



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

BELİREN YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKATİN
AFFETME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ceren GÜL ÖZBAY

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Burdur, 2023

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

BELİREN YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKATİN
AFFETME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ceren GÜL ÖZBAY
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Burdur, 2023



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

Burdur M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 13.04.2023 tarih ve 467/6 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 18.04.2023 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Ceren GÜL'ün "Beliren Yetişkinlerde Öz Şefkatin Affetme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI): **Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN**

ÜYE: **Prof. Dr. Özlem TAGAY**

ÜYE: **Dr. Öğr. Üyesi Melda Meliha ERBAŞ**

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
...../...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ceren GÜL

Tarih

İmza



Hayatıma anlam katan biricik anneme...

TEŞEKKÜR

Her insanın hayatında, bir ışık belirir ve bu ışık, hayatımız üzerindeki kararlarımızın yönünü belirleyerek parlamaya devam eder. Ben de psikolojik danışmanlık mesleğini seçerek bu ışığı keşfettim. Bu mesleğin beni mutlu ettiğini fark edince, ışığımın doğru yönde parladığını anladım ve yüksek lisans yaparak bu yolda ilerlemeye karar verdim. Başlangıçta uzun ve yorucu bir yolculuktan benim için, ancak bu yolda bana destek olan ve bilgi, tecrübe, motivasyonunu paylaşan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN'e minnettarım. Yüksek lisansımı tamamladığım bu noktada, öncelikle kendilerine derin teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Ayrıca, tez izleme komitesinde yer alan, tezimi sabırla okuyup beni sabırla dinleyen, değerli bilgi ve önerileriyle tezime desteklerini sunan değerli Prof. Dr. Özlem TAGAY ve Dr. Öğretim Üyesi Melda Meliha ERBAŞ hocalarıma minnet ve saygılarımı sunuyorum.

İşığımın hızla parlaması ve bu yolda her zaman başarıyla ilerlemem için benimle sabırla, gece gündüz yürüyen, omzunu, yüreğini bir kalkan gibi yanımda hissettiren annem Zuhul GÜL'e varlığı ve sonsuz desteği için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca her kararında gururla yanımda duran ve desteklerini hiç esirgemeyen babam Veli GÜL'e, varlığına şükrettiğim canım kardeşim Burak GÜL'e destekleri için teşekkür ederim. Meslektaşım aynı zamanda hayat arkadaşım Sait ÖZBAY'a sabrı, ilgisi, motivasyon desteği ve her daim başaracağıma dair olan inancı için teşekkür ediyorum.

İçimdeki ışığı yansıtan tezimi bin bir emekle bitirdiğim bu noktada, bu ışığın her zaman var olduğunu ve onu parlatmak için asla pes etmemem gerektiğini yeniden hatırlıyorum. Çok kez düşüp kalkmama rağmen, kendime olan inancım sayesinde hedefime doğru ilerlemeye devam ettim. Kendime olan inancımın gücüne teşekkür ediyorum ve inanıyorum ki, daha nice başarılı yollara yürüyeceğim. Aynı zamanda, tezimin bilim dünyasına ve araştırma merakını kaybetmeyen herkese katkı sağlamasını umuyorum. Her insanın içindeki ışığı kaybetmemesi ve parlatması dileğiyle.

**Beliren Yetişkinlerde Öz Şefkatin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Açısından
İncelenmesi
(Yüksek Lisans)**

Ceren Gül

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin öz şefkat düzeylerini uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik, affetme, yaş ve cinsiyetin anlamlı olarak yordayıp yordamadığını ilişkisel tarama modeli kullanarak araştırmaktır. Araştırmanın evrenini “beliren yetişkinlik dönemi”nde yer alan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminden yararlanarak Google Formlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Örneklem, 18-29 yaş aralığında yer alan 534 kişiden (420 kadın, 114 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği”, “Affedicilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik, affedicilik ve demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet) öz şefkat ile ilişkisi Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, çoklu doğrusal regresyon analizi ile öz şefkatin, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik, affedicilik, yaş ve cinsiyeti yordama düzeyi belirlenmiştir. Tüm veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiş ve $p < ,05$ düzeyinde manidarlık kabul edilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre, beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile affetme düzeyleri, yaşları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, affetme, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ve demografik değişkenler (yaş, cinsiyet) birlikte beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin %29,2’sini anlamlı olarak açıklamaktadır. Modele göre affetme, uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaşın öz şefkati pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenirken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve cinsiyetin (kadın olmanın) ise öz şefkati negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, ilgili alan yazın ile ilişkilendirilerek tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Beliren Yetişkinlik, Öz-Şefkat, Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.

Sayfa Adedi: 109

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

**Examination of Self-Compassion in Emerging Adults in Terms of Forgiveness
and Perfectionism
(Master's Degree Thesis)**

Ceren GÜL

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate whether compatible or incompatible perfectionism, forgiveness, age and gender is significantly predicted the self-compassion levels of individuals in emerging adulthood by using the relational screening model. The content of the research consists of individuals who are in the "emerging adulthood period". By using the easily accessible exemplification method, the researchers are reached through the "Google Forms." The samples consisted of 534 people (420 women, 114 men) aged 18-29 years. As data collection tools, "APS Perfectionism Scale", "Self-Compassion Scale", "Forgiveness Scale," and "Personal Information Form" which is created by the researchers were used. The relationship between perfectionism, forgiveness, and demographic characteristics (like age and gender) and self-compassion was analyzed by using the Pearson correlation coefficient. With the multiple linear regression analysis, the predictive level of self-compassion, compatible or incompatible perfectionism, forgiveness, age and gender was determined. All datas were analyzed by using the SPSS 22 program and was accepted at the $p < .05$ level. According to the correlation results, there was a positive significant relationship between the self-compassion levels and forgiveness levels of emerging adults, and their age and a negative significant relationship was found between incompatible perfectionism levels. According to the results of multiple linear regression analysis, forgiveness, compatible or incompatible perfectionism, and demographic variables (like age and gender) explain %29,2 of adults self-compassion levels significantly. According to the model, while incompatible perfectionism and gender (being a woman) negatively predicted self-compassion, it was determined that forgiveness, compatible perfectionism and age significantly predicted self-compassion. The results of the research were discussed in relation to the related literature and suggestions were presented.

Key Words: Compatible or Incompatible Perfectionism, Emerging Adulthood, Forgiveness, Self-compassion,.

Page Number: 109

Supervisor: Dr. Lecturer Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	6
1.2.1. Alt Problemler.....	6
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar	9
1.7.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	9
1.7.2. Öz Şefkat.....	9
1.7.3. Affetme	9
1.7.4. Mükemmeliyetçilik.....	10
BÖLÜM II.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Kuramsal Çerçeve	11
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	11
2.1.2. Beliren Yetişkinlik Döneminin Önemi	12
2.1.3. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri.....	13
2.1.4. Öz Şefkat.....	14
2.1.4.1. Öz Nezaket (Self-Kindness).....	16
2.1.4.2. Ortak Paylaşım (Common Humanity).....	16
2.1.4.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	17

2.1.5. Öz Şefkati Açıklayan Kuramlar ve Modeller	18
2.1.5.1. İnsancıl Kuram	18
2.1.5.2. İlişkisel Kültürel Kuram	18
2.1.5.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	19
2.1.5.4. Psikanalitik Kuram	19
2.1.6. Affetme	20
2.1.6.1. Başkalarını Affetme.....	24
2.1.6.2. Kendini Affetme	24
2.1.6.3. Durumu Affetme	25
2.1.7. Affetmeyi Açıklayan Kuramlar ve Modeller.....	26
2.1.7.1. Psikodinamik.	26
2.1.7.2. Affetme Süreç Modeli	27
2.1.7.3. Piramit Modeli.....	29
2.1.7.4. Hargrave'nin Affetme Modeli.....	30
2.1.7.5. Affetmenin Bilişsel ve Ahlaki Gelişim Modeli.....	31
2.1.7.6. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli	32
2.1.8. Mükemmeliyetçilik.....	33
2.1.8.1. Uyumlu Mükemmeliyetçilik	34
2.1.8.2. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	34
2.1.8.3. Çelişki.....	35
2.1.8.4. Düzen.....	35
2.1.8.5. Yüksek Standartlar	35
2.1.8.6. Tatminsizlik.....	35
2.1.9. Mükemmeliyetçiliği Açıklayan Kuramlar	35
2.1.9.1. İnsancıl Kuram	35
2.1.9.2. Psikanalitik Kuram	36
2.1.9.3. Bilişsel Kuram	36
2.2. İlgili Araştırmalar	37
2.2.1. Öz Şefkat ve Affetme ile İlgili Araştırmalar	37
2.2.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
2.2.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39
2.2.2. Öz şefkat ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar	40
2.2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	41

2.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	42
2.2.3. Öz Şefkat, Affetme ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar	43
2.2.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	44
2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	44
BÖLÜM III	45
YÖNTEM.....	45
3.1. Örneklem	45
3.2. Araştırmanın Modeli	46
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği	46
3.3.3. Affedicilik Ölçeği	47
3.3.4. Öz-Şefkat Ölçeği.....	48
3.4. Verilerin Toplanması.....	48
3.5. Verilerin Analizi	49
BÖLÜM IV	52
BULGULAR VE YORUM.....	52
4.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarına Yönelik Ön Bulgular	52
4.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Öz Şefkatin Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Demografik Özellikler Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	54
BÖLÜM V	56
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	56
5.1. Sonuç ve Tartışma	56
5.1.1. Öz Şefkat, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışma.	56
5.1.1.1. Öz Şefkat ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışma	57
5.1.1.2. Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışma	59
5.1.1.3. Affetme ve Mükemmeliyetçiliğin Öz Şefkati Yordamasına İlişkin Sonuç ve Tartışma	60
5.1.1.4. Yaş ve Cinsiyetin Öz Şefkati Yordamasına İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	61

5.2. Öneriler.....	64
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler.	64
5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler.	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	88
EK-1	89
EK-2	90
EK-3	91
EK-4	92
EK 5.....	93



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Kohlberg Adaletin Aşamaları ve Affetmenin Aşamalarının Gelişimsel Karşılaştırılması (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989).....	32
Tablo 2. Örnekleme Ait Betimleyici İstatistik Bulguları.....	45
Tablo 3. Normal dağılıma ilişkin değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri tablosu.....	49
Tablo 4. Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	53
Tablo 5. Bağımsız Değişkenlerin Varyans Şişkinlik ve Tolerans Değeri.....	54
Tablo 6. Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Affedicilik, Cinsiyet ve Yaşa ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sekiller

Sayfa

Şekil 1. Affetme Sürecinin Adımları	22
Şekil 2. Normal Q-Q Plot Grafiği	50



BÖLÜM I

GİRİŞ

Giriş bölümünde, araştırmanın temel konusuna, alt problemlerine, önemine, amacına, varsayımlarına, sınırlılıklarına ve araştırmada kullanılan değişkenlerin kısa tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplumun değişen ve gelişen yapısı, bireylerin potansiyel olarak pozitif yanlarına duydukları merak duygusunu ve kendi özlerine daha fazla dikkat etme ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Böylece 1990'ların sonlarında bireylerin pozitif davranışları üzerine odaklanan bir psikoloji dalı olarak pozitif psikoloji ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji, insanların mutluluğunu, başarılarını, güçlü yönlerini ve potansiyellerini keşfetmeye ve geliştirmeye odaklanarak, insanları sadece hastalıkları veya sorunları ile değil, aynı zamanda potansiyelleri ve güçlü yönleri ile de ele alır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu nedenle, pozitif psikolojinin amacı, insanların daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak ve insanların yaşamlarında pozitif değişimler yapmalarını sağlamaktır.

Son zamanlarda pozitif psikolojinin odaklandığı kavramlardan biri de öz şefkattir. Öz şefkat, ruh sağlığını iyileştirme ve iyi oluşu artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Mistler, 2010). En genel tanımı ile öz şefkat, kişinin kendi acılarına açık olması, kendine karşı anlayış ve nezaketle yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkat kavramı üç temel ögeyi içermektedir. Bunlar; kendini sert eleştirip yargılamak yerine kendine anlayışla yaklaşmayı içeren öz nezaket, kişinin tecrübelerini kendinden ayrı görmek yerine geniş insan deneyiminin parçası olarak görmesini içeren ortak paylaşım ve kişinin acı verici duygu, düşüncelerine aşırı odaklanması yerine dengeli bir farkındalık sağlamasını içeren bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003b). Özetle öz şefkat, olumsuz deneyimler sonrası kendini yargılamak

yerine kendine özenli yaklaşmak, acı verici duyguları ve düşünceleri yok saymak yerine onları kabul etmek ve bilinçli farkındalıkla yaşamak şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkat kavramı literatürde farklı açılardan araştırılmıştır. Özellikle üniversite öğrencilerinin; öz şefkatleriyle ilgili yapılan araştırmalarda öz şefkatin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi (Deniz ve Sümer, 2010), öz yeterlilik (İskender, 2009), anne baba tutumları (Yılmaz, 2009), değer tercihleri (Dilmaç ve Deniz, 2009), yalnızlık (Akın, 2010), stresle başa çıkma (Allen & Leary, 2010; Sirois, Molnar & Hirsch, 2015), psikolojik dayanıklılık (Neff & McGehee, 2010), depresyon (Raes, 2010), öz düzenleme ve sağlık (Terry & Leary, 2011), benlik saygısı, iyi oluş (Homan, 2016; Neff, 2011), bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri (Özyeşil, 2011), psikopatoloji (MacBeth & Gumley, 2012), psikolojik sağlamlık (Bolat ve Deniz, 2013), affetme (Asıcı ve Karaca, 2014; Gökmen ve Deniz, 2020), mükemmeliyetçilik (Başcı ve Hamamcı, 2022; Öztürk Uysal, 2019; Tezcan, 2015), kendini affetme ve başa çıkma stratejileri (Sayın, 2017), bağlanma ve algılanan sosyal destek (Bayar ve Dost, 2018), öznel iyi oluş (Şimşek, 2019), hasbılık ve affetme (Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020), kendini affetme (Mülazım, 2022), belirsizliğe tahammülsüzlük (Başcı ve Hamamcı, 2022) gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmalar öz şefkati hem pozitif hem de negatif kavramlarla ilişkileri açısından ele almışlardır. Ayrıca öze şefkatle ilgili araştırmaların son on yılda hız kazandığı görülmektedir.

Pozitif psikoloji alanında yine son yıllarda sık çalışılan bir diğer kavram ise affetmedir. Affetme kişinin haksız yere incinmesine rağmen merhamet tepkisi ile olumsuz duygularını, bilişini ve davranışlarını olumluya çevirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Al Mabuk, Enright & Cardis, 1995). Affetme sadece başkasına değil; kişinin kendisine karşı veya kontrolü dışındaki durumlara karşı oluşan olumsuz duygularını da olumluya çevirmesi sürecidir (Güven, Erdem, 2020). Bu açıdan affetme, durumu affetme, başkalarını affetme ve kendini affetme olarak üç farklı açıdan araştırılmaktadır. Literatürde özellikle kendini affetme ile öz şefkat pozitif yönde yakından ilişkili kavramlar olarak ele alınmıştır (Altay, 2022). Örneğin öz şefkat ve kendini affetmenin birlikte depresyon (Altay, 2022), kendine zarar verme veya intihar düşüncesiyle (Cleare, Gumley & O'Connor, 2019) olumsuz; psikolojik sağlık ile ise olumlu yönde (Maynard, Kessel & Feather, 2022) ilişkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle, öz şefkat ve kendini affetmenin psikolojik sağlık açısından

koruyucu faktörler olduğu söylenebilir. Öz şefkat ve kendini affetme kavramları tanım olarak benzer olsa da, farklı odaklara sahiptirler. Öz şefkat, kişinin kendine yönelik tutumunu geliştirerek, kendisine daha şefkatli davranmasını sağlar (Germer & Neff, 2013). Kendini affetme ise, sadece kişinin kendi hatalarına ve tutumuna odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda başkalarının yaptığı hatalara karşı tutumunu da kapsar (Tangney, Boone & Dearing, 2005). Affetme kavramı üzerine birçok tartışma olmakla birlikte, başkalarını affetmek genellikle affetmenin temel bir tanımı olarak kabul edilir (Mistler, 2010). Mevcut araştırmada, beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri başkalarını affetmeyi ölçen bir ölçek tarafından belirlendiği için affetme başkalarını affetme boyutuyla incelenmiştir.

Yapılan araştırmalar, öz şefkat kavramının performans hedefi, başarısızlık korkusu, olumsuz düşünce ve duygulanım, kendini sabotaj gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Alaloğlu, 2020; Arcan, 2015; Neff, Hsieh & DeJitterat, 2005). Bu değişkenler arasında mükemmeliyetçilik kavramı da yer almaktadır (Alaloğlu, 2020; Başcı ve Hamamcı, 2021; Mehr & Adams, 2016; Mistler, 2010; Stoeber, Lalova & Lumley, 2019). Öz şefkat kişinin kendine odaklanması bağlamında ele alınırken; mükemmeliyetçilik tam tersine kişinin kendine aşırı eleştirel yaklaşarak yüksek performans beklentisi hedefinde ve kusursuzluk eğiliminde olması olarak tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Bireyler yüksek performans hedeflerine ulaşmak için genellikle çok çalışma ve başarıya odaklanma eğilimindedirler. Mükemmeliyetçilik, bireylerin başarıya ulaşmalarına ve kendilerine güvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Ancak aşırı mükemmeliyetçilik, yetersizlik duygusunu yordadığından (Başkurt, 2020) aşırı mükemmeliyetçilik kişide yetersizlik hissi yaratabilir. Öz şefkat, bireyin yetersizlik duygusunu azaltarak başarısızlıklarını anlayışla kabullenmesini sağlar (Neff & Davidson, 2016). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Başcı ve Hamamcı, 2022; Demircan, 2021). Bu negatif ilişkinin sebebi, mükemmeliyetçiliğin genel olarak olumsuz olarak algılanmasıdır (Mistler, 2010). Diğer bir ifade ile mükemmeliyetçiliği ölçen ölçme araçlarının uyumsuz mükemmeliyetçiliğe odaklanmasından dolayı bu ilişkinin negatif yönde olması muhtemeldir (Ferrari, Yap, Scott, Einstein & Ciarrochi, 2018; Fletcher vd., 2019; Mehr & Adams, 2016). Oysa yapılan birçok araştırmanın da ortaya koyduğu gibi

mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere iki kategoride incelenmeye başlanmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik hata yapmaktan aşırı endişe duyarak, kendine güvenmeyerek sürekli değerlendirci kaygılar sergilemek (Fedewa, Burns & Gomez, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik ise, kişinin kendine yüksek hedefler ve standartlar belirlerken aynı zamanda başarısına yönelik ödülleri kabul eden ve performansını sürekli olarak geliştirmeyi amaçlayan bir tutum (Enns, Cox & Clar, 2002) olarak tanımlanmaktadır. Mevcut araştırmada mükemmeliyetçilik hem uyumsuz mükemmeliyetçilik hem de uyumlu mükemmeliyetçilik boyutlarıyla ele alınacaktır.

Mükemmeliyetçilik, insanların yüksek standartlar nedeniyle kendilerine karşı daha az toleranslı olmalarına neden olur (Flett & Hewitt, 2002). Ancak, uyumlu mükemmeliyetçilik, kişinin kendini sürekli olarak geliştirmeye çalışırken yüksek standartlarına uyum sağlama çabasını içerir (Enns vd., 2002). Bu nedenle, uyumlu mükemmeliyetçilik, insanların kendilerine karşı daha yüksek bir tolerans seviyesine sahip olmalarına yardımcı olabilir. Affetme ise, insanların yaşamlarında karşılaştığı hataları veya zararları affetme yeteneğini ifade eder (Enright & Fitzgibbons, 2000). Ayrıca, kendi hatalarını ve zayıflıklarını daha kolay affeden öz şefkatli insanların başkalarını affetmeleri de kolaylaşır (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). Dolayısıyla, öz şefkat, affetme ve uyumlu mükemmeliyetçilik, insanların kendilerine karşı daha nezaketli ve bağışlayıcı olmaları için birbirleriyle ilişkili kavramlar olarak ele alınabilir.

Yaş ve cinsiyetin öz şefkati yordaması mevcut araştırmada merak konusudur. Literatürde öz şefkatin kadın ve erkeklerde farklılaşmadığını (Alaloğlu, 2020; Çoban, 2021; Kıcalı, 2015; Küçük, 2020; Özyeşil, 2011; Solak Şimşek, 2019) belirten çalışmalar olduğu gibi; erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğunu (Başar, 2017; Çetin, 2022; Homan, 2016; Neff vd., 2005; Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2011; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Ünal, 2021; Yarnell vd., 2015) ortaya koyan çalışmalar da yer elmektedir. Bacanlı ve Çarkıt (2020), öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmasını meta-analiz yoluyla incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yaş açısından bakıldığında öz şefkat araştırmalarında yaş bağlamında bir tutarsızlık görülmektedir, araştırmalarda yaş arttıkça bireylerin öz-şefkatlerinin azaldığına (Kıcalı, 2015) ilişkin

bulguların yanı sıra yaşla beraber öz şefkatlerinin arttığına (Boran Sarı, 2017; Çetinkaya, 2022; Homan, 2016; Yumuşakkaya, 2022; Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015) ilişkin bulgular da yer almaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemi, 18 yaşından başlayarak 20'li yaşların sonuna kadar süren bir dönemdir (Arnett, 2014). Bu dönemde bireyler üniversite, iş hayatı ve romantik ilişkiler gibi alanlarda gelişim görevleriyle karşı karşıyadır (Arnett, 2000b). Bu süreçte, bireyler hayatlarıyla ilgili birçok karar vermek zorunda kalırlar ve bu kararlar birçok olasılıkla birlikte gelir. Öz şefkat, bu karar verme sürecinde daha olumlu ve üretken kararların alınmasına yardımcı olmaktadır (Terry & Leary, 2011). Bu nedenle, beliren yetişkinlerin öz şefkatlerini geliştirmeleri, hayatlarındaki karar alma süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Beliren yetişkinlik, bireylerin kendilerine odaklandıkları bir dönemdir (Atak, 2005). Bu dönemde, öz şefkatin alt boyutları olan bilinçli farkındalık ve ortak paylaşım boyutları önem kazanmaktadır. Bilinçli farkındalık boyutu, kişinin kendi duygularını kabul etmesine ve duygularına dikkatle yaklaşmasına yardımcı olur (Neff, 2003a). Ortak paylaşım boyutu ise, bireylerin tecrübelerini yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmelerine yardımcı olur (Vardar, 2019). Bu nedenle, beliren yetişkinlik döneminde, öz şefkat ve alt boyutları, bireylerin kendileriyle sağlıklı bir şekilde ilişki kurmalarına yardımcı olabilir (Neff, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemiyle ilgili alan yazın incelendiğinde, öz şefkat (Kır Demirhan, 2020; Rudaz, Ledermann & Fincham, 2022), affetme (Booker & Dunsmore, 2016; Demirtaş, 2021; Eke, 2018) ve mükemmeliyetçilik (Erol, 2020; Yıldırım ve Sarıçam, 2022) gibi konuların araştırıldığı görülmektedir. Ancak, alanyazında beliren yetişkinlerde öz şefkat, affetme, mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar genellikle ayrı ayrı ele alınmaktadır. Beliren yetişkinler örneklemini üzerinde öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçiliğin bir arada ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu araştırma özgün bir çalışma olarak beliren yetişkinlik döneminde öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele almaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Beliren yetişkinliklerde öz şefkat ile mükemmeliyetçilik, affetme ve demografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt problemler. Araştırma kapsamında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmaktadır.

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz şefkatlerini uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçilik, affetme, yaş ve cinsiyet anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin öz şefkat düzeylerini mükemmeliyetçilik, affetme, yaş ve cinsiyetin anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji, insanların mutluluğunu ve iyi oluşunu arttırmayı böylece, toplumsal kalkınmaya katkıda bulunmayı hedefleyen bir bilimdir. Bu bilim, insanların gelişimini destekleyen faktörleri anlamalarına ve hayatlarında uygulamalarına yardımcı olur. Temelde, pozitif psikoloji, patolojik (hastalıklı) durumlara odaklanmak yerine insanların potansiyelini arttırmaya, iyilik hallerini sürdürme ve güçlendirmeye odaklanır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Son yapılan araştırmalar, affetmenin ve öz şefkatin bireyin iyilik hallerini güçlendirmede etkili faktörler olduğunu göstermektedir (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mükemmeliyetçilik ise bireyin iyilik halini tehdit eden bir unsur olarak incelenmektedir (Burns, 1980). Mevcut araştırmada bireyin iyilik halini pozitif ve negatif olarak etkileyebilecek kavramlar bir arada ele alınmıştır. Bu bağlamda öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin derinlemesine bir araştırması yapılmıştır. Mevcut araştırma ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin

desteklenmesinin hem gelecekteki araştırmalara hem de terapötik uygulamaya önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Öz şefkat, kişinin kendine sert özeleştiri ile yaklaşması yerine kendine anlayış ve nezaket ile davranmasını içerir (Neff, 2003a). Ayrıca öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve zihinsel sağlıkla ilişkili bir kavramdır (Alaloğlu, 2020; Kır Demirhan, 2020; Solak Şimşek, 2019). Ek olarak, öz şefkatin daha iyi başa çıkma becerileri ve gelişmiş ilişkilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Raes, Pommier, Neff & Gucht, 2011). Bu bakımdan öz şefkat bireylerin psikolojik sağlığı için önemli görölmektedir. Öz şefkat gibi, affetmenin de daha düşük stres seviyeleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu araştırmalarla desteklenmektedir (Bugay ve Demir, 2012; Enright & Fitzgibbons, 2000). Görüldüğü gibi öz şefkat ve affetme kavramlarının öznel iyi oluşla ilişkisi sıklıkla araştırılmasına rağmen bu iki değişkenin birbiri ile ilişkisini ortaya koyan sınırlı sayıda araştırma vardır (Alaloğlu, 2020; Kır Demirhan, 2020; Solak Şimşek, 2019; Yaşar, 2015; Yıldırım, 2018). Bu araştırma ile affetmenin öz şefkat ile ilişkisi ortaya koyularak başkalarını affetmenin bireyin kendisine ilişkin şefkatini nasıl etkilediğinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ise, yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Hewitt & Flett, 1991). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik bireylerin psikolojik sağlığını koruma ve iyileştirmede bir tehdittir. Mükemmeliyetçi bireyler bir problem karşısında öz eleştiri yaparak kendisini suçlamayı seçerken (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003), kendisine şefkatle yaklaşabilen kişiler ise ‘Bu durumda ne öğrenebilirim? Sorusuna odaklanmaktadır (Burns, 1980). Böylece öz şefkati yüksek bireyler hata yaptıklarında hatalarından ders çıkarmaya odaklanırlar, bu da iyilik hallerini geliştirir (Alaloğlu, 2020; Burns, 1980). Bu bağlamda öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki belirlenebilirse öz şefkat, mükemmeliyetçiliğın olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak kullanılabilir.

Uyumsuz mükemmeliyetçiliğın öz şefkat ile ilişkisine yönelik araştırmalar (Başcı ve Hamamcı, 2022; Ferrari vd., 2018; Mehr & Adams, 2016; Neff, 2003b; Öztürk Uysal, 2019) yaygınlık göstermekle beraber uyumlu mükemmeliyetçiliğın öz şefkatle ilişkisine yönelik araştırma bulgusu sınırlıdır. Mevcut araştırmada diğerk araştırmalardan farklı olarak, uyumsuz mükemmeliyetçiliğın yanı sıra uyumlu mükemmeliyetçilik de araştırmaya dâhil edilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilik,

kişinin kişisel standartlarını makul bir şekilde algılamasına ve gelişim odaklı süreçlere odaklanarak çalışmasına dayanmaktadır (Enns vd., 2002; Stoeber, 2014). Bu bağlamda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aksine uyumlu mükemmeliyetçiliğin öz şefkatle olumlu bir ilişki göstermesi beklenmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi, insanların yaşam rolleri, sorumlulukları ve sosyal ilişkileri açısından değişkenlik gösteren bir dönemdir (Atak, 2005). Bu dönemde gençler deneme ve arayışlar yaparak bir kimlik oluşturma sürecine girerler (Atak ve Çok, 2010). Aynı zamanda kendilerine odaklanarak kendilerini ve hayattan beklentilerini daha iyi anlarlar (Atak ve Çok, 2010) ve kalıcı seçimler yaparlar (Arnett, 2000a). Kendine has özellikleri tanımlanan bu dönem hem dünya genelinde hem de Türkiye'de yeni bir çalışma alanı olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerine ilişkin yürütülen bu araştırma, beliren yetişkinlik alanındaki kuramsal bilgi birikimine katkı sağlayarak, öz şefkatle ilişkili değişkenler hakkında alanda çalışanlara ve araştırmacılara yardımcı olabilir. Bu kapsamda elde edilen bulguların öz şefkatin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması ve böylece öz şefkati güçlendirmeye yönelik hazırlanacak müdahale programları için yol gösterici olması beklenir. Özellikle, genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin birçoğu üniversite eğitiminde yer almaktadır ve bu nedenle, üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin öz şefkatlerini geliştirmeye yönelik yapılacak müdahaleler için katkı sağlayabilir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmada, ölçekler aracılığıyla katılan beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin sorulara içten, samimi ve dürüst cevaplar verdiği varsayılmaktadır. Aynı zamanda, örneklemin evreni teslim ettiği sanılmaktadır ve araştırma yöntemlerinin de araştırılmak istenen konuya uygun olduğu düşünülmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma, aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilecektir.

1. Araştırma, örnekleme oluşturan ve Google Formlar aracılığı ile ulaşılan beliren yetişkinlik dönemindeki 567 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırma, katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kişisel Bilgi Formuna verdiği cevaplar ve ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında uygulanan analiz yöntemi ve elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu kısımda, araştırmanın örnekleme olarak seçilen beliren yetişkinlik dönemine ve araştırmanın incelenen değişkenleri olan öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik kavramlarına ait kısa tanımlara yer verilmiştir.

1.7.1. Beliren yetişkinlik dönemi. Beliren yetişkinlik, 18-29 yaş dönemini kapsayan yaşamın çeşitli yönlerine henüz karar verildiği, gelecek hakkında neredeyse hiçbir şeyin kesinleşmediği ve yaşamın olasılıklarını keşfetme özgürlüğünün daha fazla olacağı bir yaş dönemidir. Bu dönem, ergenlik ve genç yetişkinlikten farklı olarak, çocukluk bağımlılığından ayrılıp yetişkin sorumluluklarına henüz sahip olunmayan bir dönemdir. Bu dönemde, insanlar genellikle aşk, iş ve dünya görüşleri gibi konularda çeşitli olası yaşam yönlerini keşfeder ve seçimlerde bulunurlar (Arnett, 2000a).

1.7.2. Öz şefkat. Öz şefkat, kişinin kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarına yönelik nezaket ve anlayış duygusunu ifade eder (Neff, 2003b). Bu duygu, kişinin kendi ihtiyaçlarını anlayışla ele almasına ve kendi kendine olumlu bir değerlendirme yapmasına yardımcı olur (Neff, 2003a).

1.7.3. Affetme. İncinme sonucu oluşan olumsuz bilişleri, duyguları ve davranışları olumluya çevirme süreci olarak tanımlanan affetme, adaletsizlikler

karşısında empati ve şefkatle yaklaşım gösterilerek olumsuz duygu ve yargıların bağışlanmasıdır (Al Mabuk vd., 1995; Enright, 1991, Worthington vd., 2015). Bu süreç aynı zamanda, sevgi ve güvenilir etkileşimin merhametle geri getirilme çabasıdır (Hargrave & Sells, 1997).

1.7.4. Mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik, insanların kendi ya da başkalarının beklediği performansın üstünde bir performans beklentisi içine girdiği ve bu beklentinin karşılanması için kusursuzluk çabasıyla yüksek standartlara ulaşmayı amaçlayan bir davranıştır (Hollender, 1965; Burns, 1980). Mükemmeliyetçilik iki boyutta ele alınmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara ulaşmak için çalışan ve başarılarından gurur duyan insanlar olarak tanımlanmaktadır (Burnam, Komarraju, Hamel & Nadler, 2014). Bununla birlikte, uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek standart beklentisiyle aşırı kendini suçlama eğilimi göstererek bu beklentileri karşılayamadığında aşırı kaygılanmak olarak tanımlanabilir (Rice & Ashby, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde beliren yetişkinlik, öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik kavramları tanımlanıp kuramsal açıdan incelenmiştir. Ardından değişkenleri temel alan yurt dışı ve yurt içi araştırmalar özetlenmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve

Kuramsal çerçevede, kavramların tarihsel gelişimi ile açıklamaları yapılmış, avantajlarına, önemine yer verilmiştir. Ayrıca öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik kavramlarının boyutlarına ve kuramsal açıdan incelenmesine yer verilmiştir.

2.1.1. Beliren yetişkinlik dönemi. Beliren yetişkinlik, son yarım yüzyılda gençlerin yaşamlarında gerçekleşen ortak değişikliklerin sonucu olarak ortaya çıkan bir yaşam dönemidir. Bu değişiklikler arasında ikincil eğitimin oluşumu, öğretime daha uzun zaman ayırmak ve evlilik ve ebeveynlik yaşlarının ilerlemesi yer almaktadır. Bu değişikliklerin bir sonucu olarak beliren yetişkinlik, yaşamda ergenlik ve genç yetişkinlik arasında gençler için yaşam seyrinin ayrı bir dönemi olarak ortaya çıkmıştır (Arnett, 2007; Arnett, 2000a). Arnett 'in (2000a) ortaya çıkardığı beliren yetişkinlik kavramı, ergenliğin sonlarından yirmili yaşların ortalarına kadar olan yaş dönemini, kendine özgü gelişimsel özelliklere sahip yeni bir yaşam seyri dönemi olarak vurgulamayı amaçlamaktadır. Bu dönem, gençler için derin değişim ve önem taşıyan yıllardır ve yirmili yılların sonlarında çoğu insan kalıcı sonuçları olan yaşam seçimleri yaptığı bir dönemi kapsamaktadır. Ayrıca, beliren yetişkinlik dönem itibarıyla, pek çok olasılığın henüz gerçekleşmediği ve hayatın yönünün hala belirlenmekte olduğu bir dönemdir (Arnett, 2000b).

Beliren yetişkinliğin kapsadığı yaş dönemi ise, Arnett tarafından beliren yetişkinlik yaşam dönemi ilk ortaya çıktığında, gençlerin liseyi bitirdiği 18 yaşından, yetişkin yaşamını yapılandıran taahhütleri yerine getirmeye başladığı 25 yaşına kadar sürdüğü ifade edilmiştir (Arnett, 2000a). Ancak dönemin uzunluğunun değişken olması nedeniyle Arnett (2014) daha sonra, 18-29 yaş aralığını kullanmaya başladı. Bu yaş aralığı, henüz yetişkinliğe geçiş yapmayan birçok insanı da dâhil etmek için uygun olarak görülmüştür.

2.1.2. Beliren yetişkinlik döneminin önemi. Sanayileşmiş toplumlarda, son yarım yüzyıl içinde meydana gelen değişiklikler, gençler için ergenliğin sonlarında ve yirmili yılların başında gelişimin doğasını değiştirmiştir. Evlilik ve ebeveynlik, çoğu insan için yirmili yaşların ortalarına veya sonlarına kadar ertelendiğinden, ergenliğin sonlarında ve yirmili yaşların başlarında uzun-vadeli yetişkin rollerine girme ve yerleşme zamanı artık beklenen bir durum değildir. Bu yıllar, gençler için tipik olarak sık sık değişim ve keşif dönemi olarak kabul edilir. Bu bağlamda, geç ergenlik ve genç yetişkinlik terimleri bu dönem için uygun olmamaktadır. Geç ergenlik döneminde, 20'li yaşlarındaki kişiler yasal olarak çocuk veya genç olarak tanımlanmaz ve genellikle ebeveynlerinin evinden ayrılırlar. Bu nedenle, çoğu ergenin yaşamlarından farklı olması sebebiyle genç ergenlik terimi bu dönem için uygun olmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemi de, ergenlik çağından 40 yaşına kadar olan çeşitli dönemi kapsamaması sebebiyle genç yetişkinlik bu dönem için uygun olmamaktadır. Bu nedenle, gençlerin öznel deneyimleri daha iyi ifade edebilecek başka bir terim kullanılması daha uygun olacaktır (Arnett, 2007). Arnett (2000a) yaptığı bir araştırmada, bu yaş dönemindeki çoğu gencin yetişkinliğe ulaşmadığını ve kendilerinin yavaş yavaş yetişkinliğe doğru adım attıklarını ifade etmiştir. Bu nedenle beliren yetişkinlik, gençlerin öznel deneyimleri için daha uygun bir terim olarak ele alınmıştır.

Genç ergenlik ve genç yetişkinlik ayrı gelişim dönemleri olarak ayırt edilmektedir. Örneğin, 18-29 yaş arası insanlar genellikle uzun süreli bir yetişkin mesleği için eğitim ve öğretim alırken, otuzlu yaşlarındaki insanlar daha istikrarlı bir meslek yoluna yerleşmiştir. Bu yaş aralığındaki insanlar genellikle evli değil ve çocuksuz iken, otuzlu yaşlarındaki insanların çoğunluğu evli ve en az bir çocuğu vardır. Bu örneklerden hareketle, beliren yetişkinlik ile genç ergenlik ve genç yetişkinlik ayrı gelişim

dönemleri olarak ayırt edilmelidir (Arnett, 2000a). Özetle, beliren Yetişkinlik, “Yetişkinliğe Geçiş”, “Genç Yetişkinlik”, “İleri Ergenlik”, “Gençlik” Değildir (Atak, 2005). Bu yüzden “beliren yetişkinlik” kavramı yaşam dönemlerini belirginleştirmek için önem taşımaktadır.

Beliren yetişkinlik, 18-29 yaş aralığındaki gençler için yeni bir düşünme biçimi olarak sunulmaktadır. Bu yaş grubu hakkında çok az çalışma mevcut olmasına rağmen, beliren yetişkinlik, geleceğe dair çok az şeyin kesin olarak kararlaştırıldığı, yaşamın olanaklarının bağımsız olarak araştırılmasının kapsamının çoğu insan için yaşamın diğer dönemlerinden daha büyük olduğu bir yaşam zamanı olarak önemlidir. (Arnett, 2000a).

2.1.3. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri. Beliren yetişkinlerin kendilerine has beş temel özelliği vardır. Bu beş temel özellik şunlardır (Arnett, 2004; Atak, 2005):

1. “Beliren yetişkinlik kimlik arayışı dönemidir.” Beliren yetişkinler için gelecekle ilgili sorular özellikle belirgindir, çünkü çoğu için aşk, iş ve dünya görüşleriyle ilgili önemli kararlar henüz alınmamıştır (Arnett, 2000b). Bu dönem, kimlik keşfi için en fazla fırsat sunan yaşam dönemi olarak kabul edilir (Arnett, 2000a). Beliren yetişkinlikte, aşk ve iş alanlarında kimlik keşiflerinin hedefleri, geniş bir yaşam deneyimi elde etmeden önce, kalıcı ve sınırlayıcı yetişkin sorumluluklarını üstlenmeden geniş bir yaşam deneyimi elde etmektir (Arnett, 2000b).
2. “Beliren yetişkinlik değişkenlik dönemidir.” Beliren yetişkinler yükseköğretimde bölüm seçerken, iş hayatına başlayınca kendilerini geliştirme gereksinimlerini fark ettiklerinde, romantik ilişkileri sona erdiğinde yaşam planlarını tekrar gözden geçirirler ve bunlar döngü olarak ele alınmaktadır (Atak, 2005).
3. “Beliren yetişkinlik yaşam sürecinde bireyin en çok kendine odaklandığı yani, kendi başına olduğu dönemdir.” Bu dönemde bireyler, kendilerini daha iyi anlamak amacıyla kendilerine odaklanırlar (Atak, 2005).
4. “Beliren yetişkinlik ergenlik ya da yetişkinlik dönemi değildir.” Bu dönem, ikisinin arasında bir geçiş dönemidir. Beliren yetişkinlerle yapılan çalışmada,

bireylerin kendini ergen ve yetişkin olarak tanımladıkları görülmüştür. Bunun sebebi; gençlerin istikrarlı okul, iş, ev, kariyere ve evliliğe sahip olmadan yetişkinliğe ulaştıklarını hissetmeleri zor olmasıdır (Arnett, 2000a).

5. “Beliren yetişkinlik fırsatlar dönemidir.” Bu dönemde beliren yetişkinler yaşamlarını değiştirmek için çok çeşitli olanaklar bulabilirler (Atak, 2005).

2.1.4. Öz şefkat. İngilizcede “Self-compassion” kavramı dilimize öz-şefkat, öz-anlayış ve öz-duyarlık olarak çevrilmektedir. Literatürde öz şefkat farklı şekillerde tanımlanmaktadır.

Yıldırım (2019)’a göre öz şefkat kelime anlamı olarak bireyin kendisine şefkatli bir şekilde yaklaşması anlamına gelmektedir. Bir diğer tanıma göre, öz-şefkat bireyin karşılaştığı yaşam engellerine karşı kendine cesaretlendirici bir tavırla olumlu yaklaşımını içermektedir (Vardar, 2019). Başka bir tanımda ise öz şefkat, bireyin zor durumda olan sevdiklerine verdiği özeni ve şefkati kendine yönlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Allen & Leary, 2010). Tanımlardan hareketle, öz-şefkat merhametin kişinin kendi kendine duyduğu anlayış ve nezaket duygularının bir yansımasıdır. Öz şefkat, bireyin kendi yaşantılarına dokunarak açıklıkla yaklaşmasını ve bunları kabul etmesini içerir. (Neff, 2003b; Neff & Davidson, 2016).

Bireyler, kendilerine öz şefkat ile yaklaşabilmeleri için, belirli özellikler göstermelidir. Bu özelliklerden biri, bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerine açık olması ve bunlarla ilgilenmeyi tercih etmesidir (Uyanık ve Çevik, 2020). Aynı şekilde, diğer insanların yaşadığı olumsuzluklara gösterdiği şefkatli yaklaşımı kendi yaşantısında kendisine göstermesidir (Topçu, 2022). Öz şefkat, bireyin kişisel başarısızlıklarını yargılamadan anlayışla ılımlı bir şekilde kabullenmesini de gerektirir (Neff & Davidson, 2016). Bunu yaparken, birey içsel konuşmalarında kendine karşı cesaretlendirici ve rahatlatıcı bir dil kullanmalıdır (Vardar, 2019). Bilişsel nezaket eylemleri de öz şefkatin bir parçasıdır ve bunlar, bireylerin kendine olumlu, cesaret verici ve affedici bir içsel konuşma yapmalarını içerir (Allen & Leary, 2010).

Öz şefkat bazı kavramlarla karıştırılmaktadır. Öz şefkat, özellikle benmerkezcilik ve başkalarına yönelik şefkatle karıştırılmaktadır. Ancak öz şefkat, kişinin kendi ihtiyaçlarını başkalarının önüne geçirmeyi değil, kendi ihtiyaçlarını dikkate almayı ve

kendi iyiliğine odaklanmayı içermektedir (Neff, 2003a). Öz şefkat aynı zamanda, kişinin duygularını görmezden gelmesi, duygularından kaçınması ve acılarına karşı duyarsız olması gibi negatif davranışları da içermemektedir. Tam tersine, öz şefkat, kişinin duygularını yönetmeyi, onlarla başa çıkmayı ve onlardan yararlanmayı içerir (Durmuş, 2022).

Öz şefkat kişilik özelliği bireye belli katkılar sağlar. Bu katkılar şunlardır:

- Öz şefkat sahibi olan bireyler başarısızlıklarını ve zaaflarını affeder ve kendine saygı duyar (Neff, 2003b).
- Öz şefkat bireyin kendi acısına açık olmasını, acıdan kaçınmamayı içerir. Böylelikle bireyde kendini iyileştirme arzusunu üretir (Neff, 2003b).
- Öz şefkat, bireyin kendini olumsuz durumlara karşı eleştirmesini engelleyerek, yetersizliği ve acıyı yargılamadan kendilerine karşı dengeli bir duygusal bakış açısına sahip olmalarını sağlar (Neff, 2003a).
- Öz şefkatli bireyler herkesin hata yapma şansı olduğunu dolayısıyla mükemmellikten uzak olduğunu bilirler ve bu bilinçlilik kendilerine destek sağlar (Kurtoğlu ve Başgil, 2021).
- Öz şefkat olumsuz olaylara karşı bireylerin olumlu bir tutumla yaklaşmasını sağlar ve bu açıdan koruyucu bir faktör olarak görülür (Kurtoğlu ve Başgil, 2021).
- Öz şefkat sahibi bireyler, ortak deneyimle zorluklar ve talihsizliklerin sadece kendi başlarına gelmediğini kabul ederler ve kendilerini cezalandırmaz ve suçlamazlar (Werner vd., 2012; Kurtoğlu ve Başgil, 2021).
- Öz şefkat farkındalığı ile bireyler kendine merhamet göstererek yaşamını daha olumlu değerlendirme eğiliminde olurlar (Akdeniz ve Ahçı, 2018).
- Öz şefkat, kendine nezaketle davranmayı, ortak insanlığı tanımayı ve kişinin olumsuz yönlerini düşünürken dikkatli olmasını içerir (Neff & Vonk, 2009).

Öz şefkat kavramı yapısı itibariyle belirli boyutları içermektedir. Neff (2003a) tarafından öz şefkatin yapısını tanımlayıp inceleyen makalede öz şefkatin boyutları ele alınmıştır. Bu boyutlar; öz nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık olarak ifade edilmiştir.

2.1.4.1. Öz nezaket (self-kindness). Öz nezaket, kişinin önyargıdan uzak şekilde kendini anlama çabası ve benliğini eleştirip yargılamaması, anlayışlı ve nezaketli bir yaklaşım sergilemesidir (Akın, 2007, akt. Durmuş, 2022). Bir diğer tanıma göre, öz nezaket, bireyin yaşamındaki zorluklarla baş etme stratejisi olarak kendine karşı koşulsuz bir kabul ve destekleyici bir tutum sergilemesidir (Topçu, 2022).

Öz nezaket, bireylere belirli katkılar sağlar. Örneğin, öz nezaket, bireyi yaşantılarının olumsuz sonuçlarından korur (Neff, 2003b) Ayrıca, bireylerin kendisi için olumlu arzularını ortaya çıkarır ve bu, gerektiğinde değişimin nazıkçe onaylanmasını ve olumsuz davranış kalıplarının düzeltilmesini sağlar (Neff, 2003a).

2.1.4.2. Ortak paylaşım (common humanity). Ortak paylaşım, diğer bir ifade ile ortak insanlık deneyimi, bireyin acı içeren sıkıntılı bir durumda bunun sadece kendi başına gelmediğini fark etmesini tanımlamaktadır (Durmuş, 2022). Yani ortak paylaşım, yaşam içerisinde kaçınılmaz olan acı ve hayal kırıklığının sadece birey için değil tüm insanlık için olduğunun farkına varmayı içermektedir (Vardar, 2019). Bu bağlamda tükenmişlik ve başarısızlık sonucunda bireyde beliren olumsuz duyguların evrensel olduğu ortaya çıkmaktadır. Birey yaşantıları sonrası kendi duygularını kabul ettiğinde ve bu duyguları tüm insanların yaşadığını kabul ettiğinde öz şefkatin ortak paylaşım ögesine yaklaşır (Topçu, 2022).

Ortak paylaşım boyutunun bireylere belirli katkıları vardır. Ortak paylaşım ile bireyler, yaşanan acı deneyimle içine kapanmak yerine dışa dönük bir şekilde başkalarının da bu acı deneyimlerine tanık olduğunu anlamasını sağlar (Kirkpatrick, 2005). Çünkü bireyler kendilerine karşı olumsuz duygu hissettiklerinde, başkalarından oldukça kopuk hissedip kendi sorunlarına odaklanıp diğer insanların da benzer zorluklar yaşadığını unuturlar (Neff, 2003a). Fakat ortak paylaşım ile birlikte birey, yoğun olumsuz duygu sonrası “benim yüzümden, benim hatam” gibi söylemler ile kendini suçlamak yerine bu duyguların evrensel olduğunu, tüm insanların hissettiğinin farkına varır (Küçük, 2020). Aynı zamanda ortak paylaşım, kişinin, diğerlerinin de yaşadığını bildiği yaşamın sevinç ve üzüntülerini deneyimlemesini ve diğer tüm insanlarla olan ilişkiyi ve birbirine bağlılığı sağlamaktadır (Kirkpatrick, 2005). Başka bir açıdan,

bireyin sadece kendi benlik deneyimini değerlendirmesi yerine insanlık açısından değerlendirmesi ile yaşamın olumlu ve olumsuz deneyimlerle bir arada olduğunu kabul etmesini de sağlar (Vardar, 2019).

2.1.4.3. Bilinçli farkındalık (mindfulness). Neff (2003a) tarafından tanımlanan öz şefkatin bilinçli farkındalık ögesi, kişinin başarısızlıklarını göz ardı etmesi yerine, onu açıkça görüp kendini başarısızlıklarıyla kabul etmesi demektir. Ayrıca bir diğer tanıma göre bilinçli farkındalık, bireyin yaşanan olumsuz bir olaydan sonra olumsuz duygularını reddetmek ve aşırı odaklanmak yerine yaşanan duyguların geçişi olduğunu kabullenmesidir (Germer, 2020, akt. Topçu, 2022).

Bilinçli farkındalığın bireye bazı katkıları vardır. Öz şefkat kişilik özelliğine sahip bireyler acı ile sonuçlanan durumlarda; bilinçli bir farkındalık yaşarlar ve bu farkındalık kendine karşı olumsuz eleştirileri azaltarak öz şefkati artırır (Durmuş, 2022). Bilinçli farkındalık bireye, acı veren sorunları merkeze alıp soruna fazla anlam yüklemek yerine sorunlarını kabullenmeyi ve kendine karşı negatif eleştirilerden kaçınmayı öğretir (Dağ, 2019). Bireyin olumsuz tutumlarının farkında olmasını da içeren bilinçli farkındalık sayesinde bireyler, olumsuz durumlar sonucu durumu bastırmak yerine tutumunu olumluya çevirir (Yağbasanlar, 2017, akt. Kurtoğlu ve Başgil, 2021).

Neff, öz şefkatin öğelerini zamanla zıt kavramlarla birleştirerek yeniden ifade etmiştir. Bunlar; (1) öz eleştiriye karşı öz şefkat, (2) ortak paylaşımına karşı izolasyon, (3) aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık. Bu kavramlar farklı deneyimlenip kavramsal olarak farklı anlama gelse de birbirlerini ortaya çıkarma eğilimindedir. Örneğin, farkındalığın varlığı izole olmayı ve öz eleştiriye azaltmaktadır. Benzer olarak, olumsuz durumun başkalarınca da deneyim edildiğini fark etmek kendini yargılamayı azaltmayı içermektedir.

Kısaca öz şefkatin boyutlarından hareketle, öz şefkat; bireyin olumsuz yaşantıları sonrası kendini yargılaması yerine kendine özenli yaklaşması, olumsuz tecrübelerini yok sayması yerine deneyimlerinin bir parçası olarak kabul etmesi ve acı verici duygu, düşüncelerine odaklanması yerine bilinçli farkındalık yaşamasıdır (Neff, 2003a).

2.1.5. Öz Şefkati Açıklayan Kuramlar ve Modeller. Öz şefkat, farklı kuramlar tarafından ele alınmıştır. Bu başlık altında, insancıl kuram, ilişkişel kültürel kuram, bilişsel davranışçı yaklaşım ve psikodinamik kuram açıklanacaktır.

2.1.5.1. İnsancıl kuram. İnsancıl kuramda, kişinin kendisine karşı koşulsuz şefkatli bir yaklaşım benimsemesine odaklanılır. Rogers (1961) bu yaklaşıma ‘kendine karşı koşulsuz olumlu saygı’ olarak adlandırmıştır ve bu kavram ile öz şefkat kavramı çok benzerdir. Ayrıca Rogers terapisinin nihai amacı; bireylerin kendinin farkında, kendini kabul eden ve kendini ifade eden özgür bireyler olarak gelişimini desteklemektir (Rogers & Stevens, 1967, akt. Neff, 2003b). Kendini kabul kavramı, aşırı kendine odaklanmayı teşvik etmeksizin, hümanist değerlerle tutarlı bir şekilde kendini kabulü ele almaktadır (Neff, 2003a).

Öz şefkat, bireylerin geçmiş problemler üzerine odaklanıp sürekli düşünmelerini değil, bireylerin insancıl kuramda olduğu gibi "şimdi ve burada" ilkesi içerisinde kendilerine karşı iç görü geliştirmesini hedefler. Böylelikle bireylerin sorunları kabullenip çözüm için çabalamalarına yardımcı olur (Kurtoglu ve Başgil, 2021).

Gestalt kuramı öz-şefkat ile ilişkilendirildiğinde özellikle farkındalık alt boyutu ön plana çıkmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Bu bağlamda, gestalt kuramının “şekil-zemin” kavramı, farkındalığı temel alması açısından benzerlik göstermektedir (Kirkpatrick, 2005; Özyeşil, 2011). Gestalt kuramı, farkındalığı ve varlıklar arasındaki etkileşimi veya ayrımı açıklarken şekil-zemin kavramlarını kullanır. Bu kavramlar, dikkat ve farkındalığın iç içe geçmiş doğasını göstermek için bir analogi olarak kullanılır (Kirkpatrick, 2005).

2.1.5.2. İlişkişel kültürel kuram. Kişilerin yaşamlarında ilişkilerini ve bu ilişkilerinin psikolojik olgunluk için önemini ele alan ilişkişel kültürel kurama göre, meydana gelen olumsuz deneyimler sonrası birey kendine anlayışlı ve şefkatli yaklaşmaz ise bireyler ilişkilerinde kopukluk yaşamaktadırlar (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Yani; öz şefkat yokluğunda, birey ilişkilerinden uzaklaşır. Bu bağlamda, ilişkişel kuram insanlığın birbirine olan bağlılığına ve bireylerin farkındalığına odaklanması açısından öz şefkati içermektedir (Kirkpatrick, 2005).

2.1.5.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım. Öz şefkatin gelişim sürecinde, bakım verenin tepkilerine dayalı rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerin etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceler, erken çocuklukta yaşanan zorlu yaşantılar sonrasında oluşur (Uyanık ve Çevik, 2020).

Bireyler olumsuz yaşantı sonucu “sorun sadece benim, baş edemiyorum, hepsi benim yüzümden, benim hatam” gibi otomatik düşünceler aracılığı ile kendine yönelik yargılayıcı tavırla yaklaşmayı ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmayı tercih edebilirler (Türkçapar, 2014; Yıldırım, 2018, akt. Uyanık ve Çevik, 2020). İkinci seçenekte belirtildiği gibi, bireyler olumsuz yaşantı sonucu olumsuz otomatik düşüncelere yönelmeden öz şefkat aracılığı ile olumsuz duygulardan arınabilir. Otomatik düşüncelerinin tam zıttı olan ortak paylaşım ögesinde ifade edildiği gibi, birey olumsuz olan durumları sadece kendisinin değil, herkesin yaşayabildiğini kabul ederek uzaklaşabilir.

Bireylerin yaşamlarında kendilerini yetersiz hissettiklerinde eleştiri ile yaklaşmak yerine kendilerinin mükemmel olmadığını kabul etmesi öz şefkati artıracaktır. Öz şefkatin boyutlarından olan ortak paylaşım da ifade edildiği gibi, mükemmel olmama durumu, herkesin ortak özelliğidir. Bu durum da bireyi “neden ben?” bilişsel çarpıtmasından uzaklaştırabilir. Bu açıdan bakıldığında, öz şefkat bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarında kullanılabilir (Korkmaz, 2018). Ayrıca öz şefkate sahip bireylerin, olumsuza odaklanma yerine alternatif düşünce üretebilme yetenekleri nedeniyle, bilişsel davranışçı terapinin bilişsel yeniden yapılandırma tekniğine benzer (Kurtoglu ve Başgil, 2021). Böylece bireylerin öz şefkatini arttırmak için bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile beceri kazandırılabilir. Ayrıca, bireylerin, acı verici düşünce ve duygularla baş etmelerine yarayan duygü düzenleme becerisi kazanması ve bilişsel esnekliğini arttırmak için bilişsel müdahaleler yararlıdır (Uyanık ve Çevik, 2020).

2.1.5.4. Psikanalitik kuram. Winnicott'un (1953; 1971) nesne ilişkileri kuramında, potansiyel alan kavramı, bebeklerin başlangıçta yaşadığı fantezi deneyim alanıdır. Bu alan, bebeklerin kendilerini kapsayan ve kendi içinde tamamen yeterli olduğu bir dünya olarak görmelerine olanak tanır. Potansiyel alan, öz şefkatin bilinçli

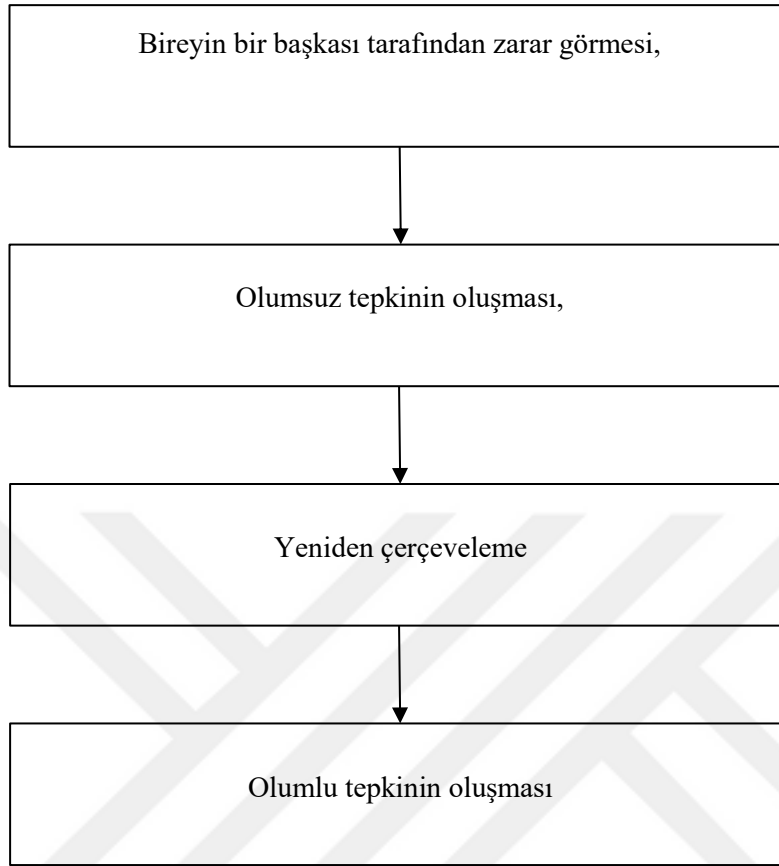
farkındalık bileşeniyle ilişkilidir (Ogden, 1990, akt. Kirkpatrick, 2005). Bu kavrama göre, başlangıçta bebek, tüm dünyayı kapsadığına inanır ve kendi içinde tamamen yeterli olduğu fantezisinde yaşar. Daha sonra, gelişmekte olan çocuk, talepleri her zaman tam olarak karşılanmadığı için "ben" in bittiği ve "ben değil" in başladığı bir yer olduğunun farkına varmaya başlar. Öz şefkatin ise çocuğun "ben" ve "ben değil"i kavramasından sonra başlaması muhtemeldir. Çünkü ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık bileşenleri, benliği nesnel bir bakış açısıyla görmeyi gerektirir. Benlik ile ötekini birbirine bağlayan bu boşluk, öz şefkatin hem farkındalık hem de ortak paylaşım alt boyutunu içermektedir (Kirkpatrick, 2005).

2.1.6. Affetme. Türk Dil Kurumuna (TDK, 2022) göre, 'bağışlama' anlamına gelen affetme kavramı, İngilizcede forgiveness olarak yer almaktadır. Affetme kavramının geçmişine bakıldığında, bu kavramın özellikle 1980'lere kadar dini araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Dini olarak affetme kavramı özellikle ilahi bir güç tarafından bağışlanmayı ifade etmektedir (E. Scobie & Scobie, 1998). Doğu edebiyatının etkisiyle, affetme adaletin yerine hoşgörü, anlayış ve kabul anlamında kullanılmış ve bir amaç olarak sonuçların güzelliğine odaklanmıştır (Karaismailoğlu, 1999). Psikolojide ise, affetme ve affedicilikle ilgili ilk çalışmalar 1960'larda yapılmıştır ve 1980'lerde hız kazanmıştır. Ancak, affetme araştırmasının popülaritesinin 1990'ların sonlarından beri hızla arttığı görülmektedir (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). Genel olarak, affetme dini kökenlerinden, çağdaş felsefeye ve pozitif psikolojiye kadar uzanan bir kavramdır.

Affetme ile ilgili literatürde farklı tanımlara rastlanmaktadır. Enright (1996) tarafından verilen tanıma göre, affetme, kişinin haksız yere incinmesine rağmen verdiği merhamet tepkisidir. Hargrave ve Sells (1997) tarafından verilen tanıma göre ise, affetme, olumsuz bir olay sonucu incinen kişinin sevgiyi ve güvenilir etkileşimi geri getirme çabasıdır. Enright (1991) ve Worthington ve diğerleri (2015) tarafından verilen tanıma göre ise, affetme bir kişinin adaletsizliğe karşı empati ve şefkat duygusu ile yaklaşarak kendi içinde bulunan olumsuz duygu ve yargıları bağışlaması anlamına gelmektedir. Bu tanımlara göre, affetme, bir kişinin haksızlığa uğradığı halde, merhametle yaklaşarak olumsuz düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını

yenebilmesi ve incinmeye karşı olumlu düşünce, duygu ve davranışla yaklaşabilmesini içermektedir.

Enright (1996) affetme üzerine geliştirilen birkaç tanımın bileşenlerini dikkate alarak affetme sürecinin nasıl gelişeceğini açıklamıştır: (a) Affetme süreci, bireyin haksız yere derin bir zarara maruz kalıp kırılması noktasında başlamaktadır. Kırılan birey bilinçli bir şekilde affetmeyi seçecek veya seçmeyecektir. Bu bağlamda affetme, gönüllülük içermektedir. (b) Affetme, bireyin duygu durumunu (öfkenin üstesinden merhamet ile gelme), bilişini (kınama düşüncesinin üzerinden saygı düşünceleriyle gelme) ve davranışını (intikam eylemlerinin üstesinden iyi niyet eylemi ile gelme) yeniden düzenlemesi ile oluşmaktadır. (c) Affetme, kişinin yaşanan olumsuzluk sonrası tutumunu yeniden düzenlemesini de içeren affedici tepkinin oluşmasıdır. Bu bileşenlerden hareketle; Seligman (2002) ve Thompson ve diğerleri (2005) benzer şekilde, affetme sürecinin, öncelikle bir suçun meydana gelmesiyle başladığını ve incinen kişinin bilinçli bir şekilde olumsuz düşüncelerini (örneğin, ‘Bu hayatımı mahvetti’), duygularını (örneğin öfke) veya davranışlarını (örneğin intikam almak) olumluya çevirip karşısındaki bireye affedici bir tepki vermesi ile sonlandığını ifade etmişlerdir. Kısaca, incinen kişi kendi isteği ile suçluya karşı geliştirdiği olumsuz tutumunu olumluya çevirebildiğinde affetme gerçekleşir (Enright, 1996). Bu bağlamda Şekil 1’de tanımlardan hareketle affetme sürecinin adımları verilmiştir.



Şekil 1. Affetme Sürecinin Adımları

Affetme kavramı bazı kavramlarla karışmaktadır. Bu kavramlar; inkar etmek, unutmak, uzlaşmak, hoşgörü, umut olarak ele alınmaktadır.

İnkâr, tanık olduğunu saklama, gizleme veya yadsıma anlamına gelmektedir (TDK, 2022). Ancak, incinen kişinin durumu inkâr etmesi yararlı bir yöntem değil, zararlı bir tepkidir. İnkâr ile bir zaman sonra olumsuz duygular yeniden ortaya çıkar ve kişi rahatlığa ulaşamaz (Karduz, 2019). Affetme ise, incinmeyi inkâr etmek değil, incinmeye merhametle yaklaşmaktır (Mullet, 2005, akt. Karduz, 2019).

Unutmak, bir kişinin inciten bir davranışı hafızasından uzaklaştırması şeklinde tanımlanmaktadır (Güven, Erdem, 2020). Ancak, affetme sürecinde bireyler olayı nadiren unuturlar, çünkü bireyler travmatik olayları hatırlama eğilimindedirler. Birey travmatik olayı hatırlasa dahi, affetme aracılığı ile öfkesini sonlandırmayı seçmektedir (Enright & Baskin, 2004).

Uzlaşma, bir problem karşısında iki kişinin karşılıklı güven ile tekrar bir araya gelmesini içerirken; affetme, bir kişinin öfkesini terk edip adaletsizliğe karşı iyilik ile yaklaşmasını içermektedir (Enright & Baskin, 2004).

Hoşgörü, temelde hoş görme ve farklılıklara saygı duymak olarak tanımlanmıştır (Ersoy, 2016; Utkugün ve Sibel, 2019). Aynı zamanda, hoşgörü hak ihlalinin kabul edilmemesine odaklı olarak değerlendirilmektedir (Ersoy, 2016). Yani hoşgörü aracılığı ile birey incindiğinde, durumu kabul etmek zorunda değildir. Fakat affetme ise adaletsizliği kabul edip duruma karşı ılımlı bir duruş ile yaklaşmayı içermektedir (Enright, 1994).

Affetme kavramı ile birlikte avantajları da yer almaktadır. Affetmek, kişinin ilişkilerinde aldığı zararı iyileştirmesinin bir yoludur veya en azından tam bir uzlaşmaya doğru atılan ilk adımdır. Zedelenen ilişki, affetme ile iyileşme sürecine girer. Bu süreçte, ilişki sevgi ve saygı çerçevesinde onarılır (North, 1987). Affetme, insanları haksızlık sonrası haksızlığa odaklanmak yerine, olayları kabullenmeyi ve olumsuz duyguları azaltmayı amaçlar. Bu sayede kişi, haksızlık ve suçun etkilerinden korunur ve olumlu duygularını artırır (Enright, 1996). Ancak haksızlığa uğramanın boyutu arttıkça affedebilmek de o kadar zorlaşır (Fedan & Enright, 1996; Seligman, 2002).

Affetmenin diğer olumlu yanları, bireylerin geçmişteki acı verici deneyimlerini unutmaya yardımcı olması ve onları geçmişin etkisinden kurtarmasıdır. Aynı zamanda, affetmenin bireylerin mevcut ilişkilerinde veya gelecekteki ilişkilerinde öfke duygusunun ifadesinden arındırmasına yardımcı olmasıdır (Fitzgibbons, 1986). Yani affetme, bireyin bir suçluya karşı hakkı olan öfke duygusundan vazgeçmesidir (Hargrave, 1994; Seligman, 2002). Bir diğer yandan affetme, kişilerarası ilişkileri daha uzun süre devam ettirmek için de önemli bir avantajdır. Affetme, kişinin kendi öfkesini bırakıp, kişilerarası ilişkilerinde etkili bir sorun çözme stratejisi olarak görülür (Şahin, 2013). Bu, zorlukların doğal olarak ortaya çıktığı kişilerarası ilişkilerde sağlıklı bir strateji olarak kabul edilir (Enright, 1991).

Affetme sadece kişinin karşısındaki kişiye değil; kendisine karşı veya kontrolü dışındaki durumlara karşı oluşan olumsuz duygularını da olumluya çevirmesi sürecidir (Güven, Erdem, 2020). Bu bakımdan affetme; başkalarını affetme, kendini affetme ve durumu affetme olarak alt boyutlardan oluşmaktadır.

2.1.6.1. Başkalarını affetme. Başkalarını affetme, insanın uğradığı zarar karşısında yaşadığı kızgınlık sonucu ilişkiyi bitirmek yerine affetme ile başa çıkma eylemidir (Havare & Gizir, 2020). Affetme sayesinde, sosyal etkileşimde meydana gelen incinmeler önlenir ve kişilerarası ilişkilerde süreklilik sağlanır (McCullough, 2000). Başkalarını affetme süreci, bir kişinin ortaya çıkardığı olay sonucu incinmenin oluşmasıyla başlar. Ardından birey, oluşan incinmeye şefkat ile yaklaşarak karşısındaki kişinin yanılabilme olasılığını dikkate alır (Halling, 1994).

Başkalarını affetmeye yatkın bireylerin özelliklerine bakıldığında, bireyler yaşadıkları çatışma sonrasında kin tutma ve intikam duygusundan uzaklaşırlar. Bu tutum sayesinde, kişilerarası etkileşimlerde acı ve mutsuzluk yaşanması önlenir (Macaskill, 2012). Ayrıca, başkalarını affetme, kişilerarası ilişkilerde oluşan gerginliği de azaltır (Krause & Ellison, 2003). Başkalarını affetmeye yatkın bireylerin, duygularını daha iyi yönetebilme yeteneğine sahip olduğu da belirlenmiştir (Hodsgon & Wertheim, 2007).

Bireyler arasındaki ilişkinin niteliği, affetme sürecini etkileyen bir faktördür (Rungduin & Acopio, 2020). Özellikle yakın ilişkilerde, sevgi ve güvenin yüksek olduğu durumlarda, affetme daha kolay gerçekleşir. Bu bağlamda, başkalarını affetmenin acıyı hafifletme gibi koruyucu bir etkisi de olabilir (Fitzgibbons, 1986). Ayrıca, başkalarını affetme, kişinin duygularını onarma yeteneğini geliştirir ve başkalarının bakış açısını görmesine yardımcı olur. Bu sayede, kişilerarası ilişkilerde süreklilik sağlanır (Hodsgon, & Wertheim, 2007).

2.1.6.2. Kendini affetme. Kendini affetme; kişinin öz-şefkat, kendini sevmek, cömertlik aracılığı ile kendine olan kızgınlığı terk edebilme yeteneğidir (Enright, 1996). Bu süreç, kişinin kendisiyle yaşayabilmesini sağlar ve bireyin kendisine iyilik yaptığı bir süreçtir (Snow, 1993). Kendini affetme, bireyin utanç, suçluluk gibi

duygularını kabul etmesi ve bu duyguların sonuçlarıyla yüzleşme sorumluluğunu almasıdır (Bilekli, 2016).

Kendini affetme, kişisel bir bağlamda başkalarını affetmeye göre daha önemlidir. Çünkü kişi başkaları tarafından affedilmese bile kendini affedebilir (Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008). Bu nedenle, bireyin kendini affetme yeteneği kişilerarası ilişkiler açısından da önemlidir. Kendini affetme, başkalarını affetmeyi de kolaylaştırır ve bu bağlamda başkalarını affetmeden ayrı düşünülemez (Snow, 1993).

Kendini affetme sürecinin bireye bir takım katkıları vardır. Kendini affetme süreci, kişinin duygularını tanıması, kabul etmesi ve düzenleme yeteneğine sahip olmasını sağlar (Hodsgon & Wertheim, 2007). Bu süreç ayrıca, kişinin kusurlarıyla kendini kabul etmesini böylelikle özgüvenin kazanılmasını sağlar (Snow, 1993). Ayrıca, kendini affetme, zarar verdikten sonra yoluna devam edebilme yeteneğini de tanımlar. Bu nedenle, kendini affetme süreci bireyin iyileşmesini sağlar ve onarıcı bir güçtür (Snow, 1993).

Kendini affetme süreci zor bir süreç olarak ele alınır (Macaskill, 2012). Bunun nedeni, kişinin kendi eylemleri sonucu oluşturduğu olumsuz yargıların yaşamına etki etmesidir. Bu yargılar kişinin kendi hakkında olumsuz tutum oluşturmaya neden olur (Halling, 1994). Bu olumsuz tutum, bireyin potansiyelini zayıflatır ve kendini affedememe nedeniyle olası zararlarla karşılaşmasına yol açabilir (Macaskill, 2012). Önlem olarak, birey kendini affetme yoluyla kendini suçlamak ve cezalandırmaktan uzaklaşarak kendi potansiyelini korur (Güven, Erdem, 2020).

2.1.6.3. Durumu affetme. Bireyin beklemediği bir zamanda kontrolü dışında gelişen durumlar, çaresizlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Güven, Erdem, 2020). Bu duygu sonucu, bireyler zedeleyici olan durumu suçlar ve yaşamı adaletsiz bularak duruma tepki verirler (Strelan, 2007). Bu durumda, bireyler genellikle "dünyayı", "kaderi", "hayatı" veya belirli bir durumu suçlarlar ve bu nedenle durumu affetme sürecine girerler. Durumu affetme, kontrolü dışında ortaya çıkan bir durumun (örneğin; bir hastalık, doğal afet) oluşmasıyla bireyin duruma karşı tutumunu olumluya çevirme süreci olarak ele alınmıştır (Thompson vd., 2005).

Durumu affetmek, kasıtlı olarak ortaya çıkmamış zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıktan sonra yaşanan bir süreçtir. Bu süreç zorlu olabilir. Örneğin bir hastalık durumunda, bireyler kendilerini, kaderi, ebeveynlerini, genetik yatkınlığı ya da süreci hızlandıran diğer faktörleri suçlarlar. Durumu affetme, aslında kişinin kendini ve başkalarını bağışlaması ile ilişkili olsa da affetmenin farklı türlerinden biridir (Thompson vd., 2005).

Ülkemizde de durumu affetmeyi kolaylaştıran bazı cümleler yer almaktadır. Bir durum karşısında kullanılan; “Kaderimiz böyleymiş”, “Bu da bizim sınavımız”, “fıtratında var” gibi cümleler aracılığı ile durumu affetmenin kolaylaştığı ifade edilmiştir (Besim, 2017).

2.1.7. Affetmeyi açıklayan kuramlar ve modeller. Affetme, birçok farklı kuram ve model tarafından açıklanmıştır. Bu başlık altında, psikodinamik, süreç, piramit, Hargeve, bilişsel ve kendini affetme modelleri açıklanacaktır.

2.1.7.1. Psikodinamik. Affetmeyi açıklayan kuramlardan birisi psikodinamik yaklaşımdır. Psikodinamik yaklaşım, nevrotik bozulmaları ele alır ve bu bozulmaların neden olabileceği öfke ve saldırganlık duygularını inceler. Bu yaklaşıma göre, affetmenin gerçekleşmesi için saldırganlık duygularının iyi işlenmesi ve ilişkide sevginin baskın olması gerekir. Aksi takdirde, birey intikam almaya yönelebilir (Horwitz, 2005). Bu nedenle, psikodinamik yaklaşım, affetmenin önemini vurgularken, aynı zamanda saldırganlık duygularının nasıl işlenmesi gerektiğine de dikkat çeker (Çardak, 2012). Freud (1913) ise, bir çatışma söz konusu olduğunda, düşmanlığın tamamen veya büyük ölçüde bilinçaltında olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, kişi sevdiği birinin verdiği bir yaralanmayı affetse bile, bilinçaltında hala düşmanlık duyguları taşıyabileceğini ifade etmiştir.

Psikodinamik terapide, terapötik süreçte birçok farklı rol ve teknik kullanılabilir. Terapist, birçok durumda, kişinin kendini affetme sürecine destek olmak için bir yol göstericidir ve kişinin kendi sürecini yürütmesine izin verir. Bu bağlamda psikodinamik terapi, özellikle, aktarım ilişkisinin önemini vurgular ve bu ilişki

sayesinde suçun sembolik olarak kaldırılmasına ve ilişkinin yeniden kurulmasına izin verir (Sells & Hargrave, 1998).

Psikodinamik yaklaşım, affetmeyi bebeklik dönemine dayandırır ve bu dönemde bebeğin bakım verenine karşı oluşan bağlanma ilişkisi temel alınır. Bu yaklaşıma göre, çocuğun anne ve babasına karşı oluşan bağlanma sevgisi, affetmeyi kolaylaştırır. Ebeveyn olarak, incinen kişi de içgüdüsel olarak çocuğunu affedebilir (Çardak, 2012). Bu bakımdan, affetme gizil güçlü bir sevmeye ve bağlılık ilkesidir (Sarıçam ve Akın, 2013).

Affetme yeteneği, kişinin gelişim dönemlerinde kazanabilen bir özelliktir (Taysi, 2007). Bu açıdan Psikoseksüel gelişim dönemlerine göre affetme ele alınmıştır. Örneğin, anal dönemde çocuk, dışkının ‘iyi olmadığını’ kabul ederek ondan vazgeçmeyi öğrenir. Bu gelişimsel karmaşayı aşmak, çocukta ‘vazgeçme’ kapasitesini geliştirir. Fallik dönemde, oedipus karmaşası sonrasında çocuk, ebeveyninin kendisine ihaneti için affetmelidir (Akthar, 2002). Bu, çocukların belirli durumlarla karşılaşarak affetmeyi öğrenme sürecini gösterir.

Psikanalitik yaklaşım içerisinde affetme konusu üzerinde çok fazla durulmadığı görülmüştür. Psikanalistler, affetme için karşılarına çıkan üç engeli açıklamıştır. Birincisi, affetme davranışsal bir eylem olup, intrapsişik bir temele sahip değildir. İkincisi, affetme genellikle mazoşist bir davranış olarak ya da öfkenin bastırılması olarak algılanır ve bu yüzden otantik eyleme aykırıdır. Üçüncüsü, affetme kavramı genellikle dini topluluklar tarafından çok öne çıkarılır ve bu yüzden psikanalitik söylem dışında görülür (Horwitz, 2005). Bu bağlamda, affetme, psikanalizin kurucusu Freud tarafından sadece beş kez ele alınmış ve bilimsel bir şekilde değil, konuşma dilinde görülmüştür. Bu nedenle, affetme, analitik teorisinin geleneksel olarak en zayıf olduğu ve sezgisel ihmellere yatkın olduğu alanlardan biridir (Akthar, 2002).

2.1.7.2. Affetme süreç modeli. Süreç modeli, affetmeyi bir süreç olarak tanımlar ve affetmenin ortaya çıkabilmesi için belirli öncüllerin meydana gelmesi gerektiğini vurgular. Bu yönden affetme süreç modeli, terapilerde sorun çözme odaklı konularda kullanılır (Çardak, 2012). Model ayrıca, ahlaki bir yanıtın bir ikilemi

çözmek için yürütülen bir dizi strateji içermektedir. Stratejiler bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içerebilir (Enright, 1991).

Enright tarafından oluşturulan süreç modeli; keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme olmak üzere 4 evreden oluşmaktadır.

Keşfetme evresinde, affetme sürecinde önemli bir aşamadır. Bu aşamada, affetmeye sebebiyet veren olumsuz duygu oluşturan durum incelenir (Güven, Erdem, 2020). İnceleme, bireyin savunmaları, utancı, bilişsel çarpıtmaları ve enerji durumu gibi faktörlerle birlikte gerçekleştirilir ve yaralanmanın bireydeki etkisi ortaya çıkarılır (Şahin, 2013). Bu inceleme ile kişi adaletsizliği görür ve yaralıya karşı öfke ya da nefret gibi olumsuz duygularla tepki verir (Enright, 1996). Birey, bu süreçte incindiğini fark eden birey incinme durumunu bilinçli şekilde ifade eder (Çardak, 2012). Bu ifade etme durumu, affetme sürecinin güdüleyici işlevine hizmet eder ve affetmeyi kolaylaştırır (Şentepe, 2016). Ayrıca bu evrede birey, "Ben kimim" duygusunu da geliştirebilir (Enright, 1996).

Karar verme evresinde, birey affetme konusunda düşünür ve kendisine sunacağı yararı değerlendirir (Güven, Erdem, 2020). Bu aşamada, birey hangi tutumun kendisi için olumlu bir gelişme sağlayacağını düşünerek bilişsel süreci sürdürür (Çardak, 2012). Kişinin yukarıdaki faktörlerin tümü hakkındaki farkındalığı, yeni karar verme stratejilerini ve yeni iyileşme yollarını denemeye istekli olmasını teşvik eder (Enright, 1996). Bu aşamada, kişinin tüm olumsuz duyguları, savunmaları, utancı ve bilişsel çarpıtmaları hakkındaki farkındalığı onun yeni karar verme stratejilerini ve yeni iyileşme yollarını denemeye istekli olmasını sağlar (Enright, 1996). Ancak, bu bilişsel süreç yalnızca affetme için yeterli değildir (Şentepe, 2016). Bu nedenle, bireyin kararını vermesinin ardından affetme sürecinin diğer aşamaları da tamamlanması gerekir.

Çalışma evresinde birey zarar veren kişinin yaptıklarını tekrar düşündükten sonra, ona iyi niyet ile yaklaşmaya karar verir (Şahin, 2013). Yani bireyin bilişsel süreçten sonra duygusal yöne ağırlık vermeye başladığı ifade edilir (Çardak, 2012). Çalışma evresinde, birey affetme kararını almış olarak, diğerini affetmek için zamana ihtiyacı olan bir birey olarak görerek empati ve merhametli yaklaşım ile birlikte karar verir

(Enright, 1996). Bilişsel süreçler azalırken duygusal süreçler yoğunluk kazanmaktadır (Şentepe, 2016).

Derinleştirme evresi sonuca varma şeklinde de ifade edilmiştir. Olumsuz duygulardan bilinçli bir uzaklaşma yaşanmaktadır (Güven, Erdem, 2020). Bu uzlaşma sürecinde birey öncelikle geçmişte affetme ile ilgili yaşadıklarını ve bireyde meydana getirdiği iyi duyguları anımsar. Böylelikle yeni durumlara uyarlaması kolaylaşır (Çardak, 2012). Bu yeniden çerçeveleme, olaylara göz yummak için değil, onları daha iyi anlamak için yapılır. Anlamak, empatiyi teşvik edebilir (Enright, 1996). Aynı zamanda bu evrede kişi affetme ile duygusal bir rahatlama ulaşmaktadır. Bir bakıma tepki olarak affetmeyi seçen birey, kişisel gelişimine katkı sağlamıştır (Şahin, 2013).

2.1.7.3. Piramit modeli. Piramit affetme modeli, insanların affetme duygularını arttırmak için tasarlanmış bir yöntemdir. Bu model, empati ve alçakgönüllülük gibi duyguları teşvik etmeye çalışır ve kişilerin geçmişte affedilmiş olmalarının veya affetme kararlarının şükran duygusunu arttırmak için kullanılır (Worthington, 1998). Piramit modeli, affetmeyi teşvik etmeyi amaçlayan bir model olup, affetmenin sürekliliğini sağlamayı hedeflemektedir (Şentepe, 2016). Worthington (1998) tarafından model, REACH olarak adlandırılan bir akrostiş ile beş adımda ifade edilmiştir. Beş adım şu şekildedir,

1. "**R**ecall the hurt", (acıyı hatırlama)
2. "**E**mphasize one who hurt you", (acı veren kişi ile empati kurma)
3. "**A**ltruistic gift of forgiveness", (affetmenin özverili bir armağan oluşu)
4. "**C**ommitment to forgive" (affetme teşebbüsü) ve
5. "**H**old onto forgiveness" (affetmeyi sürdürmek) şeklinde beş aşamayı içerir.

Fakat bu adımların değişmez bir sırayla olmadığını ifade etmiştir. Bu aşamalar, şu şekilde tanımlanmıştır:

Acıyı Hatırlama: Bireyin ilk olarak, bastırma ile kendine daha çok acı verecek durumu zihinde yeniden canlandığı adımdır (Kara, 2009; Akt: Şahin, 2013). Bu aşama, Worthington (1998) tarafından affetmenin başlangıcı olarak kabul edilir ve bireylerin

incinme hakkında konuşmalarına yardımcı olunur. Bu süreçte, bireyin duygusal seviyesi düşük tutulur ve bireye destek sunulur. Ancak, acıyı hatırlama sadece korku koşullandırmasını ortadan kaldırmaz, aynı zamanda koşulsuz uyarana yanıtın da değişmesini sağlar (Worthington, 1998).

Acı veren kişi ile empati kurma: Empati modelin kilit adımını oluşturur. Çünkü empati temelli bir tedavinin, daha fazla affetme üretebileceği gösterilmiştir. (Worthington, 1998). Empati, bireyin affetme sürecinde daha iyi anlamaya ve suçlu ile ilişkisini düzeltmeye yardımcı olur (Washington, 1997; Akt: Şahin, 2013).

Affetmenin özverili bir armağan oluşu (Fedakâr Hediye): Kişi, kendisinin de aynı zararı verebileceğini fark ederek karşısındakine şefkat duygusuyla yaklaşmaya başlar (Worthington, 1997; Akt: Şahin, 2013). Kişi, suçluya empati yoluyla özdeşleşir ve onu affedilmeye muhtaç olarak görür. Bu süreçte, kişi affetme müdahalesine davet edilir ve suçluya karşı affetme fikri sunulur. Bu fikir, kişinin suçluya ihtiyacı olduğunu ve affetmenin nasıl bir armağan olduğunu görmesini sağlar. Eğer kişi affetme sunmaya hazırsa, dördüncü adıma geçebilir (Worthington, 1998).

Affetme teşebbüsü: Bu aşamayla affetme alıştırılmaları desteklenerek bazı sorular sorulur veya yazılı bir şeyler yapılır (Worthington, 1997; Akt: Şahin, 2013).

Affetmeyi sürdürmek: Son aşama affetmeyi devamlı bir hale getirmek üzerinedir. Worthington'a (1998) göre affetmeyi sürdürmek kolay bir iş değildir, bu nedenle, affetmeyi sürdürmek için açık bir dikkat gösterilmesi gerekir.

2.1.7.4. Hargrave'nin affetme modeli. Hargrave Modeli, aile sistemleri teorisi temelinde oluşturulmuş bir modeldir. Ailelerde oluşan çatışmaların nedenlerini ve bunları çözme yollarını araştırır. Bu model, affetme kaygılarını gidermek için uygun bir müdahale yöntemi olarak kullanılır. Bu modelde, affetme kaygılarının nedenleri araştırılır ve bu kaygıların üstesinden gelmek için gerekli müdahaleler önerilir (Sells & Hargrave, 1998). Aile içinde affetme, zararı oluşturan aile bireyinin içsel süreçlerinin tanınmasını ve güven duygusunun yeniden oluşturulmasını gerektirir (Çardak, 2012). Bu modelde affetmenin, aile ilişkilerini sürdürme süreci için önemli olduğu ifade edilmiştir (Sells & Hargrave, 1998).

Ailelerde affetme sistemleri teorisi, iki kategori ile meydana gelmektedir. Bunlar, aklama ve bağışlama kategorileridir. Aklama, haksızlığa uğramış veya incinmiş bir kişinin, incinmeye neden olan kişinin suçluluk yükünü ortadan kaldırma çabasıdır. Aile içerisinde aklama ise, içgörü ve anlayış kazanma ile gerçekleşmektedir. Bağışlama ise, aile üyesinin geçmişteki adaletsizliklerini telafi etmesine ve gelecekte güvenilir olmasına fırsat vererek gerçekleşmektedir (Hargrave, 1994).

2.1.7.5. Affetmenin bilişsel ve ahlaki gelişim modeli. Affetmenin bilişsel ve ahlaki gelişim modeli ile bireylerin bilişsel becerilerini geliştirmesinin acının kabulünü mümkün kılınacağı, zorluklar karşısında empatiye yaklaşmayı ve geçmişte acı veren insanların kabulü öne sürülmektedir (Şahin, 2013).

Enright ve diğerleri, affetme anlayışındaki gelişimsel ilerlemeyi bilişsel gelişimsel bir yaklaşımla Kohlberg adalet aşamalarını karşılaştırarak geliştirmişlerdir. (Tablo 1. ile affetme aşamaları ile adalet aşamalarının karşılıklı tanımlanması ele alınmıştır.) Affetme ilerlemelerini aşamadan ziyade stiller olarak adlandırmışlardır: hiyerarşi, değişmezlik ve evrensellik. Bu affetme stillerini altı başlıkta toplamışlardır. Bu basamaklar şunlardır:

1. İntikamcı Affetme. Birey kendine haksızlık eden birini ancak onu kendi acısına benzer şekilde cezalandırırsa affedebilir.
2. Şartlı veya Anayasaya Uygun Affetme. Birey kendinden alınanı geri alırsa, affedebilir. Ya da affedilmeyi bıraktığı için kendini suçlu hissederse, suçu hafifletmek için affedebilir.
3. Beklenti Affi. Başkalarını affetmesi için baskı yapılırsa affedebilir.
4. Yasal Olarak Beklenen Affetme. Din onu talep ettiği için affedebilir.
5. Sosyal Uyum olarak Affetme. Toplumdaki uyumu veya iyi ilişkileri geri kazandırdığı için affeder. Affetme toplumu kontrol etmenin ve barışçıl ilişkileri sürdürmenin bir yoludur.
6. Sevgi Gibi Bağışlama. Gerçek bir sevgi duygusunu teşvik ettiği için affeder. Bu tür bir ilişki uzlaşma olasılığını açık tutar ve intikamdan vazgeçer (Enright, Gassin & Wu, 1992).

Tablo 1.

Kohlberg Adaletin Aşamaları ve Affetmenin Aşamalarının Gelişimsel Karşılaştırılması (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989)

Kohlberg Adaletin Aşamaları		Affetmenin Aşamaları	
Ceza İtaat	Adalet otorite tarafından karara bağlanır.	İntikamcı Affetme	Haksızlık edeni cezalandırma ile affetme sağlanır.
Saf Çıkarıcı	Adalet karşılıklılık duygusuyla karara bağlanır.	Şartlı Affetme	Kendinden alınan geri verilirse birey affeder.
İyi Çocuk	Başkalarından kabulü için davranışta bulunur.	Beklenti Affi	İnsanların beklentisi ile affetmek daha kolaylaşır.
Kanun Düzen	Toplumsal yasalar adalet rehberidir.	Yasal Affetme	Din istediğinde affedilir.
Toplumsal Sözleşme	Toplumsal yasalar sorgulanarak adalet sağlanır.	Sosyal Affetme	Toplum uyumu sağlandığında affedilir.
Evrensel Ahlak	Vicdan ve insan sağlığı adaleti etkiler.	Sevgi gibi Affetme	Koşulsuz affetme sevgiyi teşvik eder.

Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forger. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.

Gelişim modellerini ilk ele alan Piaget'e göre ise, affetme karşılıklılık duygusu ile ele alınır. Piaget bu durumu "Başkalarına, onların size yapmasını istediğiniz gibi davranın." sözleriyle açıklayarak doğru kabul edilen davranışların karşılıklılık duygusuyla tam bir affetmeye ulaşılabilirliğini belirtmektedir. Yani Piaget'e göre affetme gerçekleşmesi için ya kişi geçmişte affedilmeli ya da gelecekte affedilmek isteyeceğini bilmelidir. Bu açıdan bakınca karmaşık süreç olarak ele alınan affetmenin geç çocukluk döneminden önce ele alınamayacağını belirtmektedir (Mullet & Girard, 2000). Özellikle Piaget ve Enright'ı ayıran en önemli nokta, Piaget'in aksine Enright'a göre affetmek koşulsuz bir tutum olarak ele alınmaktadır (Mullet & Girard, 2000).

2.1.7.6. Hall ve Fincham'ın kendini affetme modeli. Hall ve Finchman (2005), duygusal, sosyal-bilişsel ve davranışsal faktörleri göz önünde bulundurmanın kendini affetme açısından kritik öneme sahip olduğunu ifade etmiştir. Hall ve Fincham (2005), tarafından kendini affetme modelinin bileşenlerini açıklanmıştır. Bu bileşenler şu şekildedir;

- (1) Suçluluk. Bireyin başkaları üzerindeki etkisi nedeniyle "öteki odaklıdır" ve bu nedenle empatiyi engeller. Temelde bireyin kendini affetmesini engelleyebilir.

- (2) Utanç. Bireyin kendini affedememesiyle ilişkili olarak, kendine zarar verme niyetlerini teşvik eden utanç, genellikle kendini affetme eksikliğine neden olur.
- (3) Atıflar. Kişinin kendi davranışını dış güçlere atfetmesi kendini affetmeyi kolaylaştırırken diğerinin davranışını iç güçlere atfetme eğilimi kendini affetmeyi zorlaştırabilir.
- (4) Uzlaşmacı Davranış. Af dilemek, suçlunun kendini affetmesinde de önemli bir rol oynayabilir.
- (5) Daha Yüksek Güçten Algılanan Bağışlama. Bir suçlunun mağdur veya daha yüksek bir güç tarafından affedilmesi kendini affetmeyi etkileyebilir.
- (6) Suçun Ciddiyeti. Bir suçun ciddiyeti, sonuçları açısından, bir suçlunun kendini affetme derecesini de öngörebilir.

2.1.8. Mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik, TDK (2022) tarafından "mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme" olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı tanımlara rastlanmaktadır. Frost ve diğerleri (1990) tarafından yapılan tanıma göre, mükemmeliyetçilik, kişinin kendi davranışlarını aşırı eleştirel olarak değerlendirerek yüksek performans standartları hedefleme ve kusursuzluk eğilimidir. Başka bir tanıma göre, mükemmeliyetçilik kalite endişesi içinde gerçek başarıya ulaşmak amacıyla aralıksız olarak hedeflerine doğru yönelen ve kendi değerlerini verimlilik ve başarı açısından ölçen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Burns, 1980). Bir diğer tanıma göre, mükemmeliyetçilik kişinin veya başkalarının, durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans niteliği talep etmesidir (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçilik hakkında incelenen tanımlar, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Yıldız, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Örneğin, yüksek ve ulaşılamaz standartları hedefleyen ve kendi değerlerini yalnızca başarı ölçüsünde gören mükemmeliyetçi bireyler, üstünlük arzusunu kendi kendine yenilgiye uğratma riskine maruz kalabilirler. Ayrıca, bu tür bir mükemmeliyetçilik, sağlık sorunlarına ve öz kontrolün zayıf olmasına da neden olabilir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçilik ayrıca, bireyin kendisini aşırı yüklenmiş hissetmesine ve sürekli olarak memnuniyetini

yerine getirememesi sonucu depresyon riskini artırabilir (Hollender, 1965). Bu nedenlerden dolayı, mükemmeliyetçiliğin zararları dikkate alınmalı ve bu tür bir davranışın olumsuz etkilerine karşı önlemler alınmalıdır.

Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby (2001) ile Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir şekilde ele almıştır. Bu alt boyutlar; uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik, çelişki, düzen, yüksek standartlar ve tatminsizlik olarak tanımlanmıştır.

2.1.8.1. Uyumlu mükemmeliyetçilik. İlk kez Adler tarafından ortaya atılan uyumlu mükemmeliyetçilik kavramı, ulaşılabilir hedefleri gerçekleştirmek için çalışmayı teşvik eder (Akt. Alvan, 2015). Bu tür bir mükemmellik anlayışı, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmeyi hedeflerken, aynı zamanda da sağlıklı bir şekilde motive olmayı sağlayabilir.

Uyumlu mükemmeliyetçilik, kişinin kendine yüksek hedefler ve standartlar belirlerken aynı zamanda başarısına yönelik ödülleri hedefleyen ve performansını sürekli olarak geliştirmeyi amaçlayan bir tutumdur (Enns vd., 2002). Bu tutum, yüksek standartlara ulaşmanın sadece olumsuz, işlevsiz ve hatta patolojik bir özellik olmadığını temsil etmektedir (Stoeber & Otto, 2006). Bu tutum ayrıca, başarıya ulaşmak için çaba gösteren ve elde ettikleri başarıları takdir eden insanları da tanımlamaktadır (Burnam vd., 2014).

2.1.8.2. Uyumsuz mükemmeliyetçilik. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek kişisel standartların yanı sıra aşırı özeleştir, algılanan hatalar ve başarısızlıklar hakkındaki endişeler ile kişinin performansından memnuniyetsizlik ve genel bir yetersizlik duygusunu ifade etmektedir (Mehr & Adams, 2016). Bir diğer tanıma göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik, kişinin kendine veya başkalarına uyguladığı gerçekçi olmayan veya ulaşılabilir derecede yüksek standartlar nedeniyle performansından zevk alamaması olarak tanımlanır (Enns vd., 2002).

2.1.8.3. Çelişki. Çelişki alt boyutu, mükemmeliyetçilik içinde yer alan yüksek standartların karşılanamaması durumudur ve mükemmeliyetçiliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu durum, kişinin kendine veya başkalarına yüklediği beklentilerin yerine getirilememesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Slaney vd., 2001). Bir diğer tanıma göre, çelişki bireyin performans düzeyi ile standartları arasındaki uyumsuzluğu algılamasını ifade etmektedir (Sapmaz, 2006).

2.1.8.4. Düzen. Düzen alt boyutu, mükemmeliyetçiliği, kişinin çevresini düzenli ve tertipli bir şekilde tutmaya çalışmasıdır (Frost vd., 1990). Düzen boyutu, bireyin yaşamında tertipliliğe olan eğilimini yansıtan bir durumdur ve bu durum aşırı bir temizlik ve düzen dürtüsüyle ilişkilidir (Sapmaz, 2006).

2.1.8.5. Yüksek standartlar. Yüksek standartlar boyutu, mükemmeliyetçiliği, kişinin kendine ve diğerlerine karşı yüksek standartlar belirleme eğilimini ifade etmektedir (Hewitt & Flett, 1991). Birey yüksek standartları aracılığıyla kendini değerlendirir, bu sebeple önemlidir (Sapmaz, 2006).

2.1.8.6. Tatminsizlik. Tatminsizlik boyutu, bireyin işlerini tamamladıktan sonra veya elde ettiği başarısından sonra genellikle başarısından tatmin olmama hissini ve daha iyisini yapma isteğini yansıtır (Sapmaz, 2006).

2.1.9. Mükemmeliyetçiliği açıklayan kuramlar. Mükemmeliyetçilik, birçok farklı kuram tarafından açıklanmıştır. Bu başlık altında, insancıl, psikanalitik ve bilişsel kuramları açıklanacaktır.

2.1.9.1. İnsancıl kuram. Rogers (1961) tarafından belirtildiğine göre, "ideal benlik" kişinin umutlarını, arzularını ve olmayı hedeflediği kişiyi temsil ederken, "gerçek benlik" ise gerçekte olduğuna inandığı kişiyi temsil etmektedir (Akt. Aloğlu, 2020). Bu kavramlardan hareketle Flett, Hewitt, Blankstein & Gray (1998), ideal benliği "mükemmeliyetçi benlik" olarak adlandırarak, bireylerin bu iki benlik

arasındaki farkı fark ettiklerinde mükemmel olma arzusuna yönelik otomatik mükemmeliyetçi düşüncelerin yapma sıklığının artacağını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, otomatik mükemmeliyetçi düşüncelerin benliğe zarar vermemesi amacıyla güvenilir ve geçerli bir duruma getirilmesi hedeflenmektedir.

2.1.9.2. Psikanalitik kuram. Mükemmeliyetçilik, Sigmund Freud'a göre, abartılmış süper ego tarafından kendini yüksek başarı için katı kurallar ile göstermektedir (Mısırlı-Taşdemir, 2003).

Adler ise mükemmeliyetçiliğin olumsuz olmadığına dair düşüncesini ortaya atarken sağlıklı mükemmeliyetçilik çabasına vurgu yapmıştır. Adler'e göre bu çaba, doğuştan gelir ve birey için itici bir güç olarak kabul edilir (Alaloğlu, 2020). Ayrıca, Adler'in "kardeş sırası" kavramına göre, ailelerde doğan çocukların konumları, kendilerine verilen ilgi ve önem düzeyine göre farklılık gösterir. Örneğin, ailelerin ilk doğan çocuğu genellikle daha fazla ilgi ve önem görür, ikinci doğan çocuk ise daha az ilgi görür. Bu durum, çocuklar arasında rekabete yol açabilir ve "ortanca çocuk", diğer kardeşlerinden daha iyi iş yapmaya çalışarak mükemmeliyetçilik geliştirmeye çalışabilir. Bu, Adler'in "kardeş sırası" kavramının, mükemmeliyetçiliğin gelişimine etki ettiğini gösterir (Hollender, 1965).

Psikanalitik kuramlar için çocukluk dönemi kritik olarak ele alınır. Mükemmeliyetçilik de bu dönemde öğrenilir. Mükemmeliyetçiliğin gelişimine çeşitli faktörler etki edebilir. Ancak ideal koşullar, kendini güvensiz ve kabul görme ihtiyacı hisseden bir çocuğun varlığıdır. Çocuk, onay almak için mücadele ederken, ebeveynlerinden şu mesajı alabilir: "İşleri yeterince iyi yapmıyorsun, bu yüzden seni onaylamıyorum ve senden hoşlanmıyorum." Bu şartlar altında, çocuk daha çok çalışmaya ve daha iyi performans göstermeye çalışır. Kısmi başarılar, inancını güçlendirir ve onu yeniden çalışmaya teşvik eder ve çocuk şöyle hisseder: "Biraz daha çabalarsam, mükemmel olursam ailem beni sevecek." (Hollender, 1965). Bu şekilde, çocukta mükemmeliyetçi tavır oluşur.

2.1.9.3. Bilişsel kuram. Mükemmeliyetçilik, bilişsel kuramlar açısından incelendiğinde, motivasyonu ve yetkinlik duygusunu zayıflatabilecek birçok faktörün

etkisi görülmektedir. Bunlar arasında mantıksız ve çarpıtılmış düşünme kalıpları yer almaktadır. Özellikle, mükemmeliyetçiler arasında yaygın olarak görülen bir zihinsel çarpıtma sistemi, "ya hep ya hiç" düşüncesidir. Bu, olayları ya tamamen siyah ya da tamamen beyaz olarak görerek, deneyimlerini ikili bir şekilde değerlendirme eğilimidir. İkili düşünme, mükemmeliyetçilerin hatalardan korkmasına ve onlara aşırı tepki vermesine neden olur. Bir diğer yaygın olarak gözlemlenen zihinsel çarpıtma sistemi ise "aşırı genelleme" den kaynaklanır. Mükemmeliyetçiler, olumsuz bir olayın sürekli tekrarlanacağı sonucuna vararak düşüncelerini genelleştirirler. Bu tür aşırı genelleştirilmiş düşünce, mükemmeliyetçilerin kendilerine çok az toleransla yaklaşmalarına neden olur. Üçüncü bir zihinsel çarpıtma sistemi ise "olmalı" ifadelerini içerir. Mükemmeliyetçiler bir hedefin gerisinde kaldıklarında, kendilerine "Bundan nasıl öğrenebilirim?" gibi şefkatli bir tavır yerine, "Hata yapmamalıyım! Daha iyisini yapmalıyım! Bunu bir daha yapmamalıyım!" diye düşünürler. Bu tür durumlar, hataya takılmalarına neden olan hayal kırıklığı ve suçluluk duyguları yaratır (Burns, 1980). Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinden olumsuz olarak etkilenmemek için, çarpıtılmış düşünceler engellenmelidir.

2.2. İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar kısmında, affetme, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat alanlarında yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelenmiştir.

2.2.1. Öz şefkat ve affetme ile ilgili araştırmalar. Bu başlık altında, öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan nicel araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar. Asıcı ve Karaca (2014) tarafından 400 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ve affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda affetme ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkat alt boyutları olarak öz nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık arttıkça affetme özelliğinin de arttığı ortaya konulmuştur.

Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından 412 öğretmen adayı üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, öz-şefkat ve ahlaki değer in affetme üzerindeki açıklayıcı rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada, öz şefkat, affedicilik ve ahlaki değer arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ahlaki değer ve öz-şefkatin affediciliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Sakız ve Sarıçam (2015) tarafından 496 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkat, affetme ve reddetme duyarlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkat ve affetme arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Oral (2016) tarafından 840 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada affetme düzeylerinin öz şefkat, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda hem kendini affetme hem başkalarını affetme ile öz şefkat, yumuşak başlılık kişilik özelliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kendini affetme ile öz şefkat, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sayın (2017) tarafından 681 üniversitede üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin başa çıkma stratejilerini yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkat ve kendini affetme arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öz şefkat ve kendini affetmenin başa çıkma stratejilerini yordadığı bulunmuştur.

Kılıç (2019) tarafından 523 genç yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada akılcı olmayan inançlar ile öz şefkat arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, akılcı olmayan inanç ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğunu ve öz şefkat ile affetme arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz şefkat ve akılcı olmayan inanç arasındaki ilişkide, kendini affetmenin tam aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Onaylı (2019) tarafından aldatılma deneyimi yaşamış 431 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada aldatılan partnerin öz şefkat, affedicilik, ruminasyon ve bilişsel değerlendirmesi ile aldatılmaya karşı duygusal tepkiler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz-şefkatin affetme üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Gökmen ve Deniz (2020) tarafından 204 yetişkin birey ile gerçekleştirilen çalışmada travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz şefkat ve affetme incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkat ve affetmenin birlikte travma sonrası büyümeyi yordadığı bulunmuştur.

Uzunbacak ve Karagöz (2022) tarafından 391 kamu ve özel sektör çalışanı yetişkin birey ile gerçekleştirilen çalışmada öz-şefkat ve affetmenin işyeri mutluluğu ve boyutları üzerinde bir etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkat ve affetme arasında olumlu bir ilişki olduğu ve öz şefkat ile affetmenin işyeri mutluluğu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

2.2.1.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Skoda (2011) tarafından 96 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz-şefkatin depresyon ve affetme ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz-şefkat ve affetme arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışma ile öz-şefkatin alt boyutlarından bilinçli farkındalık ve öz nezaketin affetme ile ilişkili olumlu yapılar olduğunu da ortaya koymuştur.

Roxas, David ve Caligner (2014) tarafından 231 Filipinli danışmanlık uzmanı ile gerçekleştirilen çalışmada başkaları için şefkat ve öz şefkatin; başkaları ve kendini affetme ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkatin hem başkalarının hem de kendi affedilmesini olumlu yönde yordadığı; başkalarına karşı şefkatin yalnızca başkalarının affedilmesiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Chung (2016) tarafından 311 öğretmen ile gerçekleştirilen çalışmada affetme eksikliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkatin affetme eksikliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin öz şefkati düşük olanlar için daha güçlü olduğu ifade edilmektedir. Bu bilgi, öz şefkatin bağışlama eksikliği ile depresyon arasındaki ilişkide koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Wu, Chi, Zeng, Lin ve Du (2019) tarafından 358 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ve affetme arasındaki ilişkide, ruminasyon ve öfkenin rollerini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkat ve affetme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ruminasyonun öfke yoluyla affetme ile ilişkisi tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öfkenin affetmeyi etkileyen bir değişken olduğunu göstermektedir ve aynı zamanda öz şefkatin artırılmasının, ruminasyonun azaltılmasının ve öfkenin hafifletilmesinin affetmeyi geliştirmek için önemli müdahale yöntemleri olduğunu göstermektedir.

Mameghani ve diğerleri (2020) tarafından 398 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada affetme, öz-şefkat ve hasbılık (gönüllülük) ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkat ile kendini affetme arasında negatif anlamlı bir ilişki; öz şefkat ile başkalarını affetme arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol (2020) tarafından 1-10 yıllık evlilik geçmişi olan 20-40 yaş arası 200 çift üzerinde, öz şefkat ve affetme ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkat ve affetmenin, evlilik memnuniyetini düşük düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Wibowo ve Naimi (2021) tarafından 178 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ve affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkat ve affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Özetle, alan yazında öz şefkat ve affetme ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, affetme ve öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bu iki değişken birlikte evlilik memnuniyetini, işyeri mutluluğunu ve başa çıkma stratejilerini de yordamaktadır.

2.2.2. Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar. Bu başlık altında, öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan nicel araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar. Tezcan (2015) tarafından 707 rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Hiçdurmaz ve Aydın (2017) tarafından 195 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkat düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Özyurt Uysal (2019) tarafından Gaziantep'te farklı liselerde çalışan 310 öğretmen ile gerçekleştirilen çalışmada, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda pozitif düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alaloğlu (2020) tarafından 18-50 yaşı arasında 653 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında negatif; öz-şefkatin olumsuz alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Demircan (2021) tarafından MEB bünyesinde çalışan 402 psikolojik danışman ile gerçekleştirilen çalışmada, stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz şefkat düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulurken; mükemmeliyetçilik ve öz şefkatin birlikte stresle başa çıkma tarzlarını yordadığı bulunmuştur.

Çarkıt ve Yalçın (2022) tarafından 303 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkatin pozitif ve negatif duyguyu ve mükemmeliyetçiliği yordayıcı rolünü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkatin mükemmeliyetçiliğin ve pozitif-negatif duygunun anlamlı bir yordayıcısı ve öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

Başcı ve Hamamcı (2022) tarafından 401 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif ilişki bulunurken; öz şefkatin mükemmeliyetçiliği yordamadığı bulunmuştur.

2.2.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Mehr ve Adams (2016) tarafından 358 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda öz şefkat ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Barnett ve Sharp (2016) tarafından 580 beliren yetişkinlik dönemindeki kadın ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik, beden imajı memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme davranışı üzerindeki aracılığını ölçmek amaçlanmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Ferrari ve diğerleri (2018) tarafından 541 lise, 515 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkatin ergenlik ve yetişkinlikte mükemmeliyetçilik ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında pozitif; öz şefkat ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur.

Stoeber ve diğerleri (2019) tarafından 309 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluş ve mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda mükemmeliyetçilik ile öz şefkat negatif

ilişki gösterirken; öz şefkatin öznel iyi oluşu olumlu olarak yordadığı ve mükemmeliyetçilik ile öz şefkatin birlikte öz şefkate aracılık ettiği bulunmuştur.

Fletcher ve diğerleri (2019) tarafından bipolar bozukluk tanısı alan 302 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve belirtiler arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif ilişki bulunurken, depresyon, anksiyete ve duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda öz-şefkatin, uyumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilere kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Linnett ve Kibowski (2020) tarafından 488 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif anlamlı ilişki bulunurken; uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Umandap ve Teh (2020) tarafından 351 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve kişisel gelişim arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında pozitif; uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapılan aracılık analizinde, öz şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kişisel gelişim arasındaki ilişkide güçlü bir aracılığa sahip olduğu bulunmuştur.

Özetle, yapılan araştırmalara bakıldığında, öz şefkat ve mükemmeliyetçilik arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle öz şefkat ile mükemmeliyetçiliğin ilişkisi ele alınan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinde durulduğu görülmüştür.

2.2.3. Öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar. Bu başlık altında, öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan nicel araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.3.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar. Karataş ve Uzun (2021) tarafından ergenlik dönemindeki 534 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz şefkatin etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, öz şefkatin, ergenlerin affetme eğilimlerini olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin affetmenin olumlu yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

2.2.3.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Mistler (2010) tarafından 309 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada, affetme ve mükemmeliyetçilik ilişkisi ve affetme-mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı negatif ilişki olduğu ve öz şefkatin bu ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Zar ve Swe (2020) tarafından 754 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, affetme, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin affetme ile düşük negatif ilişkisi; yüksek standartlar ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin affetme ile pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında düşük negatif ilişki; uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonrasında ise, mükemmeliyetçiliğin tutarsızlık alt boyutunun affetme ve öz şefkatle açıklandığı görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yöntem bölümünde, araştırmanın örnekleme, modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analize dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini “beliren yetişkinlik dönemi”nde yer alan bireyler oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, günümüzde değişikliğe uğrayan yetişkinliğe geçiş aşamalarındaki farklılıklardan dolayı tanımlanan 18-29 yaş arasını kapsamaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminden yararlanarak Google Formlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi zaman, para ve işgücü kısıtlılığı sebebiyle örneklemin ulaşılabilir, erişimi kolay olan kişilerden seçilmesi yöntemidir (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Çakmak, 2012)., Araştırmanın örneklemini, 18-29 yaş aralığında yer alan 534 (420 kadın, 114 erkek) kişi oluşturmaktadır. Örneklem ile ilgili demografik özellikler Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2.

Örnekleme Ait Betimleyici İstatistik Bulguları

Faktör		N	%
Cinsiyet	Kadın	420	78,7
	Erkek	114	21,3
Yaş	18-21	104	19,5
	22-25	264	49,4
	26-29	166	31,1

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların 420’si kadın, 114’ü erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaş ortalaması 24,04’tür.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde öz şefkatin mükemmeliyetçilik, affetme ve demografik özellikler ile ilişkisinin ortaya konulması amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılarak oluşturulmuştur. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını, var ise derecesini ortaya koymayı amaçlayan modeldir (Karasar, 2016). Bu modelde ilişkiler; iki değişken arası sistemli ilişki, pozitif yönde ve zıt yönde değişim gösteren ilişki olabilir (Bekman, 2022).

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; affetme, mükemmeliyetçilik, demografik özellikler (yaş, cinsiyet), bağımlı değişkeni ise; öz şefkattir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılarının demografik bilgileri hakkında bilgi almak için ‘Kişisel Bilgi Formu’, mükemmeliyetçiliği ölçmek için Sapmaz (2006) tarafından uyarlanan ‘APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’, öz şefkati ölçmek için Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Öz-Şefkat Ölçeği’, affediciliği ölçmek için Sarıçam ve Akın (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Affedicilik Ölçeği’ kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmaya katılan örneklemin demografik özelliklerini ortaya çıkarabilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan formdur. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, bilgilerine yer verilmiştir.

3.3.2. APS Mükemmeliyetçilik ölçeği. Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilip Slaney ve diğerleri (1996,2001) tarafından revize edilen ve Sapmaz (2006)

tarafından Türkçeye uyarlanan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi tutumlarını tespit etmeyi ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini ayırmayı amaçlamaktadır. Orijinal ölçek 23 maddeden oluşup, yüksek standartlar, düzen ve çelişki olarak 3 alt ölçekten oluşmaktadır (Sapmaz, 2006). Tüm maddelerin yapı geçerliliği katsayıları ,42 ile ,88 arasında; alt ölçek puanlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,82 ile ,92 arasında değişmektedir (Slaney vd., 2001).

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe uyarlama sonrası 23 madde ve orijinal ölçekten farklı olarak “yüksek standartlar”, “tatminsizlik”, “düzen” ve “çelişki” olmak üzere 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ayrıca uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği gruplandırmak amacıyla bu dört faktörden “yüksek standartlar ve düzen” alt ölçekleri birleştirilerek alınan yüksek puanlar “uyumlu mükemmeliyetçiliği”; “tatminsizlik ve çelişki” alt ölçekleri birleştirilerek alınan yüksek puanlar ise “uyumsuz mükemmeliyetçiliği” göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı uyumlu mükemmeliyetçilik için ,79, uyumsuz mükemmeliyetçilik için ,82 olarak bulunmuştur. Yüksek standartlar, tatminsizlik, düzen ve çelişki alt boyutları için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla ,72, ,81, ,83, ,72 olarak bulunmuştur. Test yarılama güvenirlik katsayısı; uyumlu mükemmeliyetçilik için ,74, uyumsuz mükemmeliyetçilik için ,80 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerde ise test yarılama güvenirlik katsayısı ,69 ile ,79 arasında değişmektedir (Sapmaz, 2006).

Mevcut araştırmada ise, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,881 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçekteki uyumlu mükemmeliyetçilik alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,829 ve uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,903 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Affedicilik ölçeği. Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III, & Wade (2004) tarafından geliştirilip Sarıçam ve Akın (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Affedicilik Ölçeği üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 10-50 arasında değişen puanlarla değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar, bireyin yüksek düzeyde affedicilik gösterdiğini ifade etmektedir.

Orijinal ölçek 10 maddeden oluşup tek boyutludur. Ölçek hem klasik madde istatistiği hem de Rasch ölçekleme prosedürleri kullanılarak analiz edilmiştir, ölçeğin test tekrar test korelasyonu Cronbach Alfa katsayıları ,80, ,78, ,79, ve ,74 arasında değişmektedir (Berry vd., 2004)

Uyarlama sonrası 10 maddeden oluşan ölçek tek boyutta sınırlandırılmıştır. Ölçeğin yapı geçerlilik kapsamında uygunluk katsayısı ,66 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test tekrar korelasyon katsayısı ,88, güvenirlik açısından Cronbach Alfa katsayısı ,67 olarak bulunmuştur (Sarıçam ve Akın, 2013).

Mevcut araştırmada ise, Affedicilik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,686 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Öz-şefkat ölçeği. Neff (2003b) tarafından geliştirilip Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Öz Şefkat Ölçeği, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Orijinal ölçek 26 maddeden oluşup; öz-şefkat, öz-nezaket, ortak paydaş, soyutlanma, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test genel korelasyon katsayısı ,93, genel Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,92 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda orijinal maddeden 1. ve 22. madde çıkartılmıştır. Ayrıca orijinal ölçekten farklı olarak Öz Anlayış ölçeğinin faktör yapısının incelenmesi sonucunda, ölçeğin tek bir faktöre sahip olduğu bulunmuştur. Analiz sonucunda test-tekrar test güvenirliği ,83 ve cronbach alfa katsayısı ,89 olarak bulunmuştur (Deniz vd., 2008).

Mevcut araştırmada ise, Öz Şefkat Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,924 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde ilk olarak araştırma içerisinde kullanılacak ölçme araçları bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuş ve araştırmacının bağlı bulunduğu

üniversiteden etik kurul izinleri alınmıştır. Daha sonra veri seti pandemi sonrası yaygınlaşan online veri toplama aracı olan Google Formlar'da düzenlenmiştir. Online veri setinde sırasıyla araştırmanın amacından, gönüllülük kapsamından, bilimsel amaçlarla kullanılacağından bahsedildikten sonra veri toplama araçlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgilere yer verilmiştir. Veriler araştırmacının çevresinde bulunan ve çalışma grubuna uygun kişilere Google Formlar linki ile ulaştırılarak gönüllülük esasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

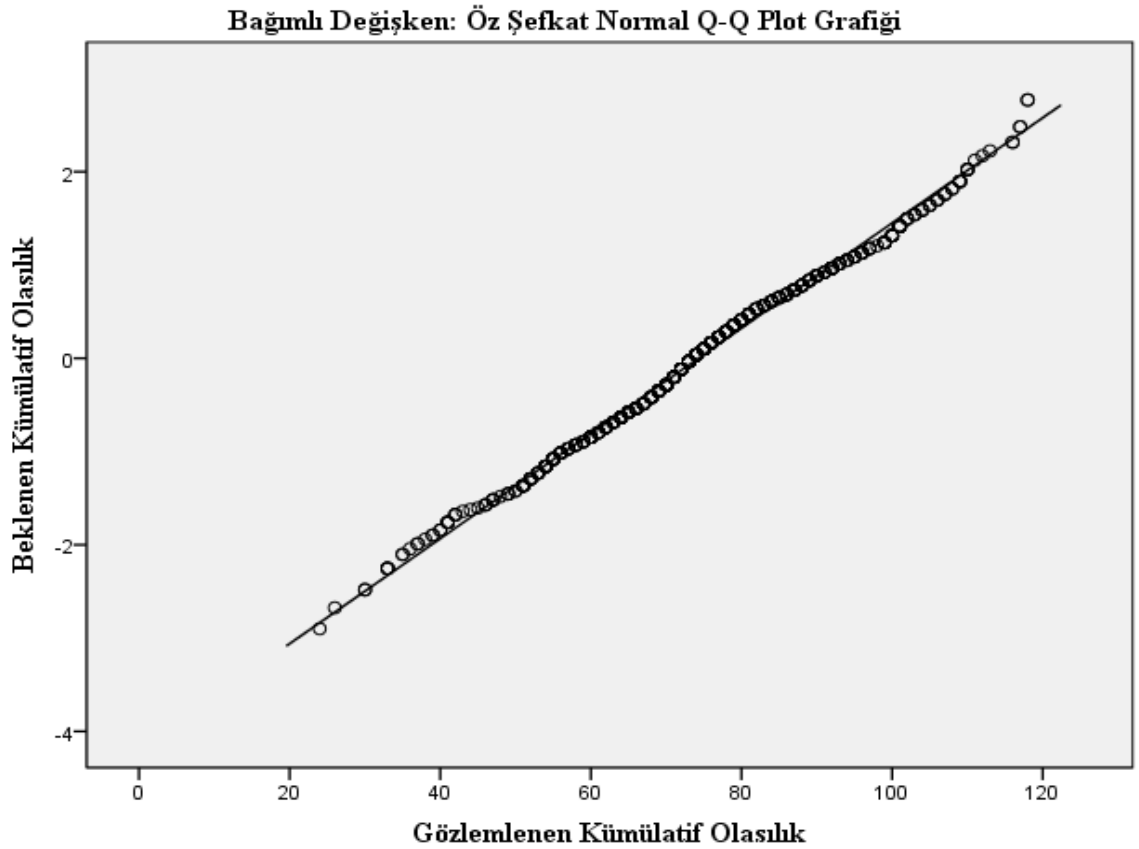
Bu araştırmada, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeğinden elde edilen bilgilere dayalı olarak betimsel araştırma yönteminden yararlanılmıştır.

İlk olarak, uygulanan ölçekler sonrası toplanan veriler için z-puanları kullanılarak aykırı değerler hesaplanmıştır. Bu değerlerden, ± 3 aralığının dışında olanlar uyumsuz olarak ele alınmıştır (Iglewicz & Hoaglin, 1993). Yapılan analiz sonrası aralığın dışında kalan 22 adet uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Ardından çok değişkenli analizlerde aykırı değerleri hesaplamak amacıyla kullanılan Mahalanobis uzaklığı ile de aykırı değer hesaplaması yapılmıştır (Terzi, 2014). Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş, ancak herhangi bir aykırı değere rastlanmadığı için bu aşamada veri çıkarılmamıştır. Böylelikle geçerli olan 534 veri ile analizlere devam edilmiştir. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini test etmek için, Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) katsayılarına ve Q-Q Plot grafiğine bakılmıştır (Cevahir, 2020). George ve Mallery'e göre -1.0 ile +1.0 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerinin mükemmel olduğu ifade edilmiştir (Baran ve İyigün, 2021). Verilerin normal dağılımına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri tablosu Tablo 3'te, bağımlı değişkenin Q-Q Plot grafiği Şekil 2'de verilmiştir.

Tablo 3.

Normal Dağılıma İlişkin Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Ve Basıklık Değerleri Tablosu

Değişken	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Affetme	-,171	-,105
Öz Şefkat	,002	-,083
Mükemmeliyetçilik	,095	-,435



Şekil 2. Normal Q-Q Plot Grafiği

Analizler sonucu çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olduğu ve Q-Q plot grafiğinde doğruya yakın olduğu bulunarak değişkenlerin kritere uygun olduğu ve normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir. Analiz boyunca normal dağılım özelliği gösteren nicel verilerin ölçümünde parametrik testler kullanılmıştır (Cevahir, 2020).

Normal dağılım analizi ardından mükemmeliyetçilik, affedicilik ve demografik özellikler (yaş, cinsiyet) ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Araştırmada öz şefkati, mükemmeliyetçilik ve affediciliğin yordama düzeyi çoklu regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi öncesi verilerin regresyona uygunluğu için normal dağılım, doğrusal ilişki kontrolü ve çoklu doğrusallık riski için çalışmalar yapılmış ve verilerin regresyon analizine uygun olduğu görülmüştür. Regresyon analizinde nicel değişkenlerle çalışılsa da bu durumun bir istisnası olarak kukla/dummy değişken de ele alınabilir (Cevahir, 2020). Kukla değişkenler; regresyon modelinde etkisi olduğu

düşünülen kategorik olan değişkenleri temsil etmek için kullanılır. Örneğin, cinsiyet, din, eğitim durumu gibi değişkenler regresyon modeline dahil edilirken kukla değişkenler kullanılabilir (Sevünteğin, 1990). Mevcut araştırma kapsamında regresyon modeline kategorik değişken olan cinsiyet sürekli değişken olarak işlev görmesi için kukla değişken yapılmış ve regresyon modeline dâhil edilmiştir. Özellikle öz şefkat ile ilgili araştırmalarda yaş ve cinsiyetin öz şefkate göre farklılaşması ele alındığından, cinsiyet ve yaş kukla değişken olarak ele alınmıştır.

Tüm verilerin analizi SPSS 22 programından yararlanarak gerçekleştirilmiş ve araştırmada manidarlık düzeyi ,05 ($p<,05$) olarak kabul edilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler açısından sunulmuştur.

4.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarına Yönelik Ön Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkilere çoklu doğrusal regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Oluşturulan regresyon modeline mükemmeliyetçilik, affetme, yaş ve cinsiyet (kukla değişken) bağımsız (yordayıcı) değişken olarak, öz şefkat ise bağımlı (yordanan) değişken olarak dâhil edilmiştir.

Regresyon analizine geçmeden önce toplanan verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygunluğuna bakılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin geçerli olması için gereken varsayımlar tanımlanmıştır. Bu varsayımlar şu şekildedir,

1. Değişkenler normal dağılım özelliği göstermelidir.
2. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunmalıdır.
3. Bağımsız değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık olmamalıdır (Cevahir, 2020).

İlk varsayıma göre, değişkenlerin normal dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak hesaplanmıştır ve bu değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tablo 3'te, değişkenlerin normal dağılımını gösteren tablo verilmiştir.

İkinci varsayıma göre, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması varsayılr ve bu ilişki Pearson momentler çarpımı ile test edilir (Cevahir, 2020). Son varsayıma göre, değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık sorunu olmamalıdır. Yani değişkenler arasında çok yüksek bir ilişki gözlenmemelidir. Eğer Pearson

korelasyon katsayıları ,8'den düşük ise, bu bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık olmadığını göstermektedir (Cevahir, 2020; Erbil, 2018; Field, 2013). Regresyon öncesi doğrusal ilişki kontrolü ve çoklu doğrusallık varsayımı kontrol etmek için değişkenler arası pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1- Öz şefkat	-	-	-	-	-
2- Affetme	.158*	-	-	-	-
3-Uyumlu Mükemmeliyetçilik	.052	-.092*	-	-	-
4-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	-.453*	-.118*	.322*	-	-
5- Yaş	.100*	.102*	.035	-.011	-

*korelasyon $p < .05$ düzeyinde anlamlı

Tablo 4' de incelendiği gibi beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile affetme düzeyleri ($r=.158$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ($r=.052$, $p > .05$) arasında pozitif yönlü anlamsız ilişki, uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ($r=-.453$, $p < .05$) arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki vardır. Beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile yaşları ($r=.100$, $p < .05$) arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri ($r=-.092$, $p < .05$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri ($r=-.118$, $p < .05$) arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Analiz sonucunda, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ve bu ilişki değişkenler arasında doğrusal bir ilişkiyi göstermektedir. Ancak, bu ilişkinin yüksek düzeyde doğrusal olmadığı tespit edilmiştir, bu nedenle çoklu doğrusallık riski görülmemektedir ($r < .8$).

Çoklu doğrusallık riski bir diğer açıdan, varyans şişkinlik değerine (VIF) bakılarak da kontrol edilebilir. Eğer VIF değeri 10'dan büyükse, regresyon modelinde çoklu doğrusallık sorunu oluşabileceği anlamına gelebilir (Tranmer & Elliot, 2008). Aynı zamanda tolerans değeri de 0,2'den büyük olmalıdır (Cevahir, 2020). Bu nedenle, Regresyon öncesi varsayımı kontrol etmek için VIF ve Tolerans değerleri hesaplanmış ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Bağımsız Değişkenlerin Varyans Şişkinlik ve Tolerans Değeri

Değişkenler	VIF değeri	Tolerans Değeri
Affetme	1,029	,972
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	1,122	,891
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	1,127	,887
Cinsiyet	1,002	,998
Yaş	1,013	,987

Tablo 5’te incelendiği gibi, VIF değeri 10’dan düşük, tolerans değeri ile ,2’den büyük bulunmuştur. Böylelikle regresyon analizi için çoklu doğrusallık riski görülmemektedir.

Analiz öncesi kontrol edilmesi gereken bir başka varsayım ise otokorelasyonun olmamasıdır. Otokorelasyonu tespit etmek için Durbin-Watson katsayısı incelenir ve 1,5 ile 2,5 arasında bir sonuç otokorelasyonun olmadığını gösterir (Águila & Benítez-Parejo, 2011). Mevcut araştırmada analiz sonucunda durbin-watson değeri 1,872 bulunmuştur ve otokorelasyonun yokluğu varsayımı da sağlanmıştır. Tüm bu analizlerden sonra değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi için gereken tüm varsayımları sağladığı görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

4.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Öz Şefkatin Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Demografik Özellikler Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda öz şefkatin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, affedicilik, cinsiyet ve yaş tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Öz Şefkatin Yordayıcıları Olarak Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Affedicilik, Cinsiyet ve Yaş ilişkili Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	B	SH _B	β	t	p	ΔR^2	R^2	F	p	Durbin-Watson
Affetme	,325	,107	,113	3,05	,00					
Uyumlu M.	,453	,078	,225	5,79	,002					
Uyumsuz M.	-,606	,046	-,516	-13,28	,000	,285	,292	43,91	,00	1,872
Cinsiyet	-6,673	1,585	-,154	-4,21	,000					
Yaş	,492	,235	,077	2,09	,037					

Tablo 6’da incelendiği gibi çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre modelin anlamlı olduğu görülmektedir ($\Delta R^2=0,285$, $R^2=0,292$, $F=43,91$, $p<0,05$). Affetme, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve yaş birlikte öz şefkatin %29,2’sini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Model incelendiğinde; affetme, uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaş öz şefkati pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; uyumsuz mükemmeliyetçilik ve cinsiyet (kadın olma) öz şefkati negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Değişkenlerin modeldeki önem sırasına standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) bakılarak karar verilmiştir. Beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri üzerindeki değişkenlerin önem sırası; uyumsuz mükemmeliyetçilik ($\beta=-,516$), uyumlu mükemmeliyetçilik ($\beta=,225$), cinsiyet ($\beta=-,154$), affetme ($\beta=,113$), yaş ($\beta=,077$) şeklindedir.

Bu bulgular sonucunda uyumlu mükemmeliyetçilik, affetme ve yaş arttıkça öz şefkat düzeyleri artarken; uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ve cinsiyet bağlamında kadın olmanın, öz şefkat düzeylerini azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır. Yani beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerini yordamada mükemmeliyetçilik, affetme, cinsiyet ve yaş değişkenleri önem taşımaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırmanın problem cümlesi ve alt problemleri hakkında elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar üzerine yapılan tartışmalar yorumlanmıştır. Ardından, araştırma sonuçlarına dayanarak öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın birincil amacı, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin öz şefkat düzeylerini affetme, mükemmeliyetçilik, yaş ve cinsiyetin anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu bölümde, alt problemler ile ilgili sonuçlar literatür bağlamında tartışılacaktır.

5.1.1. Öz şefkat, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye ilişkin sonuç ve tartışma. Araştırmanın problem cümlesi beliren yetişkinliklerde öz şefkat ile mükemmeliyetçilik, affetme ve demografik özellikler arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır. Bu kapsamda yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre, affetme, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ve demografik değişkenler birlikte beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin %29,2'sini anlamlı olarak açıklamaktadır. Modele göre affetme, uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaşın öz şefkati pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bir diğer yandan, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve cinsiyetin ise öz şefkati negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda beliren yetişkinlerin affetme, uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri ve yaşları arttıkça öz şefkatlerinin arttığı; uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca cinsiyete göre de kadın olmanın öz şefkat açısından olumsuz olduğu ifade edilebilir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler aşağıdaki kısımda detaylı olarak tartışılmıştır.

5.1.1.1. Öz şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye ilişkin sonuç ve tartışma. Öz şefkat ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında pozitif korelasyon bulunurken; uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bulgular beliren yetişkinlerde uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarının öz şefkat düzeylerini yordamada önem taşıdığı görülmüştür. Öz şefkati uyumsuz mükemmeliyetçiliğin negatif yönde anlamlı olarak; uyumlu mükemmeliyetçiliğin öz şefkati pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgusu ile benzer birçok araştırmaya rastlanmıştır. Linnett ve Kibowski (2020) tarafından yapılan bir araştırma, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini yargılayan düşünceler ve davranışlarla öz-şefkati azaltarak, hatalar ve olumsuz koşullarla başa çıkarken hoşgörü ve nezaket göstermeyi zorlaştırabileceğini göstermiştir (Linnett & Kibowski, 2020). Benzer bir bulgu, Barnett ve Sharp (2016) tarafından da elde edilmiş, öz şefkat ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda da öz-şefkat temelli müdahalelerin kullanılmasının, yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler için özellikle yararlı olabileceği belirtilmiştir (Barnett & Sharp, 2016). Aynı biçimde Mehr ve Adams (2016) da öz şefkat ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki bulurken ayrıca öz şefkati uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresif belirtilerin bir aracı olarak incelemiştir. Bu çalışmada, yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren kişilerin kendilerine yüksek standartlar belirledikleri ve sürekli eleştiriye maruz kaldıkları görülmüştür. Bu kişiler, hataları veya başarısızlıkları hakkında aşırı endişe duyarlar ve performanslarından memnun değillerdir. Bu durum, genel olarak kendilerine şefkat göstermelerini engeller, kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olur. Bireyler böylece depresif belirtiler gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaşabilir (Mehr & Adams, 2016). Öz şefkat ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki bulan Fletcher ve diğerleri (2019) duygu durum bozukluklarında (bipolar bozukluk, anksiyete) öz şefkatin, bir tedavi hedefini temsil ettiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimler sergileyen bireylerin, öz-şefkati besleyen

müdahalelerden yararlanabileceğini ifade etmişlerdir. Ferrari ve diğerleri (2018) de uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasında negatif ilişki bulunurken; yüksek düzeyde öz şefkate ve düşük düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, depresif belirtiler yaşama olasılığının daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgulara dayanarak, öz-şefkat temelli müdahalelerin, yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler için yararlı olabileceği sonucuna varılabilir. Bu müdahaleler, kişinin kendini cesaretlendirmesi ve uyumsuz davranışları düzeltmeye yardımcı olan düşünce ve eylemlerde bulunmasını sağlayabilir. Ya da uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri azaltılabilir.

Yukarıda ifade edildiği gibi literatürdeki araştırmalarda genellikle öz şefkat ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat mevcut araştırma, literatüre yeni bir katkı sunarak, uyumlu mükemmeliyetçiliğin de öz şefkat ile ilişkisini ele almıştır. Umandap ve Teh (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada mevcut araştırma bulgusuyla benzer olarak öz şefkat ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki; uyumlu mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar, uyumlu mükemmeliyetçilerin çalışmalarından zevk aldığı ve başarılarının tadını çıkararak performanslarını sürdürmeye teşvik edildikleri için öz şefkatlerinin artacağını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, uyumsuz mükemmeliyetçilerin emeklerinden daha az keyif aldığı ve zayıf yönlerine odaklandığı için kendilerini daha eleştirel hale getirdiği ifade edilmiştir. Araştırmacılar, kişisel gelişim ve refah için uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçilikten bağımsız olarak, öz şefkat geliştirmenin önemine vurgu yapmışlardır. Kawamoto ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir araştırmada ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler karşılaştırılmış ve arabuluculuk analizleri sonucunda, uyumlu mükemmeliyetçilerin önemli ölçüde daha yüksek öz-şefkat ve daha düşük psikolojik sıkıntı seviyeleri bildirdikleri görülmüştür.

Özetle, yüksek standartlar belirleyen bireylerin performanslarını sürekli olarak geliştirmelerine olanak tanıyan uyumlu mükemmeliyetçilik (Enns vd., 2002), kendilerini olumlu şekilde algılamalarını sağlayarak gelişime açık kalmalarına olanak verir (Park & Jeong, 2015). Bu yaklaşım, bireylerin iyi oluşuna katkıda bulunur (Suh, Gnilka & Rice, 2017). Literatür incelendiğinde, uyumlu mükemmeliyetçiliğin duygusal zeka (Cengiz, 2022), iyi oluş (Suh, Gnilka & Rice, 2017), yaşamda anlam

(Sakal, 2018) gibi pozitif değişkenlerle incelendiği görölmüştür. Bu çalışmalarla mükemmeliyetçiliğin uyumlu mükemmeliyetçilik yanının birey açısından kendini olumlu algılayıp iyi oluşuna katkı gibi olumlu etkileri olduğu anlaşılmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen uyumlu mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile arasındaki pozitif ilişki, beliren yetişkinin kendini olumlu kabulünden etkileniyor olabilir.

5.1.1.2. Öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkiye ilişkin sonuç ve tartışma.

Bulgular sonucunda, affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca affetmenin öz şefkati anlamlı olarak yordadığı görölmüştür. Yani, beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeyleri de artacaktır. Alanyazın incelendiğinde araştırmamanın bulgusu ile benzer bulgulara rastlanmıştır.

Mevcut araştırmamanın bulgusuna benzer olarak, Asıcı ve Karaca (2014) affetme ve öz şefkatin arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu iki değişkenin bireyin benliği içinde bir bütün olarak yer aldığını ve birbirini olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır. Mevcut araştırmada affetmenin öz şefkati yordama düzeyi ortaya koyulurken alanyazında öz şefkatin affetmeyi yordama düzeyi de benzer oranda araştırılmıştır. Örneğin Onaylı'nın (2019) araştırmasında öz şefkatin affetme üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu, öz şefkatin kendini affetme ve başkalarını affetmeyi olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Aynı şekilde Wu ve diğ. (2018)'de öz şefkatin artırılmasının, affetmeyi geliştirmek için önemli olduğunu ifade etmiştir. Asıcı (2013) ile Kılıç, Tunç (2020) affetmenin öz şefkati olumlu olarak yordadığını tespit etmiştir. Öz şefkat, bireyin kendine gösterdiği özeni, kendine olan kabulünü içerirken affetme, olumsuz tutumlardan uzaklaşarak bireydeki rahatlama ile kendini kabulünü yani öz şefkati içerdiği düşünülebilir. Roxas ve diğerleri (2014) de araştırmasında öz şefkatin affetmeyi olumlu bir şekilde yordadığını ve ikisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yani bu iki kavram arasında iki yönlü ilişkiden bahsedilmiştir. Diğer bir ifade ile öz şefkatin affetmeyi kolaylaştırdığı ve affetmenin de öz şefkati artırdığı görölmüştür.

Farklı araştırma bulgularından yola çıkarak affetmenin bireyin kendine olan özenini artırdığı (Asıcı ve Karaca, 2014) söylenebilir. Bu bağlamda, bir kişinin başkalarını affetme becerisi arttıkça affedememe ile ortaya çıkan kendi yüklerinden kurtulması

beklenir. Bu nedenle, başkalarını affetmek, kişinin kendine özen göstermesini içeren öz şefkati artırarak kendi mutluluğuna katkıda bulunabilir. Affedici kişiler, diğer insanların hatalarını kabul etme konusunda daha esnek ve anlayışlı olabilirler. Kişinin kendine de bu esneklik ve anlayışı göstermesi, öz şefkat bağlamında ele alınır. Bu nedenle, affetme davranışı geliştirildiğinde ve güçlendirildiğinde, öz şefkatin artışıyla birlikte kişiler arası ilişkilerin iyileştirilmesine katkıda bulunabilir.

5.1.1.3. Affetme ve mükemmeliyetçiliğin öz şefkati yordamasına ilişkin sonuç ve tartışma. Bu araştırma, affetme ve uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz şefkati yordayıp yordamadığını incelemektedir. Öz şefkat, ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş çalışmalarında güvenilir, geçerli ve kayda değer bir yapı olarak kabul edilmektedir (Mistler, 2010). Araştırma, uyumlu mükemmeliyetçilik ve affetme ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında ise negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma kapsamında ortaya konulan ilişkiler, hem affetme hem de uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik anlayışını iletirmektedir. Ayrıca, öz şefkatin bu ilişkilerin açıklanmasındaki yerini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre, daha yüksek düzeyde affetme ve uyumlu mükemmeliyetçilik, öz şefkati artırabilir. Bu teori, Mistler (2010) tarafından yapılan benzer bir çalışmayla da uyumludur. Araştırmanın sonuçlarına göre, affetme ve mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki vardır ve bu ilişkide öz şefkat aracılık etmektedir. Mevcut araştırmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ele alınırken, Mistler (2010) sadece uyumsuz mükemmeliyetçiliği ele almıştır. Her iki araştırmada da, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yanının olumsuz bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Mevcut araştırma, uyumlu mükemmeliyetçiliğin pozitif etkisi bağlamında ve öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak mevcut bulguları genişletmektedir. Mistler'e (2010) göre bu bulgular, affetmenin psikolojik, duygusal ve fiziksel iyi oluş için önemli bir faktör olduğunu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmanın sonuçları ise, öz şefkat ve affetme ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasındaki olumlu ilişkiyi vurgularken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz şefkat üzerindeki olumsuz etkisini de ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bireylerin kendilerine ve başkalarına daha fazla merhamet

göstermeleri yani öz şefkatli yaklaşımları, uyumlu mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırarak uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, öz şefkat düşük uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek uyumlu mükemmeliyetçilik aracılığı ile daha sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olmalarına ve iyi oluşlarının artmasına katkıda bulunabilir.

5.1.1.4. Yaş ve cinsiyetin öz şefkati yordamasına ilişkin sonuç ve tartışma.

Bulgular sonucunda, cinsiyetin beliren yetişkinlerin öz şefkat düzeylerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet açısından beliren yetişkinler arasında, kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle, erkeklerin öz şefkat açısından daha avantajlı olduğu sonucuna varılabilir.

Literatürde mevcut araştırmanın sonucuna benzer araştırmalara rastlanmaktadır (Homan, 2016; Neff vd., 2005; Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009; Raes, 2010). Yarnell ve diğerleri (2015) erkeklerin kadınlardan daha öz şefkatli olduğu sonucunu tespit etmiştir. Bu sonucun sebebi, kadınların kendilerine karşı eleştirel bir tutum sergileme eğilimlerinin daha yüksek olması ve aynı zamanda olumsuz kendi kendine konuşma davranışlarının da erkeklere göre daha sık görülmesidir. Bu nedenle, kadınların kendilerine karşı eleştirel olmaktan ziyade öz şefkatli davranmayı öğrenmelerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Öte yandan, Türkiye'de kadınların, erkeklere kıyasla yaşadıkları zorluklar ve olumsuz olaylar sonrasında daha fazla olumsuz duygular yaşadıkları görülmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin kadınlarda düşük olmasının sebebi, kültürel etmenler ve toplumsal cinsiyet ile açıklanabilir (Çetin, 2022). Türk toplumunda, kadınlara erkeklerden daha az değer verilmesi ve kültürel etmenlerin erkekleri kadınlara oranla üstün kılması sonucu, kadınlar düşük benlik saygısıyla büyüyor ve daha fazla baskı altında sosyalleşiyorlar (Dönmez, 2022; Öztürk ve Çetinkaya, 2015). Yani Türk toplumunda, kadınlar erkeklerden daha düşük bir sosyal statüye sahiptir (Başar, 2017). Ayrıca kadınlar, cinsiyet rolleri konusunda toplumdan çok fazla beklenti ile karşı karşıya kalırlar. Ailedeki büyüklerle ilgilenme, ev işleri, çocuk bakımı ve ek gelir için çalışma gibi ağır sorumlulukları yerine getirmek zorunda kalırlar. Bu durum, kadında giderek artan bir stres yaratır ve tükenmişlik sendromuna yol açar (Dönmez, 2022). Bir diğer yandan, kadınlar, kendileri ve başkaları arasında

tercih yaparken erkeklerden daha fazla ikilemde kalmakta ve tercih yapmak onlar için daha zorlayıcı olabilmektedir (Öner ve Atsız, 2022). Türkiye'de kadınların daha olumsuz duygular yaşamasının ve düşük öz şefkate sahip olmasının kültürel nedenleri arasında toplumsal cinsiyet normları, toplumsal statüleri, beklentiler gibi faktörler yer alabilir. Bu nedenle, Türkiye'de kadınların yaşadığı olumsuz olaylar ve zorluklarla mücadele etmeleri daha zor hale gelmektedir. İnsanların kendine merhametli yaklaşarak zorluklarla baş edebileceğini savunan öz şefkate göre bu durum kültür içerisinde kadınları öz şefkat açısından dezavantajlı hale getirmiş olabilir. Bu nedenle, kadınların kendilerine karşı öz şefkatli davranmayı öğrenmeleri önem arz etmektedir.

Alaloğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada, öz şefkatin olumsuz alt boyutlarından biri olan aşırı özdeşleşmenin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu olumsuz alt boyutun daha yüksek olması, araştırmanın sonuçlarıyla uyumludur. Bu bulgu, kadınların özdeşleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu bilgisine dayanarak erkeklerin öz şefkatlerinin farkında olmalarının daha fazla olduğunu göstermektedir (Altay, 2022). Özdeşim açısından bakıldığında, Türk kültüründe, kadınlar genellikle empatik ve destekleyici davranışlar sergilemeleri konusunda teşvik edilir. Erkekler ise bağımsız ve duygu/düşüncelerini daha rahat ifade eden bireyler olmaları için teşvik edilirler. Bu farklı teşviklerin sebebi, kadınların kendilerine karşı daha az şefkat (Tel ve Sarı, 2016), başkalarına karşı daha şefkatli yaklaşımları etkili olabilir (Neff & Pommier, 2013). Ayrıca sonuçların bu şekilde çıkmasının sebepleri arasında kadınların kendilerini daha suçlayıcı yaklaşımlara sahip olmaları (Bahadır Yılmaz, 2015), öz eleştirel olarak yaklaşımları, empatik olmaları (Neff, 2003a; Zessin vd., 2015) ve duygularının aşırı etkisi altında kalarak duygu/düşüncelerine kapılmaları (Kıcalı, 2015) etkili olmuş olabilir. Bu nedenle, kadınlar için öz şefkat becerilerinin geliştirilmesi önemli bir konudur. Bu amaçla, kadınlar ile öz şefkat daha yoğun çalışılmalıdır.

Bir diğer bulguya göre, beliren yetişkinlerin yaşları öz şefkat düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bu bağlamda, beliren yetişkinlik döneminde yaş arttıkça öz şefkat düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Literatürde mevcut araştırmanın sonucuna benzer araştırmalara rastlanmaktadır. Boran Sarı (2017) ve Yumuşakkaya (2022) yaptığı araştırmada, yaş artmasıyla birlikte öz şefkatin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu artışın sebebi, yaş ile bireyin birçok konuda

olgunlaşması olabilir. Örneğin bireyler, küçük yaşlarda bireylerin sorumluluklarını gerçekleştirmede zorlanır, verdiği kararların bedelleriyle başa çıkamakta zorlanır ve çevrelerinden izole olurlar (Boran Sarı, 2017). Aynı zamanda yaşın ilerlemesi ile birlikte bireylerde artan bilinç seviyesi de bireylerin kendine daha şefkatli yaklaşmasını sağlar (Yumuşakkaya, 2022). Bu bilinç seviyesi, bireylerin hayatlarına içsel bir bakış açısıyla yaklaşarak bütünlük sağlamalarını içeren bir aşamaya ulaştıklarında, öz şefkatlerini artırmalarına yardımcı olur (Homan, 2016). Yaş ilerledikçe, bireyler hem olumlu hem de olumsuz deneyimler yaşarlar (Zessin vd., 2015). Ancak, zamanla bireyler kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirerek, öz şefkat düzeylerini artırabilirler (Allen & Leary, 2010). Bu nedenle, öz şefkat deneyim yoluyla da geliştirilebilir (Homan, 2016).

Gelişim süreci, insanların kendi ve diğerlerinin acısıyla ilgilenme düzeyinde önemli bir rol oynar (Neff & Pommier, 2013). Öz şefkat insanların kişisel gelişimi yani gelişmeyi aramaya devam etme arzusu (kişisel gelişim) ve yaşamlarını etkili bir şekilde yönetme kapasitelerini artırır (Homan 2016). Bu nedenle, yaşın ilerlemesiyle birlikte, kişilerin gelişimi öz şefkatlerini olumlu yönde etkileyebilir. Bir diğer yandan, yetişkinlerde öz şefkat düzeyleri genç yetişkinlere göre daha yüksektir (Hwang, Kim, Yang, J. & Yang, 2016; Neff & Vonk, 2009). Yaş ilerledikçe bireylerin maruz kaldığı problemler de gelişim görevlerin değişimi ile değişkenlik gösterebilir. Özellikle, istenmeyen yaşam değişikliklerine (örneğin; sevdiklerinin kaybı ile baş etme, sağlık ve işlevde düşüş (Homan, 2016) karşı bireyler kendine şefkatli, nezaketli ve özenli davranmalıdır. Dolayısıyla, daha iyi bir yaşam için öz şefkat önemli olabilir.

Sonuç olarak, yaşın artmasıyla birlikte öz şefkat düzeylerinin arttığına dair yapılan araştırmalar, bireylerin yaşla birlikte olgunlaştığı ve bilinç seviyelerinin yükseldiği görüşünü desteklemektedir. Bu bulgular, öz şefkat geliştirme üzerine yapılan çalışmaların önemini vurgulamaktadır. Özellikle genç yaşlarda öz şefkat geliştirme üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin yaşlandıkça daha sağlıklı bir öz değerlendirme yapmalarına ve kendilerine daha şefkatli bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, öz şefkat konusunda farkındalık oluşturmak ve bireylerin öz şefkat düzeylerini arttırmak için erken yaşlardan itibaren eğitim programları geliştirilmesi önerilebilir.

5.2. Öneriler

Bu kısımda, araştırmadan elde edilen sonuçlar kapsamında araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırmacılar için öneriler.

1. Mevcut araştırmada, affetme ve öz şefkat tek boyutlu; mükemmeliyetçilik çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Ancak gelecekte yapılacak araştırmalarda, affetme ve öz şefkat değişkenlerinin mükemmeliyetçilik gibi farklı boyutları ile birlikte ele alınarak incelenmesi önerilebilir. Bu şekilde, affetme ve öz şefkat kavramlarına farklı açılardan bakarak daha kapsamlı bir anlayışa ulaşılabilir.
2. Mevcut araştırmada öz şefkat ve mükemmeliyetçilik, affetme ile ilgili nicel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Gelecekte öz şefkat gelişimi üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalarda, mükemmeliyetçilik ve affetme gibi faktörlerin etkisi de incelenebilir. Bu amaçla, nitel bir araştırma tasarlanabilir. Örneğin; öz şefkat geliştirme psikoeğitim programlarını, psikolojik danışma seansları ve duygu düzenleme tekniklerini içeren deneysel çalışmalar yapılabilir. Böylelikle, öz şefkat gelişimi üzerinde mükemmeliyetçilik ve affetme faktörlerinin etkisini inceleyerek, öz şefkat geliştirmeye yönelik gelecek uygulamalara katkı sağlayabilir.

5.2.2. Uygulayıcılar için öneriler.

1. Beliren yetişkinlikte affetme ve mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile olan ilişkisi, insanların kendi hatalarını ve eksikliklerini kabullenme becerisini ve başkalarının hatalarını affetme becerisini etkileyen önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, öz şefkati geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarında, seminerlerde mükemmeliyetçilik ve affetme önemli değişkenler olarak ele alınabilir.

2. Psikolojik danışmanlık, danışanların kişisel gelişimlerine yardımcı olmak için kullanılan bir terapi şeklidir. Bu süreçte, danışmanın danışanla empati kurması, danışana karşı hoşgörülü olması, saygı ile yaklaşması ve danışanı koşulsuz kabul etmesi oldukça önemlidir (Asıcı ve Karaca, 2014). Bu becerilerin yanı sıra psikolojik danışmanların kendine merhamet etmesini içeren öz şefkat ile kendi ile başkalarını affetmesini içeren affetme becerileri kazanmaları faydalı olabilir. Ayrıca, psikolojik danışmanların ve adaylarının kişilik gelişimlerinin desteklenmesinin onların yararına olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir (Mete Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016). Bu nedenle, psikolojik danışmanlar öz şefkat, affetme ve uyumlu mükemmeliyetçilik becerilerini geliştirerek daha etkili bir danışma süreci yürütebilirler. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar bu konuda eğitim alabilir ve bu becerileri danışanlarına öğretebilirler.
3. Lisede veya üniversite öğrenim gören beliren yetişkinlerin yaşam rollerinde karşılaştıkları zorluklarla mücadelesinde psikolojik danışmanlığa ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle, psikolojik danışmanların öğrencilerin öz şefkatlerini geliştirmelerine yardımcı olmaları önemlidir. Bireysel ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde, psikolojik danışmanlar öğrencilerin zorluklar karşısında kendilerini koşulsuz kabul etmeyi öğrenmelerine odaklanarak öz şefkate ağırlık verebilirler. Özellikle, öğrencilerin sınav stresi, akademik başarısızlık, ilişki sorunları ve benzeri konulardaki zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için, psikolojik danışmanlar öz şefkat geliştirme tekniklerini ve stratejilerini kullanabilirler. Bu sayede, öğrencilerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve sevgi dolu bir tutum geliştirmeleri sağlanabilir.
4. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlar öz şefkat açısından dezavantajlı konumdadır. Bu nedenle, özellikle kadınlara öz şefkat konusunda daha yoğun çalışmalar yapılması önerilebilir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalar, kadınların öz şefkat konusundaki dezavantajlı durumunun nedenleri üzerinde odaklanabilir.
5. Yaş ile birlikte öz şefkatin arttığı bulgusundan hareketle, küçük yaşlarda bireyler öz şefkat geliştirme konusunda bilgilendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Águila, M.M. R. d., & Benítez-Parejo, N. (2011). Simple linear and multivariate regression models. *Allergologia et immunopathologia*, 39(3), 159-173.
- Akdeniz, S. ve Ahçı, Z. G. (2018). *Yaşam doyumunun yordayıcıları olarak özanlayış ve merhametin incelenmesi*.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2(3).
- Akın, G. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Akthar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212.
- Al Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Alvan, G. (2015). *Perfectionism and perceived parenting style among university students* (MS thesis). Middle East Technical University.
- Arnett, J. J. (2000a). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 5(55), 469.
- Arnett, J. J. (2000b). High hopes in a grim world: Emerging adults' views of their futures and "Generation X". *Youth & Society*, 3(31), 267-286.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 2(1), 68-73.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- ASICI, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- ASICI, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (27), 489-505.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu? *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Bahadır Yılmaz, E. (2015). *Şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan güçlendirme programının kendilik değerini artırmaya ve stresle başetme biçimlerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Barnett, M. D., & Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences* 99, 225-234.
- Başar, F. (2017). Toplumsal Cinsiyet eşitsizliği: Kadın sağlığına etkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 7(3), 131-137.
- Başçı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 204-226.
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusu tarafından yordanması* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö. ve Dost, M. (2018). Attachment style and perceived social support as predictors of self-compassion among university students. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 33(3).
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *eriş Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilekli, I. (2016). *Zihinsel bulaşma, dindarlık, kendini affetme, suçluluk ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla ilişkisinin incelenmesi: Üniversite öğrencilerinde deneysel bir çalışma* (Yayımlanmış,

- Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2016). Profiles of wisdom among emerging adults: Associations with empathy, gratitude, and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 315-325.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(37).
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences, 36*, 165-172.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today, 6*(14), 34-52.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Camadan, F. ve Sarı, S. V. (2021). Forgiveness, locus of control, and perfectionism: A mixed method study. *International Journal of Progressive Education, 1*(17), 210-231.
- Cengiz, C. A. ve Cengiz, E. (2022). *Degerler Üzerine Felsefi Sorgulamalar*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cevahir, E. (2020). *SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi*. Kibele.
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological reports, 573-585*.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy, 26*(5), 511-530.

- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Pozitif-Negatif Duygu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcısı Olarak Öz Anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 383-402.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2).
- Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çil Kara, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba bağlanması ile öz duyarlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Çoban, Y. (2021). Öz-Şefkat ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Dağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam memnuniyeti düzeyleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*

- (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, E. (2018). *Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2021). Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1968-1989.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-126.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, S. A. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dönmez, S. (2022). *Kadın sağlık çalışanlarında toplumsal cinsiyet algısı ve depresyon ile ilişkisi* [Tıpta uzmanlık tezi].
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.
- Durmuş, E. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlılık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eke, A. (2018). *Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Enns, M., Cox, B. J., & Clar, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 6(33), 921-935.
- Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. In J. Gewirtz, J. L. Lamb, & W. M. Kurtines (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development: Volume 1: Theory* (pp. 123-152). Taylor & Francis Group.
- Enright, R. D. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37(2).
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Baskin, T. W. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C.-R. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forger. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Erbil, M. (2018). (PDF) Regresyon Analizi Varsayımları. Academia.edu. https://www.academia.edu/42734174/Regresyon_Analizi_Varsay%C4%B1mlar%C4%B1
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ersoy, A. F. (2016). Dördüncü sınıf öğrencilerinin hoşgörü algısı ve deneyimleri: Bir fenomenolojik araştırma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(12), 454-473.

- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2004). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and individual differences*, 38(7), 1609-1619.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *pLoS ONE*, 13(2).
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R.H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633.
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, S., Berk, M., Perich, T., Cotton, S., Jones, S., Lapsley, S., Michalak, E., & Murray, G. (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, (132-139).
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Flett, G., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(75), 1363–1381.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983.
- Freud, S. (1913). *Totem and taboo resemblances between the psychic lives of savages and neurotics*.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 5(14), 449–468.
- Furman, C. R., Luo, S., & Pond Jr., R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, (111), 178-186.
- Germer, C. K., & Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Griffin, B., Worthington, E., Lavelock, C., Wade, N., & Hoyt, W. (2015). Forgiveness and mental health. *Forgiveness and health*, 77-90.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(24), 621-637.
- Halling, S. (1994). Embracing human fallibility: On forgiving oneself and forgiving others. *Journal of Religion and Health*, 33(2), 107-113.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital and family therapy*, 23(1), 41-62.
- Havare, A. Ö., & Gizir, C. A. (2020). Başkalarını Affetme Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışmaları*. *HAYEF: Journal of Education*, 17(2), 150-175.
- Helal, A. M. (2012). The relationship among self-esteem, perfectionism and forgiveness in Egyptian kollege students. *Journal of Teaching and Education*, 1(2), 323–341.

- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(60), 456-470.
- Hiçdurmaz, D. ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 86-94.
- Hodsgon, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationship*, 24(6), 931-949.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 2(6), 94-103.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119.
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic association*, 53(2), 485-511.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J.-W., & Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 94-205.
- Iglewicz, B., & Hoaglin, D. C. (1993). *How to Detect and Handle Outliers*. ASQC Quality Press.
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Karaismailoğlu, A. (1999). Doğu, Batı ve Türk Edebiyatlarında Sevgi, Hoşgörü ve İnsan Hakları. *S.Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Edebiyat Dergisi*, (13), 109-114.

- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Arastırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-489.
- Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L., & Sevig, T. (2022). The Role of self-compassion among adaptive and maladaptive perfectionists in university students. *The Counseling Psychologist*, 51(1), 113-144.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kılıç, D. ve Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16, 6244-6270.
- Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, L. M. (2011). *A "perfect" storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction* (Doctoral thesis). Regent university.

- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Unpublished Master's Thesis). The University of Texas, Austin.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93.
- Kurt, K. ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, 1(6), 61-76.
- Kurtoğlu, M. ve Başgil, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-56. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-67.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2020). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757-783.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

- Madeleine, F., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2).
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-24.
- Maynard, P., van Kessel, K., & Feather, J. (2022). Self-forgiveness, self-compassion and psychological health: A qualitative exploration of change during compassion focused therapy groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.
- 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., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000). The psychology forgiveness: Theory, research, and practice. In A. P. o. P. a. R. S. M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen, & M. E. McCullough (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. Guilford Publications.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(1), 43-55.
- Mehr, K. E., & Adams, A. (2016). Self-Compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Mete Otlı, B., İkiz, F. E. ve Asıcı, E. (2016). Duyguları fark etme ve ifade etme psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının öz duyarlılık düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Elektronik Sosyal Bilimler Bilimler Bilimler Dergisi Dergis*, 15(56), 273-283.

- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmelliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* (Doctoral Thesis). University of Florida.
- Mullet, E., & Girard, M. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In C. E. Thoresen, K. I. Pargament, A. P. o. P. a. R. S. M. E. McCullough, & M. E. McCullough (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 111-132). Guilford Publications.
- Mülazım, Ö. Ç. (2022). *Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. N., & Davidson, O. (2016). Self-compassion embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing* (pp. 37-50). Routledge.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal* (Doctoral Thesis). METU, Ankara.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öner, Y. ve Atsız, H. (2022). Toplumsal cinsiyet rollerinin mekân bağlamında analizi: Feminist yaklaşımlar ve özen etiği perspektifi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 21(2), 530-559.
- Öztürk Uysal, Y. A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Park, H., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165–170.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rapson, B. E. (2015). *Exploring relationships between procrastination, perfectionism, self-forgiveness and academic grade: A path analysis*.
- Rice, K., & Ashby, J. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1).
- Roxas, M. M., David, A. P., & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among Filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 53-62.
- Rudaz, M., Ledermann, T., & Fincham, F. D. (2022). Caring for bliss moderates the association between mindfulness, self-compassion, and well-being in college-attending emerging adults. *The Journal of Positive Psychology*, 1(9).
- Rungduin, D. C., Rungduin, T. T., & Acopio, J. R. B. (2020). Role of Shared Identity (Kapwa) in Forgiving Others: A Collectivistic Approach in Understanding Forgiveness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 617-636.
- Sakal, Ö. (2018). Mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlam. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 37-55.
- Sakız, H. ve Sarıçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human Behavioral Science*, 2(1), 10-21.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *HAYEF Journal of Education*, 10(1), 37-46.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 4(28), 373-402.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of positive psychology* (Vol. 2, pp. 3-12).
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1).
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of family therapy*, 20(1), 21-36.
- Sevünteğin, M. (1990). Regresyon modellerinde kukla değişkenlerin rolü. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1-2), 119-140.
- Sirois, F., Molnar, D., & Hirsch, J. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3).
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others* [Doctoral dissertation]. University of Dayton.

- Slaney, R. B., Rice, K., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 3(34), 130-145.
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 329-338.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2019). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Difference*, (154).
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şüheda, B. ve İyigün, N. Ö. (2021). The Mediating role of innovation performance on the relationship between entrepreneurship orientation and competitiveness: A Research in the export companies. *Journal of International Trade, Logistics and Law*, 7(2), 6-13.

- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 143-158). Routledge.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Terzi, Y. (2014). *SPSS 20.0*. SPSS20-2014-libre.pdf. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41267603/SPSS20-2014-libre.pdf?1452951363=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSPSS20_2014.pdf&Expires=1674483771&Signature=hRg9~5fDPIXqgtrDjURh0CFO9tFi-dyJcoUU6S9MNpFZxfRLmTghv4-ytqmIbSWJqjmQpji~oA-1TKJd
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Micheal, S. T., Rasmussen, H. N., Bilings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H. S., Roberts, J., & Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.

- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tranmer, M., & Elliot, M. (2008). Multiple linear regression. *The Cathie Marsh Centre for Census and Survey Research (CCSR)*, 5(5).
- Türk Dil Kurumu. (2022). [Türk Dil Kurumu Sözlükleri \(sozluk.gov.tr\)](https://sozluk.gov.tr)
- Umandap, J. D., & Teh, L. A. (2020). Self-compassion as a mediator between perfectionism and personal growth initiative. *Psychological Studies* 65, 227-238.
- Utkugün, C. ve Sibel, Y. (2019). Öğretmen adaylarının hoşgörü değerine yaklaşımı. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 17-31.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.
- Uzunbacak, H. H. ve Karagöz, Ş. (2022). Öz şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi. *İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 6(1), 16-38.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Werner, K., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 5(25), 543-558.
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-Compassion and forgiveness among senior high school students: A correlational and comparative study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 91-97.

- Wohl, M. J., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1).
- Worthington, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions Of Forgiveness: A Research Approach*. Templeton Press.
- Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C. v., Rye, M. S., Tsang, J.-A., & Toussaint, L. (2015). Measures of Forgiveness. In *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 474-502).
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272-278.
- Yangın, N. ve Camadan, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Yaşadıkça Eğitim*, 2(34), 241-263.
- Yarnell, L., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Aanalysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yıldırım, B. ve Sarıçam, H. (2022). Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1), 228-252.
- Yıldırım, M. (2019). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav kaygısı-ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yarnell, L., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Aanalysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Zar, K. T., & Swe, T. (2020). *Forgiveness, perfectionism and self-compassion of undergraduate students from Sagaing University of Education*.
- Zessin, U., Dickhauser, U., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A Meta-analysis. *Applied psychology: health and well-being*, 7(3), 340–364.





EK-1

Etik Kurul Belgesi



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 02.03.2022 Çarşamba

Toplantı No:2022/03

Karar No: GO 2022/551

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Ceren GÜL' ün Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN danışmanlığında yürüteceği *"Beliren Yetişkinlik döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz Şefkatin Affedicilik ile İlişkisi "* başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

EK-2**Kişisel Bilgi Formu**

Değerli katılımcı,

Ölçme aracı kişisel bilgi formu, affedicilik ölçeği, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat ölçeği olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm size ait kişisel bilgileri belirlemeye yöneliktir. Lütfen, her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüzü işaretleyerek boşlukları eksiksiz doldurunuz.

1) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2) Yaş:

EK-3

Öz-Şefkat Ölçeği

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. ...					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. ...					
5. ...					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. ...					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. ...					
13. ...					
14. ...					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. ...					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. ...					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. ...					
24. ...					

EK-4

Affedicilik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	...	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	...	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	...	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

EK 5

Mükemmeliyetçilik Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz. Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İşyerindeki yada okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Tertip(düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemeseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7	Her eşya yerli yerine konmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimden en iyisini beklerim	1	2	3	4	5	6	7

...

