munro, Y. (2001). The Child And Adolescent Perfectionism Scale: Development, Validation, And Association With Adjustment. Unpublished Manuscript.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism And Maladjustment: An Overview Of Theoretical, Definitional, And Treatment Issues. Flett, G. L., Ve Hewitt, P. L. (Ed.), *Perfectionism: Theory, Research And Treatment* İçinde (Sf. 5-32). Washinton DC: Amerika Birleşik Devletleri, APA
- Fincham, F. D. (2000). The Kissof The Porcupines: From Attributing Responsibility To Forgiving. *Personal Relationships*, 7 : 1-23.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness As An İntervention Goal With İncest Survivors. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 64, 983- 992.
- Frost R. O. and Marten, P. A. (1990). Perfectionism and Evaluative Threat. *Cognitive Therapy Research*, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Fitzgibbons, R.P. (1998). Anger And The Healing Power Of Forgiveness: A Psychiatrist's View. In R.D. Enright Ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, Madison, WI: University Of Wisconsin Press, Pp. 63-74.
- Fitzgibbons, R. (1986). The Cognitive And Emotive Uses Of Forgiveness İn The Treatment Of Anger. *Psychoterapy*, 23, 629-633.
- Gabrys R.L.,Tabri N., Anisman H., Matheson K. (2018) *Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Conrol and Flexibility Questionnaire*Front Psychol. 2219:9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02219

- Gander M.J., Gardiner H.W. (1998). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çeviri: Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz Ve Sonrası*. (8.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz Ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları
- Gerçek, E. (2020). Mükemmeliyetçilik Benlik Saygısı Ve Duygusal Zekâ Yetenekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Haziran.
- Greenspon, T. S. (2008). Making Sense of Error: A View of The Origins and Treatment of Perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62 (3), 263-282.
- Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz affetme*. İstanbul: Klan.
- Gül, S. E., Yılmaz, A. ve Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin Depresyon, Antideprasana Yantı Ve İntihar Düşüncesi İle İlişkisi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 48-54.
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Affetme Düzeyleri İle Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkide Empatinin Aracılık Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gündüz, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkaya, M. (2018). *Ergenlerin Algıladıkları Ve Mevcut Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki Ve Algılanan Anne Baba Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Ankara.
- Gürler, A. (2017). *Ergenlerde Anne Baba Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, N. Ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim Ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578-607.
- Gwen, A., Kenney-Benson ve Ewa, M, Pomerantz. (2005). The Role Of Mothers' Use Of Control İn Children's Perfectionism: Implications For The Development Of Children's Depressive Symptoms. *Journal Of Personality*, 73(1), 23-46.
- Hall, J. H., Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research.

- Journal of Social and Clinical Psychology*, 5 (24), 621-637.
- Hallowal, Edward M. (2004). *Affetmek üzerine*. İstanbul, Dharma Yayınları.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal Of Human Behavior*, 15, 27–33.
- Han, S. Y. (2015). Effects Of Adolescent Self-Conscious Emotion, Empathy, And Forgiveness On Prosocial Behavior By Gender And Age. *Journal Of Korean Home Management Association*, 33, 117–131. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2015.33.5.117>
- Hanna, W. (2012). *Benefits of Self-Forgiveness on Well-Bieng and Self-Forgiveness Facilitating Factors*. Doctoral Dissertations. University of Windsor, Ontario, Canada.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of A Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23 (1): 41-62.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism Traits And Perfectionistic Self-Presentation İn Eating Disorder Attitudes, Characteristics, And Symptoms. *International Journal Of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991a). Dimensions Of Perfectionism İn Unipolar Depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 10(1), 98-101.
- Hewitt, P.L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism İn The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association With 116 Psychopathology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness As Discovery: Implications For Marital And Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23, 369-384.
- Hillier, A. , Alexander J.K., and Beversdorf D.Q., (2006), *The Effect of Auditory Stressors on Cognitive Flexibility*, Psychology Press Neurocase (2006) 12, 228–231. ISSN: 1355-4795 print / 1465–3656 online DOI: 10.1080/13554790600878887
- Hillman, J. (1964). Betrayal. Lecture 128, Guild Of Pastoral Psychology, London. In J. Hillman (Ed.), *Looseends: Primary Papers İn Archetypal Psychology* (Pp. 63–81). New York And Zurich: Spring Publications, 1975.
- Holloway, R. (2002). On Forgiveness: How Can We Forgive The Unforgivable? Edinburgh: Canongate.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-Forgiveness And Responsible Moral Agency. *The Journal Of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.
- Horney, K. (1999). Nevrosis and Human Growth The struggle Toward Self-Realization .çevr. Selçuk Budak “Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası” 5. Basım

1999. Öteki Yayınevi Journal of Higher Education and Science, 9(1), 65-77.
<https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>
- Judith S. Beck, (2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi, Çev. Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1-191, s. 134.
- Kabataş, M., (2020), *Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ve Başarı Amaç Yönelimleri İlişkisinde Problemlili İnternet Kullanımının Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi).Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaçmaz, N., Yıldız Demirtaş, V.,(2020), Özel Yetenekli Çocuklarda Öz-Düzenlemeli Öğrenme, Öz-Yeterlik Ve Mükemmeliyetçilik. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 389 22(1) : 389-404 DOI: 10.26468/trakyasobed.664763
- Kahraman, E.(2020). *10-18 Yaş Grubu Çocukların Anne Ve Babalarının Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi (İstanbul Üç İlçe Örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kanlı, E. (2011).Üstün Zekâlı Ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. Sayı:33, 103-121.
- Kara, N.Ş (2020), *Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklikle Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Karakaş, S., ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici İşlevlerin Ayrıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*,3(2), 215-22
- Kardeş, G. A. (2016). *Davranış-Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Kaya, F. (2015), *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya F. ve Peker, A . (2016). The Relationship Between Perfectionism and Forgiveness of University Students: The Mediator Role of Emotional Intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15 (4), 1086-1094. DOI: 10.21547/jss.265492
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Koçluk Ve Bilişsel

- Esneklige Dayalı Öğretim Ortamlarının Oluşturulmasına İlişkin Görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Kırman, A.ve Doğan, Ö.,(2017), Anne-Baba Çocuk İlişkileri: Bir Meta-Sentez Çalışması. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 28-49.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi sosyal Bilimler Dergisi*. 2 (17): 231-256.
- Kol, K. (2020).*Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role Of Shame, Guilt, Anger, And Empathy. *Counseling And Values*, 46(1), 26-39.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Rekabetçi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi
- Kulaksızoğlu, A. (1986). Ergenlik. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*. 1(1): 49-51.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi yayınevi. 10. Basım. İstanbul.
- Küçükler, D. (2016), *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Leana-Taşçılar, M.Z., Özyaprak, M., Gücyeter, Ş., Kanlı, E., Camcı-Erdoğan, S., (2014), Üstün Zekâlı Ve Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*.Cilt: 11-1, 21(1), S.31-45.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality*, 13, 531-540.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9.
- McCullough, M. E., (2001). Forgiveness: Who Does it and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.

- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As Human Strength: Theory, Measurement, And Links To Well-Being. *Journal Of Social & Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships With Forgiveness, Rumination, Well-Being, And The Big Five. *Personality and Social Psychology*, 27 (5), 601-610.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. İçinde M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, (1-13) New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, Jr. E. L., Brown, S. W. Ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving İn Close Relationships: II. Theoretical Elaboration And Measurement. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <http://dx.doi.org/10.1037/00223514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Worthington, E., ve Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McGillicuddy-De Lisi, A. V., & De Lisi, R. (2007). Perceptions Of Family Relations When Mothers And Fathers Are Depicted With Different Parenting Styles. *Journal Of Genetic Psychology*, 168, 425-442.
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003), *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlik Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tranzon.
- Mistler, B.A. (2010), *Forgiveness, Perfectionism, And The Role Of Self-Compassion*. The Degree Of Doctor, The University Of Florida. A.B.D.
- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourche, R. M. (2015). Effectiveness of CognitiveBehavior Therapy on Cognitive Flexibility in Perfectionist. *Psychology*, 6, 1780-1785. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.614174>.
- Oliver, K.M., (1997). A Case-Based Pharmacy Environment: Cognitive Flexibility + Social Constructivism, Department of Instructional Technology The University of Georgia, USA, Paper presented at Ed-Media, Ed-Telecom 1997, Calgary, Alberta, Canada, 141-150 p., ED412924 IR018588
- Onat, G., (2010), *Demokratik Ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise*

- Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Oral, T.,(2016), *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Az-Anlayış,Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi.* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öksüz, Y. ve Öztürk, M. B. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bağışlama İstekliliğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Omü Örneği. *Türk Bilim Araştırma Vakfı*, 10(1), 114-125.
- Öztürk, Ö.,(2013), *İntihar Olasılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özyürek, A., Özkan, İ. (2015). Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 280-296.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections On Perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2003). Adolescents' Willingness To Forgive Their Parents: An Empirical Model. *Parenting: Science And Practice*, 3(2), 155-174
- Pamir, O. Ç. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Pareek, S., Jain, M., (2012), Subjective Well-Being İn Relation To Altruism And Forgiveness Among School Going Adolescents. *International Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 2(5): 138-141, DOI: 10.5923/j.ijpbs.20120205.02.
- Parlaktaş, B., (2018), *Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Laboratuvar Öğrenme Ortamı, Bilişsel Esneklikleri Ve Sosyal Sorun Çözme Becerilerine Yönelik Algılarının İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi).Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Pearlman-Avnion,S., Harduf R. , (2019), Procrastination, Perfectionism, And Locus-Of-Control In Academic Settings. *SzkoŁA Specjalna*,2, 108-123, ISSN 0137-818X, DOI: 10.5604/01.3001.0013.1973.
- Pfohl, B., & Nancee, B. (1991). Obsessive-Compulsive Personality Disorder: A Review Of Available Data And Recommendations For DSM-IV. *Journal of Personality Disorders*, 5(4), 363-375.

- Piaget, J. (1999). *Çocukta Zihinsel Gelişim*. (Çev. H. Portakal). İstanbul. Cem Yayınevi.
- Pirinççi, N. (2009), *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pişkin, M . (1989). Empati, Kaygı Ye Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki . *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 22 (2) , 775-784 . DOI: 10.1501/Egifak_0000001419
- Rice, K. G. & Mirzadeh, A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Santrock,J.W., (2017). *Yaşam boyu gelişim* (13). (G. Yüksel,Çev.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık (2011).
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Satıcı, B., Göçet Tekin, E., & Deniz, M. E. (2020). Cognitive Flexibility And Mental Wellbeing: Fear Of Negative Evaluation And Academic Perfectionism As Serial Mediators. *Erzincan University Journal Of Education Faculty*, 22(2), 386-39
- Satılmış, M. (2010). *Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Tutumları İle Anne Baba Tutumlarının Karşılaştırılmalı İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savaş, A.E. (2020). *Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Mesleki Karar Düzeyleri İle Bilişsel Esneklik Ve Duygusal Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Kendini Affetme Ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scobie, E. D.ve Scobie, G. E.W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*. 28, 373-401.

- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(1), 1-19. <http://efdergi.yyu.edu.tr>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 34(3), 130-145
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. and Anderson, D. (1988) Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition In Ill-Structured Domains, University Of Illinois At Urbana-Champaign Library Large-Scale Digitization Project, 2007. Technical Report No. 441
- Steinberg L. Adolescence. Çok F (Yayıma hazırlayan). Ergenlik, İmge Kitabevi, 2007
- Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 2008 (10. Basım).
- Stevens AD (2009). Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations To Social Skills And Problem Behavior Of At-Risk Young Children. Doctoral Thesis. Seattle Pacific University. (UMI No. 3359050)
- Strelan, P. (2007). Who Forgives Others, Themselves, And Situations? The Roles Of Narcissism, Guilt, Self-Esteem, And Agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42: 259-269.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness In Late Adolescence And Middle Adulthood. *Journal Of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Sucu, B. T., (2020), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumu Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sula Ataş, N., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Öz Yeterlik İnançları Ve Mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*., 35(2), 375-386. doi: 10.16986/HUJE.2019050341
- Şentepe, A., (2016), *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi*. (Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şirin, A. B., (2011), *Mükemmeliyetçilikle İlgili Psikoeğitim Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Ve Akademik Başarılarına Etki*, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Temmuz.
- Tamul, Ö. F. (2019). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve

- Öğrencilerin Algılarına Göre Ailelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 155-173.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. (2002). Shame And Guilt. New York: Guilford.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., ve Dearing, R. (2005). Forgiving The Self: Conceptual Issues And Empirical Findings. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook Of Forgiveness* (Pp. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Tatlıcı, M. E.,(2020), *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esnekliklerinin Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü*, (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Ankara.
- Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L. ,Michael, S.T. ,Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., and Roberts, D. E., (2005), Dispositional Forgiveness Of Self, Others, And Situations. *Journal Of Personality* 73(2),: 314-360. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). Gender Differences In The Relationship Between Empathy And Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*. 145 (6), 673-685.
- Tunca, A. ve Durmuş, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumu İle Bağışlama Düzeylerinin İlişkisi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 524-550. DOI: 10.26466/opus.470406
- Tuncer, B., ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Tunç, M.N.(2015), *Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Tekrar Eden Başarısızlıkta Görev Israrı Üzerindeki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tyler, J. M.S. (2016). The Use of Cognitive Behavior Group Therapy to Reduce Maladaptive Perfectionism and Improve Cognitive Flexibility in Anxious Latino Youth. *PCOM Psychology Dissertations*. Paper 379.

- Ulu Kalın, Ö. (2020). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarında Mükemmeliyetçilik. *Studies in Educational Research and Development*, 4(1), 1-25.
- Uzun, G.Ö., (2018), *Ergenlerde İntikam, Affetme Ve Suçluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Uz Baş, A. (2010). Klasik koşullanma ve bitişiklik kuramları. Kaya A. (Ed.) (285- 293). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Yayınları.
- Uz Baş, A. ve Siyez, D.M. (2010). Adaptation of The Child and Adolescent Perfectionism Scale to Turkish: The Validity And Reliability Study. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909
- Wade, N.G. and Worthington Jr, E.L. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160-167
- Wade, N.G., Bailey, D.C. ve Shaffer, P. (2005). Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. DOI: 10.1037/0735-7028.36.6.634
- Worthington, E.L., & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj Ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S., & Snyder, C. (1998, August). Factors That Facilitate And Hinder Forgiveness Of The Self. 109th Annual Meeting Of The American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Yaşar Ekici F., ve Balcı S., (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri Ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.310>.
- Yaşar, S., (2020), *Üniversite 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal İlgi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (2004a). *Ana-Baba ve Çocuk. Remzi Kitabevi*, 17. Basım, İstanbul (Temmuz).
- Yavuzer, H. (2004b). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. Remzi

- Kitabevi, 11. Basım, İstanbul (Kasım).
- Yavuzer, H. (2003). *Ana-Baba Ve Çocuk*. 16. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, F, Erişen, M , Banaz, M . (2019). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership* , (1) , 27-39 . DOI: 10.35345/johmal.534808
- Yücel, Ö. (2011). *Problem Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının Bilişsel Esneklik, Öz Düzenleme Becerileri Ve Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Yüçetürk, O.K. (2018). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Dışlanmanın Akran İlişkileri Ve Mükemmeliyetçilik İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi).Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, M. Y., Sayın, M. Ve Dinç, S. (2020), Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının Yordanmasında Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyonun Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi / IBAD Journal Of Social Sciences*, (Özel Sayı/Special Issue), 202-218 DOI: 10.21733/İbad.776439

EKLER

Ek 1 Kişisel Bilgi Formu:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Okulunuzun Adı:

Kaçıncı sınıftasınız:

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Algıladığınız Anne-Baba Tutumunuz:

Baskıcı/otoriter () Müsamahakâr (Aşırı Hoşgörülü) () Dengesiz/Kararsız ()

Aşırı Koruyucu () İlgisiz ve Kayıtsız () Güven Verici, Destekleyici Hoşgörülü()

Ek 2 Veli Onam Formu:

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergenlerde Mükemmeliyetçilik Ve Affetmenin Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adıyla, ... tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Ergenlerde mükemmeliyetçilik ve affetmenin bilişsel esneklik üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı :Gönül AKIN

İletişim bilgileri :

***Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'ın yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.***
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 3 Ergenler İçin Affetme Ölçeği:

Yönerge: Bu ölçek kişilerarası ilişkilerinizde yaşadığınız olumsuz durumlara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5’li derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ilgili kutucuğa (X) işareti koyunuz. **Lütfen Hiçbir Kutucuğu Boş Bırakmayınız.**

1-----2-----3-----4-----5

Beni hiç Beni biraz Beni orta derecede Beni oldukça Beni tamamen tanımlamıyor tanımlıyor tanımlıyor tanımlıyor tanımlıyor

	1	2	3	4	5
1. Bana haksızlık eden kişilere karşı hoşgörülü davranırım.					
2. Kin duymaya yatkın biriyim.					
3. Bana haksızlık eden birine karşı asla şefkat duymam.					
4. Bana haksızlık eden kişiden intikam almayı hayal ederim.					
5. Beni inciten birine tepki vermeden önce, o kişinin içinde bulunduğu durumu değerlendiririm.					
6. Beni inciten insanlara karşı sevecen davranırım.					
7. Beni hayal kırıklığına uğratan kişilere karşı anlayış gösteririm.					
8. Bana kötü davranan birinden uzun süre nefret ederim					
9. Beni inciten insanlara karşı merhametliyimdir.					
10. Bana kötü davranan kişinin duygularını anlamaya çalışırım.					
11. Bana kötü davranan kişiden intikam alırım.					
12. İnsanlar beni incitmiş olsa bile onlara karşı şefkat duyarım.					
13. Biri bana kötü davranmış olsa bile onunla güvenilir bir ilişki kurmak için çaba harcarım.					
14. Beni inciten insanlara karşı uzun süre öfke duyarım.					
15. Biri bana haksızlık etmiş olsa bile ondan nefret etmem.					
16. Beni inciten kişiden nasıl intikam alacağımı düşünürüm.					
17. Bana haksızlık eden kişiye bunun karşılığını benzer şekilde veririm.					
18. Birinin bana karşı hatalı davranışını değerlendirirken kendimi o kişinin yerine koyarım.					
19. Beni inciten bir kişiyi affetmeyi düşünürüm.					
20. Beni inciten birine karşı duyduğum öfkeden çok zor vazgeçerim.					
21. Biri beni incitmiş olsa bile onunla ilgili olumlu düşünmeye çalışırım.					

Ek 4 Bilişsel Esneklik Ölçeği:

Yönerge: Bu ölçekte bazı ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı aşağıdaki 6'lı derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ilgili kutucuğa (X) işareti koyunuz. **Lütfen Hiçbir Kutucuğu Boş Bırakmayınız.**

BEÖ	Kesinlikle	Katılıyorum	Kısmen	Kısmen	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1	
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kacınırım</u> .	6	5	4	3	2	1	
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1	
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1	
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1	
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1	
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1	
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1	
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1	
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1	
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1	
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1	

Ek 5 Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Yönerge: Bu ölçek bazı cümleler yer almaktadır. Bu cümleleri okuyarak sizi en iyi tanımlayan **rakamı yuvarlak içine alınız**. Doğru yanıtlar vermeniz, araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok önemlidir. **Lütfen Hiçbir Kutucuğu Boş Bırakmayınız.**

Eğer okuduğunuz cümle sizin için **hiç uygun değilse 1'i yuvarlak içine alın.**

Eğer okuduğunuz cümle sizin için **çoğunlukla uygun değilse 2'yi yuvarlak içine alın.**

Eğer okuduğunuz cümle sizin için **ne doğru ne yanlışsa 3'ü yuvarlak içine alın.**

Eğer okuduğunuz cümle sizin için **çoğunlukla doğruysa 4'ü yuvarlak içine alın.**

Eğer okuduğunuz cümle sizin için **çok doğruysa 5'i yuvarlak içine alın.**

1	Yaptığım her şeyin mükemmel olmasına çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım her şeyde en iyi olmak isterim.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda benden mükemmel olmamı isteyen bekleyen insanlar var.	1	2	3	4	5
4	Her zaman sınavda en yüksek notu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmamam beni gerçekten rahatsız eder.	1	2	3	4	5
6	Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5
7	İnsanlar benden yapabileceğimden daha fazlasını bekliyorlar.	1	2	3	4	5
8	Bir hata yaptığımda kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
9	Eğer her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmazsam, diğer insanlar başarısız olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5

10	Diğer insanlar daima mükemmel olmamı beklerler.	1	2	3	4	5
11	Eğer ödevimde bir hata bile varsa moralim bozulur.	1	2	3	4	5
12	Çevremdeki insanlar her konuda kusursuz olmamı bekliyorlar.	1	2	3	4	5
13	Yaptığım her şey mükemmel olmalı.	1	2	3	4	5
14	Öğretmenler ödevimin mükemmel olmasını bekliyorlar.	1	2	3	4	5
15	Yaptığım her şeyde en iyisi olmak zorunda değilim .	1	2	3	4	5
16	Her zaman diğerlerinden daha iyi olmam beklenir.	1	2	3	4	5
17	Başarılı olsam da, sınıftaki en yüksek notlardan birini almamışsam başarısız olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
18	İnsanların benden çok şey istediklerini hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek 6 Ölçek İzinleri

Esra Asıcı
27.12.2020
Kime: Siz

Word document icon: 19 KB

Ekte ölçeğin bir örneğini gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Esra **ASICI**
Kilis 7 Aralık Üniversitesi
Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Reh. ve Psi. Danış. ABD.
Kilis/Türkiye
Tel: +90 348 814 26 66/1722

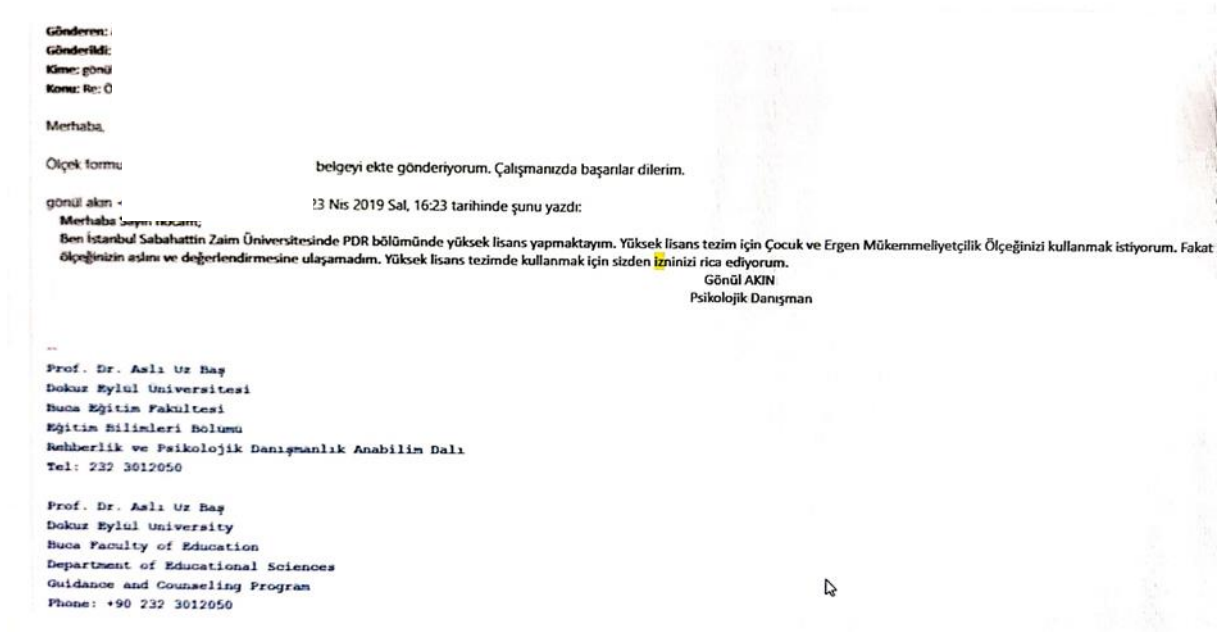
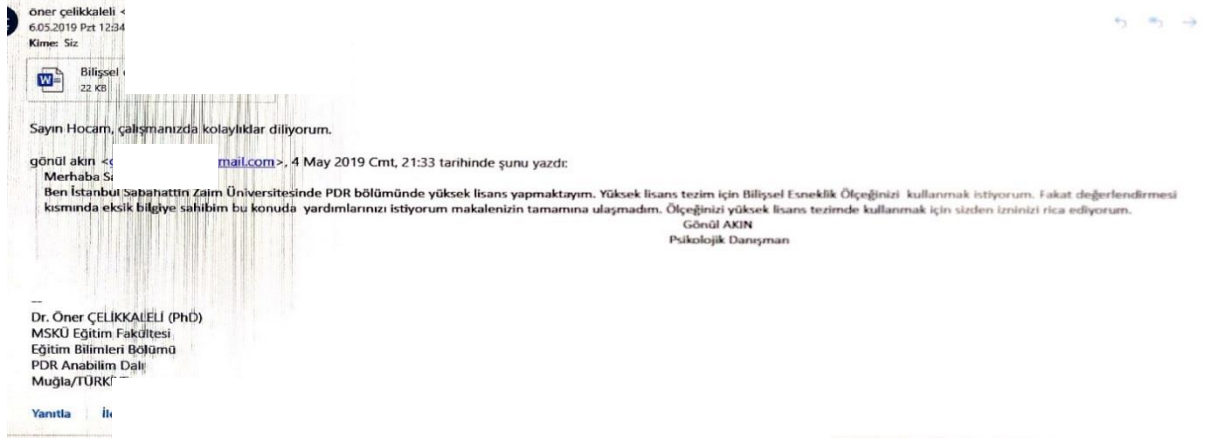
Esra **Asıcı**, PhD
Kilis 7 Aralık University
Muallim Rıfat Education Faculty
Department of Educational Sciences
Division of Guidance and Psychological Counselling
Kilis/TURKEY
Phone: +90 348 814 26 66/1722

gönül akın < gönül.akın@kilis7aralik.edu.tr >, 26 Ara 2020 Cmt, 13:04 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Sayın hocam;
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde PDR bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek lisans tezim için Ergenler İçin Affetme Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak için sizden izninizi rica ediyorum.

Gönül AKIN
Psikolojik Danışman

CS CamScanner ile tarandı



Ek 7 MEB İzin Onayı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-10.01-E.6771305
Konu :Anket ve Araştırma İzin Talebi

05/05/2020

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nin 30/03/2020 tarihli ve 1065 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımızın 21.01.2020 tarih ve 1563890/2020/2 No'lu genelgesi
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 30.04.2020 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi GÖNÜL AKIN'ın "Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Affetmenin Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında, İlimiz Esenler ilçesi liselerinde kişisel bilgi formu, bilişsel esneklik ölçeği, ergenler için affetme ölçeği, çocuk ve ergen mükemmeliyetçilik ölçeği uygulama isteği istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüze incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dahilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla okullar açıldığında uygulanması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1-Genelge.
2-Komisyon Tutanağı.

OLUR
|<.....>
Dr.Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı



Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek Mh. İmran Öktem Cd.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/ İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

Bilgi İçin Dilek ALADAĞ
Tcl:(0212)384 34 00-3628

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden fcc2-29f5-3dbb-a4f2-5ca2 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-10.01-E.6837494
Konu : Anket Araştırma İzni

08.05.2020

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

- İlgi: a) 30.03.2020 tarihli ve 1065 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 05.05.2020 tarihli ve 6771305 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Gönül AKIN'ın "Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Affetmenin Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

Mustafa AKHAN
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler



Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek Mh. İmran Öktem Cd.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/ İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

Bilgi İçin Dilek ALADAĞ
Tel:(0212)384 34 00-3628

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3f16-97a9-3ce3-b7aa-18ad kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Gönül AKIN

İletişim bilgileri:

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, İstanbul.

Lisans: İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2012, İstanbul.

Yandal : İstanbul Üniversitesi, Üstün Zekalılar Öğretmenliği Bölümü, 2012, İstanbul.

B. MESLEKİ DENEYİM

2012-2014 Antalya Beykonak Sevim Öner İlkokulu, Okul Psikolojik Danışmanı

2014-2016 İstanbul Bayrampaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Danışman

20016-2017 İstanbul Bayrampaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Müdür (Vekil)

2017-2018 İstanbul Başakşehir Bilim ve Sanat Merkezi, Psikolojik Danışman

2018- İstanbul Esenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Müdür Yardımcısı

C. PROJELERİ

2015 TUBİTAK 4007 “Harmoni3 Projesi”

2016 İstanbul Kalkınma Ajansı “Oyun Temelli Dil Beceri Projesi”

D. YAYINLARI

Akın, G., Bilgin, O. (2020, Aralık). Üniversite Öğrencilerinin Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Öz). International Symposium Of Education And Values - 4 (Uluslararası Eğitim Ve Değerler Sempozyumu-Isoeva-4) sunulan bildiri, Karabük. Erişim adresi: <http://www.isoeva.com>, ISBN: 978-625-409-830-7.