

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
ÖZ – ŞEFKAT: ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ YORDAYICI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Başak AYDIN

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

ŞUBAT 2022

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
ÖZ – ŞEFKAT: ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ YORDAYICI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Başak AYDIN
(191287012)**

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

ŞUBAT 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287012 numaralı öğrencisi Başak AYDIN'ın “Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü” adlı tez çalışması enstitümüzün 10/02/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *oy birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 10/02/2022

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nesteren GAZİOĞLU

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (10/02/2022)

Başak AYDIN



ÖNSÖZ

Zorlayıcı ve yorucu koşulların ardından tez sürecimi tamamlamanın mutluluğunu yaşıyorum. Bu süreçte bilgi ve birikimini benimle paylaşan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İştien'e teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecini beraber deneyimlediğimiz, zorlayıcı anlarda desteklerini sonuna kadar hissettiğim sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Psikolog Elçin Yarlı ve Klinik Psikolog Semra Erol'a ve bu süreçte bilgi ve birikimini benimle paylaşan sevgili meslektaşım Klinik Psikolog Hülya İzgiş'e teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Tez jürimde olmayı kabul eden sevgili Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu ve Dr. Öğr. Üyesi Hakan Duman hocalarımın teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca ilgi ve desteklerini benden esirgemeyen, bana inanmaktan hiç vazgeçmeyen canım aileme; annem Zöhre Aydın, babam Mimtekin Aydın ve kardeşim Burak Aydın'a çok teşekkür ederim. Sevgisi ve şefkatiyle bana güç veren, zorlandığımda elini uzatan, varlığıyla şanslı olduğumu hissettiren yol arkadaşım Onur Aydın'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Veri toplama sürecinde araştırmamı paylaşan, desteklerini esirgemeyen başta sevgili arkadaşlarım olmak üzere tüm yakınlarıma yardım ve emekleri için teşekkür ederim.

Son olarak, araştırmama katılım sağlayan ve iç dünyalarının kapılarını açan tüm gençlere teşekkür ederim. Her çabanızın takdire değer olduğu; şefkati ve kabulü hissedebileceğiniz günlerin gelmesi dileğiyle...

Şubat 2022

Başak AYDIN

Psikolog

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem.....	1
1.2 Araştırmanın Önemi	2
1.3 Araştırmanın Amacı	3
1.4 Varsayımlar	4
1.5 Sınırlılıklar.....	4
1.6 Tanımlar	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	5
2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	5
2.2 Mükemmeliyetçilik.....	8
2.2.1 Mükemmeliyetçilik ve tanımları.....	8
2.2.2 Kuramsal açıdan mükemmeliyetçilik	9
2.2.3 Mükemmeliyetçiliğin boyutları	13
2.2.4 Mükemmeliyetçiliğin insan yaşamına etkileri.....	16
2.3 Öz – Şefkat	16
2.3.1 Öz – şefkatin bileşenleri	18
2.3.2 Öz – şefkatin insan yaşamına etkileri	20
2.4 Algılanan Ebeveyn Tutumları	20
2.4.1 Kuramsal açıdan ebeveyn tutumları	21
2.4.2 Ebeveyn tutumlarının boyutları	23
2.4.3 Ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörler	25
2.4.4 Ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik.....	27
2.4.5 Ebeveyn tutumları ve öz – şefkat.....	28
3. YÖNTEM	30
3.1 Araştırmanın Modeli	30
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	30
3.3 Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1 Gönüllü katılım formu	30
3.3.2 Kişisel bilgi formu	31
3.3.3 Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (ÇBMÖ – H)	31
3.3.4 Öz – duyarlık ölçeği (ÖDÖ)	32
3.3.5 Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği – çocuk formu (KAETÖ – Ç)	32
3.4 Veri Toplama İşlemi.....	33
3.5 Verilerin Analizi.....	34

4. BULGULAR	35
4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	35
4.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımı.....	36
4.3 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	37
4.4 Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	38
4.5 Algılanan Ebeveyn Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	42
4.6 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi	43
4.6.1 Algılanan anne tutumlarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordamasının incelenmesi	43
4.6.2 Algılanan baba tutumlarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordamasının incelenmesi	45
4.6.3 Algılanan anne tutumlarının öz – şefkat düzeylerini yordamasının incelenmesi	47
4.6.4 Algılanan baba tutumlarının öz – şefkat düzeylerini yordamasının incelenmesi	47
5. TARTIŞMA	49
5.1 Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların İncelenmesi	49
5.2 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi	56
5.3 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öz – Şefkat Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi.....	58
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	60
6.1 Sonuçlar	60
6.2 Öneriler.....	62
KAYNAKLAR	64
EKLER	73
ÖZGEÇMİŞ	86

KISALTMALAR

ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
ÖDÖ	: Öz – Duyarlık Ölçeği
KAETÖ-Ç	: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu
AAK	: Aile Araştırma Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Vd.	: Ve diğerleri



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4. 1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	35
Çizelge 4. 2: Normallik Testi Sonuçları	36
Çizelge 4. 3: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	37
Çizelge 4. 4: Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	38
Çizelge 4. 5: Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	39
Çizelge 4. 6: Doğum Sırasına Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	40
Çizelge 4. 7: Psikiyatrik Destek Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması	41
Çizelge 4. 8: Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42
Çizelge 4. 9: Algılanan Anne Tutumlarının Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Çizelge 4. 10: Algılanan Anne Tutumlarının Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	44
Çizelge 4. 11: Algılanan Anne Tutumlarının Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	44
Çizelge 4. 12: Algılanan Baba Tutumlarının Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Çizelge 4. 13: Algılanan Baba Tutumlarının Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları45	45
Çizelge 4. 14: Algılanan Baba Tutumlarının Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	46
Çizelge 4. 15: Algılanan Anne Tutumlarının Öz – Şefkat Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	47
Çizelge 4. 16: Algılanan Baba Tutumlarının Öz – Şefkat Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	47

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ – ŞEFKAT: ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ YORDAYICI ROLÜ

ÖZET

Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul’da devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 18 – 25 yaş aralığındaki kadın ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya 193’ü kadın, 111’i erkek olmak üzere toplamda 304 kişi katılmıştır. Veri toplama işleminde, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMH-Ö), Öz – Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAETÖ-Ç) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, bağımsız t – test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve çoklu regresyon analizi kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmanın bulguları ele alındığında, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin anne ve babalarından algıladıkları ebeveyn tutumlarının mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Anneden algılanan aşırı koruyuculuk tutumu ile mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, anneden algılanan aşırı koruyuculuk ile öz – şefkat düzeyleri arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, anneden algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Babadan algılanan aşırı koruyuculuk ile bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki; babadan algılanan reddedicilik ile başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki; babadan algılanan duygusal sıcaklık ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, babadan algılanan duygusal sıcaklık ile bireylerin öz – şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgulara ek olarak, katılımcıların bazı demografik özelliklerinin mükemmeliyetçilik, öz – şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları ile olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerinin katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşmadığı görülürken; bu değişkenler ile gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları alanyazın temel alınarak tartışılmış ve yorumlanarak bazı öneriler sunulmuştur.

***Anahtar kelimeler:** mükemmeliyetçilik, öz şefkat, algılanan ebeveyn tutumları, beliren yetişkinlik*

PERFECTIONISM AND SELF – COMPASSION IN EMERGING ADULTHOOD: THE PREDICTIVE ROLE OF PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES

ABSTRACT

This research was conducted to examine the predictor of perceived parental attitudes of individuals in emerging adulthood on their perfectionism and self – compassion levels. The sample of the study consists of male and female students between the ages of 18 and 25 studying at state and foundation universities in Istanbul. A total of 304 people, 193 women and 111 men, participated in the study. In the data collection process, Multidimensional Perfectionism Scale (MPS-H), Self – Compassion Scale (SCS), S-EMBU-C (Egna Minnen av Barndoms Uppfostran: one's memories of upbringing) and Personal Information Form prepared by the researcher were used. The data of the study were obtained using independent t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and multiple regression analysis.

Considering the findings of the study, it was seen that the parental attitudes perceived by the individuals in the emerging adulthood from their parents significantly predicted the levels of perfectionism and self – compassion. A positive and significant relationship was found between the perceived maternal over – protective attitude and all sub-dimensions of perfectionism, and a negative and significant relationship was found between the perceived maternal over – protection and the self – compassion levels. In addition, it has been determined that there is a negative and significant relationship between perceived maternal emotional warmth and socially prescribed perfectionism. A positive and significant relationship between perceived paternal over-protection and individuals' self – oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism levels; a positive and significant relationship between perceived paternal rejection and levels of other – oriented perfectionism; A negative and significant relationship was found between the perceived paternal emotional warmth and the socially prescribed perfectionism levels. In addition, it was concluded that there is a positive and significant relationship between the perceived paternal emotional warmth and the self – compassion levels of individuals. In addition to the findings, the relationships of some demographic characteristics of the participants with perfectionism, self – compassion, and perceived parental attitudes were examined. While it is seen that the variables of the research do not differ according to the gender of the participants; a significant relationship was found between these variables and income status, birth order and psychiatric support. The results of the research were discussed and interpreted on the basis of the literature and some suggestions were presented.

Key words: *perfectionism, self compassion, perceived parental attitudes, emerging adulthood*

1. GİRİŞ

1.1 Problem

İnsanın yaşam döngüsünde birçok gelişim evresi yer almaktadır. Bunlar doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır. Bu gelişim evrelerine ek olarak önerilen beliren yetişkinlik dönemi, genellikle bireyin 18 – 25 yaş aralığına denk gelmekte; bireyin kimlik oluşumu ve gelişimi ile hayattan beklentilerini sorguladıkları bir dönemi de işaret etmektedir. (Arnett, 2000). Bununla ilişkili olarak beliren yetişkinlik dönemi, bireyin yükseköğrenim hayatına başladığı; kendi kararlarını alıp sorumluluklarını üstlenebileceği; okul, iş ve ilişkileri dolayısıyla ailesinden ayrışabileceği; kendine ve kendi ihtiyaçlarına odaklanabileceği bir dönem olarak görülmektedir. Kendine odaklanan bireyin kendine ve çevresine yönelik beklentileri, kapasitesinin farkındalığı, esnekliği, ve sınırları kişi içi ve kişiler arası ilişkilerinde önem kazanmaktadır.

Araştırmanın değişkenlerinden biri olan mükemmeliyetçilik; kusursuz olma isteği, yüksek standartlar belirleme ve bu seviyeye ulaşma arzusu, başarısız olmaktan korkma, kendini aşırı eleştirme eğilimi örüntüleriyle şekillenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Bu kavram, 1990 yılından itibaren tek yönlü ve sadece olumsuz algılanmaktan çıkmış ve mükemmeliyetçiliğin çok yönlü olduğuna dair görüşler ön plana çıkmıştır.

Öz – şefkat ise bireyin olumsuz deneyim, acı, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı kendine anlayış göstermesi; bu olumsuz yaşantıları hayatın olağan bir parçası olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir. Başarısızlık ve olumsuzluk içeren deneyimlerle karşılaşan bireyin, bu deneyimlerle baş etmesini kolaylaştıran etkenlerden birinin öz – şefkat olduğu düşünülmektedir. Kendine şefkat gösteren bireyler, başarısız olduklarında kendilerine yüklenmezler; aksine hatalarını kabul etmeye, işlevsiz davranışlarını değiştirmeye ve yeni zorluklara hazırlanmaya eğilimlidir. (Neff, 2009).

Aile, bireyin erken dönem gelişiminde en önemli yapı taşıdır. Bireyin kişilik ve kimlik gelişiminde büyüdüğü çevre, aile ortamı ve ebeveynlerinin yetiştirme tutumları önemli bir konuma sahiptir. Ebeveyn tutumları genel olarak otoriter, demokratik ve izin verici olmak üzere üç temel boyutta incelenmiştir (Baumrind, 1971). Ebeveyn tutumlarına anne babanın yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, çocuğun yaşı ve cinsiyeti gibi faktörler etki etmektedir (Dönmezer, 1999). Her bir tutumun ebeveyn tarafından nasıl sergilendiği ve çocuk tarafından nasıl algılandığı çocuğun ruh sağlığı, kişilik yapısı, kendine ve çevresine gösterdiği tutum ve davranışları üzerinde farklı etkiler göstermektedir. Buna bağlı olarak, ebeveyn tutumlarının mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat gibi kişi içi ve kişiler arası süreci etkilediği düşünülmektedir.

Bu açıklamalar doğrultusunda, çalışmanın konusu bireyin kişiliği ve psikolojik sağlığında büyük etkiye sahip olan algılanan ebeveyn tutumlarının, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesidir.

1.2 Araştırmanın Önemi

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kimlik arayışı ve hayatın anlamını sorguladıkları bu dönemde kendilerine yatırım yapmaya yatkın görünmektedirler. Kendilerine, hedefledikleri yaşam koşullarına ve başarılarına odaklandıkları; kişi içi ve kişiler arası ilişkilerini ön planda tuttıkları bu dönemde kendilerini başkalarının gözünden nasıl değerlendirdikleri, kendilerinden beklentileri, belirsizlik ve başarısızlık durumlarında kendilerine nasıl yaklaştıkları önemli görülmektedir. Bireylerin kendilerine karşı mükemmeliyetçi, katı, eleştirel veyahut anlayışlı, şefkat dolu yaklaşımlarının çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler ve deneyimlerle şekillendiği düşünülmektedir.

Araştırmanın, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile ilişkisini göstermesi açısından literatüre katkı sağlayacağı, alınacak önlemlere ve destekleyici erken müdahale çalışmalarına ışık tutacağı umulmaktadır.

1.3 Araştırmanın Amacı

Araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumları, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin, çeşitli demografik özelliklerine göre (cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmada, aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranacaktır:

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları, demografik özelliklere (cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, demografik özelliklere (cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek) göre farklılaşmakta mıdır?
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki öz – şefkat düzeyleri, demografik özelliklere (cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek) göre farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmada, aşağıda belirtilen hipotezler test edilecektir:

1. Anne ve baba formu için algılanan duygusal sıcaklık, mükemmeliyetçilik düzeyini negatif yönde yordamaktadır.
2. Anne ve baba formu için algılanan aşırı koruyuculuk, mükemmeliyetçilik düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.
3. Anne ve baba formu için algılanan reddedicilik, mükemmeliyetçilik düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.
4. Anne ve baba formu için algılanan duygusal sıcaklık, öz – şefkat düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.
5. Anne ve baba formu için algılanan aşırı koruyuculuk, öz – şefkat düzeyini negatif yönde yordamaktadır.
6. Anne ve baba formu için algılanan reddedicilik, öz – şefkat düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

1.4 Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmanın veri toplama araçları, amaçlanan özellikleri ölçmek için geçerlidir.
2. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarında yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu, bireyin çocukluğunda anne ve babasını nasıl hatırladığı ve algıladığıyla ilgili veriler sunmakta; ölçeğin sonuçlarının bireyin kendi gerçekliğinin bir yansıması olduğu varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemini yalnızca İstanbul’da öğrenim görmekte olan 18 – 25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır ve elde edilen sonuçlar benzer özellikteki bireylere genellenebilir.
2. Araştırmanın bulguları, araştırmanın veri toplama araçlarının sağladığı verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın verileri, Covid – 19 pandemi sürecinde yalnızca çevrimiçi toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Ergenlik ve yetişkinlikten farklı seyreden, 18 – 25 yaş aralığını kapsayan bir gelişim dönemidir. (Arnett, 2000).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, yapılan işin kusursuz olması için aşırı çaba gösterme, kendine ve başkalarına yüksek standartlar belirleme ve bir davranışı fazla eleştirel değerlendirme olarak tanımlanmıştır (Frost ve diğ., 1990).

Öz – Şefkat: Öz – şefkat, karşılaşılan acı ve zorlu deneyimlere karşı anlayış ve kabul gösterme, acıyı insan olmanın bir parçası olarak görme, insanların ve hayatın kusursuz olmadığını fark etmektir (Neff, 2003a).

Algılanan Ebeveyn Tutumu: Ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecindeki sözel ve sözsüz tutum, davranış ve temel değer yargılarıdır (Sümer, Aktürk ve Helvacı, 2010).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi

İnsanın doğumdan ölüme kadar uzanan yaşam döngüsü, biyolojik ve fiziksel değişimler göz önünde bulundurularak belirli dönemlere ayrılmaktadır. Bu dönemler doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır. Son zamanlarda, bilinen bu gelişim dönemlerine ek olarak onlu yaşların sonundan yirmili yaşlara uzanan yeni bir dönem vurgulanmaktadır. “Beliren Yetişkinlik Dönemi” (Emerging Adulthood) adı verilen, çoğunlukla 18 – 25 yaş aralığını kapsayan ancak 28 – 29 yaşa kadar uzayabilen bu dönem, ilk kez Amerikalı Gelişim Psikoloğu Jeffrey Jensen Arnett tarafından ortaya atılmıştır. Arnett, sanayileşmiş ülkelerde yaşayan çoğu genç için beliren yetişkinlik döneminin köklü değişimler ve önemli olaylar içerdiğinden söz etmektedir. Bu süre zarfında çoğu genç, yetişkin çalışma hayatlarında ulaşacakları maddi destek ve başarıların temelini oluşturacak eğitim ve öğretim seviyesine ulaşmakta, yirmili yaşların sonunda yaptıkları seçimlerin kalıcı sonuçlarını deneyimlemekte ve bu seçimlerin hayatlarını uzun vadede etkilediklerini belirtmektedir (Arnett, 2000, 2001).

Onlu yaşların sonlarından yirmili yaşlara kadar olan döneme dair bir dizi teorik katkılar olmuş, ilk katkılardan biri Erik Erikson (1968) tarafından yapılmıştır. Erikson, insan gelişimini psikososyal gelişim dönemlerine ayırırken daha çok ergenlik ve genç yetişkinlik üzerinde durmuş, Arnett’in belirttiği gibi ayrıca bir gelişim dönemine yer vermemiştir. Bununla birlikte, sanayileşmiş toplumlarda görülen uzayan ergenlik dönemi ve bu tür toplumlarda gençlere verilen psikososyal moratoryum (psychosocial moratorium) sürecinden bahsetmiştir. Bu süreçte “genç yetişkinin özgür rol denemeleriyle toplumda kendine uygun bir yer bulabileceğine” değinmiştir. O yıllarda ertelenmiş ve uzamış bir arayış, günümüzde olağan bir hal almış görünmektedir. Erikson’un yaptığı bu tanımlar ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin isimlendirilmeden ayırt edilmiş olabileceğine, yetişkin sorumluluklarının ertelendiğine ve ergenlikte başlayan kimlik arayışının devam ettiğine dikkat çekmiştir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik döneminin, çok yakın bir zamanda, yalnızca bazı toplumlar ve kültürel yapılarda ortaya çıkmış bir dönem olduğu belirtilmektedir. Kültürel açıdan bakıldığında, bu gelişim döneminin yalnızca yetişkinliğin getirdiği rollerin ertelenmesine izin veren toplumlarda görüldüğü söylenebilir (Arnett, 2000; Nelson, 2003). Beliren yetişkinlik çoğunlukla sanayileşmiş ülkelerde görülürken, sanayileşmemiş ülkelerde gelişmeye devam etmektedir. Sanayileşmiş ülkelerde bilgi ve bilgiye erişim oldukça önemlidir. Bu nedenle, bireylerin eğitim hayatları yirmili yaşlarından otuzlarına kadar devam etmektedir (Arnett, 2000). Arnett (2007)'e göre, gelişmekte olan ülkelerde kentsel ve kırsal kesimlerde kültürel farklılıklar mevcuttur. Bu bağlamda, sanayileşmemiş ülkelerde beliren yetişkinlik, toplumda yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ve özellikle orta sınıf bireyler için varken; kırsal kesimde yaşayan, düşük sosyoekonomik düzeye sahip insanlar için geçerli sayılmamaktadır. Toplumun bu kesiminde genç bireylerin beliren yetişkinliği yaşamadığı, hatta ergenlik dönemlerinin bile görünür olmadığı düşünülmektedir. Sözelimi, bu bireyler yetişkin hayatına erken atılmakta, eğitim hayatları kısa sürmekte, evlilik ve ebeveynlik sürecine erken yaşlarda başlamaktadırlar. Bu nedenle, gelişmekte olan ülkelerde beliren yetişkinlik sıklıkla kentlerde deneyimlenmekte; kırsal bölgelerde de yaşanma olasılığı görülebilmekle beraber buralarda beliren yetişkinliğin yaşanma süresi daha kısa olmaktadır (Arnett, 2000; Lazzara, 2020).

Arnett (2004), 18 – 25 yaş aralığında bulunan ve yedi yıl süren bu zaman diliminin bebeklikten, çocukluktan ve ergenlikten daha uzun bir süreyi kapsadığı; geçiş olarak tanımlanacak kadar kısa bir dönem olmadığını belirtmiş; yaşam akışının ayrı bir dönemini oluşturacak kadar uzun olduğunun kabul edilmesi için bir çerçeve oluşturmuştur. Bu çerçeve temelinde, *kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve olanakları deneyimleme* olmak üzere beliren yetişkinliği diğer dönemlerden ayırt eden beş temel özelliğin üzerinde durmaktadır. Kimlik arayışı sürecinde birey kim olduğunu ve hayattaki isteklerini sorgulamaktadır. Sözelimi, ergenlikte iş arayışı ve deneme isteği görülmezken beliren yetişkinler okudukları bölümle ilgili alanlarda staj ve mesleki bilgilerini arttırabilecek imkanlara yönelik adımlar atmaktadırlar. Böylece bireyler mesleki alanını yakından tanımakta, neleri yapabileceği ve yapamayacağı hakkında kendilerini keşfetmektedirler. Beliren yetişkinlikte keşif ve arayışın sürmesi seçimlerinin değişkenlik gösterebilmesine, karar değiştirmelerine sebep olmaktadır. Bu nedenle, deneyimledikleri bu değişiklikler

beliren yetişkinliğin istikrarsız olma özelliğini öne çıkarmaktadır. Bu dönemde, kendilerini tanıyor olmaları, kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenmeleri, yetişkinlik becerilerini kazanmaya başlamaları sebebiyle bireylerin en çok kendilerine odaklandıkları görülmektedir. Ergenliğin aile ve aile sistemine bağımlı olma durumu ile yetişkinliğin başkalarına dair uzun vadede sorumluluk sahibi olmalarına karşılık, beliren yetişkinler kendi seçimlerini yaptıkları bir dönemin özgürlüğünü yaşayabilmektedirler. Bu dönemin bir diğer özelliği, bireylerin ergenlik ve yetişkinlik arasında kaldıklarını hissetmeleridir. Kendilerinin henüz yetişkinliğe ulaşamadıkları bir geçiş döneminde olduklarını düşünmektedirler. Son olarak, beliren yetişkinlik birçok farklı geleceğin mümkün olduğu, seçeneklerin diğer dönemlere göre daha fazla ve çeşitli olduğu, bireylerin yüksek beklenti ve umutlara sahip olduklarını hissettikleri olanaklar dönemidir.

Beliren yetişkinlik döneminin az yapılandırılmış olduğu için yaşam döngüsünün en heterojen dönemi olarak sayılabileceği, deneyimlerken kişiler arası farklılığın öne çıkabileceği ve belirtilen beş özelliğin kültürden kültüre farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (Arnett, 2007). Türkiye, genç nüfusa sahip ve genellikle toplulukçu kültürel özellikleri barındıran bir ülke olmakla birlikte sanayileşmiş ve kentleşmiş bölgelerde toplulukçuluğun yanı sıra bireyleşme de önem kazanmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Türkiye'nin demografik yapısının ve genç nüfus yoğunluğunun incelenmesi, beliren yetişkinlik döneminin yapısının anlaşılmasına katkı sağlayabilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre, ülke nüfusunun %15,4'ünü genç nüfus oluşturmaktadır. Genç nüfus, yaş grubuna göre incelendiğinde %19,8'inin 18-19 yaş grubunda, %31,3'ünün 20-22 ve %20,4'ünün ise 23-24 yaş grubunda olduğu bildirilmiştir; 2025 yılından itibaren genç nüfusun toplam nüfus içindeki oranının düşeceği öngörülmüştür (TÜİK, 2020).

Beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili çalışmaların giderek ön plana çıktığı, literatürde bu gelişim dönemi bireyleriyle yapılan çalışmaların önem kazandığı görülmektedir. Atak (2005), Türkiye'de beliren yetişkinliğin var olup olmadığı ve bu dönemin hangi değişkenlerle ilişkili olabildiğini incelediği çalışmasında beliren yetişkinlik döneminin kadın ve erkeklerde 19-26 yaş aralığında yaşandığını; anne baba olma, eğitim hayatına devam etme, medeni durum, çalışma durumu, kimlerle yaşadığı, sorumluluk ve bağımsız kararlar alma gibi belirleyicilerle beliren yetişkinlik döneminin ilişkili olduğunu bildirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, eğitim hayatı süren bireyler

kendilerini bazı yönlerden yetişkin bazı yönlerden yetişkin değilmiş gibi tanımlarken, tam zamanlı bir işte çalışan, evli olan ve ebeveyn olan bireyler kendilerini yetişkinliğe daha yakın bulduklarını belirtmişlerdir. Atak (2011), bir çalışmada beliren yetişkinliğin alt evreleri olup olmadığını incelemiştir; bu dönemin yalancı beliren yetişkinlik (ortalama 18-19 yaş), orta beliren yetişkinlik (ortalama 20-24 yaş) ve yetişkinimsi (ortalama 25-26 yaş) olmak üzere üç evreye sahip olduğunu; 20-24 yaş aralığındaki bireylerin beliren yetişkinliğin temel özelliklerini daha çok gösterdiğini belirtmiştir. Parmaksız (2008), yaptığı bir çalışmada 18-24 yaş aralığındaki bireylerin içinde buldukları dönemin keşif yaptıkları, arada kalmış hissettikleri, değişkenlik yaşadıkları, kendilerine odaklandıkları ve sonsuz olanaklara sahip oldukları bir dönem olduğunu bildirmiştir. Doğan ve Cebioğlu (2011), yaptıkları çalışmada ülkemizin sosyal, kültürel ve ekonomik koşullarının etkili olduğunu, özellikle yükseköğrenime erişebilen ve kentli bireylerin beliren yetişkinliği benzer bir yaş aralığında deneyimlediğini belirtmişlerdir. Türkiye’de toplumsal, kültürel ve ekonomik şartların sınırlılıklara yol açabildiği ve beliren yetişkinliğin temel özelliklerinin bu sınırlılıklarda deneyimlendiği görülmektedir.

2.2 Mükemmeliyetçilik

2.2.1 Mükemmeliyetçilik ve tanımları

İnsanın duyguları, inançları, düşünceleri ve davranışları temel alındığında mükemmel olma ve mükemmeliyetçiliğe dair birçok çalışma ve inceleme yapıldığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bir durum, bir özellik, kişiliğin bir parçası veya psikopatolojinin etiolojisinde bir role sahip olup olmadığına dair fikirler öne sürülmekte; buna yönelik araştırmalara devam edilmektedir.

Hollender (1965), psikolojik terimler sözlüğünde sunulan, “kendinden veya başkalarından şartların gerektirdiğinden daha yüksek bir performans talep etme” tanımının üzerinde durmuştur. Frost ve diğerleri (1990), kişinin performansa yönelik aşırı eleştirel tutumunu, hatalarına duyarlılığını ve kusursuz olma isteğini vurgulamış; mükemmeliyetçiliği “kişinin kendine aşırı yüksek standartlar belirlemesine ve davranışını fazla eleştirel biçimde değerlendirmesine yönelik eğilimi” olarak kavramsallaştırmışlardır (Frost vd., 1990).

Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçi insanların yaşam olayları üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrol sahibi olduklarına inandıklarını; bu inancın ise onlarda aşırı sorumluluk duymaya ve hata yapmamak için uğraşlarını defalarca kontrol etmelerine sebep olduğunu belirtmişlerdir.

Burns (1980), mükemmeliyetçiliği gerçekleşmesi mümkün olmayan hedefler için ara vermeksizin ve zorlantılı biçimde çaba gösterme, kişinin kendisini yalnızca başarıları ve yaptıklarının verimliliğiyle değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Burns, bu kişilerin bu tür alışkanlıkları nedeniyle sadece üretkenliklerinin azalmadığını; aynı zamanda sağlık sorunları, zayıf öz – kontrol, düşük benlik saygısı ve sorunlu kişiler arası ilişkileri de içeren bir bedel ödediklerini belirtmiştir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin kurucusu Albert Ellis, 1956 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin konferans sunumunda mükemmeliyetçiliği “kişinin mümkün olan her bakımdan tamamen yetkin, yeterli, zeki ve başarması gerektiği fikri” olarak tanımlamıştır (Lasota, 2006).

2.2.2 Kuramsal açıdan mükemmeliyetçilik

- **Psikanalitik Yaklaşım:**

Psikanalitik açıdan mükemmeliyetçilik, Freud'un içgüdüsel dürtü kuramı ve yapısal kişilik modeli temel alınarak açıklanmaktadır. Freud (2001), *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd* adlı kitabında dürtüyü tanımlarken “göründüğü kadarıyla bir dürtü, canlı veya organik olanın zararlı dış etkenlerle bırakmak zorunda kaldığı eski bir durumu yeniden oluşturmak için duyduğu içkin itki” olduğundan bahsetmiştir. Dürtülerin bu özelliğinin bizlere yabancı geldiğini, bunları değişim ve gelişime zorlayan güdüler olduğunu görmeye alışkın olduğumuzu belirtmiştir. Freud, ilkel canlının başlangıçtan itibaren kendini değiştirmek istemediğini ve hep aynı kalan koşullarda yaşam sürecini yinelediğini belirtmiştir. Yani, ilkel canlı farklı yollarda eski hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadır. Kendini koruma ve gözetmelerine, dış uyarılara karşı savunmasız kaldıklarında güvende olmalarına yardımcı olan dürtüler, “cinsel/yaşamsal dürtü” olarak adlandırılmaktadır. Freud, insanın mükemmel olma arzusunu içgüdüsel bir dürtü olarak tanımlamadığını; insanlarda mükemmelleşmeye yönelik huzur bulamayan bir itki olarak gözlemlenen şeyin dürtü bastırımının sonuçları olarak anlaşılması gerektiğini belirtmiştir. Freud'a göre, bastırılmış dürtü, tam olarak doyuma

ulaşmaya çalışmaktan vazgeçmez, doyumun daha fazlasını talep eder; bu nedenle de mükemmeliyetçi kişiler süreci bir sonuca veya hedefe ulaştırma ihtimali olmadan saplantı nevrozundan (obsessional neurosis) muzdarip olmaktadır.

Yapısal kişilik kuramına göre ruhsal aygıt id, ego ve süperego olma üzere üç alandan oluşmaktadır. İd; ham, yapılanmamış, hazza odaklı bir alandır. Ego, idin itkilerini denetim altında tutan düzenleyici bir işlev görür. Süperego ise büyük oranda içselleştirilmiş ebeveyn imagoları çerçevesinde organize olmuş değerler ve kurallar dizisidir (Mitchell ve Black, 2012). Freud'a göre, süperego doğası gereği mükemmeliyetçiliğe yatkındır. Bu durumu, "Süperego, her ahlaki kısıtlamanın bizim için temsilcisi, mükemmelliğe doğru çabalamanın savunucusudur" şeklinde açıklamıştır. Bu nedenle, ego süperegonun mükemmele ulaşma arzusunu gerçeklik ilkesiyle dengeleyemezse, ego süperegoya boyun eğmede mükemmellik talep edebilecektir (Cohen, 2020).

Bunlara ek olarak Freud, mükemmeliyetçiliği psikoseksüel gelişim evrelerinden olan anal döneme ait sağlıklı bir gelişim sonucu nevrozun bir göstergesi olduğunu ve tuvalet eğitimi verildiği dönemde sergilenen katı ebeveyn tutumunun çocuğun mükemmeliyetçi tavrında etkili olduğunu vurgulamıştır (Lasota, 2006).

- **Bireysel Psikoloji Yaklaşımı:**

Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler, mükemmele ulaşma arzusunun doğal yönünü vurgulamış, mükemmelliğe olumlu bir yönden bakmıştır. Adler için ayırım, standartlar ve üstünlük için çaba harcamanın yararlı veya işe yarar olup olmadığıyla belirlenmiştir. Adler'e göre tüm çabalar "aşağılık kompleksi"nden (inferiority complex) kaynaklanmaktadır. Aşağılık duyguları insan varoluşunun temel ve evrensel bir unsurunu temsil etmektedir. Yani, her insan uyumlu veya uyumsuz bir şekilde ele alınabilecek bir aşağılık kompleksi yaşamaktadır. Birey, çocukluk yaşamının ilk evresinden itibaren bir savaşım durumu içinde yaşamakta, çocuğun yetersizliği ve zayıf bir varlık oluşu çaresizlik duygularına neden olarak aşağılık duygularını ortaya çıkarabilmektedir. Adler'in bu bakış açısı, mükemmeliyetçiliğe sadece olumsuz bakılmaması gerektiğini barındırmaktadır (Rice, Ashby ve Preusser, 1996).

Adler, ayrıca aşağılık duygularını telafi etmek ve aşağılık kompleksini maskeleyerek için tasarlanmış bir "üstünlük kompleksi"nin varlığını varsaymıştır. Üstünlük kompleksi, insanüstü becerilere sahip olma duygusunu, hem kendisinden hem de

başkalarından aşırı taleplerde bulunma eğilimini içermektedir. Bazı insanlar tanrısal bir mükemmellik için çabalayarak üstünlük çabalarını en uç noktaya taşımaktadırlar. Adler bu bireylerin “kendilerini ulaşılmaz mükemmellik idealiyle sürekli olarak karşılaştırdıklarını ve aşağılık duygusuna sahip olduklarını” öne sürmüştür (Hewitt, Flett ve Mikail, 2017).

- **Bütüncül Psikoloji Yaklaşımı:**

Karen Horney (2011), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi* adlı kitabında nevrozun insanın erken dönem yaşantılarından kaynaklandığını ve temel kaygı ile temel düşmanlık duygularının bir yansıması olduğunu belirtmiştir. Erken dönemde temel ve önemli ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanmayan çocuklar, anne babalarına karşı “temel düşmanlık” duygusu geliştirebilir. Çocuklar bu düşmanlık duygusunu bastırabilir, bunun sonucunda çaresizlik ve terk edilme korkusunu temel alan bir “temel kaygı” ortaya çıkar. İnsan, temel kaygı ile mücadele etmek için “insanlara yaklaşma”, “insanların aksine gitme” ve “insanlardan uzaklaşma” biçimlerinden birini kullanır. Horney, bu üç kategori altında 10 nevrotik ihtiyaçtan bahseder; bunlardan biri de “mükemmelliğe ve yanılmazlığa duyulan ihtiyaç”tır.

Horney (2011), nevrotik sürecin insan gelişiminin özel bir biçimi olduğunu, sağlıklı insan gelişiminden nitelikli olarak ayrıldığını belirtmiştir. Horney’e göre, uygun koşullar altında insan enerjisi sahip olduğu potansiyellerinin gerçekleştirilmesinde kullanılır; koşullara göre insan daha esnek ya da daha katı, daha sakınan ya da insanlara daha çok güvenen, daha içe dönük veya daha dışa dönük biri olabilmektedir. İnsanın geliştirebildiği şeyler ancak onun kendi potansiyeli olabilmektedir. Stres, kaygı ve iç baskı altındaki insan kendi gerçek özüne yabancılaşabilmektedir. Bu durumda ise enerjisini mutlak bir kusursuzluk ve ideal benlik imajını gerçekleştirme uğruna harcamaktadır. Horney (2012), ideal benliklerine göre yaşamaya çalışan bireylerin yalnızca başkalarına bağımlı olmadıklarını, aynı zamanda hata yapmaktan korktuklarını ve eleştirilere karşı aşırı duyarlı olduklarını belirtmiştir. Bu şekilde birey, başkaları fark etmeden önce kişisel kusurlarını örtterek onaylanmamayı önlemeye çalışmaktadır.

- **Davranışçı Yaklaşım:**

Davranışçı yaklaşıma göre, bir bireyin davranışı olumlu olarak pekiştirildiğinde artmakta, olumsuz pekiştirildiğinde veya cezalandırıldığında azalmaktadır. Bu teoriye göre mükemmeliyetçilik kavramı pekiştirme ihtiyacı ile açıklanmaktadır. Olumlu pekiştirme veya ödül yalnızca mükemmelliğe ulaşıldığında verilirse, kişi bu deneyimle ödül kazanmak için mükemmelliğin gerekli olduğunu düşünecektir (Borynack, 2003). Mükemmeliyetçiliğin olumlu pekiştireçlerinin zamanla daha olumsuz pekiştirmelere doğru kayabileceği belirtilmiştir. Sözelimi, işinde başarılı olan bir kişi başlangıçta sadece olumlu sonuçlara (Örneğin: başarı duygusu, terfi, ödül vb.) ulaşmak için motive edilebilirken; zamanla performansı kötüye giderse insanları hayal kırıklığına uğratma korkusu yaşayabilir (Slade ve Owens, 1998). Davranışçı yaklaşım, mükemmeliyetçiliğin gelişiminde öğrenmenin rolünü de vurgulamaktadır. Bu alanda çalışmaların azlığıyla beraber öğrenme (Örneğin: edimsel koşullanma, klasik koşullanma, model alma) ebeveynlik stilleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklamaya da yardımcı olabilmektedir (Egan vd., 2014).

- **Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım:**

Albert Ellis (2002), mükemmeliyetçiliği kişinin elinden geleni denemesi ve kendini genel olarak insani sınırlılıklara ve belirli yanılığara sahip kusurlu bir varlık olarak kabul etmesi yerine; her koşulda yetkin, yeterli, başarılı ve zeki olması gerektiğine inanması olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçiliğin akılcı olmayan ve kişinin kendi kendisini engellemesine sebep olan bir inanç olduğunu belirtmiştir. Bu inanca göre hayatın ve yaşamın amacı başarıdır. Herhangi bir durum karşısında yetersizlik yaşamak, kişinin yetersiz ve değersiz olmasıyla denktir. Ellis ve Dryden (2007), arzu ve önceliklerimizi “-meli, -malı, zorundayım, gerek” gibi talep ve emirlere dönüştürmeye karşı güçlü eğilimlerimiz olduğunu savunmuşlardır. Bununla bağlantılı olarak, kişinin zorunluluk olarak algıladığı, üç temel akılcı olmayan inançtan söz edilmiştir. Bunlar: 1) “Yaptığım işlerde en iyisini yapmalıyım ve diğerlerinin onayını kazanmalıyım, aksi halde başarısız biriyimdir.” 2) “Diğer insanlar bana karşı düşünceli, adil ve onlardan istediğim gibi davranmalılar. Aksi takdirde iyi insanlar değillerdir ve kötü davranışlarına katlanamam.” 3) “İstediğimi elde etmeliyim. Eğer koşullar istediğimi vermezse bu berbat dünya yaşamaya değermez.” şeklindedir.

2.2.3 Mükemmeliyetçiliğin boyutları

- **Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik:**

Mükemmeliyetçiliğin tarihçesine bakıldığında, bu kavram 1990 yılına kadar tek boyutlu olarak tanımlanmış; ağırlıklı olarak kendine yönelik mükemmeliyetçi düşünce ve bilişsel sürece odaklanılmıştır. Tek boyutlu olarak görülen bu kavramın genellikle sağlıksız ve olumsuz yanı temel alınmış, bireyin kendine yüksek standartlar koyması ve kendini değerlendirmesi ile karakterize bir kişilik özelliği olduğu belirtilmiştir. Hollender (1965), mükemmeliyetçiliğin tanımını yaparken diğer boyutlarına da göndermede bulunmuş; mükemmeliyetçiliği, kişinin kendine veya başkalarına yönelik olduğundan daha yüksek performans beklentisi olarak açıklamıştır. Hamachek (1978) ise mükemmeliyetçiliği “normal” ve “nevrotik” olmak üzere iki boyutta tanımlamış; mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve tek bir boyutuna odaklanmayarak araştırmalara katkı sağlamıştır.

- **Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik:**

1990’lı yılların başında mükemmeliyetçiliğin tek boyutluluktan ziyade çok boyutlu bir kavram olduğuna dair çalışmalara başlanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin birden fazla boyutuna değinen Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) ile Hewitt, Flett, Mikail ve Donovan-Turnbull (1991) aynı adı paylaşan ancak farklı alt boyutlara sahip olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)’ni geliştirmişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları birbirinden farklı olsa da mükemmeliyetçi davranışın yönlerinin ayırt edilmesi, sadece bilişsel bileşenlere odaklanmanın kısıtlayıcılığının belirtilmesi, kişiler arası faktörlerin göz önünde bulundurulma ihtiyacı iki ölçeğin de ortak noktalarıdır (Hewitt ve Flett, 2002).

Hewitt ve diğerleri (2017), mükemmeliyetçiliği anlamının işlevsellikte bozulmaya yol açabildiğini; mükemmeliyetçiliği tek boyutlu, yegane, bilişsel bir oluşum olarak görmenin psikolojik değerlendirme, klinik formülasyon ve terapötik müdahalelerin ihmaline neden olabileceğini düşünmüşlerdir. Bu yüzden bu kavramın çok boyutlu yapısını tanımanın önemli olduğunu vurgulamışlardır. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu modeli, mükemmeliyetçiliğin ilişkisel ve motivasyonel bileşenlerini vurgulamakta; modelde kişisel özellik mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ve kişiye ait bileşenleri yer almaktadır. Modele göre:

Kişisel Özellik Mükemmeliyetçilik: Bu bileşende, bireyin kendisi ve çevresi için mükemmel olma talebini yansıtan kişilik eğilimleri öne çıkmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin Kişiler Arası Bileşenleri: Bireyin, mükemmelliğini başkalarına nasıl ifade ettiğini ve sergilediğini göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin Kişiyeye Ait Bileşenleri: Mükemmel olma ihtiyacının bilişsel süreçlerini, kendini suçlama davranışını, bireyin kendini ifade etme hali ve içsel konuşmalarını kapsamaktadır.

Hewitt ve diğerleri (2017), herhangi bir deneyimin, belirtilen bileşenler için değişken ve birbirleri arasında yer değiştirebilir olduğu belirtmektedirler. Böylece bireyin tek tip mükemmeliyetçi davranışından bahsedilmesinin mümkün olmadığı vurgulanmaktadır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli'nin ilk bileşeni olan Kişisel Özellik Mükemmeliyetçilik, "kendine yönelik", "başkalarına yönelik" ve "sosyal olarak belirlenen" olmak üzere üç boyutta incelenmiştir.

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda kişi kendisine ulaşılması zor, yüksek standartlar koymaktadır. Belirlediği standartlara ulaşmak ve başarısız olmamak için bireysel motivasyona sahiptir ve sergilediği performansı katı bir şekilde değerlendirmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiler genellikle kendilerini yeterince iyi bulmazlar, başaramadıklarında kendilerine öfke duyarlar ve kusursuzluğun dışında hiçbir şeye tolerans göstermezler. Kişinin hedefi mükemmel ulaşmaktır (Cheek vd., 2018)

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte gerçekçi olmayan beklentiler, aşırı eleştirel değerlendirme tarzı, mükemmelliği elde etme ve başarısızlıktan kaçınma davranışları kişiler arası bir yönüyle karşımıza çıkmaktadır. Yani, kişi bu standartları başkaları için belirlemektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiler başkalarının mükemmel olmasını gerektiğini düşünmektedir. Birey, mükemmel olma taleplerini sosyal çevresindeki önemli diğer insanlara veya gruplara yöneltme eğilimindedir ve diğerlerinin eksikliklerini küçümsemeyle sert bir şekilde değerlendirir (Cheek vd., 2018).

Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik: Mükemmellik için içsel bir motivasyonun aksine sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, başkalarının bireyin mükemmelliğini talep ettiği veya ondan mükemmellik beklediği inancını

yansıtmaktadır. Bu bireyler genel olarak aile üyelerinin, arkadaşlarının, tanıdıklarının veya toplumun mükemmel olmaları için güçlü beklentilerinin olduğuna inanmaktadırlar. Bu tutumdaki kişiler, çevresinden onay ve takdir görme ihtiyacı duymaktadırlar (Cheek vd., 2018). Bu algı veya inanç gerçek olabilir veya olmayabilir ancak Frost ve diğerleri (1990), sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin ebeveyn eleştirisi ve ebeveyn beklentileri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutluluğunu vurgulayan Frost ve diğerleri (1990) ise mükemmeliyetçilik kavramını altı alt boyuta ayırmışlardır:

Yüksek Kişisel Standartlar: Kişinin hedef ve kendisinden beklentilerinin yüksek ve potansiyelinin üzerinde olması anlamına gelmektedir.

Hata Yapmaya Karşı Aşırı Kaygı: Kişinin hedeflerine yönelik davranışlarında hata yapmaya karşı gerçekçi olmayan kaygıdır.

Ebeveyn Beklentileri: Kişinin ebeveyninin ondan beklentileri, planı ve hedefleridir.

Ebeveyn Eleştirileri: Ailenin, kişinin davranışlarına karşı olumsuz tutum ve değerlendirmesidir.

Davranışlardan Duyulan Şüphe: Kişinin yaptığı işin doğru olup olmadığına dair aşırı kuşku duymasıdır. Bu sebeple kişi yaptığı görevi sürekli kontrol etme ihtiyacı hisseder.

Düzen: Kişinin hedefe yönelik davranışlarını büyük bir titizlik ve düzen içinde yapmasıdır.

Hewitt ve diğerlerine (1991) göre, Frost ve diğerlerinin (1990) çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelinde yer alan yüksek kişisel standartlar alt boyutu, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile eşdeğer görülmekte; hata yapmaya karşı aşırı kaygı, davranışlardan duyulan şüphe, ebeveyn eleştirileri ve ebeveyn beklentileri alt boyutları ise sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile paralel özellikler taşımaktadır.

Bu araştırmada Hewitt ve diğerlerinin (1991) geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik tanımlaması temel alınmaktadır.

2.2.4 Mükemmeliyetçiliğin insan yaşamına etkileri

Hewitt ve Flett (1993)'e göre, mükemmeliyetçiliğin bireyin yaşamına ve ilişkilerine yönelik olumsuz etkileri olabilmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik sağlık, yaşam doyumu, ilişkiler, öz-saygı, sorumluluk, akademik performans, olumlu duygudurum ile ilişkili olurken; özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları, kaygı, yaşam doyumunda azalma, kendini sabotaj, mutsuzluk, eğitim, iş ve kişiler arası yakın ilişkilerde problemlere yol açabilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, kronik ağrı gibi çeşitli bozukluklarla ilişkileri vurgulanmış; öğrenci grupları ve hastalarla yapılan çalışmalarda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutlarıyla depresif belirtiler ve depresyona yatkınlık arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik başarıya dair stresi arttırmakta; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin onaylanma ihtiyacı ve olumsuz değerlendirilme korkusunu barındırması ise başkalarına kontrol gücü atfetmeye ve depresif belirtilere yol açabilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutlarının depresyonun risk faktörü ve sürdürücü mekanizması olduğu belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a; Enns ve Cox, 1999).

2.3 Öz – Şefkat

Şefkat (compassion) kelimesinin kökeni Latince'den gelmekte; -com (beraber) ve -pati (acı çekmek) demektir. Şefkat, genel anlamıyla başkalarının acılarına ya da yaşadıkları zor deneyimlere karşı duyarlı olmak, acıyı anlamak ve paylaşmaktır (Atalay, 2019). Budizm öğretisinde, kişinin başkalarına olduğu gibi kendisine de şefkat duymasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, öz – şefkatin tanımı, genel anlamda şefkat kavramından pek de farklı değildir. Şefkat, kişinin başkalarının acılarına karşı açık olması ve bunlardan yüreğinin sızlayabilmesidir. Böylece kişi başkalarının acılarını hafifletmeyi arzulamaktadır. Buna ek olarak, şefkat diğerlerinin acılarına karşı nazik ve sabırlı olmayı, yargılamadan anlayış göstermeyi, tüm insanların kusurlu olduğunu ve hatalar yapabildiğini fark etmeyi içermektedir. Benzer şekilde öz – şefkat, kişinin zorlayıcı ve acı deneyimlerine açık olmasını, kendine karşı kapsayıcılığı ve nezaketi deneyimlemesini, yetersizlik ve başarısızlıklarında kendisine yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmasını ve bu deneyimlerin insan olmanın bir parçası

olduğunu fark etmesini içermektedir. Öz – şefkat bencil veya benmerkezci olmayı gerektirmemekte, kişinin kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden daha öncelikli ve önemli tuttuğu anlamına gelmemektedir. Kişinin ve diğerlerinin acıları insan olmanın bir parçasıdır ve tüm insanlar bu zor koşullara karşı şefkati hak etmektedir. Ayrıca, öz – şefkat, kendine acıma davranışından da farklıdır. Bireyler kendilerine acımaya başladıklarında kendi sorunlarına kapılmaya, başkalarının ne hissettiğini fark etmemeye ve benzer sorunları başkalarının da yaşabileceği ihtimalinden uzak olmaya yatkındırlar. Böylelikle diğerleriyle bağlantılı olmakta zorlanmakta ve çoğu zaman kopuk hissetmektedirler. Bu kişiler kendi acılarıyla meşgul olduklarında, nesnel bir bakış açısını benimsemekte zorlanmaktadır (Neff, 2003b).

Kişi kendine şefkat gösterdiğinde diğerleriyle bağını korumakta, duygularını kabul etmenin yanı sıra zihinsel alana da sahip olmakta, insan deneyimini daha geniş bakış açısıyla görmektedir. Şefkatin empati, sempati, özgecilik gibi kavramlardan farklı olmasının sebebi acıyı giderme arzusunu ve acının nereden geldiğini anlamayla ilgili bilişsel ve davranışsal süreci kapsıyor olmasıdır. Atalay (2019), *Şefkat* adlı kitabında güdü, duygu, düşünce ve davranışın bir arada olduğunu bir örnekle açıklamaktadır: *“Tek başınıza yavaş yavaş yürüdüğünüz bir günde, bir taş tarafından ezilmiş birini gördüğünüzü düşünün. Empatik stres tepkisi, o kişinin acısını hissetmek, hatta tıpkı onun gibi ezilmiş hissetmek olabilir ve yardım etmenizi engelleyebilir. Oysa şefkate, o kişinin bulunduğu koşulu fark eder, onun için hissedersiniz ve bu ona ve kendinize acımayı barındırmadığı için sizi ona yardımcı olmak için daha fazla motive edebilir.”* (Atalay, 2019).

Yaşadığımız topluma benzer kolektif kültürlerde, şefkatin yalnızca başkalarına gösterilen bir duygu olduğu varsayılabilmektedir. Birinin şefkatli olması o kişinin diğerlerinin sıkıntılarına karşı duyarlı, anlayışlı, yardımcı ve destekleyici olduğuna dair düşünceleri beraberinde getirmektedir. Başkalarına şefkat göstermenin diğer bir yönü de başkalarından gelen şefkati almaktır. Şefkate açık olmak ve onu almak, yaşanan zorlayıcı deneyimlerde bu deneyimleri paylaşabilmek ve yardım talep edebilmektir. Yaşanan acılar ve sıkıntılar, kişiyi ulaşılmaz ve diğerlerinden kopuk hale getirebilmesine; kişinin diğerlerinden izole olması ve yalnızlaşmasına yol açabilmektedir. Çoğu zaman böyle zamanlarda kişi kendini zayıf, güçsüz, kırılgan hissedebilmekte; yardım talep etmeyi bir zayıflık ve başkasına yük olma olarak algılayabilmektedir. Öz – şefkat, acıyı ve üzüntüyü yok etmek değil; kişinin

kırılganlıklarını, zayıf, kusurlu, başarısız veya yetersiz olduğu durumları kapsayabilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Atalay, 2019).

2.3.1 Öz – şefkatin bileşenleri

Neff (2003a)'e göre, öz – şefkat kavramının üç bileşeni vardır. Bunlar; öz – sevecenlik (self – kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçlilik/farkındalık (mindfulness) şeklindedir. Öz – sevecenlik, kişinin katı eleştiri ve yargılamadan ziyade kendisini anlamaya çalışması, kendisine karşı nazik ve sevecen bir tutumda olmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma veya ortak paydaşım, kişinin zorlayıcı deneyimlerinden sonra toplumdan izole olması ve yalnızlaşması yerine yaşadığı zorlayıcı deneyimleri insan olmanın bir parçası olarak ele alabilmesidir. Bilinçlilik veya farkındalık ise kişinin deneyimlediği zorlayıcı duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine, bu duygu ve düşüncelerini farkındalıkla dengede tutabilmesidir.

Öz – şefkatin bu yönleri birbirlerinden ayrı deneyimlenir ve kavramsal olarak birbirlerinden farklıdır ancak birbirlerine sebebiyet vermeye yatkındırlar. İlk olarak, yargılayıcı olmayan farkındalık, öz – yargılamayı düşürürken kişinin kendisini anlamasını sağlamakta, böylece öz – sevecenlik düzeyi de artmaktadır (Jopling, 2000). Diğer taraftan, kişi öz – sevecenliği deneyimleyecek kadar kendini yargılamayı durdurabilirse, zorlayıcı duygusal deneyimlerin etkisi azalabilmektedir. Bu durum, kişinin duygu ve düşüncelerini farkındalıkla dengede tutmasını kolaylaştırabilecektir. Benzer şekilde, acıların ve kişisel başarısızlıkların başkalarıyla paylaşıldığını fark etmek, tıpkı kendini yargılama ve suçlama davranışının azalması gibi kişinin toplumdan izole olmasına ve yabancılaşmasına da engel olmaktadır (Neff, 2003b).

- **Öz – sevecenlik'e karşı Öz – yargılama:**

Öz – şefkatin alt boyutlarından biri olan öz – sevecenlik, kişinin kendisine acı veren duygu ve düşüncelerine karşı yargılama yapmadan anlayışla yaklaşabilmesidir (Başgül ve Kurtoğlu, 2021). Kişinin kendine nazik ve sevecen olması, öz – yargılamayı ve kendisine karşı aşağılayıcı yorumlarını durdurması demektir. Kişi üzgün ve sıkıntılıyken, bu duruma yol açan etmenler arasında o ve onunla ilgili nedenler de var ise, kendi payına düşen hata ve kusurları bulma eğiliminde olmaktadır. Başlarda hatayı bulma ve hatalardan ders çıkarma halinde karşılaşılan bu durum

ilerleyerek öz – yargılamaya dönüşebilmektedir. Kişi bu durumda kendisine karşı acımasız, aşağılayıcı ve suçlayıcı bir dil kullanabilmektedir (Atalay, 2019). Öz-sevecenlik, kişinin hata ve kusurlarına karşın sevgiyi ve mutlu olmayı hak ettiği düşüncesini içermektedir.

- **Paylaşımların Bilincinde Olma'ya karşı İzolasyon:**

Kişiler sıkıntı verici yaşam olaylarının ardından olumsuz duygu düşüncelere odaklanmakta ve bu durumları yalnızca onların yaşamış olduğu yanılığısına düşebilmektedirler (Allen ve Leary, 2010). Bunun sonucunda toplumdan izole olmayı ve yalnızlaşmayı tercih etmektedirler. Paylaşımların bilincinde olma; insanlarla ortak paydada buluşmayı, kişinin zorlayıcı deneyimlerinin insana özgü birer yaşantı olduğunu, hatalı olunan durumlar ya da üzüntü verici olaylar karşısında bunu sadece kendisinin deneyimlemediği konusunda farkındalık sahibi olmaktır. Bu kavram doğrultusunda, kişi ortak paylaşımın bilincinde olduğunda kendisini toplumdan ayırmaz, onun bir parçası olduğunu kabul eder. Empati ile yaklaşan birey, diğerleriyle bağ kurma ve ortak paydada buluşma konusunda cesaretlenir (Başgöl ve Kurtoğlu, 2021).

- **Bilinçlilik'e karşı Aşırı Özdeşleşme:**

Bilinçlilik, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerine kapılmadan onları dengede tutabilmesidir. Zorlayıcı bir durumla karşılaşıldığında geçmiş deneyimlerden ve gelecekteki olasılıklardan ayrı olarak, durumu şu anda ve olduğu haliyle algılamak bireyler için zor olabilmektedir (Atalay, 2019). Öz – şefkatin bilinçlilik bileşeni, kişinin duygularına karşı dengeli yaklaşımını gerektirmektedir. Farkındalık sahibi olan kişiler duygularını bastırmaz, onlardan kaçınmaz veya aşırı büyütürük duygularının peşinden sürüklenmezler. Bilinçlilik, olumsuz duygu ve düşünceleri bastırmayan, reddetme çabasına girmeyen ve onları yargılamayan bir açık zihin halidir. Diğer bir uçta yer alan aşırı özdeşleşme kişinin acılarına dar bir açıdan odaklanması, olumsuz duyguları üzerine yoğun şekilde düşünmesi, bu duygulara kapılıp objektif bakamaması demektir. Farkındalık sahibi kişiler, acı veren sorunlarla karşılaştıklarında buna aşırı odaklanma, saplanma ve aşırı anlam yükleme yerine sorunlarının farkında olarak, öz-yargılamayı aza indirip öz – şefkati arttırabilmektedirler (Yağbasanlar, 2017).

2.3.2 Öz – şefkatin insan yaşamına etkileri

Öz – şefkatli bireyler, kendine şefkat göstermeyen bireylere göre psikolojik sağlamlık sahibidirler çünkü yaşadıkları kaçınılmaz acı ve sıkıntıların getirdiği duygular bireyin kendini sert bir biçimde yargılamasını, çevresinden izole olmasını, duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmesini önlemektedir. Kişinin kendine yönelik destekleyici tutumunun ve şefkatinin depresif belirtiler, kaygı ve nevrotik mükemmeliyetçilikte azalmayı sağlarken; yaşam doyumunda yükselme gibi çeşitli psikolojik sonuçlara neden olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle öz – şefkatin acı, sıkıntı veya başarısızlıklara karşı iyi oluşu ve bunu sürdürmeyi sağlayacak önleyici bir davranış olduğu vurgulanmaktadır (Neff, 2003a).

Öz – şefkatin bireyin motivasyonunu zayıflatacağı düşünülmüş olsa da, çalışmalar kendine şefkat göstermenin bireyi motive ettiğini göstermektedir. Öz – şefkatin kişinin performansı ile ilişkili olmadığı, bununla beraber uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Sözgelimi, öz – şefkatli bireyler başarısızlıktan daha az korkarlar ve başarısız olduklarında tekrar deneme ihtimalleri daha yüksektir (Germer ve Neff, 2013).

Öz – şefkat, bireyin kendisini desteklemesinin yanı sıra kişiler arası ilişkilerinde de işlevsellik yaratmaktadır. Kendine şefkat gösteren bireyler, kendine şefkat göstermeyen bireylere nazaran romantik partnerleri tarafından yakın ilişkilerinde duygusal bağı güçlü, özerkliği destekleyici ve daha az kontrolcü, kopuk ve saldırgan olarak tanımlanmaktadır (Neff ve Beretvas, 2012).

2.4 Algılanan Ebeveyn Tutumları

Çocuğun ilk sosyal çevresi, içinde büyüdüğü aile ortamıdır. Aile, özellikle erken çocukluk çağında bir çocuğun tümüyle dünyasını temsil etmektedir. Çocuğa fiziksel ve psikolojik bakım sağlanırken aile içindeki psikolojik atmosfer belirleyici bir role sahiptir. Bu atmosfer, Darling ve Steinberg (1993) tarafından “ebeveynlik bağlamı” olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecindeki sözel ve sözel olmayan tutum, davranış ve temel değer yargılarını kapsamaktadır (Sümer vd., 2010). Anne ve babanın sergilediği tutum, sözel ve sözsüz davranışlar ile çocuklarıyla kurduğu ilişkinin bireyin kişilik özellikleri, deneyimlerine karşı tepkileri, kişi içi ve kişiler arası ilişkileriyle önemli derecede bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır.

Ebeveynlerin sergilediği tutum farklılıkları ise çocuğun duygusal ve psikososyal gelişimini etkilemekte; farklı sonuçlara yol açmaktadır (Yılmaz, 1999; Doğruyol ve Yetim, 2019; Altıntaş, 2019; Büyükmumcu, 2019).

Ebeveyn tutumları ile çocuğun algısı bir bütünlük içindeyse, çocuğun gelişimi bu tutumlardan doğrudan etkilenmektedir. Bununla ilgili olarak, anne babaların ebeveyn tutumları kadar, çocuğun bunu nasıl algıladığı da büyük önem taşımaktadır. Örneğin, ebeveyn çocuğuna karşı duyarlı ve destekleyici olduğunu düşünse de çocuğun algıladığı tutum ve davranış farklıysa, çocuk kendi algıladığının daha fazla etkisinde kalabilecektir (Çalışkan-Sarı ve Şahin-Acar, 2018).

2.4.1 Kuramsal açıdan ebeveyn tutumları

Alanyazında ebeveyn tutumlarının sınıflandırılmasına dair birçok kuram bulunmaktadır. Bu sınıflandırmalarda diğerlerine öncülük eden ve en çok kabul görenlerden biri olan Baumrind (1971), ebeveynlerin çocuk yetiştirme stiline yönelik dört boyut belirlemiştir. Bunlar; ebeveyn kontrolü, ebeveyn – çocuk iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım/destek boyutlarıdır. Bu dört boyutun kombinasyonlarına bağlı olarak üç boyutlu ebeveyn tutumlarını ortaya atmıştır. Bunlar: 1) otoriter, 2) demokratik ve 3) izin verici ebeveynlik stilleridir. Buna göre, kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında yüksek; açık iletişim ve bakım boyutlarında düşüklük olması ailenin otoriter tutumda olduğuna işaret etmektedir. Bütün boyutlardaki özelliklere yüksek derecede sahip olan ebeveynler demokratik olarak anılırken; kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında düşük, açık iletişim ve bakım boyutlarında yüksek dereceye sahip olan ebeveynler izin verici olarak adlandırılmaktadır.

Otoriter ebeveynler, çocuklarına kural koyar; koydukları kurallara çocuklarının itiraz etmeden uymasını ve itaat etmesini beklerler. Kurallara uyulmadığında çocuk cezalandırılır. Bu tür ailelerde ebeveynler ve çocukları fikir alışverişinde bulunmazlar, ebeveynlerin istekleri ön plandadır ve çocuğun buna uyması beklenir. Demokratik ebeveynler öncelikle sıcak ve ilgilidirler, sabır ve duyarlılık gösterirler. Çocuklarından olgunluk beklerler ve buna ek olarak belirledikleri kurallara gerekli gördüklerinde uymalarını isterler. Ailede ebeveynlerin yanı sıra çocukların fikir ve istekleri de önemlidir. Aile içinde verilecek kararlarda çocukların fikirlerine kulak verilir ve görüşleri alınır. Bu tür ailelerde çocuk yetiştirirken akılcı ve demokratik bir yol izlenir;

kurallar ebeveyn ve çocuk için geçerlidir, her iki tarafın da hakları korunur. İzin verici tutuma sahip ebeveynler, çocuklarına çok fazla özgürlük tanır, buna karşılık onları çok az kontrol ederler. Özgür bırakma ve kontrolsüzlük bazen ihmale varabilecek bir hoşgörüyü sebep olabilir. Bu aileler, çocuklarına karşı sıcak ve ilgilidirler ve kontrol azlığıyla beraber çocuklarının kendi kararlarını kendilerinin vermesini beklerler. Böylece çocuklar istediğini yapma ve istemediğini yapmama konusunda serbesttirler (Yılmaz, 1999).

Maccoby ve Martin (1983), ebeveynliği talepkarlık/kontrol ve ilgi/kabul olmak üzere iki boyutta incelemişlerdir. Baumrind'in sınıflandırmasından farklı olarak izin verici ebeveynliği izin verici/hoşgörülü ve izin verici/ihmkar olarak ikiye ayırmışlar ve sınıflandırmalarını dört boyut olarak belirtmişlerdir. Talepkarlık ve kabul etmede yüksek olan ebeveynleri demokratik; talep etmede yüksek ancak kabulde düşük olan ebeveynleri otoriter; talep etmede düşük ve kabul etmede yüksek olan ebeveynleri izin verici; hem talep hem de kabul etmede düşük olan ebeveynleri ise ihmkar ebeveynler olarak tanımlamışlardır (Demir ve Şendil, 2008). Otoriter ve demokratik ebeveynleri birbirinden farklılaştıran etmen ilgi/kabul dereceleri'dir çünkü Maccoby ve Martin'in sınıflandırmasında her iki tutumdaki ebeveynlerin de kontrol/talepkarlık boyutu yüksektir. İzin verici/ihmkar tutumdaki ebeveynler kabul ve talepkarlık boyutlarının her ikisinde de düşük düzeydedir. Her iki izin verici ebeveyn stilinde kontrol/talep boyutu düşük olduğundan dolayı her iki boyutu farklılaştıran etmen ebeveynlerin göstermiş olduğu ilgi ve kabul ile yakından ilişkilidir. İzin verici/müşahakar ebeveynler çocuklarına karşı hoşgörülü ve kısıtlama olmadan davranırken onlara ilgi ve sevgilerini de göstermektedirler. İzin verici/ihmkar ebeveynler ise hem çocuklarına herhangi bir sınır koymamakta hem de ilgiden ve sıcaklıktan mahrum etmektedirler (Yılmaz, 1999).

Alanyazında yaygın ele alınan bir başka kuram Rohner'in ebeveyn kabul – red kuramıdır. Rohner (2004), bu kuramında çocukların ebeveynlerinden sıcaklık hissetme ihtiyacını odağına almış; kuramını bu boyut üzerine kurmuştur. Sıcaklık boyutu, ebeveyn kabul ve reddinden oluşmaktadır. Bu kurama göre her çocuğun bakımverenleri tarafından sevmeye, ihtiyaçlarının giderilmesine, sağlıklı bir büyüme ortamının sağlanmasına ihtiyacı vardır. Sıcaklık boyutunun kabul veya red ucundaki konumunu belirleyen etmen; bakım verenin çocuğun ihtiyacını ne derece karşılayıp karşılamadığıdır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005).

Ebeveyn kabulü, ebeveynlerin çocuklarına verdiği sevgi, ilgi, bakım, rahatlık, destek, sıcaklık gibi etkileşimlerden oluşmaktadır. Kabul gören çocuklar genel anlamda istenen, değer verilen olmakla birlikte; bu etkileşimler sözel, sözel olmayan, fiziksel ve psikososyal olarak davranışsal ifadeleri içermektedir. Ebeveyn reddi ise ilgi, sevgi ve sıcaklığın ebeveyn tarafından gösterilmemesi; soğukluk, öfke, nefret, bağ eksikliği ve ihmalkarlığı içermektedir (Rohner, 2004).

2.4.2 Ebeveyn tutumlarının boyutları

Alanyazında sıklıkla ele alınan ve bu çalışmada da temel alınan bir başka kurama göre, Arrindell ve diğerleri (1999), ebeveyn tutumlarını duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olmak üzere üç boyutta sınıflandırmıştır.

- **Duygusal Sıcaklık Boyutu:**

Duygusal sıcaklık boyutu, tüm bireylerin çocukluğunda birincil bakım verenleri tarafından sevginin azını ya da çoğunu deneyimlediği bir süreçtir. Deneyimlenen sözel, fiziksel ve sembolik duygu ve davranışların niteliği, bunların nasıl aktarıldığı ve algılandığı ebeveynler ile çocuk arasındaki duygusal sıcaklığı belirlemektedir. (Rohner, 2004). Rohner (1994)'e göre, ebeveynler duygusal sıcaklığı sözel ve fiziksel olmak üzere iki biçimde sergilemektedirler. Fiziksel sıcaklık sarılma, öpme, kucaklama, okşama şeklinde gösterilirken; sözel sıcaklık iltifat etmek, yaptığı bir işi desteklemek, övmek, sevdiğini söylemek şeklinde aktarılmaktadır. Bu davranışlar, çocukların sevildiğine ve kabul gördüğüne dair inançlarını beslemektedir.

Çocukların duygusal güvenlik hissi, konforu ve iyi oluşu genellikle ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin niteliğiyle ilişkilidir. Bu yüzdendir ki, ebeveynlerin duygusal sıcaklığının çocukların psikososyal gelişimi için eşi bulunmaz bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir. Çocuğun bağlanma figürleri tarafından bakımının üstlenilmesi, gelişiminin desteklemesi, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ve destekleyici tutumlara maruz kalması ebeveyn ve çocuğun bağı güçlendiren etmenlerdir (Rohner, 2004). Erken çocukluk döneminde, çocuk sosyal çevreyi ve dünyayı ailesinin kendisine tanıdığı imkanlar doğrultusunda algılamaya ve keşfetmeye başlamaktadır. Duygusal yönden destekleyici tutumun sergilenmesi, çocukların psikososyal gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuğa ilgisi, desteği, olumlu sözel ve sözel olmayan ifadeleri, başarılarına karşılık

mutluluğunu paylaşımı çocukları yeni girişimlere ve başarılarla yönelik desteklemektedir (Yavuzer, 1999).

- **Aşırı Koruyuculuk Boyutu:**

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, çocuğun gelişim evresine göre ebeveyninin aşırı koruyucu, kollayıcı ve kısıtlayıcı davranışlar sergilemesidir. Aşırı koruyuculuk boyutu çocuğun güvenliğine dair yoğun endişeye işaret etmektedir (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015). Aşırı koruyucu tutumlar, çocuğa dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair bir fikir aşılama; çocuğun becerilerini, güven ve yeterliğini geliştirebileceği olanakları kısıtlamaktadır (Clarke, Cooper ve Creswell, 2013). Ebeveynlerin çocuğun güvenliğine yönelik yoğun endişeleri; müdahale edici ve kontrolcü davranışları; çocuğun sınırlarını aşmaya yönelik talepleri bulunmaktadır (Arrindell vd., 1998). Bu tutumdaki ebeveynler, çocuklarını potansiyel stres faktörlerinden uzak tutmakta ve bağımsızlık içeren davranış ve girişimlerini desteklememektedir. Bu nedenle, aşırı koruyucu yaklaşım, yüksek ebeveyn kontrolü ile de yakından ilişkilidir.

Bu tutumun, batı toplumlarında çocuğu doğrudan olumsuz etkileyebileceği düşünülmekle birlikte, kolektif toplumlarda aynı seviyede olumsuz bir sonuç doğuracağı düşünülmemektedir. Sözelimi, aşırı koruyucu ebeveyn tutumu aşırı müdahale, yoğun temas, bebesiliği korumayı ve bireyselliği önlemeyi içerdiğinden dolayı çocuğun yeni deneyim ve keşiflere ulaşmasını engelleyebilmektedir. Diğer yandan, toplumumuza benzer kolektif kültürlerde aşırı korumacı davranışlar duygusal sıcaklığın ve ilginin bir parçası kabul edilebilmektedir (Çalışkan-Sarı ve Şahin-Acar, 2018). Yavuzer (1999), koruyucu yaklaşımın çocuğun öz-yeterliğini ve özerk bir birey olmasını engellediğini; koruyucu ve kontrol edici yapının öne çıktığı durumlarda çocukların pasif, boyun eğici, uysal kişilik yapısıyla şekillendiğini belirtmiştir.

- **Reddedicilik Boyutu:**

Ebeveyn tutumlarının reddedicilik boyutu, ebeveynlerin çocuklarına eleştirel ve yargılayıcı yaklaşımına karşılık gelmektedir (Dirik vd., 2015). Ebeveynin reddedici tutumu çocuğu onaylamama, beğenmeme, eleştirme gibi davranışları içermektedir. Buna ek olarak, ebeveynin sıcaklık ve ilgisi eksiktir; ebeveyn çocuğa karşı uzak ve soğuk davranmaktadır. Ebeveynin reddedici tutumu fiziksel ve sözel olarak incitme davranışları olarak karşımıza çıkabildiği gibi, ihmal etme ve çocuğun kendisini

sevgiden ve bakımdan eksik hissetmesi olarak görülebilmektedir. Çocuğa fiziksel ceza verme ve şiddet uygulama; alay etme, eleştirme, yargılama, küçümseme, hakaret etme, hataları kabul etmeme; fiziksel ve psikolojik olarak ebeveynin eksikliği, çocuğun ihtiyaçlarına yanıt vermeme ve karşılamama, çocuğa kendisini değersiz hissettirme ve destek olmama gibi davranış ve tutumlar reddedicilik boyutunun görünümüleri arasındadır. Çocuğun kendisini sevilmemiş, bakılmamış ve ilgi görmemiş hissetmesi, ayrışmamış ret (undifferentiated rejection) olarak adlandırılmaktadır. Ayrışmamış ret, çocuk ebeveynleri tarafından saldırganca tavıra ve ihmale maruz kalmasa da bu olumsuz duyguları hissettikleri bir durumdur (Rohner, 1994). Bu bağlamda, ebeveynin reddedici oluşu çocuğun nasıl algıladığıyla da yakından ilişkilidir.

Rohner (1994, 2004)'e göre, ebeveynler ile deneyimlenen ilişkide çocuğun ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, ilişkinin bozuk, düzensiz ve karmaşık olması çocukluk ve sonraki gelişim dönemlerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Çocuklukta algılanan reddedici ebeveyn tutumu, davranış bozuklukları, madde kötüye kullanımı, çocuk suçluluğu, akran ilişkilerinde problemler, akademik başarısızlıklar, evlilik uyumu problemleri gibi bireyin baş etmesini zorlaştıracak sonuçlar doğurabilmektedir.

2.4.3 Ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörler

Dönmezer (1999)'e göre, çocuk yetiştirmede makro düzeyde kültürel; mikro düzeyde aile ve bireyler arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Kültürel değerler, anne ve babanın kendi yetiştirme biçimi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim durumu, çocuğun yaşı, cinsiyeti ve anne babanın disiplin anlayışı çocuğa karşı tutumlar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Anne ve baba tutumlarını etkileyen faktörlerden bazıları bu başlık altında açıklanmıştır.

- **Kültürel Değerler:**

Türkiye'de aile kültürü zaman ve mekan açısından farklılıklar ve çeşitlilikler barındırmaktadır. Toplumumuzda aile ilişkileri incelenirken geleneksel kırsal yapının temel alınması gerektiği vurgulanmakta ve aile kültürünün bu yapıdan kaynaklandığı belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1991). Toplumumuzda çocuk yetiştirme tutumlarında geleneksel kontrol ve otoriter tutum hakimdir. Çocuğun eğitimi adına, ebeveynler çocuklarının davranış gelişiminde yönlendiricidir. Çocuğun çevreye uyumu, otoriteye karşı koşulsuz kabul ve itaati geleneksel tutum tarafından desteklenmektedir.

- **Çocuğun Cinsiyeti:**

Anne babaların çocuk sahibi olmadan önce cinsiyet açısından belirli beklentileri olabilmektedir. Ebeveynlerin özellikle karşı cinsten çocuklarına karşı daha fazla ilgi ve sıcaklık gösterdikleri, yumuşak ve sevecen yaklaşımda buldukları; aynı cinsten çocuklarına karşı reddedici tutum göstermeye daha eğilimli oldukları belirtilmektedir. (Dönmezer, 1999; Aydın, 2005). Ayrıca toplumumuzda kız çocuklarının daha korunaklı yetiştiği, erkek çocuklarının atılgan olmasının arzulandığı ve daha fazla özgürlük tanındığı gözlemlenmektedir.

- **Çocuğun Yaşı ve Doğum Sırası:**

Aile içinde anne babalar çocuğun yaşına göre farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Dönmezer (1999)'e göre, ebeveynler çocuklarının büyüdükçe daha kasıtlı ve bilinçli davrandıklarını göz önünde tutmakta, davranışlarının sorumluluğunu daha fazla yüklemektedirler. Ayrıca ebeveynler, çocukları büyüdükçe davranışlarının daha kalıcı olduğunu düşünmekte ve bu davranışları onların kişisel özelliklerine atfetmeye başlamaktadırlar.

Anne babaların çocuk yetiştirmede zamanla tecrübe kazandığı, ilk doğan ile son doğan çocuklarına karşı genellikle farklı tutum ve davranışlar sergilediği belirtilmektedir. Aile içinde ilk çocuktan beklentilerin daha fazla olduğu, ilk çocuğu yetiştirirken olgunluk kazanması için teşvik edildiği ve onlara daha denetleyici davranıldığı görülürken; küçük çocuğa daha az özerklik ve sorumluluk verildiği, davranışlarına karşı daha kabul edici davranıldığı belirtilmektedir (Şanlı, 2007).

- **Ailenin Gelir Düzeyi:**

Gelir düzeyi anne babaların tutumlarını birçok yönden etkilemektedir. Dönmezer (1999)'e göre, yüksek gelir düzeyine sahip ebeveynler çocuklarının yanlış ve hataları davranışlarını düzeltmesine yardımcı olan, bunun sorumluluğunu üstlenmesine teşvik eden, destekleyici bir tutum sergileyebilmektedirler. Bronstein ve Zlotnik (2008), düşük gelir düzeyine sahip ailelerin anne baba odaklı yaklaşıtlarını ve daha otoriter tutumda olduklarını; orta gelir düzeyine sahip ebeveynlerin çocuğu merkeze aldıklarını ve eşitlikçi bir tutum sergilediklerini; yüksek gelir düzeyine sahip ebeveynlerin ise çocuğa karşı sıcak ve yakın davranışlarının yanı sıra, çocuklarının

hayatlarına dahil olma isteklerinin olduğunu belirtmişlerdir. Sözelimi, gelir düzeyi arttıkça anne babalar alt kategoride olanlara göre otoriteye daha az önem atfetmekte; sıcaklık, yakınlık ve destekleyici tutumlar sergilemektedir.

- **Anne Babanın Eğitim Durumu:**

Anne babaların eğitim durumu çocuk yetiştirme tutumunu etkileyen bir diğer önemli faktördür. Eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynler çocuk yetiştirmede demokratik tutuma daha yatkın görülmektedir. Eğitim düzeyi düşük ebeveynler çocuklarını disipline etmek için otoriter davranmakta ve katı kurallar sergilemekte; yüksek eğitim seviyesine sahip ebeveynler ise çocuğu merkeze alan bir tutumu benimsemektedirler.

T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu (AAK, 1995), anneler ve 5 – 12 yaş aralığındaki çocukları üzerinde bir araştırma yapmış; araştırma sonucunda eğitim ve gelir düzeyi yüksek olan annelerin çocuk yetiştirirken kendilerini daha ılımlı dozda disiplin uygulayan bir anne olarak görme eğilimleri yüksek bulunmuştur. Annelerin düşük eğitim düzeyinin, çocuk yetiştirmede otoriter tutumu benimsemelerini etkilediği ve çocuklarından daha fazla itaat bekledikleri görülmüştür (Şanlı ve Öztürk, 2015).

2.4.4 Ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiği konusunda birçok kuramcının bulunduğu ortak payda; mükemmeliyetçiliğin ebeveyn tutumlarıyla yakından ilişkili olduğu ve bunun genellikle talepkar ve mükemmeliyetçi tutum sergileyen ebeveynlerin davranışlarından etkilendiğidir (Frost vd., 1991). Mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkıda bulunan tutumlar dört çeşit erken çocukluk deneyimiyle ilişkilendirilmiştir. Bunlar: 1) Ebeveynlerin aşırı eleştirel ve talepkar olması, 2) Ebeveynlerin dolaylı olarak eleştirmeleri ve yüksek performans beklentisine sahip olmaları, 3) Ebeveyn onayı ve kabulünün eksik, tutarsız veya koşullu olması, 4) Ebeveynlerin mükemmeliyetçi tutum ve davranışlarla çocuklarına model olmalarıdır (Shafran ve Mansell, 2001).

Frost ve diğerlerinin (1991) yaptığı çalışmada, babalar olmasa da annelerin katılık dereceleri mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçi bir ebeveynin çocuğuna yüklediği beklentiler ve aşırı talepkarlığı mükemmeliyetçi tutumun gelişmesine uygun ortamı sağlayabilmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını onaylamadıkları, bunun yerine daha yüksek bir standart

belirleyip bunu yapmaları için teşvik ettikleri öne sürülmüştür. Frost ve diğerlerinin mükemmeliyetçilik modelinde yer alan ebeveyn eleştirileri ve ebeveyn beklentileri, mükemmeliyetçiliğin önemli bileşenleri kabul edilmektedir (Frost vd., 1991). Soenens ve diğerleri (2005), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ebeveyn kontrolünün uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ebeveyn talepkarlık/kontrol ve ilgi/kabul yelpazesinde kontrol öne çıktığı ebeveyn çocuk ilişkilerinde; katı tutum ve ilgi eksikliği ile karakterize olan ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireylerde mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek seyrettiği vurgulanmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin farklı gelişim dönemleriyle ilişkilerine bakıldığında, ergenlerin nasıl mükemmeliyetçi bir yönelim geliştirdiklerinin net ve açık olmadığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, ebeveynlerin ergenler üzerinde kontrol edici tutumlarının ergenlerin mükemmeliyetçi tutum geliştirmelerine katkı sağladığı öne sürülmüştür. Ebeveynlerinin onay ve kabulünü genellikle onların beklenti ve isteklerini karşıladığı ve yüksek performans gösterdiği takdirde alan ergenlerin, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Flett vd., 2002).

Literatürde ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimi, çocuğundan beklentileri, başarı ve başarısızlık durumlarında verilen geribildirimleri ve model oluşunun önemi görülmektedir. Bunun yanında, ebeveyn çocuk ilişkisinde sıcaklık ve ilginin eksikliği, talep ve kontrolün yüksek oluşu, hata ve başarısızlıklara karşı katı ve otoriter bir tutumun varlığı mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmaktadır.

2.4.5 Ebeveyn tutumları ve öz – şefkat

Ebeveyn – çocuk ilişkisinde, yaşamın ilk yıllarından itibaren bakımverenin çocuğuna karşı tutum ve davranışları, çocuğun kendini değerlendirmesini, kendisine ve başkalarına olan yaklaşımını etkilemektedir. Acı veren durumlarda bireyin kendisine şefkatle ve anlayışla yaklaşabilmesi, kendini kabul eden, yargılamayan ve suçlamayan tutumda olması çocukluk dönemi yaşantıları ve ebeveynleriyle kurmuş olduğu bağla şekillenmektedir. Ebeveynin rahatlatıcı, güven verici, ulaşılabilir, sıcak ve ilgili yaklaşımı ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma biçimini yakından etkilemektedir. Yatıştırıcı sistem (the soothing system), güvende hissetme, yavaşlama ve sakinleşmeyi anlamının bir yoludur. Gilbert (2005, 2010)'e göre, bireyler erken gelişim

dönemlerinde ebeveynlerinden yeterli ve tutarlı sıcaklık göremediklerinde, duyarlı ve şefkatli yaklaşımı deneyimlemediklerinde ve stresli zamanlarda sakinleştirilemediklerinde bu sistem yeterince gelişmemektedir. Bunun sonucu olarak da kendilerini sakinleştirme, rahatlatma ve güvende olduğunu hissetmede zorlanmaktadır. Araştırmalarla yeterince desteklenmemesine rağmen, bireyin öteki tarafından yeterince yatıştırıldığını ve güvende olduğunu hissetmediği durumda şefkatten kaçınma, şefkatli bir yaklaşıma karşı endişeli hissetme ve diğer insanlardan uzaklaşma gibi tepkiler verebileceği düşünülmektedir (Gilbert vd., 2011).

Erken dönem çocukluk yaşantılarında birincil bakım veren kişi ya da kişilerin yatıştırıcı ses tonu, olumlu yüz ifadeleri, tutuş ve temasları, çocukla iletişimi ve onu dinlemeye olan merakları ile öz – şefkatin tohumlarının atılabileceği; ilerleyen yaşlarda ise kişisel deneyimleri ve sosyal çevresinin etkisiyle şefkatli bir tutumun gelişebileceği ifade edilmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020).

Stresli, acı verici veya zor durumlarda ebeveynlerin olaylara tepkisi, kendilerini yatıştırma biçimi ve çocuklarına olan geribildirimleri, onlara davranış ve tepkilerini düzenlemede model olmaktadır. Öfkeli, eleştirel, soğuk ve ilgisiz anne babalara sahip çocuklar kendilerine daha acımasız, yargılayıcı yaklaşmakta; yaşadıkları zorlayıcı durumlara karşılık anlayışlı olmakta güçlük çekmektedirler. Tam tersi olarak, hatalı, stres verici ve başarısızlık durumlarında anlayış, sıcaklık ve destek gören çocuklar bunu kendine de göstermeyi öğrenebilmektedirler (İnan, 2016).

Neff ve McGeehee (2010), duyarlı ve ilgili ebeveynliğin, bireyin stresli zamanlarda kendini yatıştırması ve kendine şefkatli davranmasına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Aksine tutarsız, soğuk veya reddedici ebeveynliğin öz – şefkat gelişimini engellediği, çocuğun öz-yargılama ve eleştirme davranışlarını beslediği bildirmişlerdir. Özellikle anne desteği, ailedeki uyum ve güvenli bağlanmanın çocukta öz – şefkat düzeyinin artmasına katkı sağladığını, annenin eleştirici davranışlarının öz – şefkat düzeyinde azalmaya sebep olduğunu öne sürmüşlerdir.

Demokratik, destekleyici bir tutumla yetişen çocukların aile içinde birey olarak görüldükleri; suçlanmadan, eleştirilmeden, tutarlı ve koşulsuz bir sevgiyle karşılaşmalarının yetişkinlik döneminde kendilerini kabul etme, kendilerine anlayış ve şefkat gösterme düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmada yardım alınan örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma sürecinde izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir.

3.2 Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme; İstanbul’da okuyan 18 – 25 yaş aralığındaki 193 kadın ve 111 erkek olmak üzere toplamda 304 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örnekleme kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır. Örneklemin sosyodemografik özellikleri ve dağılımı bulgular bölümünde detaylı olarak incelenmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Gönüllü Katılım Formu”, “Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ – H)”, “Öz – Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)” ve “Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAETÖ – Ç)” kullanılmıştır.

3.3.1 Gönüllü katılım formu

Araştırmaya katılmadan önce katılımcıları bilgilendirmek ve onaylarını almak amacıyla “Gönüllü Katılım Formu” hazırlanmıştır. Formda araştırmanın adı, kim tarafından yürütüldüğü ve araştırmanın danışmanı, katılım koşulları, araştırmanın neyi amaçladığı, araştırmanın ne kadar süreceği, kişisel bilgilerin gizliliği ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahip olduklarına dair bilgilendirme yer almaktadır.

3.3.2 Kişisel bilgi formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda katılımcıların sosyodemografik özelliklerini öğrenmeye yönelik (yaş, cinsiyet vb.) sorular yer almaktadır.

3.3.3 Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (ÇBMÖ – H)

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin orijinal formu Hewitt ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 45 maddeli ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin cevap seçenekleri (1) Hiç katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz Katılıyorum, (6) Katılıyorum ve (7) Tamamen Katılıyorum olarak sunulmuştur. Ölçek, “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik”, “Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik” ve “Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik” alt boyutu 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 33, 34, 36, 40 ve 42. maddelerden; “Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik” alt boyutu 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43 ve 45. maddelerden ve “Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik” ise 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41 ve 44. maddelerden oluşmaktadır. Alınan puanın yüksek olması, ilgili maddeye karşılık gelen mükemmeliyetçilik boyutunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 ve 45. maddeler ise ters yönlüdür.

Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması ilk olarak üniversite öğrencileriyle yapılmış; bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .86, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .82 ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .87 olarak bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991b).

Oral (1999), ölçeği Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarını, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .91, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .73, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .80 ve ölçeğin bütünü için .91 olarak bildirmiştir.

3.3.4 Öz – duyarlık ölçeği (ÖDÖ)

Öz – Duyarlık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş; Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek, “öz – sevecenlik (self – kindness)”, “öz – yargılama (self – judgement)”, “paylaşımların bilincinde olma (common humanity)”, “izolasyon (isolation)”, “bilinçlilik/farkındalık (mindfulness)” ve “aşırı özdeşleşme (over – identification)” olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 26 madde yer almakta ve 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin cevap seçenekleri (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman şeklindedir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .92 olduğu belirtilmiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları Öz – sevecenlik için .78, Öz – yargılama için .77, Paylaşımların Bilincinde Olma için .80, İzolasyon için .79, Bilinçlilik için .75 ve Aşırı Özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanma çalışmasında, iç tutarlık katsayıları Öz – sevecenlik için alt ölçeği için .77, Öz – yargılama için .72, Paylaşımların Bilincinde Olma için .72, İzolasyon için .80, Bilinçlilik için .74 ve Aşırı Özdeşleşme için .74 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce form puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki form puanlarının birbirleriyle yüksek tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

3.3.5 Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği – çocuk formu (KAETÖ – Ç)

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, bireylerin çocukluk dönemlerinde anne babalarının onlara karşı tutumlarını nasıl algıladıklarını incelemeyi amaçlayan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 23 maddeden oluşmakta ve 4’lü likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin soruları anne ve baba için ayrı cevaplanmakta ve cevap seçenekleri (1) Hayır, hiçbir zaman (2) Evet, arada sırada (3) Evet, sık sık (4) Evet, çoğu zaman şeklindedir. Ölçek, “Duygusal Sıcaklık”, “Aşırı Koruyuculuk” ve “Reddedicilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek, Arrindell ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Dirik ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına yönelik ilk veriler, 2004 yılında öğrenci örneklemiyle yapılan pilot çalışma ile elde edilmiştir. Yapılan pilot çalışmada elde edilen Cronbach Alpha değerleri algılanan anne duygusal sıcaklık, anne aşırı koruyuculuk ve anne reddedicilik tutumları için sırasıyla .65, .71 ve .68 olarak belirtilmiştir. Algılanan baba duygusal sıcaklık, baba aşırı koruyuculuk ve baba reddedicilik tutumları için iç tutarlılık değerleri sırasıyla .73, .72 ve .50 olarak bildirilmiştir. Dirik ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmadan elde edilen Cronbach Alpha değerleri ise baba duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla 0,79, 0,73, ve 0,71'dir. Algılanan anne tutumları için iç tutarlılık katsayıları ise duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla 0,75, 0,72, ve 0,64'tür.

Hem anne hem de baba tutumları için Duygusal Sıcaklık boyutu 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23 olmak üzere 7 madde; Aşırı Koruyuculuk boyutu 3, 5, 8, 10, 11, 17, 18, 20 ve 22 olmak üzere 9 madde; Reddedicilik boyutu ise 1, 4, 7, 13,15, 16 ve 21 olmak üzere 7 maddeden oluşmaktadır. Sadece 17. madde tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) hesaplanmaktadır (Dirik vd., 2015).

3.4 Veri Toplama İşlemi

Araştırma, İstanbul ilinde okuyan 18 – 25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerine “Google Forms” aracılığıyla link üzerinden iletilmiş ve veriler bu program üzerinden kaydedilmiştir. Araştırmanın başında, “Gönüllü Katılım Formu” verilmiş, katılımcının onayıyla veri toplama araçları sunulmuştur. Kişisel Bilgi Formu’nda psikiyatrik öykü ve destek alma sorusunda “Evet/Hayır” cevabına göre seçeneklere yönlendirme yapılmış, bu seçenekler dışındaki tüm soruların cevaplandırılması zorunlu kılınmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz – Duyarlık Ölçeği ve Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu sırasıyla verilmiş, soruların tamamı işaretlenmeden bir sonraki ankete geçilmesi engellenmiştir. Formda katılımcıların öğrenim gördüğü üniversitenin bilgisi, İstanbul olarak belirlenen örneklemin doğruluğunun kontrolü için kullanılmıştır. Araştırmanın kriterlerine uygun olmayan ve maddeleri eksik/hatalı doldurulan 11 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma verileri, SPSS 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir. İlk olarak, verilerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır. Normallik dağılımı değerlendirirken diğer basıklık ve çarpıklık değer aralığı dikkate alınmıştır ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında (George ve Mallery, 2014) olması nedeniyle araştırma verilerinin normal dağılım sergilediği varsayılmıştır. Analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmalarda; cinsiyet ve psikiyatrik destek değişkenlerini karşılaştırmak için bağımsız t testi, gelir durumu ve doğum sırası değişkenlerine göre karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları göz önüne alınarak algılanan anne ve baba formu için ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Benzer şekilde algılanan anne ve baba formu için ebeveyn tutumlarının, öz – şefkat düzeyi üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların verilerine dair analizlere yer verilmektedir.

4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik değerleri Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4. 1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler		Ortalama±SS	
Yaş		21,80±1,95	
		N	%
Cinsiyet	Kadın	193	63,5
	Erkek	111	36,5
Yaşadığı Kişi	Aile	238	78,3
	Arkadaş	35	11,5
	Yalnız	28	9,2
	Akraba	3	1,0
Gelir Durumu	Düşük	16	5,3
	Orta	275	90,5
	Yüksek	13	4,2
Kardeş Sayısı	1	38	12,5
	2	163	53,6
	3 ve Üzeri	103	33,9
Doğum Sırası	İlk Çocuk	149	49,0
	Ortanca	60	19,7
	Son Çocuk	95	31,3
Anne Eğitimi	İlkokul Mezunu	107	35,2
	Ortaokul Mezunu	40	13,2
	Lise ve Üzeri	157	51,6
Baba Eğitimi	İlkokul Mezunu	61	20,1
	Ortaokul Mezunu	57	18,8
	Lise ve Üzeri	186	61,2
Psikiyatrik Destek	Evet	102	33,6
	Hayır	202	66,4

Çizelge 4.1'e göre; katılımcıların yaş ortalaması $21,80 \pm 1,95$ 'tir. Katılımcıların 193'ü (%63,5) kadın, 111'i (%36,5) erkek olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 238'i (%78,3) ailesiyle, 35'i (%11,5) arkadaşıyla, 28'i (%9,2) yalnız ve 3'ü (%1) akrabasıyla yaşadığını belirtmiştir. Katılımcılar gelir durumunu; 16'sı (%5,3) düşük, 275'i (%90,5) orta ve 13'ü (%4,2) yüksek olarak belirtmiştir. Katılımcıların 38'i (%12,5) tek kardeş, 163'ü (%53,6) iki kardeş, 103'ü (%33,9) 3 ve üzeri kardeş olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 149'u (%49) ilk çocuk, 60'ı (%19,7) ve 95'i (%31,3) son çocuk olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar annesinin eğitim durumunu; 107'i (%35,2) ilkokul mezunu, 40'ı (%13,2) ortaokul mezunu ve 157'si (%51,6) lise ve üzeri mezun olarak belirtmiştir. Katılımcılar babasının eğitim durumunu; 61'i (%20,1) ilkokul mezunu, 57'si (%18,8) ortaokul mezunu ve 186'sı (%61,2) lise ve üzeri mezun olarak belirtmiştir. Katılımcıların 102'si (%33,6) psikiyatrik destek aldığını, 202'si (%66,4) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir.

4.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımı

Araştırmada, ölçeklerin toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadığına yönelik Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır ve sonuçlara Çizelge 4.2'de yer verilmiştir.

Çizelge 4. 2: Normallik Testi Sonuçları

	Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
		Statistic	df	P		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	,045	304	,20	-,576	,755
	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	,054	304	,03	-,121	,339
	Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	,043	304	,20	,088	,100
Algılanan Ebeveyn Anne	Duygusal Sıcaklık	,135	304	,000	-1,097	,891
	Aşırı Koruyuculuk	,067	304	,002	,072	-,735
	Reddedicilik	,191	304	,000	1,237	,818
Algılanan Ebeveyn Baba	Duygusal Sıcaklık	,114	304	,000	-,455	-,705
	Aşırı Koruyuculuk	,108	304	,000	,610	-,312
	Reddedicilik	,193	304	,000	1,368	1,255
	Öz – Şefkat	,064	304	,005	,187	-,336

Çizelge 4.2'e göre; Kolmogorov-Smirnov normallik testine göre Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik alt boyutları dışında anlamlılık düzeyinin 0,05'ten küçük olduğu görülmektedir. Bu nedenle normallik dağılımına bakarken diğer bir varsayım olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması (George ve Mallary, 2014) dikkate alınmıştır ve verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır.

4.3 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırma değişkenlerinin minimum ve maksimum puanları ile değişkenlerin ortalama ve standart sapmalarına yönelik bilgiler Çizelge 4.3'te yer almaktadır.

Çizelge 4. 3: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

	Değişkenler	Ort.	SS	Min	Max
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	71,67	16,46	15	105
	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	63,77	11,39	27	94
	Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	54,70	15,60	15	95
Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (Anne)	Duygusal Sıcaklık	21,67	4,79	7	28
	Aşırı Koruyuculuk	22,81	6,59	9	36
	Reddedicilik	11,76	4,96	7	28
Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (Baba)	Duygusal Sıcaklık	19,28	5,50	7	28
	Aşırı Koruyuculuk	19,92	6,22	9	36
	Reddedicilik	11,53	4,96	7	28
	Öz – Şefkat	3.13	,76	1	5

4.4 Mükemmeliyetçilik, Ağılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Çizelge 4. 4: Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P	
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	193	70,57	17,25	-1,608	,10	
	Erkek	111	73,59	14,87			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	193	63,77	11,18	-,012	,99	
	Erkek	111	63,78	11,80			
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Kadın	193	55,24	16,23	,787	,43	
	Erkek	111	53,77	14,47			
(Anne)	Duygusal Sıcaklık	Kadın	193	21,44	-1,146	,25	
		Erkek	111	22,09			4,55
	Aşırı Koruyuculuk	Kadın	193	22,64	6,91	-,602	,54
		Erkek	111	23,10	6,02		
	Reddedicilik	Kadın	193	12,07	5,16	1,427	,15
		Erkek	111	11,23	4,56		
(Baba)	Duygusal Sıcaklık	Kadın	193	19,14	-5,62	,56	
		Erkek	111	19,52			5,32
	Aşırı Koruyuculuk	Kadın	193	19,80	6,66	-,447	,65
		Erkek	111	20,14	5,39		
	Reddedicilik	Kadın	193	11,59	5,21	,258	,79
		Erkek	111	11,43	4,52		
Öz – Şefkat	Kadın	193	3,12	,80	-,285	,77	
	Erkek	111	3,15	,72			

Yapılan bağımsız t testi analiz sonucunda; Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik [t(302)=-1,608, p>05], Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik [t(302)=-012, p>05], Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik [t(302)=,787, p>05], Anne Formu için Duygusal Sıcaklık [t(302)= -1,146, p>05], Aşırı Koruyuculuk [t(302)= -,602, p>05], Reddedicilik [t(302)= 1,427, p>05]; Baba formu için Duygusal Sıcaklık [t(302)= - ,582, p>05], Aşırı Koruyuculuk [t(302)= -,447, p>05], Reddedicilik [t(302)= ,258, p>05] ve Öz – Şefkat [t(302)= -,285, p>05] puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 5: Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	F	P	
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük	16	75,19	14,77			
	Orta	275	71,01	16,10	2,844	,06	
	Yüksek	13	81,31	22,87			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Düşük	16	61,44	10,12			
	Orta	275	63,85	11,26	,425	,65	
	Yüksek	13	65,08	15,74			
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Düşük	16	63,69	14,13			
	Orta	275	54,13	15,34	2,902	,06	
	Yüksek	13	55,77	20,25			
(Anne)	Duygusal Sıcaklık	Düşük	16	19,63	5,39		
		Orta	275	21,82	4,61	1,667	,19
		Yüksek	13	21,15	7,24		
	Aşırı Koruyuculuk	Düşük	16	24,19	7,19		
		Orta	275	22,69	6,54	,489	,61
		Yüksek	13	23,62	7,29		
	Reddedicilik	Düşük	16	14,00	7,55		
		Orta	275	11,61	4,65	1,805	,17
		Yüksek	13	12,15	7,03		
(Baba)	Duygusal Sıcaklık	Düşük	16	17,88	5,35		
		Orta	275	19,40	5,46	,698	,49
		Yüksek	13	18,54	6,67		
	Aşırı Koruyuculuk	Düşük	16	24,06	7,77		
		Orta	275	19,69	6,01	3,802	,02
		Yüksek	13	19,85	7,33		
	Reddedicilik	Düşük	16	15,69	7,56		
		Orta	275	11,25	4,63	6,473	,002
		Yüksek	13	12,38	5,93		
Öz – Şefkat	Düşük	16	2,73	,68			
	Orta	275	3,16	,76	2,360	,09	
	Yüksek	13	3,06	,93			

Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Baba formu için Aşırı Koruyuculuk puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,301)=3,802, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise düşük gelir durumu olan katılımcıların babalarından algıladıkları aşırı koruyuculuk puanlarının (X=24,06), orta gelir durumu (X=19,69) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Baba formu için Reddedicilik puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,301)=6,473, p<05].

Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise düşük gelir durumu olan katılımcıların babalarından algıladıkları reddedicilik puanlarının ($X=15,69$), orta gelir durumu ($X=11,25$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Çizelge 4. 6: Doğum Sırasına Göre Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

	Doğum Sırası	N	Ort.	SS	F	P	
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	İlk Çocuk	149	70,74	16,57			
	Ortanca	60	70,95	19,33	,948	,38	
	Son Çocuk	95	73,60	14,18			
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	İlk Çocuk	149	63,04	11,91			
	Ortanca	60	64,38	11,80	,606	,54	
	Son Çocuk	95	64,54	10,30			
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	İlk Çocuk	149	54,96	15,63			
	Ortanca	60	53,18	16,10	,364	,69	
	Son Çocuk	95	55,26	15,34			
(Anne)	Duygusal Sıcaklık	İlk Çocuk	149	21,99	4,37		
		Ortanca	60	20,28	6,20	3,195	,04
		Son Çocuk	95	22,06	4,29		
	Aşırı Koruyuculuk	İlk Çocuk	149	23,28	6,27		
		Ortanca	60	22,63	7,18	,811	,44
		Son Çocuk	95	22,19	6,71		
	Reddedicilik	İlk Çocuk	149	11,57	4,81		
		Ortanca	60	12,78	5,17	1,627	,19
		Son Çocuk	95	11,41	5,01		
(Baba)	Duygusal Sıcaklık	İlk Çocuk	149	19,40	5,51		
		Ortanca	60	18,98	5,87	,119	,88
		Son Çocuk	95	19,28	5,31		
	Aşırı Koruyuculuk	İlk Çocuk	149	20,32	6,60		
		Ortanca	60	20,48	5,93	1,723	,18
		Son Çocuk	95	18,95	5,73		
	Reddedicilik	İlk Çocuk	149	11,55	5,36		
		Ortanca	60	12,02	4,86	,511	,60
		Son Çocuk	95	11,19	4,36		
Öz – Şefkat	İlk Çocuk	149	3,15	,75			
	Ortanca	60	3,19	,87	,460	,63	
	Son Çocuk	95	3,08	,75			

Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Anne formu için Duygusal Sıcaklık puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir [F(2,301)=3,195, p<05]. Yapılan Post-Hoc analizi (LSD) sonrasında ise ortanca çocuk olan katılımcıların annelerinden algıladıkları duygusal sıcaklık puanlarının (X=20,25), ilk çocuk (X=21,99) ve son çocuk (X=22,06) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>.05).

Çizelge 4. 7: Psikiyatrik Destek Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

		Psikiyatrik Destek	N	Ort.	SS	t	P
	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	102	74,09	15,72	1,823	,07
		Hayır	202	70,46	16,73		
	Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evet	102	64,71	12,61	1,014	,31
		Hayır	202	63,30	10,73		
	Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Evet	102	57,25	15,78	2,036	,04
		Hayır	202	53,42	15,39		
(Anne)	Duygusal Sıcaklık	Evet	102	20,72	5,28	-1,146	,25
		Hayır	202	22,16	4,46		
	Aşırı Koruyuculuk	Evet	102	23,35	7,18	1,021	,30
		Hayır	202	22,53	6,28		
	Reddedicilik	Evet	102	12,23	5,21	1,163	,24
		Hayır	202	11,52	4,82		
(Baba)	Duygusal Sıcaklık	Evet	102	18,45	5,28	-1,872	,06
		Hayır	202	19,70	5,58		
	Aşırı Koruyuculuk	Evet	102	20,40	6,56	,950	,34
		Hayır	202	19,68	6,05		
	Reddedicilik	Evet	102	11,49	5,02	-,098	,92
		Hayır	202	11,55	4,94		
	Öz – Şefkat	Evet	102	2,99	,77	-2,257	,02
		Hayır	202	3,20	,76		

Yapılan bağımsız t testi analizi sonucunda; Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik puanlarında psikiyatrik destek alan katılımcıların puanlarının (X=57,25), psikiyatrik destek almayan katılımcıların puanlarından (X=53,42) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [t(302)= 2,036, p<05]. Öz – Şefkat puanlarında psikiyatrik destek alan katılımcıların puanlarının (X=2,99), psikiyatrik destek almayan katılımcıların puanlarından (X=3,20) anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (p>.05).

4.5 Algılanan Ebeveyn Tutumları, Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma değişkenleri olan Anne ve Baba Formu için Duygusal Sıcaklık, Aşırı Koruyuculuk ve Reddedicilik ile Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılırken korelasyon analizi kullanılmış ve sonuçları Çizelge 4.9’da sunulmuştur.

Çizelge 4. 8: Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(Anne Form)	1. Duygusal Sıcaklık	-									
	2. Aşırı Koruyuculuk	-,178**	-								
	3. Reddedicilik	-,468**	,615**	-							
(Baba Form)	4. Duygusal Sıcaklık	,537**	-,221**	-,306**	-						
	5. Aşırı Koruyuculuk	-,234**	,571**	,475**	-,268**	-					
	6. Reddedicilik	-,296**	,401**	,594**	-,513**	,660**	-				
	7. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-,018	,308**	,122*	-,126*	,171**	,154**	-			
	8. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	,090	,281**	,119*	-,084	,127*	,159**	,596**	-		
	9. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	-,228**	,448**	,382**	-,258**	,332**	,299**	,445**	,321**	-	
	10. Öz – Şefkat	,183**	-,347**	-,304**	,234**	-,250**	-,281**	-,370**	-,201**	-,498**	-

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, **: p<0.01, *: p< 0.05

4.6 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi

Algılanan Ebeveyn Tutumları olan Duygusal Sıcaklık, Aşırı Koruyuculuk ve Reddedicilik düzeylerinin ilk olarak Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Daha sonra Algılanan Ebeveyn Tutumları olan Duygusal Sıcaklık, Aşırı Koruyuculuk ve Reddedicilik düzeylerinin Öz – Şefkat düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi yapılırken Çizelge 4.8’de yer alan korelasyon analizine bağlı olarak bağımlı değişken ile anlamlı ilişki çıkan alt boyut yordayıcı değişken olarak regresyon analizine dahil edilmiştir.

4.6.1 Algılanan anne tutumlarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordamasının incelenmesi

Çizelge 4. 9: Algılanan Anne Tutumlarının Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
	Sabit	54,562	3,248		16,801	,000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Aşırı Koruyuculuk	,937	,173	,376	5,421	,000
	Reddedicilik	-,363	,230	-,109	-1,580	,11
$R = .320$ $R^2 = .102$ $R^2_{adj} = .096$, $F(2,301) = 17,178$, $p < .05$						

Anne formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,301) = 17.178$, $p < .05$). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %10’u açıklanmaktadır ($R^2 = .102$). Regresyon katsayılarına bakıldığında anne formunda aşırı koruyuculuk ($\beta = ,376$, $p < .05$) puanlarının pozitif yönde kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 10: Algılanan Anne Tutumlarının Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
	Sabit	52,942	2,272		23,306	,000
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Aşırı Koruyuculuk	,577	,121	,334	4,769	,000
	Reddedicilik	-,198	,161	-,086	-1,230	,22
$R = .289$ $R^2 = .083$ $R^2_{adj} = .077$, $F(2,301) = 13,710$, $p < .05$						

Anne formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,301) = 13,710$, $p < .05$). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %8'i açıklanmaktadır ($R^2 = .083$). Regresyon katsayılarına bakıldığında anne formunda aşırı koruyuculuk ($\beta = ,334$, $p < .05$) puanlarının pozitif yönde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 11: Algılanan Anne Tutumlarının Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
	Sabit	39,217	5,568		7,044	,000
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Duygusal Sıcaklık	-,370	,189	-,114	-1,958	,04
	Aşırı Koruyuculuk	,859	,154	,363	5,576	,000
	Reddedicilik	,332	,228	,106	1,458	,14
$R = .479$ $R^2 = .229$ $R^2_{adj} = .221$, $F(3,300) = 29,733$, $p < .05$						

Anne formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(3,300) = 29,733$, $p < .05$). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %22'si açıklanmaktadır ($R^2 = .229$). Regresyon katsayılarına bakıldığında anne formu duygusal sıcaklık ($\beta = -,114$, $p < .05$) puanlarının negatif yönde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerini yordadığı saptanmıştır.

Anne formunda aşırı koruyuculuk ($\beta = ,363$, $p < .05$) puanlarının ise pozitif yönde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

4.6.2 Algılanan baba tutumlarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordamasının incelenmesi

Çizelge 4. 12: Algılanan Baba Tutumlarının Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Sabit	68,054	5,824		11,685	,000
	Duygusal Sıcaklık	-,227	,199	-,076	-1,145	,25
	Aşırı Koruyuculuk	,349	,201	,132	1,740	,04
	Reddedicilik	,091	,282	,027	,321	,74
$R = .190$ $R^2 = .036$ $R^2_{adj} = .027$, $F(3,300) = 3,763$, $p < .05$						

Baba formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(3,300) = 3,763$, $p < .05$). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %3'ü açıklanmaktadır ($R^2 = .036$). Regresyon katsayılarına bakıldığında baba formunda aşırı koruyuculuk ($\beta = ,132$, $p < .05$) puanlarının pozitif yönde kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 13: Algılanan Baba Tutumlarının Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	P
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Sabit	58,814	2,181		26,972	,000
	Aşırı Koruyuculuk	,074	,139	,040	,531	,59
	Reddedicilik	,303	,174	,132	1,744	,02
$R = .161$ $R^2 = .026$ $R^2_{adj} = .020$, $F(2,301) = 4,025$, $p < .05$						

Baba formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,301)= 4,025, p<.05$). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %2'si açıklanmaktadır ($R^2=.026$). Regresyon katsayılarına bakıldığında baba formunda reddedicilik ($\beta= ,132, p< .05$) puanlarının pozitif yönde başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Çizelge 4. 14: Algılanan Baba Tutumlarının Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	P
Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik	Sabit	49,328	5,210		9,468	,000
	Duygusal Sıcaklık	-,472	,178	-,166	-2,655	,008
	Aşırı Koruyuculuk	,648	,179	,259	3,612	,000
	Reddedicilik	,135	,253	,043	,533	,59
$R= .376 R^2= .142 R^2_{adj}= .133, F(3,300)= 16,487, p<.05$						

Baba formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(3,300)= 16,487 p<.05$). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarındaki varyansın yaklaşık %14'ü açıklanmaktadır ($R^2=.142$). Regresyon katsayılarına bakıldığında baba formu duygusal sıcaklık ($\beta= -,166, p< .05$) puanlarının negatif yönde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır. Baba formunda aşırı koruyuculuk ($\beta= ,259, p< .05$) puanlarının ise pozitif yönde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı saptanmıştır.

4.6.3 Algılanan anne tutumlarının öz – şefkat düzeylerini yordamasının incelenmesi

Çizelge 4. 15: Algılanan Anne Tutumlarının Öz – Şefkat Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
	Sabit	3,718	,292		12,714	,000
	Duygusal Sıcaklık	,015	,010	,091	1,486	,13
Öz – Şefkat	Aşırı Koruyuculuk	-,032	,008	-,273	-3,972	,000
	Reddedicilik	-,015	,012	-,093	-1,215	,22
$R = .374$ $R^2 = .140$ $R^2_{adj} = .131$, $F(3,300) = 16,248$, $p < .05$						

Anne formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; öz – şefkat puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(3,300) = 16,248$, $p < .05$). Öz – şefkat puanlarındaki varyansın yaklaşık %14’ü açıklanmaktadır ($R^2 = .140$). Regresyon katsayılarına bakıldığında anne formunda aşırı koruyuculuk ($\beta = -,273$, $p < .05$) puanlarının negatif yönde öz – şefkat puanlarını yordadığı saptanmıştır.

4.6.4 Algılanan baba tutumlarının öz – şefkat düzeylerini yordamasının incelenmesi

Çizelge 4. 16: Algılanan Baba Tutumlarının Öz – Şefkat Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
	Sabit	3,320	,265		12,517	,000
	Duygusal Sıcaklık	,019	,009	,134	2,094	,03
Öz – Şefkat	Aşırı Koruyuculuk	-,016	,009	-,131	-1,784	,07
	Reddedicilik	-,020	,013	-,126	-1,532	,12
$R = .316$ $R^2 = .100$ $R^2_{adj} = .091$, $F(3,300) = 11,079$, $p < .05$						

Baba formu algılanan ebeveyn tutum puanlarıyla oluşturulan modelde; öz – şefkat puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(3,300)= 11,079, p<.05$). Öz – şefkat puanlarındaki varyansın yaklaşık %10'u açıklanmaktadır ($R^2=.100$). Regresyon katsayılarına bakıldığında baba formunda duygusal sıcaklık ($\beta= .134, p< .05$) puanlarının pozitif yönde öz – şefkat puanlarını yordadığı saptanmıştır.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumları, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özelliklerine göre (cinsiyet, gelir durumu, doğum sırası ve psikiyatrik destek) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecek; sonrasında araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkinin sonuçları tartışılacaktır.

5.1 Mükemmeliyetçilik, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz – Şefkat ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların İncelenmesi

Araştırmada yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında ise mükemmeliyetçilik ve cinsiyete yönelik çalışma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Sözelimi, Aynur (2020), yaptığı bir çalışmada, erkek katılımcıların genel mükemmeliyetçilik düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Alaloğlu (2020), yaptığı bir araştırmada erkek katılımcıların kadınlardan daha fazla mükemmeliyetçi özelliklere sahip olduğu sonucuna varmıştır. Alanyazında, yaptığımız araştırmayı destekleyen çalışmaların da yer aldığı görülmektedir. Sözelimi, Kawamura ve diğerleri (2001), yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik düzeyleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Blankstein ve Lumley (2008) yaptıkları bir diğer çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Buna ek olarak, Aşçı (2021)'nin yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçilik özelliğinde cinsiyetler arası bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgulara bakıldığında araştırma sonucumuzun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Örneklemin yaş grubu özellikleri buldukları gelişim dönemi, çalışmanın yapıldığı zamanın koşulları ve kültürel fark-

lılıkların sonuçlar üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Katılımcıların beliren yetişkinlik döneminde ve öğrenci rolüne sahip olmaları; geleceğe yönelik yüksek beklenti duymalarını, öğrenim hayatlarının sorumluluklarını yerine getirme isteklerini ve en iyisini elde etmeye dair çabalarını da beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle, cinsiyet faktöründen ziyade, kişinin yaşı, kendi deneyim, algı ve toplumsal koşullarının da belirleyici özelliğe sahip olduğu düşünülebilir.

Araştırmada, anne ve baba formu duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, Kolburan ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıların annelerini daha otoriter ve koruyucu algıırken kadınların babalarını daha koruyucu ve demokratik algıladıkları bildirilmiştir. Altıntaş (2019)'ın yaptığı çalışmanın sonucuna göre, erkek öğrencilerin anneden algılanan reddedicilik puanlarının, kadın öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazına göre, algılanan ebeveyn tutumları ile cinsiyet değişkeninin farklılaştığı çalışmalar ön plana çıkmakta, ayrıca bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmaların da yer aldığı görülmektedir. Bu araştırma ile benzer bulgulara Ünüvar (2007), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada ulaşmıştır. Yaptığı araştırmada algılanan anne baba tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Buna ek olarak, Biricik (2011), yaptığı bir çalışmada algılanan anne baba tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Araştırmamızda algılanan ebeveyn tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının çalışılan örneklemin farklı kültür ve aile yapılarına sahip olabileceği, cinsiyetler arası eşitsizlik ve cinsiyete göre değişen tutumlara maruz kalmadan büyümüş olabilecekleri, çocukluk çağı deneyimlerini hatırlarken anne ve babalarında bir farklılığın ön plana çıkmamış olabileceği gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında son olarak, öz – şefkat düzeyi ile cinsiyet faktörünün ilişkisi incelenmiş; bireylerin öz – şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında bu sonuçları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Neff ve diğerlerinin (2008) yaptıkları bir araştırmada erkek katılımcıların öz – şefkat puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Yarnell ve diğerleri (2018), yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla öz – şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Alanyazında araştırmamızın sonuçlarıyla paralel özellikler gösteren çalışmalar da

mevcuttur. İkiz ve Totan (2012)'ın üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların öz – şefkat düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Bacanlı ve Çarkıt (2020), öz – şefkati cinsiyet değişkenine göre inceleyen bir meta-analiz çalışması yapmış; çalışmanın sonucu katılımcıların cinsiyetine göre öz – şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı yönünde olmuştur. Bunlara ek olarak, Memeghani ve diğerlerinin (2020) yaptıkları bir araştırmada, öz – şefkat düzeyleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızın örnekleminin aynı gelişim döneminde yer alan üniversite öğrencilerinden oluşmasının yanı sıra, bireylerin farklı aile ve kültürün içinde yetişmiş olabileceği, ebeveynleriyle kurdukları etkileşim ve erken dönem deneyimlerinin benzersiz olabileceği düşünülmektedir. Bu koşulların, bireylerin öz – şefkat düzeylerinde cinsiyet değişkeninden daha belirleyici olabildiği ve bu sebeple cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma elde edilmediği söylenebilir.

Araştırmada, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Pirinççi (2009), yaptığı bir araştırmada düşük ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Mofield ve Peters (2015)'ın, ergenlerle yaptıkları çalışmada gelir düzeylerinin yüksek olduğunu belirten ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazında bulgularımızı destekleyen çalışmalar incelendiğinde, Büyükkateş (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların gelir durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir. Azizoglou (2020), yaptığı bir diğer çalışmada katılımcıların gelir durumu ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamıştır. Çalışmamızda gelir durumunun mükemmeliyetçi özellikleri yordamamasının sebepleri olarak beliren yetişkinlerin bireysel özellikleri, yaşamlarında hedeflerine ulaşmada maddi gelirin anlamı ve değerinin değişkenlik gösterebilmesi, ekonomik olarak ailelerine bağımlı olmama koşulları veya ailelerinden destek görmeleri, hedef ve standartlarına ulaşmak için ailelerinden ayrı bir yol izleyebilme olanakları gibi etkenler düşünülebilir.

Araştırmamızda, anne formu duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile baba formu duygusal sıcaklık tutumlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Baba formu aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumlarının ise gelir durumuna göre farklılaştığı ve düşük gelir durumu olan katılımcıların babalarından algıladıkları aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumunun, orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında, gelir durumunun ebeveynlerin tutumlarında belirleyici bir faktör olarak ele alınmasıyla beraber bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik farklı sonuçların da elde edildiği görülmektedir. Aydoğdu ve Dilekmen (2016)'in ebeveyn tutumlarını çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmada, düşük gelire sahip ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumları, yüksek gelir düzeyine sahip ebeveynlerin tutumlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kıvrak (2021)'in yaptığı çalışmada, orta gelir düzeyine sahip katılımcıların ebeveynlerinden algıladıkları aşırı koruyucu ve otoriter tutum puanları, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların algıladıkları aşırı koruyucu ve otoriter ebeveyn tutum puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Eker (2011), yaptığı çalışmada katılımcıların gelir düzeyi ile demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumlarının anlamlı derecede farklılaşmadığını saptamıştır. Çalışmamızda, bireylerin annelerinden algıladıkları tutumlar ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, babadan algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutum ile gelir durumu arasında farklılık olmasının nedeni olarak toplumumuzda çoğunlukla babanın aile gelirini sağlıyor olması düşünülebilir. Babadan sağlanan gelirin düşük veya yetersiz olmasının, çocuk ile ebeveyni arasındaki ilişkide talep ve beklentileri etkileyebileceği; babanın denetim, koruma ve kontrolü arttırabileceği, böylece çocuk tarafından otoriter, reddedici ve kontrolcü algılanmasına neden olabileceği düşünülebilir. Buna ek olarak, düşük gelire sahip ailelerde babanın konumu, iş hayatı, stres ve sorunlarının baba – çocuk ilişkisinde görünür olabilmesi de sonuçları etkileyebilecek bir faktör olarak düşünülebilir.

Araştırmamızda, öz – şefkat düzeyinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ise bu çalışmanın sonucunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Kıvrak (2021)'in yaptığı araştırmada düşük gelire sahip olduğunu bildiren katılımcıların öz – şefkat düzeyi düşük; yüksek gelire sahip olduğunu bildirenlerin öz – şefkat düzeyi ise yüksek bulunmuştur. Eker (2011), yaptığı bir çalışmada gelir durumu ile öz – şefkat arasındaki

ilişkide anlamlı derecede farklılaşma olmadığını saptamıştır. Buna ek olarak, Açıkgöz (2019) yaptığı çalışmada hane halkı gelir durumu ile öz – şefkat değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Bireyin yaşadığı ekonomik sorunlar ya da düşük gelir düzeyinin zorlayıcı ve strese zemin hazırlayan bir etken olabildiği düşünüldüğünde; araştırmamızda katılımcıların gelir durumunun öz – şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici olmadığı görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun orta gelir düzeyine sahip olmasının sonuçlarda farklılaşmanın önüne geçebildiği; aynı zamanda gelir düzeylerinin bireylerin motivasyonu, kaynaklara ulaşılabilirliği ve kendiyile olumlu ilişki kurabilmesi üzerinde tek başına etkisinin olmadığı düşünülebilir.

Araştırmada, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin doğum sırasına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Azizoglu (2020), yaptığı araştırmada katılımcıların doğum sırası ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel bir farklılaşma olmadığını saptamıştır. Siegle ve Schuler (2000), üstün yetenekli öğrencilerle yaptıkları çalışmada önce doğan ergenlerin sonra doğanlara göre ebeveyn eleştirileri ve ebeveyn beklentilerinden daha yüksek düzeyde etkilendiği belirtilmiştir. Çalışmamızda, mükemmeliyetçilik ve doğum sırasının anlamlı bir ilişkide olmadığı görülmektedir. Her bir bireyin aile içindeki deneyimlerinin, doğum sırası ve kardeş konumunun kazandırdığı rollerin birbirinden farklı ve benzersiz olması; kardeşlerin sahip olduğu bireysel özellikler, kardeşler arası yaş farkı ve aralarındaki ilişkinin niteliği gibi faktörlerin araştırmanın sonucunu etkilediği düşünülebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, anne formu aşırı koruyuculuk ve reddedicilik; baba formu duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumlarının doğum sırasına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, anne formu duygusal sıcaklık tutumunun doğum sırasına göre farklılaştığı ve ortanca çocuk olan katılımcıların annelerinden algıladıkları duygusal sıcaklık tutumunun daha düşük olduğu saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında Çınarbaş ve Nilüfer (2018) yaptıkları araştırmada son doğan katılımcıların ilk doğanlara göre annelerini daha koruyucu ve endişeli bulduklarını; ancak baba ebeveynlik stilleri ile doğum sırası arasında herhangi bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca, alanyazında ortanca doğanların ilk ve son doğanlara göre kendilerini ebeveynlerine daha az yakın hissettikleri ve ailelerine

daha az bağıllık duyduklarını ortaya koyan çalışmalar (Salmon, 1999, 2002; Salmon ve Daly, 1998) mevcuttur. Bu bulgular araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Ailedeki ilk çocuklar, bir sonraki kardeşleri dünyaya gelene kadar tek çocuk gibi yetiştirilmeye sahip olabilmektedir. Son çocuklar ise yetiştirilirken büyük kardeşlerine nazaran daha deneyimli tutumlarla büyüyebilmektedir. Bu sebeple, ortanca çocukların ebeveynleriyle bağ kurmada arada kalabileceği, ailenin yapısına bağlı olarak ebeveynine yakınlık düzeyinin değişebileceği düşünülebilir. Bunun yanında, çocuğun birincil bakımvereni olan annesi ile kurulan bağ, dış dünyayla kurulacak olan ilişkiyi biçimlendirmektedir. Annenin, çocuğun ve ileride erişkinin hayatında önemli bir figür olması çalışmamızda anneden algılanan tutumun daha etkili görülmesinin sebepleri arasında düşünülebilir.

Araştırmamızda, öz – şefkat düzeyinin doğum sırasına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Eker (2011) yaptığı bir çalışmada, katılımcıların öz – şefkat düzeyinin doğum sırasına göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Kesici ve Yılmaz (2014)'ın yaptıkları bir çalışmada, ilk ve sonuncu kardeşlerin öz – şefkat düzeylerinin, ortanca kardeşlerin öz – şefkat düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaptığımız araştırmada ise kardeş konumunun bireylerin kendilerine şefkat göstermelerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Kardeş konumu ve biçilen roller aile içinde şekillenmektedir. Katılımcıların bireysel özellikleri, aile içi yapıları, kardeşler arası ve aile dışındaki kişilerle ilişkilerinde sahip olabilecekleri farklılıklar araştırma sonucunun sebepleri arasında sayılabilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikiyatrik destek alan kişilerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Hewitt ve diğerleri (1991) bir psikiyatri hastanesindeki çeşitli örneklem gruplarının yer aldığı çalışmalarında sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutu ile bazı psikiyatrik bozuklukların ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin psikiyatri hastanesinde yatan hastalarda daha yüksek sonuçlandığını bildirmişlerdir. Topuzoğlu ve diğerleri (2021),

yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin psikiyatrik tanı almış katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğunu ifade etmişlerdir. Alaloğlu (2020), yaptığı bir çalışmada yalnızca sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutunun katılımcıların psikolojik belirti düzeyini anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızın sonucunun, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin başkaları tarafından değerlendirilme, sosyal çevreden gelen beklenti ve eleştirileri içselleştirme, bu beklentilerin karşılanamayacağına inanma, bireyin yeteneklerinden şüphe duyması ve olumsuz değerlendirilme endişesi ile ilişkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kişinin kendisi ile sosyal çevre arasındaki bağın zayıflaması, kendi yetileri ve çevreden gelen taleplerin uyuşmaması, bu sebeple kusurlu olduğu inancına sahip olması onun kendilik algısında, işlevselliğinde, duygudurumunda ve düşünce sisteminde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Böylece kişinin psikiyatrik bir desteğe başvurabileceği ya da yönlendirilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, anne ve baba formu duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumlarının psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında ebeveyn tutumları ve ebeveynle ilişkinin; kötü muamele ve davranışın, ihmalin ya da başka ilişki sorunlarının çocukların ileride psikiyatrik bozukluk geliştirmelerine yol açabileceği belirtilmektedir (Weich vd., 2009; Nomura vd., 2002; Tütüncü, 2020). Alanyazına bakıldığında, çoğunlukla araştırmamızın sonuçlarından farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Knappe ve diğerlerinin (2009) çalışmalarında, sosyal fobisi olan katılımcıların ebeveynlerinden reddedici, aşırı korumacı ve duygusal olarak daha az sıcaklık gördüklerini bildirmişlerdir. Altıntaş (2019) yaptığı bir çalışmada, baba aşırı koruyuculuk ve baba reddedicilik puanlarının depresyon puanını anlamlı ve pozitif yönde; anne duygusal sıcaklık puanlarının ise depresyon puanını anlamlı ve negatif yönde yordadığını saptamıştır. Araştırmamızda, algılanan ebeveyn tutumlarının bireyin psikiyatrik destek alıp almaması üzerinde belirleyici bir etken olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, araştırmamızın sonuçları literatürde yer alan çalışmalarca desteklenmemektedir. Bu sonucun ebeveynlerin ve çocukların kişisel özellikleri, sahip oldukları kaynakları, aile ortamındaki koruyucu ve risk faktörlerinin değişiklik gösterebilmesi, psikiyatrik sorunların aile içinde gözden kaçırılması ve destek alınmaması gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda, öz – şefkat düzeyinin psikiyatrik destek alma durumuna göre farklılaştığı ve psikiyatrik destek alan kişilerin öz – şefkat düzeylerinin, psikiyatrik destek almayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında, Neff ve diğerleri (2007), yaptıkları çalışmada öz – şefkatin kaygıya karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. Bayramoğlu (2011), yaptığı bir çalışmada öz – şefkatin kaygı ve depresyonla anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kıvrak (2021), yaptığı çalışmada psikiyatrik tanı alan bireylerin öz – şefkat düzeylerinin, psikiyatrik tanı almayanlara göre daha düşük olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda, araştırmamızın sonucunun literatürdeki çalışmalarca desteklendiği görülmektedir. Psikiyatrik destek aldığını belirten katılımcıların öz – şefkat düzeyinin düşük olmasının sebepleri olarak zorlayıcı yaşam deneyimlerinin ve psikiyatrik rahatsızlıkların bireyin kendilik algısı, motivasyon, duygudurum, işlevsellik ve düşünce sisteminde değişim yaratabilmesi ve kendisine yönelik olumsuz tutumlara yol açabilmesi gibi etkenler düşünülmektedir. Bu etkenlerin sonucu olarak kişinin çözüm arayışına girdiği, bir ruh sağlığı uzmanından destek almaya başladığı veya sosyal çevresi tarafından desteğe yönlendirildiği düşünülebilir.

5.2 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi

Algılanan ebeveyn tutumlarının katılımcıların mükemmeliyetçi özellikleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutunu da anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda söz konusu iki değişkenin birbirleriyle ilişkisi üzerine elde edilen bulgular şu şekildedir: Katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile anneden algıladıkları aşırı koruyuculuk ve babadan algıladıkları aşırı koruyuculuk tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk düzeyleri, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu olan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile anne formu aşırı koruyuculuk ve baba formu reddedicilik tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre, anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve babadan algılanan reddedicilik düzeylerinin, katılımcıların diğerlerine karşı yüksek standartlar belirleme, diğerlerinden kusursuzluk bekleme ve hatalara karşı eleştiri ile

karakterize olan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyini pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin son alt boyutu olan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile anne formu aşırı koruyuculuk ve duygusal sıcaklık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bulgulara göre, katılımcıların anneden algıladıkları duygusal sıcaklık düzeyi, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyini negatif yönde yordarken; anneden algıladıkları aşırı koruyuculuk düzeyi, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt boyutunu pozitif yönde yordamaktadır. Ek olarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile baba formu karşılaştırıldığında, babadan algılanan duygusal sıcaklığın sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği negatif yönde; babadan algılanan aşırı koruyuculuk düzeyinin ise pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliğin çocukluk çağı deneyimleriyle ve özellikle ebeveyn – çocuk ilişkisi bağlamında şekillendiğini vurgulamış; özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ebeveynin yüksek beklentileri ve çocuğun bu beklentileri karşılayamama veya takdir görmeme gibi nedenlerle ortaya çıkabildiğini belirtmiştir. Alanyazında mükemmeliyetçilik ile ebeveyn tutumları ve çocuk yetiştirme stilleri arasında çalışmalara rastlanmaktadır. Enns ve diğerlerinin (2002) yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıların babalarından algıladıkları yüksek aşırı koruyuculuk düzeyi sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordarken; kadınların annelerinden algıladıkları düşük duygusal sıcaklık düzeyinin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Şişman (2020)'ın yaptığı bir çalışmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi ile anneden algılanan sıkı denetim/kontrol ve babadan algılanan sıkı denetim/kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile babadan algılanan ilgi/kabul arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Çalışmamız temel alındığında, ilgi ve kabul boyutunun algılanan duygusal sıcaklık ile paralellik gösterdiği; sıkı denetim ve kontrolün ise algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile benzer özellikte olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmamızın sonuçlarının desteklediği söylenebilir.

Gökkaya (2016) yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin demokratik ve otoriter anne baba tutumu ile düşük düzeyde ve negatif yönde; koruyucu-istekçi anne baba tutumu ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Aynur (2020)'un yaptığı çalışmada katılımcıların anne babalarından algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumlar arttıkça mükemmeliyetçi özelliklerinde de artış olduğu görülmüştür.

Bulgular bütünüyle ele alındığında, araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Bireyin beklenti ve taleplerinin şekillenmesinde, kişi içi ve kişiler arası ilişkileri deneyimlemede ebeveynleri ile ilişkileri ve onlardan algıladıkları tutumların önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmamızın sonuçları ve mükemmeliyetçiliğin ilişkisel yanı göz önüne alındığında çocuğun ebeveynlerinin koruyucu, kontrolcü ve reddedici tutumlarını içselleştirebileceği; kusurlu ve değersiz hissedebileceği, kendini kabulde zorlanabileceği ve mükemmel olmaya dair beklenti ve inançları olabileceği söylenebilir. Bireylerin kendine ve bir başkasına karşı mükemmeliyetçi beklentilerde olması ile başkalarının beklentilerini karşılayamayacağı inancının ebeveynlerinden gözlem ve pekiştirme gibi ilişkisel yollarla öğrenilen bir davranış örüntüsünün sonucu olduğu düşünülmektedir.

5.3 Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öz – Şefkat Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi

Araştırmamızda, algılanan ebeveyn tutumlarının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz – şefkat düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, anne formunda algılanan aşırı koruyuculuk düzeylerinin, öz – şefkat düzeyini negatif yönde yordadığı saptanırken; babadan algılanan duygusal sıcaklık düzeylerinin katılımcıların öz – şefkat düzeyini pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Alanyazına bakıldığında, Pepping ve diğerleri (2015), yaptıkları bir çalışmada ebeveyn sıcaklığı ve öz – şefkatin pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; ebeveynlerde reddedcilik ve aşırı koruyuculuk tutumlarının öz – şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Eker (2011), yaptığı araştırmada katılımcıların öz – şefkat düzeyinin demokratik anne baba tutumu ile pozitif yönde; koruyucu-istekçi ve otoriter anne baba tutumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Yılmaz (2009)'ın yaptığı çalışmada sıcak ve ilgili tutumu içeren demokratik ebeveyn tutumunun bireylerde öz – şefkat düzeyini arttırdığı, otoriter ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının öz – şefkat düzeyini düşürdüğü belirtilmiştir.

Epli ve diğerlerinin (2021) yaptıkları çalışmada, öz – şefkat düzeyleri ile algılanan ebeveyn kabulü arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, yaşamın erken dönemlerinde bireyin ebeveynlerinden algıladığı duygusal sıcaklık ve kabulün, yetişkinlik döneminde öz – şefkat düzeyinin yüksek olmasına, şefkat ve sevgi görmeye layık olduğu düşüncesinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun tam tersi olarak, bireyin ebeveynlerini reddedici algılamasının düşük öz – şefkat düzeyine yol açabileceği düşünülmektedir.

Yaptığımız araştırmada, bireylerin yalnızca babalarından algıladıkları duygusal sıcaklık tutumları arttıkça, öz – şefkat düzeylerinin de pozitif yönde etkilendiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, babanın duygusal sıcaklığının çocuğun öz – şefkat düzeyi ile doğrudan bir ilişkisinden ziyade buna benzer kavramlarla ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Veneziano (2003) bir çalışmasında, babanın fiziksel olarak varlığının ve ulaşılabilirliğinin altını çizmiş; çocukların gelişimsel sürecinde ve davranışlarında bazen anne sıcaklığının yanı sıra babadan görülen sıcaklık, ilgi ve şefkatin daha etkili olabildiğini vurgulamıştır. Amato (1994), yaptığı çalışmada baba – çocuk ilişkisindeki yakınlığın çocuğun gelişiminde olumlu etkiler yarattığını; anne ve çocuğun ilişkisi duygusal sıcaklıktan uzak olduğunda, baba ile çocuk ilişkisinin önemli olabileceğini vurgulamıştır.

Araştırmamızın sonucu ele alındığında, babadan algılanan sıcaklık, yakınlık ve kabulün bireyin öz – şefkat düzeyi üzerinde dikkate değer bir önem taşıdığı görülmektedir. Özellikle babadan algılanan duygusal sıcaklığın ebeveynlerin her ikisinden de algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik gibi olumsuz ebeveynlik stillerinin etkilerine karşı koruyucu bir zemin yarattığı; bireyde azalan öz – şefkatin babanın duygusal sıcaklığı ve yakınlığı ile telafi edildiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları anne – baba tutumlarının, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyi, öz – şefkat düzeyi ve algıladıkları anne baba tutumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır.
2. Gelir durumu düşük olan beliren yetişkinlerin, orta gelir durumuna sahip olanlara göre yüksek düzeyde babalarını aşırı koruyucu ve reddedici algıladığı saptanmıştır. Katılımcıların anneden algıladıkları ebeveyn tutumları (duygusal sıcaklık, reddedicilik, aşırı koruyuculuk), babadan algıladıkları duygusal sıcaklık tutumu, mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin ise gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
3. Mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin beliren yetişkinlerin doğum sırasına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
4. Algılanan ebeveyn tutumlarından yalnızca anne formu duygusal sıcaklık ile doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre, ortanca çocuk olduğunu belirten katılımcıların annelerinden algıladıkları duygusal sıcaklık düzeyinin daha düşük olduğu saptanmıştır.
5. Beliren yetişkinlerin psikiyatrik destek alma durumu ile algılanan anne ve baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
6. Beliren yetişkinlerin psikiyatrik destek alma durumu ile mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ancak, psikiyatrik destek gören katılımcıların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
7. Beliren yetişkinlerin psikiyatrik destek alma durumu ile öz – şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; psikiyatrik destek alan katılımcıların öz – şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

8. Araştırmada, beliren yetişkinlerin algılanan anne tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, anneden algılanan aşırı koruyuculuk tutumunun katılımcıların mükemmeliyetçilik tüm alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Anneden algılanan duygusal sıcaklık düzeyi yüksek olan katılımcıların ise sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.
9. Araştırmada, beliren yetişkinlerin algılanan baba tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Babadan algılanan aşırı koruyuculuk düzeyi yüksek olan katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Babalarını reddedici algılayan katılımcıların ise başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, babadan algılanan duygusal sıcaklık düzeyi yüksek olan katılımcıların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.
10. Beliren yetişkinlerin yalnızca annelerinden algıladıkları aşırı koruyuculuk ile öz – şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anneden algılanan aşırı koruyuculuk düzeyi yüksek olan katılımcıların öz – şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.
11. Beliren yetişkinlerin yalnızca babalarından algıladıkları duygusal sıcaklık ile öz – şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Babadan algılanan duygusal sıcaklık düzeyi yüksek olan katılımcıların öz – şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tüm bu bulgular, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin anne ve babalarından algıladıkları yetiştirme tutumlarının mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Beliren yetişkinin içinde bulunduğu aile ortamı, erken dönem ebeveynleriyle ilişki ve deneyimleri; onun ruh sağlığı ve psikiyatrik öyküsünü, hata ve başarısızlıkla ilişkisini ve olumsuz deneyimleri göğsünde yumuşatabilme becerisini etkilemektedir. Aile içinde babanın konumu, ilgisi ve bunun yarattığı alan desteklendiğinde, anne ve çocuk ilişkisinde ve ilişkinin sonuçlarında da farklılığa yol açılabileceği düşünülmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- Araştırmanın örneklemini beliren yetişkinlik dönemindeki, yalnızca İstanbul'da bir devlet veya vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Farklı şehirlerde ve üniversitelerde öğrenim gören beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerle yapılacak çalışmalar araştırmanın genellenebilirliği açısından önemli görülmektedir.
- Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeyleri incelenmiştir. Ebeveynlerin de mükemmeliyetçilik ve öz – şefkat düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırmada nicel yöntemlere başvurulmuş ve anket çalışması aracılığıyla veri elde edilmiştir. Bu yöntemin yanında nitel ve derinlemesine görüşmeler yapılabilir, beliren yetişkinlerin kişisel deneyimleri ve görüşlerinin temel alındığı araştırmalar yürütülebilir.
- Bireyin kendine karşı şefkatli ve hatalarına karşı anlayışlı olabilmesi için ebeveyn tutumları konusunda aileleri bilinçlendirici çalışmalar (yazılı/görsel kaynak, seminer, uygulama vb.) ile anne – çocuk ilişkisinde özerkliği destekleyici ve güçlendirici çalışmaların ağırlık kazanması önerilebilir.
- Anne – babaların çocuklarına yönelik talep ve standartları; öngörülebilir ve karşılanabilir beklentileri; sıcak, destekçi ve kabule dayalı tutumları konusunda bilinçlendirilmesi için eğitici çalışmalar (seminer, yazılı/görsel kaynak, uygulama vb.) ağırlık kazanabilir.
- Bireylerin eğitim süreci boyunca ailesi, sosyal çevresi ve toplumla ilişkilerinin güçlendirilmesi; kendini, kapasitesini tanıması ve hedeflerini belirlemesi; hata ve başarısızlıklarına alan açabilmesi için hem aile içinde hem de okulların rehberlik birimlerinde sosyal – duygusal gelişime yönelik çalışmalara ağırlık verilebilir.
- Okul çağındaki çocukların ailelerine yüksek talep ve beklentili, müdahaleci, denetleyici, yargılayıcı tutumların ve çocuğun duygusal

yönden desteklenmemesinin doğurabileceği olumsuz sonuçlarla ilgili bilgilendirici çalışmaların yapılması önerilebilir.

- Babanın ailede görünür ve ebeveyn – çocuk ilişkisinde aktif olduğu, çocuğuyla ilişki kurarken desteklendiği ortamın yaratılması için doğumdan itibaren ailelere yönelik eğitici çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca, babanın görünürlüğünün bir diğer etkeni, babanın toplumdaki anlamı ve erkekliğe atfedilen rollerdir. Babanın da anne kadar çocuğun bakımında rol üstlenmesi, bunun doğal karşılanması, bunun anne, sosyal çevre ve toplum tarafından desteklenmesi için toplumsal cinsiyet çalışmaları ağırlık kazanabilir.



KAYNAKLAR

- Açıköz, S.** (2019). *Sosyal ve Ekonomik Destek Hizmet Modelinden Yararlanan Ailelerin Öz Şefkat ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çankırı Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R.** (2007). Öz – Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Alaloğlu, G.** (2020). *Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R.** (2010). Self-Compassion, Stress and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Altıntaş, T.** (2019). Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Koşullu Öz – Değerdeki Rolü ve Depresyon ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Amato, P. R.** (1994). Father – Child Relations, Mother – Child Relations and Offspring Psychological Well-being in Early Adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 56(4). 1031 – 1042.
- Antony M. M. ve Swinson R. P.** (2000). *Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman* (1. Basım), İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Arnett, J. J.** (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J.** (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J.** (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. (First edition). Oxford University Press, New York.
- Arnett, J. J.** (2007). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For? *Society for Research in Child Development*, 1(2), 68-73.
- Arrindell, W. A., Gerlsma, C., Vandereycken, W., Hageman, W. J. ve Daeseleire, T.** (1998). Convergent validity of the dimensions underlying the Parental Bonding Instrument (PBI) and the EMBU. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 341-350.

- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L. A., Gaszner, P., Peter, M., Batagliese, G., Kallai, J., ve van der Ende, J.** (1999). The development of a short form of the EMBU: its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613–28.
- Aşçı, B.** (2021). *Kişilik Bozuklukları, Mükemmeliyetçilik, Öfke ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Atak, H.** (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi*. 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), 2010.
- Atalay, Z.** (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı* (4. Basım), İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Aydın, B.** (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* (2. Basım), İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım
- Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M.** (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 0-0
- Aynur, M. S.** (2020). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı: Algılanan Anne Baba Tutumu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcı Gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Azizoglou, C.** (2020). *Mükemmeliyetçilik ve Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E.** (2020). Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1 – 15.
- Başgöl, Ş. S. ve Kurtoğlu, M.** (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 56-65
- Baumrind, D.** (1971). Harmonious Parents and Their Preschool Children. *Developmental Psychology*, 4, 99 – 102.
- Bayramoğlu, A.** (2011). *Self – Compassion in Relation to Psychopathology*. (PhD). Middle East Technical University, Ankara.
- Belsky, J.** (1984). The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*, 55(1), 83 – 96.
- Biricik, Z.** (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları ile Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Blankstein, K. R., ve Lumley, C. H.** (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 26(3), 168 – 193. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0068-z>
- Borynack, Z. A.** (2003). *Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Oklahoma Üniversitesi, Oklahoma.
- Bronstein, M. H. ve Zlotnik, D.** (2008). Parenting Styles and Their Effects. M. M. Haith and J. B. Benson (Ed.). *Infant and Early Childhood Development*, 496-509. Elsevier Inc.
- Burns, D. D.** (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Büyükateş, V.** (2018). *Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Büyükmumcu, S.** (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi: İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yöneliminin Yordayıcılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ceylan, A.** (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cheek, J., Kealy, D., Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Ko, A., ve Jia, M.** (2018). Addressing the complexity of perfectionism in clinical practice. *Psychodynamic Psychiatry*, 46(4), 457–489
- Clarke, K., Cooper, P. ve Creswell, C.** (2013). The Parental Overprotection Scale: Associations with Child and Parental Anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 151, 618-624.
- Cohen, E. D.** (2020). The Psychoanalysis of Perfectionism: Integrating Freud's Psychodynamic Theory into Logic-Based Therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 6(1), 15-27.
- Çalışkan-Sarı, A. ve Şahin-Acar, B.** (2018). Annenin Ebeveyn Tutumlarının ve Çocuğun Annesinin Tutumlarıyla ilgili Algısının Çocuğun Duygu Tanıma Becerilerindeki Rolü. *Nesne*, 6(12), 27-50.
- Çınarbaş, D. C. ve Nilüfer, G.** (2018). Doğum Sırası, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25(2), 2018.
- Darling, N. ve Steinberg, L.** (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Demir, K. E. ve Şendil, G.** (2008). Ebeveyn Tutum Ölçeği (ETÖ). *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 15-25.
- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N.** (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları – Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2): 123-130.

- Doğan, A. ve Cebioğlu, S.** (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğruyol, S. ve Yetim, .** (2019). Ebeveyne Bağlanma, Algılanan Anne/Baba Tutumu ile Akran İlişkileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Nesne*, 7(14), 34-51.
- Dönmezer, .** (1999). *Ailede İletişim ve Etkileşim* (1. Basım), İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Egan, S. J., Shafran, R., Wade, T. D. ve Antony, M. M.** (2014). *Cognitive Behavioral Treatment of Perfectionism*. The Guilford Press, USA.
- Eker, H.** (2011). *niversite đrencilerinde z Duyarlık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ellis, A.** (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 217–229. American Psychological Association.
- Ellis, A. ve Dryden, W.** (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (Second Edition), New York: Springer.
- Enns, M. W., Cox, B. J., ve Clara, I.** (2002). Adaptive and Maladaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association with Depression Proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Enns, M. W., ve Cox, B. J.** (1999). Perfectionism and Depression Symptom Severity in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783– 794.
- Epli, H., Vural-Batik, M., Doğru-Çabuker, N. ve Balcı-Çelik, S.** (2021). Relationship between Psychological Resilience and Parental Acceptance – Rejection: The Mediating Role of Self – Compassion. *Current Psychology*, 2021 doi:[10.1007/s12144-021-01822-4](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4)
- Erikson, E. H.** (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton Company
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., ve MacDonald, S.** (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10458-004
- Freud, S.** (2001). *Haz İlkesinin tesinde Ben ve İd* (1. Basım), İstanbul: Metis Yayınları.
- Frost, R. O., Lahart, C., ve Rosenblate, R.** (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469– 489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- George, D. ve Mallery, P.** (2014). *IBM SPSS Statistics 21 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (13th Ed.), Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Germer, C. K. ve Neff, K.** (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.

- Gilbert, P.** (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research, and Use in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P.** (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., ve Matos, M.** (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239–255.
- Gökkaya, M.** (2016). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon ve Anne Baba Tutumları ile Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamachek, D. E.** (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L.** (1991b). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456 – 470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F.** (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. M. ve Donovan-Turnbull, W.** (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991, Vol. 3, No. 3, 464-468.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L.** (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-109.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L.** (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58– 65.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L.** (2002). Perfectionism, Stress, and Coping in Maladjustment. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 253-285). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hollender, M. H.** (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K.** (2011). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz-Geliştirme Kavgası* (1. Basım), İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Horney, K.** (2012). *İçsel Çatışmalarımız* (1. Basım), İstanbul: Sel Yayıncılık.
- İkiz, E. ve Totan, T.** (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51 – 71.
- İnan, E.** (2016). *The Relations Between Parental Attitudes, Guilt, Shame and Self-Compassion and Differentiation of Guilt-Prone and Shame-Prone Individuals in Terms of Their Responses and Expectations: A Mixed Study*. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

- Jopling, D. A.** (2000). *Self-knowledge and the Self*. New York: Routledge.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1991). *Çağdaş Kültürümüz: Olgular – Sorunlar*. Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği Yayınları, İstanbul.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M.** (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291–301.
- Kesici, Ş., ve Yılmaz, M. T.** (2014). Anne Baba Tutumları ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayışlarının Gelişimine Etkisi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131 – 157.
- Kıvrak, Z.** (2021). Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tiksinme İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Knappe, S., Lieb, R., Beesdo, K., Fehm, L., Low, N. C., Gloster, A. T. ve Waittchen, H.** (2009). The Role of Parental Psychopathology and Family Environment for Scoail Phobia in the First Three Decades of Life. *Depression and Anxiety*, 26(4), 363 – 370.
- Kolburan, G., Cömert, I. T., Narter, M. ve Isozen, H.** (2012). Parental Attitude Perception in Adolescents by Gender. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1299 – 1304.
- Lasota, M.** (2006). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem*. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.
- Lazzara, J.** (2020). *Lifespan Development*. Creative Commons Attribution 4.0 International License. <https://open.maricopa.edu/devpsych/chapter/chapter-8-emerging-adulthood/>
- Maccoby, E. E., ve Martin, J. A.** (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality, and Social Development*. Vol. 4, pp. 1-101. New York: Wiley.
- Memeghani, S. S., Taşan, D. ve Saylan, E.** (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi*, 12(2), 220 – 244.
- Mitchell, S. A. ve Black, M. J.** (2012). *Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi* (1. Basım), İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Mofield, E., ve Peters, M. P.** (2015). Multidimensional Perfectionism within Gifted Suburban Adolescents: A Exploration of Typology and Comparison of Samples. *Roeper Review*, 37(2), 97 – 109.
- Neff, K.** (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2: 85-101, 2003.
- Neff, K.** (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250, 2003.
- Neff, K. D.** (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 2009;52: 211 – 214.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S.** (2007). Self – Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139 – 154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P.** (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., ve McGeehee, P.** (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225 – 240.
- Neff, K. ve Beretvas, S. N.** (2012). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 2012, 1 – 21.
- Nelson, L. J.** (2003). Rites of passage in emerging adulthood: Perspectives of young Mormons. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 33-50.
- Nomura, Y., Wickramaratne, P. J., Warner, V., Mufsa, L. ve Weissman, M. M.** (2002). Family Discord, Parental Depression and Psychopathology in Offspring: Ten-year follow-up. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(4), 402 – 409.
- Oral, M.** (1999). *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students a Test of Diathesis-Stress Model of Depression*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Önder-Cenkseven, F. ve Kırdök, O.** (2009). Ön Ergenlerin Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Anne-Çocuk İlişisini Algılamaları Açısından İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, 263 – 274.
- Parmaksız, H. R.** (2008). *Beliren Yetişkinlikte Kültürel Etkinliklere Katılım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J.** (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104 – 117.
- Pirinççi, L. N.** (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rice, K. G. & Ashby, J. S. ve Preusser, K. J.** (1996). Perfectionism, Relationships with Parents and Self-Esteem. *Individual Psychology*, Vol. 52, No. 3.
- Rohner, R. P.** (1994). Patterns of Parenting: The Warmth Dimension in Worldwide Perspective. In W. J. Lonner & R. S. Malpass (Eds.), *Readings in Psychology and Culture*. Needham Heights (113-120). MA: Allyn and Bacon, Inc.
- Rohner, R. P.** (2004). The Parental Acceptance Rejection Syndrome: Universal Correlates of Perceived Rejection. *American Psychologist*, 59, 830 – 840.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E.** (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implication. *Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33(3), 299 – 334.

- Rollins, B. C. ve Thomas, D. L.** (1979). Parental Support, Power and Control Techniques in the Socialization of Children. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye & I. L. Reiss (Eds.). *Contemporary theories about the family*, Vol: 1 (pp. 317 – 364). New York: Free Press.
- Salmon, C. A.** (1999). On the Impact of Sex and Birth Order on Contact with Kin. *Human Nature*, 10(2), 183 – 197.
- Salmon, C. A.** (2002). Birth Order and Relationships: Family, Friends and Sexual Partners. *Human Nature*, 14(1), 73 – 88.
- Salmon, C. A. ve Daly, M.** (1998). The Impact of Birth Order on Familial Sentiment: Middleborns are Different. *Human Behaviour and Evolution*, 19(5), 299 – 312.
- Shafran, R. ve Mansell, W.** (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L. ve Hall, P. A.** (2006). Trait Perfectionism and Perfectionistic Self-Presentation in Personality Pathology. *Personality and Individual Differences*, 42, 477-490.
- Siegle, D. ve Schuler, P. A.** (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students. *Roepers Review*, 23(1).
- Slade, P. D. ve Owens, R.** (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., ve Goossens, L.** (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38, 487-498.
- Sümer, N., Aktürk, E. G., ve Helvacı, E.** (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şanlı, D.** (2007). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C.** (2015). Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Tutumlar Üzerine Kültürün Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(4), 240 – 246.
- Şişman, M.** (2020). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Narsistik Rekabet ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Sürekli Kaygıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thornton, A.** (1989). Changing Attitudes toward Family Issues in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 51: 873 – 890.
- Topuzoğlu, A., Özel, F., Altaş, M. Z., İlgin, C., Kaya, C. ve Hidiroğlu, S.** (2021). Üniversite Öğrencilerine Yönelik Uyum Sorunları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 513 – 522.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK).** (2020). *İstatistiklerle Gençlik, 2020*. (2021, Mayıs). Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, 37242. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242>

- Tütüncü, S.** (2020). Derleme: Köken Aile Tutumlarının Psikopatoloji Üzerine Etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 49 – 56.
- 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.
- Ünüvar, A.** (2007). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ana Baba Tutumları ile Kendine Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Veneziano, R. A.** (2003). The Importance of Paternal Warmth. *Cross-Cultural Research*, 37(3).
- Weich, S., Patterson, J., Shaw, R. ve Stewart-Brown, S.** (2009). Family Relationships in Childhood and Common Psychiatric Disorders in Later Life: Systematic Review of Prospective Studies. *British Journal of Psychiatry*, 194(5), 392 – 398.
- Yağbasanlar, O.** (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:6 Sayı:2, No:10.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M.** (2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness* 10, 1136–1152.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yavuzer, H.** (1999). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, A.** (1999). Çocuk Yetiştirme Tutumları: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(1) 99-118.
- Yılmaz, M. T.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz – Anlayışları ile Anne - Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

EKLER

EK-A: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ -
REKTÖRLÜK
Tarih: 26.04.2021 17:02
Sayı: E-71457743-050.01.04.2021.2.357

00019111

Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.357-171
Konu : Etik Kurul Kararı (Başak AYDIN)

26/04/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 21.04.2021 tarihli 2021/04 sayılı toplantısında; “Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz-Şevkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü” adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: “Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz-Şevkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü” adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

340B9557-7628-4AAB-8FD3-A324C061DBBB

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet
Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yacacak Kartal
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı,

“Beliren Yetişkinlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Öz – Şefkat: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Yordayıcı Rolü” isimli tez araştırması, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü’nde, Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İşiten danışmanlığında, Başak Aydın tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı çocukluk çağı algılanan ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat ilişkisi üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 18 – 25 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır.

Bu çalışmaya katılım **gönüllülük esasına** dayalıdır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, **bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskı ve etkisi altında olmadan, içtenlikle** cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Yaklaşık 15 – 20 dakika sürecek bu uygulamada yer alan hiçbir aşama, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Ancak herhangi bir nedenden ötürü rahatsız hissederseniz, uygulamayı yarıda bırakıp ayrılma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilimsel bilgiler sadece araştırmacılar tarafından ve araştırma için kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz ise gizli tutulacaktır. Buna ek olarak, elde edilen veriler yayın amacı ile kullanılabilir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, sorularınız için araştırmayı yürüten Başak Aydın (E-posta: psikologbasakaydin@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Araştırmacının Adı Soyadı: Başak Aydın

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum.

() Araştırma ile ilgili bilgiyi okudum ve soruları cevaplandırmayı kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

EK-C: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Öğrenim Gördüğünüz Üniversite:

4. Kiminle Yaşıyorsunuz?

Ailemle () Arkadaşlarımla () Akrabalarımla () Yalnız ()

5. Kaç Kardeşiniz?

Tek Çocuk () 2 () 3 ve üzeri ()

6. Doğum Sıranız

İlk Çocuk () Ortanca/Ortancalardan biri () Son Çocuk ()

7. Annenizin Eğitim Durumu

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise ve Üzeri ()

8. Babanızın Eğitim Durumu

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise ve Üzeri ()

9. Gelir Düzeyiniz

Düşük () Orta () Yüksek ()

10. Şu anda ya da daha önce herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi aldınız mı?

Evet () Hayır ()

a. Evet ise: Tanı/şikayetiniz ne(idi)?

b. Aldığınız tedavi türü ne(idi)?

Psikoterapi () İlaç () Psikoterapi ve ilaç ()

EK-D: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ-H)

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz. Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

1:Hiç Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Biraz katılmıyorum, 4:Kararsızım, 5:Biraz katılıyorum, 6:Katılıyorum, 7:Tamamen Katılıyorum

	Hiç Katılmıyorum							Tamamen Katılıyorum						
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yakınlarımdan hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır	1	2	3	4	5	6	7
30. Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
31. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7

41. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43. Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45. Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim	1	2	3	4	5	6	7



EK-E: Öz – Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka **tek** yanıt veriniz ve kesinlikle **boş bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5

18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-F: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAETÖ-Ç)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır.

Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.

2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın.

Örneğin;

Anne ve babam bana iyi davranırlardı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı yada ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana birşey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiğilerinden daha çok sevdiğilerini hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlarım için bile beni cezalandırırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23. Yaptığım birşeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

ÖĞRENİM DURUMU:

- 2022 - İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji
- 2018 - Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (İngilizce) (%50 Tercih Bursu), Onur Derecesi

MESLEKİ DENEYİM:

- Online Psikoterapi Hizmeti, Psikolog (Serbest Zamanlı) Kasım 2020 – Halen
- Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi, İstanbul, Kasım 2020 – Haziran 2021
- Özel Tuzla Gardenya Koleji, İstanbul, Ağustos 2020 – Kasım 2020
- Ekip Norma Razon Çocuk, Genç ve Aile Danışmanlık Merkezi, İstanbul, Eylül 2017 – Ocak 2018

PROJE

Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ) “Liseden Üniversiteye Gençler Birlikte Projesi” Akran Danışmanlığı, Eylül 2016 – Haziran 2017

SEMPOZYUM

Kasım 2017 “Sınıf İçi İlişkiler ve Motivasyonun Okul Terkine Etkileri” (Konuşmacı), Çocukların Örgün Eğitimin Dışına Sürüklenmelerinin Bağlanma Odaklı Ekolojik Sistem Yaklaşım İle Önlenmesi Sempozyumu, Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ),

EĞİTİM & SERTİFİKALAR

- Ocak 2022 – Devam ediyor “Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi” Giunti Psychometrics Turkey & İstanbul Psikoloji Okulu
- Ekim 2021 – Devam ediyor “Rorschach Testi & TAT Eğitimi” Rorschach ve Projektif Testler Derneği, Yrd. Doç. Dr. Bengi Pirim Düşgör
- Ekim 2021 “XII. Kıbrıs Psikanaliz Günleri: Narsisizm” Kıbrıs Türk Psikologlar Derneği & İstanbul Psikanaliz Derneği
- Ekim 2020 – Haziran 2021 “Psikanalize Giriş Seminerleri” İstanbul Psikanaliz Eğitim Araştırma ve Geliştirme Derneği (Psikeİstanbul)
- Mayıs 2021 “Öz Şefkatin Gücü: Duygusal Dayanıklılık” Walk of Life, Dr. Christopher Germer & Dr. Kristin Neff

- Mart 2021 “Somatik Deneyimleme Giriş Semineri” Somatik Deneyimleme Türkiye (Somatic Experiencing), Didem Çaylak van Zuijlen
- Şubat 2021 “Duygu Odaklı Bireysel Terapi 1. Düzey Eğitimi” Duygu Odaklı Birey – Çift ve Aile Terapileri Derneği (DOÇAT & ICEEFT), Senem Zeytinoğlu Saydam & Ting Liu
- Ocak 2020 “Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) Uygulayıcı Eğitimi” Psikoloji Akademisi & Torusad
- Ekim 2020 “Çocuk Cinsel İstismarı” PsychologyTALKS
- Ağustos 2020 “Okul Öncesi Psikoloğu Olmak” Kl. Psk. Bahar Çakır
- Ocak 2020 “Çocuklarla Bilişsel Davranış Terapisi Eğitimi” Anlam Düşünce – Davranış – Değişim ve Eğitim Merkezi, Prof. Dr. Serap Özer
- Aralık 2018 “Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı Eğitimi” Dr. Nevin Dölek
- Eylül 2018 “Objektif Değerlendirmede Kullanılan Psikolojik Testler Eğitimi” Aktüel Psikolojik Araştırmalar Danışmanlık ve Organizasyon Hizmetleri Merkezi (APAMER), Uzm. Psk. Dr. Aziz Zorlu
- Mayıs 2018 “Çocuk ve Travma” Türk Psikologlar Derneği (TPD)
- Mayıs 2018 “International Conference: Policies and Practices for the Prevention of Early School Leaving” Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ) & EMPAQT
- Işık Üniversitesi – PÖMYAP “Çocuk ve Travma Sempozyumu” (9 Aralık 2017)
- Nisan 2017 “Süregelen Toplumsal Travmalarımız: Ne Yaşıyoruz, Nasıl Etkileniyoruz, Nasıl Başa Çıkabiliriz?” Türk Psikologlar Derneği (TPD)
- Mart 2017 “Çocuk Psikanalizi Günleri: Çocuklukta ve Ergenlikte Yeme Bozuklukları” İstanbul Psikanaliz Derneği (İPD)
- Şubat 2017 “Risk Altındaki Çocuklara Psikolojik Müdahale ve Karşı-aktarımdan Yararlanma” Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ), Prof. Dr. Amara R. Eckert
- Şubat 2017 “Okullarda ve Toplumda Çalışan Psikologlar için Süpervizyon: İlişkisel ve Yansıtımlı Yaklaşım” Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ), Dr. Emma-Kate Kennedy
- Ekim 2016 “Akademik Yılmazlık Müdahale Yöntemiyle Okul Terkinin Önlenmesi” Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ), Dr. Suna Eryiğit-Madzwamuse
- Mayıs 2016 “International Conference on Attachment Styles, Trauma, Creative Arts & Mental Health of Children and Young People” Maltepe Üniversitesi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ)