

ERGENLERİN KENDİLERİNİ, BAŞKALARINI VE DURUMLARI AFFETME EĞİLİMLERİNİN YORDANMASINDA MÜKEMMELİYETÇİLİK, YALNIZLIK VE ÖZ-ŞEFKATİN ETKİSİ

THE EFFECT OF PERFECTIONISM, LONELINESS AND SELF-COMPASSION IN THE PREDICTION OF ADOLESCENTS' TENDENCY TO FORGIVE THEMSELVES, OTHERS AND SITUATIONS

Zeynep KARATAŞ¹

Kıvanç UZUN²

Başvuru Tarihi: 10.02.2021 Yayına Kabul Tarihi: 12.04.2021 DOI: 10.21764/maeuefd.877884
(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmada, ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeylerinin; kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ne ölçüde yordandığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Pandemi koşullarından dolayı çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmacılar tarafından hazırlanan online form, çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşarak, ergenlik döneminde bulunan 534 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 15.62'dir. Araştırmada veriler; araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Mükemmeliyetçilik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson korelasyon katsayısı ile çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öz-şefkat, ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin hepsini olumlu yönde yordadığı; yalnızlığın, ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerini olumsuz, başkalarını affetme eğilimlerini ise olumlu yönde yordadığı; mükemmeliyetçiliğin, ergenlerin affetme eğilimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: *Affetme, mükemmeliyetçilik, yalnızlık, öz-şefkat, ergenlik*

Abstract: In the current study, it was aimed to determine the extent to which the levels of perfectionism, loneliness and self-compassion in adolescents predict their tendency to forgive themselves, others and situations. To this end, the relational survey model was used to determine the relationships between the variables. The study group of the current research was constructed by means of the convenience sampling method because of the pandemic conditions. The online form prepared by the researchers was shared on various social media platforms; thus, a total of 534 adolescents were reached. The mean age of the participants is 15.62. The data in the study were collected by using the demographic information form developed by the researchers, the Heartland Forgiveness Scale, The Scale of Perfectionism for Children and Adolescents, the UCLA Loneliness Scale Short Form and the Self-Compassion Scale. In the analysis of the collected data, the Pearson Correlation coefficient and multiple linear regression analysis were used. As a result of the study, self-compassion was found to positively predict the adolescents' tendency to forgive themselves others and situations; loneliness was found to negatively predict the adolescents' tendency to forgive themselves but positively predict their tendency to forgive others; perfectionism was found to be not a significant predictor of the adolescents' tendency to forgive. The research findings were discussed in light of the relevant literature.

Keywords: *Forgiveness, perfectionism, loneliness, self-compassion, adolescence*

¹Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Burdur, Türkiye, ORCID: 0000-0002-4532-6827, e-posta: zeynepkaratas1972@hotmail.com

²Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, Burdur, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6816-1789, e-posta: kuzun@mehmetakif.edu.tr

Giriş

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasını kapsayan kritik bir dönemdir. Ergenlerin bu geçiş döneminde, yaşadıkları problemlerle baş ederken kullandıkları stratejiler, mutluluğa ulaşma konusunda önemli birer unsur olarak düşünülebilir (Ertürk, 2019). Son dönemlerde gelişmekte olan pozitif psikoloji, bireylerin etkili baş etme stratejileri geliştirmeleri adına; sevgi, merhamet, hoşgörü, umut ve affetme gibi olumlu ve güçlü özelliklerini temel alarak, bu erdemlerin gelişimine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır (Hefferon & Bonivel, 2018). Bu bağlamda affetme, ergenlerin gelişim dönemlerine bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz duygularının zararlarını azaltmada etkili bir baş etme stratejisi olarak kullanılabilir (Ertürk, 2019). Affetme ile ilgili çalışmalar 1980'lerde hızlanmış 2000'li yıllarda ise affetme, psikoloji alanında en çok çalışılan konulardan biri haline gelmiştir (McCullough, Bono & Root, 2005). Affetme kavramı, bireyin kendisine ve çevresine zarar veren öfke, hayal kırıklığı, nefret ve öç alma gibi olumsuz duygularından vazgeçerek; zarar görmüş ilişkiyi düzeltmek için öfke ve intikam gibi negatif duyguları sevgi, merhamet, hoşgörü ve empatik anlayış gibi pozitif duygularla değiştirme süreci şeklinde açıklamaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Pargament & Thorensen, 1999). Bu araştırmada affetme kavramı, alanyazın ile uyumlu olarak (Çapan & Arıcıoğlu, 2014); kendini, başkalarını ve herhangi birinin kontrolü dışındaki durumları affetmeyi ele alan çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır.

Kendini affetme, kişinin kendisine karşı olan öfke ve kin gibi olumsuz duygularında ve kendini cezalandırma isteğinde azalma ve bunun yerine kendisine yardım edecek olumlu duygu ve düşüncelerde artma olarak tanımlanmaktadır (Hall & Fincham, 2005; Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008). Kendini affetme süreci iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi bireyin kendisinin dışında diğer birey ya da bireylere verdiği zararlardan dolayı kendini affetmesi, ikincisi ise bireyin kendisine verdiği zarardan dolayı kendisini affetmesidir (Hall & Fincham, 2005). Bireyin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışın sorumluluğunu almasıyla beraber kendini affetme gerçekleşmektedir. Kişi kendi hatalarını fark ederse, bu farkındalık kendisinin olumlu yönde değişimine yardımcı olabilmektedir (Çoklar & Dönmez, 2014). Başkalarını affetmek ise merhamet, cömertlik ve sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten bireye karşı hissettiği olumsuz duygulardan ve olumsuz değerlendirmelerden isteyerek vazgeçmesi şeklinde tanımlanabilir (Enright, North & Tutu, 1998; Hall & Fincham, 2005). Başkalarını affetme, kişiler arası ilişkileri iyileştirir ve bireyin iyilik halinin sağlanmasına olumlu yönde katkıda bulunur

(Worthington, 1998). Bu bağlamda başkalarını affetme durumunda, suçlu ya da hatalı davranış başkasına ait iken; kendini affetme durumunda ise hatalı davranışın kişiye ait olduğu söylenebilir (Hall & Fincham, 2005). Yaşanan durumlar kimi zaman kişinin kendisinin veya başkasının kontrolünde olmamasına (sel, depresyon, hastalık vb.) rağmen; bu durumlar, kişide olumsuz duygulara ve tepkilere yol açabilmektedir. Kişinin müdahale edemediği bu durumlardan kaynaklı yaşadığı olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi ise durumları affetme şeklinde tanımlanmaktadır (Enright & Zell, 1989; Thompson ve diğ., 2005).

Alanyazın incelendiğinde affetme davranışının mükemmeliyetçilik eğilimi ile ilişkilendirildiği araştırmalar göze çarpmaktadır (Furman, Luo & Pond, 2017; Kim, Johnson & Ripley, 2011; Zar & Swe, 2020). Affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemeye dönük olarak yapılan araştırmalarda; affetme ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kashanaki, Besharat & Rajabian, 2018; Kaya & Peker, 2016). Horwitz (2005) affetmeyi bireyin hiç kimseden mükemmellik beklentisi içinde olmaması şeklinde tanımlamıştır. Ergenlik dönemiyle birlikte kendisine ve çevresindekilere dair yüksek standartlar geliştiren bireyler, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri sergilemeye başlarlar (Şahin, 2011). Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinden ve çevresindekilere olan beklentilerin üstünde performans beklentisine girmesi ve bu beklentilerin karşılanmaması durumuna tahammül edilememesi olarak ifade edilmektedir (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Hollander, 1965; Karataş, 2012). Bu araştırmada mükemmeliyetçilik kavramı Hewitt ve Flett'ın (1991) sınıflandırmasından yola çıkılarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyuta ele alınmıştır. Bu boyutlar arasındaki temel fark mükemmeliyetçi davranışın yönlendirildiği veya atfedildiği nesneden kaynaklanır (Karataş & Tagay, 2012; Küçü, 2018). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendine zorlayıcı standartlar belirlemesi, davranışını şiddetli bir biçimde değerlendirmesi, sertçe eleştirmesi ve kusursuz olmaya çalışması gibi davranışları içerirken (Shafran & Mansell, 2001; Stoeber, 2015); sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte ise kişi, diğer insanların kendisinden gerçekçi olmayan standartlar beklediğini düşünür. Başkaları tarafından sıkı bir şekilde değerlendirildiğine ve mükemmel olmak için baskıya maruz kaldığına inanır (Küçü, 2018).

Affetme ile ilişkilendirilen bir diğer değişken de yalnızlıktır (Hill, 2012; León-Moreno, Martínez-Ferrer, Moreno-Ruiz & Musitu-Ferrer, 2019). Day ve Maltby (2005) bireylerin kendilerini,

başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin, yalnızlık ile negatif yönde ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık, bireyin diğer bireyler tarafından anlaşılmadığı ya da onlar tarafından reddedildiği, sosyal bütünleşme duygusu ile arzu edilen etkinlikler için uygun akranın yokluğu gibi durumlarda yaşanan, süregelen bir duygusal zorlanmadır (Arslan-Cansever, 2009; Çelikkaleli & Karataş, 2020; Karataş, 2014). Başkalarının affedilmesinin bir kişinin sosyal ilişkileriyle ilgili olduğu ve başkalarını affetme eğiliminde olan kişilerin daha güçlü sosyal ilişkiler kurmaya çalıştıkları ve yalnız kalmama eğiliminde oldukları düşünülmektedir (Thompson & Snyder, 2002). Ayrıca Day ve Maltby (2005), kendini ve durumları affetmemenin de yalnızlıkla ilgili olabileceğini ifade etmişlerdir. Kişinin, kendi günahını affetmemesi veya olumsuz bir yaşam olayı ile etkili bir şekilde başa çıkamamasının; kendisine veya olumsuz olaya odaklanmasına ve dolayısıyla sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Sullivan (1953), bireyin ergenlik döneminde yakın ilişkiler başlatabilen, arkadaşlık kurabilen ve toplumdaki görev ve sorumluluklarını bilen bir birey olması gerektiğini ifade etmektedir. Eğer bir birey ergenlik döneminde bunları başaramazsa, umutsuzluk ve yalnızlık yaşaması kaçınılmazdır (Geçtan, 2012).

Alanyazında affetme ile ilişkili olduğu ileri sürülen bir diğer değişken ise öz-şefkattir (Brodar, Crosskey & Thompson, 2015; Saeighi-Mameghani, Taşan & Saylan, 2020). Fredrickson (2004), olumlu duyguların (öz-şefkat, merhamet vb.) insanların dikkatini ve düşüncesini genişlettiğini, olumsuz duygusal uyarılmayı (kin tutma, öç alma vb.) ortadan kaldırdığını ifade etmiştir. Fredrickson'ın (1998; 2001; 2004) araştırmalarına dayanarak, öz-şefkatin başka bir olumlu duygu olan affetme eğilimiyle ilgili olduğu sonucuna varmak, oldukça mantıklı bir çıkarım olarak görünmektedir. Ayrıca Jordan (1989; 1991a; 1991b), öz-empati adı verilen öz-şefkat benzeri bir yapı hakkında kapsamlı bir açıklama yapmıştır. Jordan'a göre, öz-empati doğrudan başkalarına karşı empatiye dönüşmektedir. Jordan (1989) başkalarıyla olan benzerliklerini fark eden bireylerin, insan olmakla bağlantılı kaçınılmaz ihlallerle daha iyi empati kurabileceklerini ve bu durumun affetme davranışlarını kolaylaştıracağını ileri sürmüştür. Araştırmalar, bireylerin öz-şefkatleri ile kendilerini affetme (Asıcı & Karaca, 2014; Mistler, 2010; Oral & Arslan, 2017), başkalarını affetme (Asıcı & Karaca, 2014; Neff & Pommier, 2013; Mistler, 2010; Oral & Arslan, 2017; Sarıçam & Biçer, 2015) ve durumları affetme (Ghorbani, Watson, Kashanaki & Chen, 2017; Kılıç, 2019; Mistler, 2010) eğilimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Öz-şefkat, insanların yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendilerine karşı sevecen olmaları, kendilerine yönelik yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış

açısı sergilemeleri, yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Andiç, 2013; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Tagay, Şahin-Baltacı & Karataş, 2017). Ergenlik dönemi pek çok gelişimsel görevin yerine getirilmesi açısından güç ve karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde karşılaşılan gelişimsel krizlerin, sağlıklı ve verimli bir şekilde geride bırakılmasına katkı sağlayacak yapılardan birinin de öz-şefkat olabileceği düşünülmektedir (Neff & McGehee, 2010).

Alanyazın incelendiğinde, yetişkin örnekleminde affetme eğilimi konusunda çok sayıda çalışmanın yapıldığı (Çıtışlı-Turgut, 2018; Dahiya & Rangnekar, 2020; Gökmen, 2018; Pandey, Tiwari, Parihar & Rai, 2020; Praptojojati & Subandi, 2020); ancak ergen örnekleminde ise affetme eğilimi hakkında sınırlı sayıda araştırmanın olduğu göze çarpmaktadır. Ergenlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından önemli bir kavram olan affetmenin diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde, ergenlerin affetme eğilimlerinin; yaşam doyumu (Ertürk, 2019), algılanan sosyal destek (Bayın, 2020), öfkeyi kontrol etme (Barcaccia ve diğ., 2018; Demir, 2020), eleştiriye açık olma (Başkaya, 2018), özür teklifi (Johnson, Wernli & LaVoie, 2013), iyi oluş (Asıcı, 2019; Barcaccia, Schneider, Pallini & Baiocco, 2017), suçluluk ve utanç (Uzun & Eş, 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan ergenlerin affetme eğilimlerinin; sürekli öfke (Barcaccia ve diğ., 2018; Demir, 2020; Johnson ve diğ., 2013), öfke ifade tarzlarından öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma (Demir, 2020), saldırganlık ve agresif davranışlar (van Rensburg & Raubenheimer, 2015), siber zorbalık (Quintana-Orts & Rey, 2018), depresyon (Barcaccia ve diğ., 2018), umutsuzluk (Eker, 2017), intikam (Barcaccia ve diğ., 2017; Uzun & Eş, 2019; van Rensburg & Raubenheimer, 2015), kişiler arası ihlaller (Johnson ve diğ., 2013), ruminasyon (Özgür & Eldeleklioğlu, 2017), travma sonrası stres bozukluğu (Hamama-Raz, Solomon, Cohen & Laufer, 2008) ve zihinsel sağlık problemleri (Cabras, Loi, Sechi & Mondo, 2017) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan alanyazın taraması sonucunda, ergenlerin affetme eğilimleri ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında sınırlı sayıda çalışmanın yapıldığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda ergen bireylerin affetme eğilimlerinin kaynaklarının açıklanmasına yönelik araştırmalara yeterince ağırlık verilmediği ve bu tür çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Alanyazın taraması sonucunda, ergenlerdeki affetme eğiliminin; farklı değişkenlerden etkilenen, karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışma daha önceki çalışmalardan farklı olarak mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat değişkenlerinin ergenlerin kendilerini, başkalarını ve

durumları affetme eğilimleri üzerinde ne ölçüde etkili olduğunu ayrı ayrı incelemeyi amaçlamaktadır. Ergen örnekleminde yapılan çalışmaların bu erken döneminde, ergenlerdeki affetme eğilimi üzerinde etkisi daha önceden hiç araştırılmamış değişkenlerin (mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat) kullanılması; ayrıca ergenlerdeki affetme eğiliminin kendini, başkasını ve durumları affetme bağlamında çok boyutlu bir şekilde ele alınması bu araştırmanın alanyazına getireceği önemli bir yeniliktir. Araştırmanın bu bakımdan özgün olduğu ve ergenlerin affetme eğilimlerine kuramsal açıdan katkılar sunacağı söylenebilir. Bu araştırma, ergenlerin affetme eğilimlerinin açıklanması ve arttırılması ile ilgili yapılacak çalışmalarda dikkate alınması gereken faktörlerin belirlenmesi bakımından da oldukça önem arz etmektedir.

Bütün bu açıklananlardan hareketle bu çalışmanın amacı: Ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeylerinin; kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini yordanıp yordanmadığının belirlenmesidir. Buna yönelik araştırma soruları aşağıda belirtilmiştir.

1. Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri,
 - a) Kendilerini affetme
 - b) Başkalarını affetme
 - c) Durumları affetme eğilimlerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin; mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri açısından incelenmesine yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, ergenlik döneminde bulunun 534 bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 15.62'dir. Pandemi koşullarından dolayı çalışma grubu oluşturulurken, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacıların ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016). Bu yöntem ile oluşturulan çalışma grubuna ait tanımlayıcı bulgular Tablo-1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Faktör	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kız	266	68.50
	Erkek	168	31.50
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	236	44.20
	10.sınıf	108	20.20
	11.sınıf	76	14.20
	12.sınıf	114	21.30
Akademik Ortalama	49 ve altı	46	8.60
	50-69 arasında	268	50.20
	70-84 arasında	150	28.10
	85 ve üstü	70	13.10
SED	Kötü	46	8.60
	Orta	388	72.70
	İyi	100	18.70
Aile Yapısı	Anne-baba birlikte	462	86.50
	Anne-baba ayrı	44	8.20
	Anne ve/veya baba ölü	28	5.20
Toplam Katılımcı Sayısı		534	100.00

Tablo-1 incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların %68.50'sinin (n=366) kadın, %31.50'sinin (n=168) ise erkek ergenlerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %44.20'si (n=236) 9.sınıf, %20.20'si (n=108) 10.sınıf, %14.20'si (n=76) 11.sınıf ve %21.30'u (n=114) ise 12.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %8.60'ı (n=46) 49 ve altında, %50.20'si (n=268) 50-69 arasında, %28.10'u (n=150) 70-84 arasında ve %13.10'u (n=70) ise 85 ve üstü akademik not ortalamasına sahiptir (100 puan üzerinden). Araştırmaya katılanların %8.60'ı (n=46) kötü, %72.70'i (n=388) orta ve %18.70'i (n=100) ise iyi olarak sosyoekonomik düzeylerini

değerlendirmektedir. Katılımcıların %86.50'sinin (n=462) anne-babası birlikte, %8.20'sinin (n=44) anne-babası ayrı ve %5.20'sinin (n=28) ise anne ve/veya babası vefat etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin elde edildiği demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Mükemmeliyetçilik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm veri toplama araçları için fikir hakkı sahiplerinden e-posta yoluyla kullanım izinleri alınmıştır.

Demografik bilgi formu. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların, demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Demografik bilgi formunda katılımcılara yönelik kişisel bilgiler (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, algılanan sosyoekonomik durum, aile yapısı) yer almaktadır.

Heartland affetme ölçeği (HAÖ). HAÖ, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması “Beni hiç yansıtmıyor (1)” ile “Beni tamamen yansıtıyor (7)” arasında değişmektedir. HAÖ, “Kendini Affetmek” (1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler), “Başkalarını Affetmek” (7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler) ve “Durumu Affetmek” (13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam bir affetme puanı da vermektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar 6 ila 42 arasında, ölçeğin toplamından alınabilecek puan ise 18 ila 126 arasında değişmektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar, o alana ait yüksek affetme düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin 2., 4., 6., 7., 9., 11., 13., 15. ve 17. maddeleri tersten puanlanmaktadır. HAÖ, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .81, kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır (Bugay & Demir, 2010).

HAÖ'nün bu çalışma kapsamında ergen örnekleminde kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve ölçeğin model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde

sağlandığı görülmüştür ($\chi^2=385.14$, $sd=132$, $p=.000$, $\chi^2/sd=2.91$, $CFI=.89$, $NNFI=.88$, $RMSEA=.074$, $SRMR=.082$). Ölçeğin genelinden ve her bir alt boyutundan elde edilen puanların güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı .74, kendini affetme alt boyutu .68, başkalarını affetme alt boyutu .72 ve durumu affetme alt boyutu ise .70 olarak bulunmuştur. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin araştırmada kullanılabilir düzeyde geçerli (Kline, 2014) ve güvenilir (Büyüköztürk, 2014) olduğu söylenebilir.

Çocuk ve ergenler için mükemmeliyetçilik ölçeği (ÇEMÖ). ÇEMÖ, Hewitt ve Flett'in (1991) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği esas alınarak; çocuk ve ergenlerin mükemmeliyetçi özelliklerini belirlemeye yönelik olarak Flett, Hewitt, Boucher, Davidson ve Munro (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Uz-Baş ve Siyez (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması "Hiç uygun değil (1)" ile "Çok doğru (5)" arasında değişmektedir. ÇEMÖ, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" (1., 2., 4., 5., 8., 11., 13., 15. ve 17. maddeler) ve "sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik" (3., 6., 7., 9., 10., 12., 14., 16. ve 18. maddeler) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar 9 ila 45 arasında değişmektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar, bireylerin o alana dair yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik eğilimine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin 15. maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçek toplam varyansın %35.96'sını açıklamaktadır. ÇEMÖ, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için .64, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır (Uz-Baş & Siyez, 2010).

ÇEMÖ'nün bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla DFA yapılmış ve ölçeğin model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde sağlandığı görülmüştür ($\chi^2=356.21$, $sd=142$, $p=.000$, $\chi^2/sd=2.50$, $CFI=.91$, $NNFI=.90$, $RMSEA=.059$, $SRMR=.054$). Ölçeğin her bir alt boyutundan elde edilen puanların güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu .74, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu ise .88 olarak bulunmuştur. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin araştırmada kullanılabilir düzeyde geçerli (Kline, 2014) ve güvenilir (Büyüköztürk, 2014) olduğu söylenebilir.

UCLA yalnızlık ölçeği kısa formu (UCLA-KF). UCLA-KF, bireylerin genel yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından kısa forma dönüştürülmüş halidir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır. UCLA-KF, tek boyuttan oluşmaktadır ve toplam varyansın %40.99'unu açıklamaktadır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması "Hiç (1)" ile "Her zaman (4)" arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 28'dir. Ölçekten alınan puanın artması, yalnızlık düzeyinin de arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin 5. sorusu ters puanlama ile değerlendirilmektedir. UCLA-KF'nin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır (Yıldız & Duy, 2014).

UCLA-KF'nin bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla DFA yapılmış ve ölçeğin model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde sağlandığı görülmüştür ($\chi^2=36.16$, $sd=14$, $p=.000$, $\chi^2/sd=2.58$, $CFI=.94$, $NNFI=.95$, $RMSEA=.063$, $SRMR=.060$). Ölçekten elde edilen puanların güvenirliğini belirlemek için ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin araştırmada kullanılabilecek düzeyde geçerli (Kline, 2014) ve güvenilir (Büyüköztürk, 2014) olduğu söylenebilir.

Öz-şefkat ölçeği kısa formu (ÖŞÖ-KF). Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ise Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. ÖŞÖ-KF, tek boyuttan oluşmaktadır ve toplam varyansın %44.87'sini açıklamaktadır. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi puanlamalıdır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması "Hiçbir zaman (1)" ile "Daima (5)" arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en az puan 11, en yüksek puan ise 55'dir. Ölçekten alınan puanın artması bireylerin sahip oldukları öz-şefkat düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeleri tersten puanlanmaktadır. ÖŞÖ-KF'nin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım & Sarı, 2018).

ÖŞÖ-KF'nin bu çalışma kapsamında kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla DFA yapılmış ve ölçeğin model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde sağlandığı görülmüştür ($\chi^2=105.08$, $sd=46$, $p=.000$,

$\chi^2/sd=2.28$, CFI=.93, NNFI=.91, RMSEA=.064, SRMR=.087). Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin araştırmada kullanılabilecek düzeyde geçerli (Kline, 2014) ve güvenilir (Büyüköztürk, 2014) olduğu söylenebilir.

Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından hazırlanan uygulama formu, pandemi koşullarında verilerin toplanabilmesi için Google Formlar uygulaması yardımıyla online form haline getirilmiştir. Daha sonra bu online form Türkiye’de ergenler tarafından yoğun bir şekilde kullanılan Facebook, Instagram, Whatsapp vb. sosyal ağlarda paylaşılmıştır. Online formun girişinde araştırmanın içeriği ve ölçekler ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Buna bağlı olarak “Açıklamaları okudum. Çalışmanın amacını anladım. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.” ifadesini onaylayan, gönüllü katılımcılar ile araştırma sürecine devam edilmiştir. Daha sonra tamamlanan ölçekler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler üzerinde istatistiki işlemlerin yapılabilmesi için öncelikle toplanan veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Daha sonra veri setinde hatasızlık kontrol edilmiş, tüm değerlerin olası sınırlar (ranj) içinde olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick, Fidell & Ullman, 2007). Ayrıca ters puanlanan maddeler düzeltilmiş; veri seti, kayıp veri incelemesi için hazır hale getirilmiştir. Daha sonra veri setindeki kayıp veri oranı incelenmiş ve bu oranın %5’ten az olduğu tespit edilmiştir. Kayıp veri örüntüsünün rastlantısal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş, Little’s MCAR testi sonucunun beklendiği gibi anlamsız çıktığı ($p=.436>.05$) ve kayıp verilerin rastlantısal dağıldığı anlaşılmıştır (Little, 1988). Toplam kayıp veri oranının %5’in altında kalması ve veri setinin rastlantısal dağılmasından dolayı kayıp verilere Beklenti Maksimizasyonu (EM) ile kayıp değer ataması yapılmıştır (Tabachnick ve diğ., 2007).

Veri setindeki uç değerlerin tespit edilmesi için tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer incelemesi yapılmıştır. Öncelikle tek değişkenli uç değer incelemesi için z testi yapılmış, örneklem büyüklüğünün 100’den fazla olmasından dolayı z puanı referans değeri olarak -4.00 ile +4.00 arası

alınmıştır (Mertler & Vannatta, 2016). Standartlaştırılmış z puanı -4.00 ile +4.00 aralığının dışında kalan herhangi bir veriye rastlanılmamıştır. Daha sonra çok değişkenli uç değer incelemesi için Mahalonobis uzaklık katsayısı testi yapılmış ancak uç değer ifade eden herhangi bir veriye rastlanmamıştır (Tabachnick ve diğ., 2007).

Veriler analiz işlemleri için hazır hale getirildikten sonra öncelikle Heartland Affetme Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Mükemmeliyetçilik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun çalışma kapsamında kullanılabilmesi için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik değerlerinin test edilmesi için LISREL 8.7 programı kullanılarak DFA; güvenirlik değerlerinin test edilmesi için ise SPSS 22.0 programı kullanılarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Ulaşılan değerler, ölçeklerin araştırmada kullanılacak düzeyde geçerli ve güvenilebilir olduğunu göstermektedir. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik değerleri, araştırmanın veri toplama araçları ile ilgili kısmında detaylı bir şekilde sunulmaktadır.

Bu araştırma kapsamında ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeylerinin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2014). Regresyon analizi yapabilmek için veri setindeki değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı, çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edilmiş ve bağımlı değişkenin otokorelasyon değeri hesaplanmıştır.

Her bir değişkenin, normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının test edilmesi için basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakılmıştır. Değişkenlerin her biri için basıklık ve çarpıklık katsayılarının referans değer aralığı olan -1.00 ile +1.00 arasında yer aldığı görülmüştür. Bu bağlamda verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2014).

Veri setinde çoklu bağlantı problemi olup olmadığını kontrol etmek için değişkenler arasındaki basit (ikili) korelasyonlara bakılmıştır. Yapılan analiz sonrasında değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin hepsinin .90'dan düşük olduğu görülmüştür (Çokluk ve diğ., 2014). Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını belirlemek için VIF ve CI değerlerine de bakılmış; tüm maddeler için VIF değerlerinin 10'dan, CI değerlerinin de 30'dan küçük olduğu

görülmüştür (Field, 2009). Bu bağlamda değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığı söylenebilir.

Bağımlı değişken için otokorelasyon değeri (Durbin Watson testi değeri) incelenmiş ve Durbin Watson testi değeri 1.63 çıkmıştır. Tabachnick ve diğerlerine (2007) göre, hataların ilişkisiz olabilmesi için Durbin Watson testi sonucu çıkan değer 1.50 ile 2.50 arasında olması gerektiğinden, elde edilen bu değer kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Yapılan tüm bu işlemler sonucunda verilerin regresyon analizi yapabilmek için gerekli olan varsayımları karşıladığı söylenebilir. Bu bağlamda araştırma sorularına cevap bulmak adına: Değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi; ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeylerinin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını belirlemek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizlerde SPSS 22.0 programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

Bulgular

Regresyon analizine geçilmeden önce, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olup olmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu amaçla ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve bu ilişkinin düzeyini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmış, değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Her bir değişkene ait ortalama ve standart sapmalar ile değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo-2’de sunulmaktadır.

Tablo 2

<i>Değişkenler Arasındaki İkili Korelasyon Değerleri</i>										
Değişkenler	\bar{X}	S	1	1a	1b	1c	2a	2b	3	4
1. Toplam Affetme Puanı	77.07	15.34	-	.687*	.696*	.802*	-.197*	-.200*	-.226*	.525*
1a. Kendini Affetme	27.23	6.83		-	.111*	.426*	-.204*	-.222*	-.320*	.581*
1b. Başkasını Affetme	23.59	7.55			-	.353*	-.079	-.039	.102*	.104*
1c. Durumları Affetme	26.24	6.73				-	-.153*	-.187*	-.237*	.489*

2a.Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	30.86	6.80	-	.507*	.125*	-.302*
2b.Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	32.00	9.01		-	.272*	-.332*
3.Yalnızlık	14.62	4.85			-	-.407*
4.Öz-şefkat	33.59	8.04				-

*p<.05

Tablo-2 incelendiğinde, ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r=-.204$, $p<.05$) ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ($r=-.222$, $p<.05$) puanları arasında negatif yönde zayıf düzeyde ($-.30<r<.00$); yalnızlık ($r=-.320$, $p<.05$) puanları arasında negatif yönde orta düzede ($-.70<r<-.30$); öz-şefkat ($r=.581$, $p<.05$) puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ($.30<r<.70$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Diğer yandan ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r=-.079$, $p>.05$) ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ($r=-.039$, $p>.05$) puanları arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız; yalnızlık ($r=.102$, $p<.05$) ve öz-şefkat ($r=.104$, $p<.05$) puanları arasında ise pozitif yönde zayıf düzeyde ($.00<r<.30$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Son olarak ergenlerin durumları affetme eğilimleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ($r=-.153$, $p<.05$), sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ($r=-.187$, $p<.05$) ve yalnızlık ($r=-.237$, $p<.05$) puanları arasında negatif yönde zayıf düzede ($-.30<r<.00$); öz-şefkat ($r=.489$, $p<.05$) puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ($.30<r<.70$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu ilişkilerin kurgulanan modelde çoklu bağlantı sorunu yaratacak seviyede olmadığı ($.90$ 'dan küçük olduğu) anlaşılmaktadır (Çokluk ve diğ., 2014).

Ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat puanlarının kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını ayrı ayrı belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizlerine ait bulgular Tablo-3, Tablo-4 ve Tablo-5'te sunulmuştur. İlk olarak mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat puanlarının ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgular hesaplanmış ve Tablo-3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkat Puanlarının Ergenlerin Kendini Affetme Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	β	t	p
Sabit	15.174	2.219	-	6.837*	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.030	.042	-.030	-.715	.475
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	-.003	.032	-.004	-.085	.932
Yalnızlık	-.141	.055	-.100	-2.558*	.011
Öz-şefkat	.450	.034	.530	13.118*	.000

R=.589 R²=.347 F=70.235* sd=4/529 p=.000

*p<.05

Tablo-3'te görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre tüm değişkenler birlikte, ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (R=.589, R²=.347, F₍₄₋₅₂₉₎=70.235, p<.05). Modelde yer alan yordayıcılar, ergenlerin kendini affetme eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %34.70'ini açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri üzerinde büyük (.26<R²) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; yalnızlığın (t=-2.558, p<.05) negatif yönde, öz-şefkatin (t=13.118, p<.05) ise pozitif yönde ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin (t=-.715, p>.05) ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin (t=-.085, p>.05), ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerini anlamlı şekilde yordamadıkları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların, standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri üzerindeki göreceli önem sırası; öz-şefkat (β =.530) ve yalnızlık (β =-.100) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında ergenlerin, öz-

şefkat puanlarının artmasının kendilerine yönelik affetme eğilimlerini arttırdığı; yalnızlık puanlarının artmasının ise kendilerine yönelik affetme eğilimlerini azalttığı söylenebilir.

Ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat puanlarının başkalarını affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo-4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkat Puanlarının Ergenlerin Başkalarını Affetme Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	β	t	p
Sabit	18.960	3.002	-	6.315*	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.061	.056	-.055	-1.075	.283
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	-.004	.043	-.004	-.081	.935
Yalnızlık	.156	.074	.101	2.102*	.036
Öz-şefkat	.122	.046	.130	2.629*	.009

R=.148 R²=.022 F=2.963* sd=4/529 p=.019

*p<.05

Tablo-4'te görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre tüm değişkenler birlikte, ergenlerin başkalarını affetme eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (R=.148, R²=.022, F₍₄₋₅₂₉₎=2.963, p<.05). Modelde yer alan yordayıcılar, ergenlerin başkalarını affetme eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %2.20'sini açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri üzerinde küçük (R²<.13) bir etki değerine sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; yalnızlığın (t=2.102, p<.05) ve öz-şefkatin (t=2.629, p<.05) ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca kendine yönelik (t=-1.075, p>.05) ve

sosyal kaynaklı ($t=-.081$, $p>.05$) mükemmeliyetçiliğin, ergenlerin başkalarını affetme eğilimlerini anlamlı şekilde yordamadıkları saptanmıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı yordayıcıların, standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri üzerindeki görece önem sırası; öz-şefkat ($\beta=.130$) ve yalnızlık ($\beta=.101$) şeklinde sıralanmaktadır. Bu bulgular göz önüne alındığında ergenlerin, öz-şefkat ve yalnızlık puanlarındaki artışın başkalarına yönelik affetme eğilimlerine olumlu yönde katkı sağlayacağı söylenebilir.

Son olarak, ergenlerin sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat puanlarının durumları affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve ulaşılan bulgular Tablo-5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkat Puanlarının Ergenlerin Durumları Affetme Eğilimlerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	β	t	p
Sabit	14.392	2.356	-	6.108*	.000
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.005	.044	-.005	-.104	.917
Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	-.017	.034	-.023	-.502	.616
Yalnızlık	-.058	.058	-.042	-.997	.319
Öz-şefkat	.390	.036	.466	10.705*	.000

R=.492 R²=.242 F=42.154* sd=4/529 p=.000

*p<.05

Tablo-5'te görülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre tüm değişkenler birlikte, ergenlerin durumları affetme eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve regresyon için kurgulanan modelin anlamlı olduğu görülmektedir (R=.492, R²=.242, F₍₄₋₅₂₉₎=42.154, p<.05). Modelde yer alan yordayıcılar, ergenlerin durumları affetme eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %24.20'sini açıklamaktadır. Bu bağlamda kurgulanan regresyon modelinde belirtilen tüm bu değişkenlerin, ergenlerin durumları affetme eğilimleri üzerinde orta düzeyde (.13<R²<.26) etki büyüklüğüne sahip olduğunu söyleyebiliriz (Cohen, 1988).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; öz-şefkatın ($t=10.705$, $p<.05$) ergenlerin durumları affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ($t=-.104$, $p>.05$), sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ($t=-.502$, $p>.05$) ve yalnızlığın ($t=-.997$, $p>.05$) ergenlerin durumları affetme eğilimlerini anlamlı şekilde yordamadıkları saptanmıştır. Bu bulgular göz önüne alındığında, öz-şefkat puanlarındaki artışın ergenlerin durumları affetme eğilimlerini de arttıracığı söylenebilir.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı ergenlerin kendilerine, başkalarına ve durumlara yönelik sergilemiş oldukları affetme eğilimlerinin; sahip oldukları mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeylerinden ne oranda ve hangi yönde etkilendiğini tespit etmektir. Bu amaçla üç farklı çoklu doğrusal regresyon analizi modeli kurgulanmış olup ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin tahmin edilmesinde hangi değişkenlerin rolü olduğu ayrı ayrı saptanmak istenmiştir.

Kurgulanan ilk regresyon modelinde, ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerinin yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda yapılan istatistiksel analizler sonrasında öz-şefkatın, ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kendilerine karşı ilgili, özenli ve hoşgörülü olmasını ifade eden öz-şefkat kavramı, bireyin kendi başarısızlıklarına ve hatalarına karşı acımasız olmamasını, yaşadığı sıkıntıları ve acıları azaltmasını ve kendisini iyileştirmeye yönelik gösterdiği çabayı içermektedir. Öz-şefkat, bireyin sergilediği hatalardan sonra kendisine karşı olumsuz düşünceler geliştirmesini önler; hata yapan tek kişinin kendisi olmadığını ve herkesin zaman zaman hatalar yapabileceğini düşünmesini sağlar. Ayrıca kendini affetme eğilimine sahip olmak da bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmasına ve kendini rahatlatmasına katkı sunmaktadır. Bireyin hatalarına ve acılarına karşı hoşgörülü olmasını sağlayan öz-şefkatın, kendini affetmeyi kolaylaştırması beklenebilir. Bu bağlamda öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyin, kendi acı ve sıkıntılarıyla baş edebilmek için kendini affetmeye yönelik girişimde bulunması kuvvetle muhtemeldir. Enright (1996) kendini affetme süreç modelinin eylem evresinde şefkat kavramını, bireylerin davranışlarına ve şimdiki acılarına rağmen kendilerini sevmeye istekli olmaları şeklinde tanımlamıştır. Eylem evresinde birey, içinde bulunduğu durumu yeniden değerlendirerek farklı bir

bakış açısı kazanır ve yaptığı hataya rağmen kendini sevmeye, kendine karşı daha anlayışlı yaklaşmaya başlar. Kendini affetme sürecinde, kişinin kendisine yönelik anlayış göstermesi yani öz-şefkatli olması süreç için oldukça önem arz etmektedir. Alanyazın incelendiğinde, ergen grubunda bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı; ancak yetişkin örnekleminde, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği görülmektedir. Roxas, David ve Caligner (2014) Filipinli eğitim ve psikolojik danışmanlar, Dolunay-Cuğ (2015), Sayın (2017), Oral ve Arslan (2017) Türk üniversite öğrencileri, Ghorbani ve diğerleri (2017) İranlı üniversite öğrencileri, Williams (2015) Amerikalı üniversite öğrencileri, Woodyatt, Wenzel ve Ferber (2017) Avustralyalı üniversite öğrencileri, Mistler (2010) Amerikalı yetişkin bireyler, Kılıç (2019) Türk genç yetişkin bireyler örnekleminde yapmış oldukları araştırmalarda, kendini affetme eğilim ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Ayrıca Roxas ve diğerleri (2014), Oral ve Arslan (2017) öz-şefkatin, kendini affetme eğiliminin olumlu ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak alanyazında, araştırmanın bulgular ile örtüşmeyen sonuçlara da rastlanmaktadır. Saeighi-Mameghani ve diğerleri (2020) Türk üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları bir çalışmada, kendini affetme eğilimi ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulamışlardır.

Ulaşılan diğer bir bulgu ise yalnızlığın, ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerini negatif yönde ve anlamlı bir düzeyde yordamasıdır. Bu bulgu, kendilerini affedemeyen ergenlerin, affedilmeye de değmeyeceklerini hissederek sosyal ilişkilerden çekilerek yalnızlaşma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Gelişim dönemleri itibari ile kendilerini suçlama ve değersiz görme eğilimleri yüksek olan ergenlerin, bu tarz akılcı olmayan inançlar sergilemeleri şaşırtıcı değildir. Alanyazın incelendiğinde, ergen örnekleminde bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı; ancak yetişkin gruplarında, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği görülmektedir. Currin ve Hubach (2018) Amerikalı yetişkin eşcinsel erkekler, Day ve Maltby (2005) İngiliz üniversite öğrencileri, Aydemir ve Bayram (2016) Türk üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarda; yalnızlık ile kendini affetme eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiş olup yalnızlığın kendini affetme eğilimini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Araştırmada, ergenlerin sahip oldukları kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kendini affetme eğilimleri ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu

bulunmuştur. Ancak kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, ergenlerin kendilerini affetme eğilimlerinin anlamlı birer yordayıcısı değildir. Bu bulgu mükemmeliyetçi ergenlerin, kendilerinin kusursuz olması gerektiğine dair hissettikleri yoğun akılcı olmayan inançlardan kaynaklanmış olabilir. Yoğun mükemmeliyetçilik eğilimleri sergileyen bir ergenin, kendisindeki kusurları ve hataları asla hoş karşılamayacağı ve kendisini affetme konusunda zor anlar yaşayacağı öngörülebilir. Diğer yandan başkalarının kendisinden beklentilerinin, yeteneklerini aştığına inanan bir ergen, genellikle kendini affetme eksikliğinden kaynaklanan bir kendini suçlama ile boğuşabilir. Ergenler başkalarının beklentilerini asla karşılayamayacaklarını düşündükleri için kendilerine yönelik hayal kırıklığı yaşayabilir, kendilerini suçlu görebilir ve kendilerini affetmekte zorlanabilirler. Alanyazın incelendiğinde, ergen örnekleminde bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Ancak yetişkin örneklemlerinde yapılmış, araştırmanın bulguları ile paralel olan bazı araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Kim ve diğerleri (2011) yetişkin ve evli Amerikalı bireyler ile yapmış oldukları bir çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin negatif yönde ancak anlamsız; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ve anlamlı bir şekilde kendini affetme eğilimini yordadığını bulgulamışlardır. Benzer şekilde Taşcıoğlu, Çakıcı ve Cirhinlioğlu (2020) psikosomatik deri hastalığı olan Kıbrıslı yetişkin bireyler, Aydın (2017), Aydın ve Yerin-Güneri (2020) Türk üniversite öğrencileri, McCann (2009) Amerikalı üniversite öğrencileri, Mistler (2010) Amerikalı yetişkin bireyler örneklemlerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda, kendini affetme eğilimi ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Ayrıca Belgin (2019) Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, akademik mükemmeliyetçiliğin kendini affetme eğilimini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Alanyazında, araştırmanın bu bulguları ile örtüşmeyen sonuçların elde edildiği çalışmalarda bulunmaktadır. Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight ve Peatee (2014) Amerikalı üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçilik ile kendini affetme eğilimi arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler bulgulamışlardır.

Kurgulanan ikinci regresyon modelinde ise ergenlerin başkalarını affetme eğilimlerinin yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda yapılan istatistiksel analizler sonrasında öz-şefkatin, ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Öz-şefkatin psikolojik sağlık (Kirkpatrick, 2005) açısından önemi ve faydası düşünüldüğünde; başkalarını herhangi bir hatadan sonra affeden kişinin, intikam

duygularından arınarak psikolojik sağlığına olumlu yönde katkıda bulunacağı söylenebilir (McCullough ve diğ., 1998). Yaşanan acı verici deneyimler sonucunda bireyin, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmesi ve empati kurabilmesiyle başkalarını affetmeye yönelik eğiliminin de artması kuvvetle muhtemeldir. Enright (1996) başkalarını affetme süreç modelinin eylem evresinde şefkat kavramını, karşıdaki kişinin hatalı ve acı verici olumsuz davranışlarına rağmen, olayı olumlu bir şekilde değerlendirerek, sürece merhametli yaklaşmaya istekli olunması şeklinde tanımlamıştır. Başkalarını affetme sürecinin eylem evresinde birey, durumu yeniden değerlendirerek farklı bir bakış açısı kazanır. Geçmiş ve incinme durumu gerçekleştiğinde içinde bulunduğu psikolojik durumu değerlendirir ve yapılan hataya rağmen karşıdaki kişiye daha anlayışlı yaklaşmaya başlar. Başkalarını affetme sürecinde bireyin, karşıdaki kişiye karşı anlayışlı olması, kendine yönelik anlayışlı tutumundan ve öz-şefkatinde etkilenmektedir. Alanyazında bu konuya dair, her ne kadar ergen örneklemleri üzerinde yapılmış bir araştırma bulunmasa da; yetişkin örnekleminde, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği çalışmalara rastlanılmıştır. Roxas ve diğerleri (2014) Filipinli eğitim ve psikolojik danışmanlar, Asıcı (2013) Türk öğretmen adayları, Oral ve Arslan (2017), Saeighi-Mameghani ve diğerleri (2020) Türk üniversite öğrencileri, Skoda (2011) Amerikalı üniversite öğrencileri, Ghorbani ve diğerleri (2017) İranlı üniversite öğrencileri, Wu, Chi, Zeng, Lin ve Du (2019) Çinli üniversite öğrencileri, Kılıç (2019) Türk genç yetişkinler, Booker (2019) Amerikalı genç yetişkinler, Mistler (2010) Amerikalı yetişkinler örneklemlerinde yapmış oldukları araştırmalarda, başkalarını affetme eğilimi ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Roxas ve diğerleri (2014), Oral ve Arslan (2017) öz-şefkatin, başkalarını affetme eğilimi üzerinde olumlu ve anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulgulamışlardır.

Ulaşılan bir diğer bulguda ise yalnızlığın, ergenlerin başkalarını affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Başkalarını affetmenin sosyal ilişkileri onarmaya yaptığı önemli katkı düşünüldüğünde bu bulgu şaşırtıcı bulunmamaktadır. Sosyal ilişkileri zarar görmüş bir ergenin, buna bağlı olarak yalnızlık düzeyinin yüksek çıkması son derece doğaldır. Bu bağlamda ergenin, içinde bulunduğu yalnızlıktan kurtulmak için başkalarını affetmeye yönelik eğiliminin artması beklenmektedir. Yapılan alanyazın taramasında, araştırmanın bu bulguları ile paralel olan herhangi bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu bakımdan elde edilen bulgular, başkalarına yönelik affetme eğilimi alanyazını için özgün ve önemlidir. Ancak alanyazında araştırmanın bu bulguları ile örtüşmeyen bazı sonuçlara rastlanmaktadır. Currin ve Hubach (2018)

Amerikalı yetişkin eşcinsel erkekler örnekleminde yapmış oldukları bir çalışmada, başkalarını affetme eğilimi ile yalnızlık arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulgulamışlardır. Ayrıca Day ve Maltby (2005) İngiliz üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, yalnızlık ve başkalarını affetme eğilimi arasında negatif ancak anlamlı olmayan bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmada, ergenlerin kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik algıları ile başkalarını affetme eğilimleri arasında negatif yönde ancak anlamsız düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin, ergenlerin başkalarını affetme eğilimlerinin anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulgulanmıştır. Gelişim dönemi itibari ile kendine özgü bir benlik algısı ve sosyal yönelimi olan ergen bireylerin, yetişkin bireyler oranla; mükemmeliyetçilik konusunda net bir tutum sergileyememiş olmaları böyle bir sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Alanyazın incelendiğinde, ergen grubunda bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı; ancak yetişkin örnekleminde, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği görülmektedir. Kim ve diğerleri (2011) yetişkin ve evli Amerikalı bireyler ile yapmış oldukları çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin negatif yönde ancak anlamsız; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ise negatif yönde ve anlamlı bir şekilde başkalarını affetme eğilimini yordadığını bulgulamışlardır. Ancak alanyazında araştırmanın bu bulguları ile örtüşmeyen sonuçların da elde edildiği görülmektedir. Taşçıoğlu ve diğerleri (2020) psikosomatik deri hastalığı olan Kıbrıslı yetişkin bireyler, McCann (2009) Amerikalı üniversite öğrencileri, Mistler (2010) Amerikalı yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda, kendini affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Mükemmeliyetçilik ve başkasını affetme eğilimi arasındaki ilişkiyi, yetişkin örnekleminde üzerinde çalışmış olan araştırmaların genel kanısı şöyledir: Başkalarının kendilerinden yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik beklediklerine sahip olduğuna inanan bireyler, ulaşamayacaklarını düşündükleri aşırı talepler karşısında kendilerini boğulmuş hissedebilirler. İlerleyen süreçte ise bu durum, başkalarını suçlamayla ve bu kadar yüksek beklentiler yükledikleri için başkalarını affetmemeye sonuçlanabilir.

Kurgulanan son regresyon modelinde ise ergenlerin durumları affetme eğilimlerinin yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda yapılan istatistiksel analizler sonrasında öz-şefkatin, ergenlerin durumları affetme eğilimleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit

edilmiştir. Affetme davranışı, bireylerde ki bitirilmemiş işlerin tamamlanması ve rahatlama sağlanması bakımından öz-şefkat ile paralel görülmektedir. Kendisine değer veren, hatalarını kabul eden, duygularını yönetebilen ve çektiği acıyı azaltmak isteyen bireylerin, yaşadığı acı verici olaylar karşısında daha affedici olması beklenmektedir. Acı verici olayların birçok insan tarafından yaşandığını, yalnız olmadığını ve üstesinden mantıklı bir şekilde gelebileceğini fark eden ergenlerin, yaşadıkları acı verici olayları daha kolay kabullenebilmeleri ve affetme eğiliminde olmaları beklenmektedir (Kılıç, 2019). Alanyazın incelendiğinde, ergen örnekleminde bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı; ancak yetişkin gruplarında, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği görülmektedir. Ghorbani ve diğerleri (2017) İranlı üniversite öğrencileri, Mistler (2010) Amerikalı yetişkin bireyler ve Kılıç (2019) Türk genç yetişkinler örneklemlerinde yapmış oldukları araştırmalarda durumları affetme eğilimi ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir.

Ulaşılan diğer bir bulguda, ergenlerin sahip oldukları yalnızlık düzeyleri ile durumları affetme eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak yalnızlığın, ergenlerin durumları affetme eğilimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır. Ergenlerin yalnızlık düzeylerinin, durumları affetme eğilimlerini anlamlı bir şekilde yordamaması, araştırmacılar tarafından beklenen bir sonuçtur. Acı verici bir durumu (depresyon, sel felaketleri vb.) affetmek veya affetmemek, ergenin diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerine zarar veremeyecek düzeyde içsel bir süreç olarak düşünülmektedir. Sosyal ilişkileri zarar görmemiş bir ergenin, yaşadığı acı verici durumu affedip affetmemeyi tercih etmesinin, onun yalnızlığına olumlu veya olumsuz yönde herhangi bir katkı sunmayacağı öngörülmektedir. Ayrıca ergenlik dönemindeki bireylerin, yetişkin bireylere oranla yaşadıkları olaylar karşısında mantıklı çıkarımlarda bulunmaya daha az eğilimli olduklarını söyleyebiliriz. Yaşadığı olumsuz deneyimlere küsen bir ergen, bu deneyimlerin bilgelik üreten doğasından büyük ölçüde kopmaktadır. Bu bağlamda yaşadığı olumsuz durumları affederek, bu durumlardan elde ettiği tecrübeyi önemsemenin ergenlik dönemi için bilişsel açıdan zor bir beceri olduğu söylenebilir. Her ne kadar ergen örnekleminde bu konuya yönelik herhangi bir çalışma yapılmamış olmasına rağmen; alanyazında, yetişkin örnekleminde yapılmış ve araştırmanın bulguları ile paralel sonuçların elde edildiği çalışmalara ulaşılmıştır. Currin ve Hubach (2018) Amerikalı yetişkin eşcinsel erkekler, Day ve Maltby (2005) İngiliz üniversite öğrencileri örneklemlerinde yapmış oldukları çalışmalarda, durumları affetme eğilimi ile yalnızlık arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Ancak bu araştırmalarda

yalnızlığın, durumları affetme eğilimi üzerindeki yordayıcı gücü hakkında herhangi bir bulgu yer almamaktadır.

Son olarak ergenlerin sahip oldukları kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin, durumları affetme eğilimleri ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ancak kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, ergenlerin durumları affetme eğilimlerinin anlamlı birer yordayıcısı değildir. Günümüzün performans odaklı toplumlarında, hataya yer bırakmayan mükemmel standartların amansız bir arayışı söz konusudur. Böyle bir toplumda ergenler, akademik hedefleri, iş fırsatları ve sosyal ilişkileri açısından pek çok yük hissetmektedirler. Ergenler, hedeflerine ulaşma konusunda kendilerini engelleyen her olayı, kusursuz planlarına zarar veren bir talihsizlik olarak düşünebilirler. Bu bağlamda, performans baskısı ve beklentiler ile boğuşan ergenlerin, yaşadıkları bu tahlisiz olayı affetme konusunda dirençli olmaları kaçınılmazdır. Alanyazın incelendiğinde, ergen örnekleminde bu yönde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı; ancak yetişkin gruplarında, araştırmanın bu bulgularıyla paralel olan sonuçların elde edildiği görülmektedir. McCann (2009) Amerikalı üniversite öğrencileri, Taşçıoğlu ve diğerleri (2020) psikosomatik deri hastalığı olan Kıbrıslı yetişkin bireyler, Mistler (2010) Amerikalı yetişkin bireyler örneklemlerinde yapmış oldukları araştırmalarda, durumları affetme eğilimi ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Tüm bu bulgulardan ve tartışmadan yola çıkarak, araştırmanın sonucu şu şekildedir; öz-şefkat, ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin hepsini olumlu yönde yordamaktadır. Bu bağlamda ergenin sahip olduğu öz-şefkat düzeyinin yüksek olması, onun tüm alanlardaki affetme eğilimlerini artıracakı söylenebilir. Yalnızlık, ergenlerin kendilerini affetmelerini olumsuz yönde yordarken, başkalarını affetme eğilimlerini ise olumlu yönde yordamaktadır. Diğer bir deyişle yalnızlık düzeyi arttıkça ergenlerin kendilerini affetme eğilimleri azalırken, başkalarını affetmeye yönelik eğilimleri ise kuvvetle artacaktır. Son olarak, ergenlerin kendilerine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin; onların herhangi bir alana dair affetme eğilimlerini olumlu veya olumsuz yönde yordamadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre şu öneriler verilebilir:

Bu araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki benzersiz ve önceden tanımlanmamış bir ilişki hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Bu ilişkinin farkında olmak, ergen psikolojik sorunlarının karmaşıklığını anlamada ve tedavi yaklaşımlarını iyileştirmede önemli bir referans olabilir.

Ulaşılan bulguları, ergen örnekleminde tekrarlamak ve affetme eğilimlerini olumlu veya olumsuz etkileyen değişkenleri keşfetmek için gelecekte benzer araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu araştırmada kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini yordayan mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat değişkenleri üzerinde çalışılmıştır. Daha sonra yapılması planlanan araştırmalarda farklı değişkenlerin (psikolojik zihinlilik, iyimserlik vb.) üzerinde durulması ergenlerin affetme eğilimlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Bu araştırmada nicel veri toplama teknikleri kullanılarak yürütülmüştür. İleride yapılacak olan araştırmalarda nitel araştırma tekniklerinden yararlanılabilir. Ergenlerle derinlemesine görüşmeler ya da odak grup görüşmeleri yapılarak; ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat eğilimleri arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular zenginleştirilebilir. Nicel araştırma deseni kullanılarak elde edilen bu bulguların, nitel araştırma deseni kullanılarak da elde edilebilmesi bu araştırmanın geçerliğine ve güvenilirliğine katkı sunacaktır. Farklı desenler ve yöntemler ile benzer sonuçlara ulaşmak, elde edilen bulguların sağlam birer kuramsal temele dönüşmesi bakımından önemlidir.

Bu araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat düzeyleri düşük olan ergenler kendilerini, başkalarını ve durumları affedebilme konusunda; yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenler ise kendilerini affedebilme konusunda risk grubundadır. Ortaöğretim kademesinde çalışan okul psikolojik danışmanları, öz-şefkat ve yalnızlık düzeylerini belirlemeye yönelik ölçekler kullanarak, affedebilme konusunda risk grubunda bulunan öğrencileri tespit edebilirler. Önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında bu öğrencilerle bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları düzenleyebilirler.

Okul psikolojik danışmanları, öğrencilerine kişiler arası ilişkilerini ve öz-şefkatlerini geliştirmeye yönelik seminerler verebilir. Bu yolla kritik bir gelişimsel dönemden geçen ergenler, yaşadıkları

sorunlar karşısında iyimser bir tutum geliştirmeye, sosyal destek aramaya ve affedici olmaya karşı motive edilebilirler.

Okul psikolojik danışmanları, ergenlerin affetme eğilimlerini artırmaya yönelik bir psikoeğitim programı hazırlayabilirler. Bu programın içeriği oluşturulurken, bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılarak öz-şefkati geliştiren ve yalnızlıkla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştıran etkinliklere yer verilebilir. Daha sonra bu programı, öncelikle öz-şefkat düzeyleri düşük ve yoğun düzeyde yalnızlık duyguları yaşayan öğrencilerden başlayarak, okulda bulunan tüm öğrencilere önleyici rehberlik amacıyla uygulayabilirler.

Kaynakça

- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan-Cansever, B. (2009). Ergenlerin toplumsallaşmasında internetin etkilerine ilişkin öğretmen görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 1-23.
- Asııcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve denlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asııcı, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Asııcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31. <http://dx.doi.org/10.17556/erziefd.440497>
- Aydemir, M., & Bayram, N. (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmeye değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aydın, G., & Yerin-Güneri, O. (2020). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Salianni, A. M., & Schneider, B. H. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema*, 30(4), 427-433. <http://dx.doi.org/10.7334/psicothema2018.11>
- Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29(2), 217-222. <http://dx.doi.org/10.7334/psicothema2016.251>
- Başkaya, S. (2018). *Lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Belgin, B. (2019). *Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Booker, J. A. (2019). Patterns in autobiographical reminiscing among early adults: Implications for forgiveness and self-compassion. *Social Development*, 28(4), 802-819. <https://doi.org/10.1111/sode.12354>
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson Jr, R. J. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 231-242. <https://doi.org/10.1177/009164711504300401>
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

- Cabras, C., Loi, G., Sechi, C., & Mondo, M. (2017). Relationship amongst mood, propensity to forgive, and mental-health problems in female Italian adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(8), 800-811. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1412411>
- Currin, J. M., & Hubach, R. D. (2018). Importance of self-forgiveness and social support in potentially reducing loneliness in men who have sex with men. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 12(4), 279-292. <https://doi.org/10.1080/15538605.2018.1526153>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.Basım). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Çelikkaleli, Ö., & Karataş, Z. (2020). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: Sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 62-82. <http://dx.doi.org/10.22521/jesr.2020.102.2>
- Çıtışlı-Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çoklar, I., & Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(4), 33-54. <https://doi.org/10.7816/nesne-02-04-03>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Day, L., & Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology*, 139(6), 553-555. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.6.553>
- Dahiya, R., & Rangnekar, S. (2020). Relationship between forgiveness at work and life satisfaction: Indian manufacturing organisations. *International Journal of Business Excellence*, 21(3), 359-377. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2020.108194>
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde affetmenin yordayıcıları olarak ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: The mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.

- Dolunay-Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Enright, R. D., & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 52-60.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D., North, J., & Tutu, A. D. (1998). *Exploring forgiveness* (1.Basım). Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.Basım). London: Sage Publications Ltd.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. (2000). *The child and adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment* (Unpublished Manuscript). Toronto, Ontario, Canada: York University.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Furman, C. R., Luo, S., & Pond Jr, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 111*, 178-186. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.052>
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve sonrası* (15.Basım). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Kashanaki, H., & Chen, Z. J. (2017). Diversity and complexity of religion and spirituality in Iran: Relationships with self-compassion and self-forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion, 27*(4), 157-171. <https://doi.org/10.1080/10508619.2017.1340100>
- Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hamama-Raz, Y., Solomon, Z., Cohen, A., & Laufer, A. (2008). PTSD symptoms, forgiveness, and revenge among Israeli Palestinian and Jewish adolescents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 21*(6), 521-529. <https://doi.org/10.1002/jts.20376>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 51*(1), 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hefferon, K., & Bonivel, I. (2018). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. T. Doğan) (2.Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, J. (2012). *Forgiveness and loneliness: Stress and anxiety's correlates in a student and clinical HIV-positive population* (Unpublished master's thesis). University of North Texas, Denton, USA.

- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(2), 485-511. <https://doi.org/10.1177/00030651050530021401>
- Johnson, H. D., Wernli, M. A., & LaVoie, J. C. (2013). Situational, interpersonal, and intrapersonal characteristic associations with adolescent conflict forgiveness. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(3), 291-315. <https://doi.org/10.1080/00221325.2012.670672>
- Jordan, J. V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. *Work in Progress, No. 39*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Jordan, J. V. (1991a). Empathy and self-boundaries. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* (pp. 67-80). New York: Guilford.
- Jordan, J. V. (1991b). Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model. In J. V. Jordan et al. (Eds.), *Women's growth in connection: Writings from the Stone Center* (pp. 283-290). New York: Guilford.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 245-260.
- Karataş, Z., & Tagay, O. (2012). Self esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well being. *International Education Studies*, 5(6), 131-137. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p131>
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(30), 118-140.
- Kashanaki, H., Besharat, M. A., & Rajabian, T. F. (2018). The mediating role of forgiveness on the relationship between dimensions of perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Iranian Psychologists*, 15(57), 17-32.
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 1086-1094. <https://doi.org/10.21547/jss.265492>

- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kim, L. M., Johnson, J. L., & Ripley, J. (2011). A "Perfect" storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction. *Individual Differences Research*, 9(4), 199-209.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Texas, Austin.
- Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- León-Moreno, C., Martínez-Ferrer, B., Moreno-Ruiz, D., & Musitu-Ferrer, D. (2019). Forgiveness and loneliness in peer-victimized adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 0886260519869078. <https://doi.org/10.1177/0886260519869078>
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American statistical Association*, 83(404), 1198-1202. <https://doi.org/10.1080/01621459.1988.10478722>
- McCann, R. A. (2009). *The relationships between self-conscious emotions, perfectionism, and the forgiveness of the self and others* (Unpublished doctoral dissertation), Seattle Pacific University.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (1999). *Forgiveness: Theory, research, and practice* (1.Basım). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394-411). New York: Guilford Press.
- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.Basım). CA: Pyrczak Publishing.

- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* (Unpublished doctoral thesis). University of Florida, Gainesville, USA.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050902>
- Özgür, H., & Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 98-112.
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2020). The relationship between self-forgiveness and human flourishing: Inferring the underlying psychological mechanisms. *Polish Psychological Bulletin*, 51(1), 23-36. <https://doi.org/10.24425/ppb.2020.132649>
- Praptomojati, A., & Subandi, M. A. (2020). Forgiveness therapy for adult inmate in Indonesian correctional facility: a pilot study. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 31(3), 391-408. <https://doi.org/10.1080/14789949.2020.1751869>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Roxas, M. M., David, A. P., & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among Filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(1), 53-62.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Forgiveness and cyberbullying in adolescence: Does willingness to forgive help minimize the risk of becoming a cyberbully?. *Computers in Human Behavior*, 81, 209-214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.021>
- Saeighi-Mameghani, S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others* (Unpublished Master Thesis). University of Dayton, Ohio.
- Stoeber, J. (2015). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(4), 611-623. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9485-y>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY, US: W. W. Norton & Company.
- Şahin, H. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5.Basım). Boston, MA: Pearson.
- Tagay, Ö., Şahin-Baltacı, H., & Karataş, Z. (2017). Self-compassion and communication skills in predicting psychological help-seeking attitudes of psychological counsellor candidates. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(6), 178-185.
- Taşçıoğlu, G., Çakıcı, E., & Cirhinlioğlu, F. G. (2020). Psikosomatik deri hastalarında somatizasyon düzeyi: Çift uyumu, minnettarlık, bağışlama ve mükemmeliyetçilik ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 22(x). <https://doi.org/10.5455/apd.113545>

- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2002). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Uz-Baş, A., & Siyez, D. M. (2010). Adaptation of the Child and Adolescent Perfectionism Scale to Turkish: The validity and reliability study. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909.
- Uzun, G. Ö., & Eş, A. Ç. (2019). *İntikam, affetme ve suçluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. International Conference on Interdisciplinary Educational Reflections sunulan bildiri (ss.34-41). Online Erişim Adresi: https://icier2019.con.neu.edu.tr/wp-content/uploads/sites/24/2019/09/conference-proceedings-book-icier-2019_18.09.2019_v2.pdf#page=34
- van Rensburg, E. J., & Raubenheimer, J. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health?. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27(1), 25-39. <https://doi.org/10.2989/17280583.2014.955502>
- Williams, E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shameproneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health*. Retrieved from Electronic Theses and Dissertations. Paper 2562. <http://dc.etsu.edu/etd/2562>
- Wohl, M. J., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1>
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536. <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>
- Worthington Jr, E. L. (1998). Empirical research in forgiveness: Looking backward, looking forward. In E. L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 321-339). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272-278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>

Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>

Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam*, 27(3), 194-203. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>

Zar, K. T. T., & Swe, T. (2020). Forgiveness, perfectionism and self-compassion of undergraduate students from sagaing university of education. *J. Myanmar Acad. Arts Sci.*, XVIII(9B), 659-675.

Extended Abstract

Purpose

As a result of the literature review, it was understood that a limited number of studies were done in Turkey and abroad about the tendency of adolescents to forgive. In this respect, it can be said that not enough emphasis has been put on researching the sources of adolescents' tendency to forgive; thus, more research is needed on this subject.

As a result of the literature review, it has been observed that adolescents' tendency to forgive has a complex structure that is affected by different variables. In this connection, as different from the previous studies, the current study aimed to investigate how effective the variables of perfectionism, loneliness and self-compassion on adolescents' tendency to forgive themselves, others and situations. As the current study focuses on the variables (perfectionism, loneliness and self-compassion) whose effects on adolescents' tendency to forgive have not been studied before and addresses the tendency to forgive in adolescents in a multi-dimensional manner within the context of forgiving themselves, others and situations, it is believed to make important contributions to the literature. In this regard, it can be argued that the current study is an original study and can make some theoretical contributions to the understanding of the tendency to forgive in adolescents. The current study is also of great importance in terms of explaining the tendency to forgive in adolescents and determining the factors to be taken into consideration in future research on the subject.

Thus, the purpose of the current study can be expressed as follows: Investigation of the extent to which the levels of perfectionism, loneliness and self-compassion in adolescents predict their tendency to forgive themselves, others and situations.

Method

The current study employed the relational survey model to investigate the extent to which the levels of perfectionism, loneliness and self-compassion in adolescents predict their tendency to forgive themselves, others and situations. The study group is comprised of 534 adolescents. The mean age of the study group is 15.62. As the data collection tools, a demographic information form, the Heartland Forgiveness Scale, The Scale of Perfectionism for Children and Adolescents, the UCLA Loneliness Scale Short Form and the Self-Compassion Scale were used in the study. Multiple linear regression analyses were conducted to determine the extent to which the levels of perfectionism, loneliness and self-compassion in adolescents predict their tendency to forgive themselves, others and situations.

Results

Pearson Product-Moment Correlation coefficient analysis was conducted to determine whether there is a statistically significant correlation between the adolescents' tendency to forgive themselves, others and situations and their perfectionism, loneliness and self-compassion scores and if there is any, the degree of this correlation and bivariate correlations were calculated. The adolescents' tendency to forgive themselves was found to have a negative, weak and significant correlation ($-.30 < r < .00$) with self-oriented perfectionism ($r = -.204, p < .05$) and socially-induced perfectionism ($r = -.222, p < .05$); a negative, medium and significant correlation ($-.70 < r < -.30$) with loneliness ($r = -.320, p < .05$) and a positive, medium and significant correlation ($.30 < r < .70$) with self-compassion ($r = .581, p < .05$).

Multiple linear regression analyses were conducted to determine the extent to which the adolescents' perfectionism, loneliness and self-compassion scores predict their tendency to forgive themselves, others and situations separately.

As a result of the 1st regression analysis, it was found that the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism, loneliness and self-compassion significantly predict their tendency

to forgive themselves and that the model constructed for the regression is significant ($R=.589$, $R^2=.347$, $F_{(4,529)}=70.235$, $p<.05$). The perfectionism, loneliness and self-compassion variables were found to explain 34.70% of the variance in the adolescents' scores of tendency to forgive themselves. When the results of the t-test regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was found that loneliness negatively and significantly predicts the adolescents' tendency to forgive themselves ($t=-2.558$, $p<.05$) and that self-compassion positively and significantly predicts their tendency to forgive themselves ($t=13.118$, $p<.05$).

As a result of the 2nd regression analysis, it was found that the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism, loneliness and self-compassion significantly predict their tendency to forgive others and that the model constructed for the regression is significant ($R=.148$, $R^2=.022$, $F_{(4,529)}=2.963$, $p<.05$). The perfectionism, loneliness and self-compassion variables were found to explain 2.20% of the variance in the adolescents' scores of tendency to forgive others. When the results of the t-test regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was found that loneliness ($t=2.102$, $p<.05$) and self-compassion ($t=2.629$, $p<.05$) positively and significantly predict their tendency to forgive others.

As a result of the 3rd regression analysis, it was found that the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism, loneliness and self-compassion significantly predict their tendency to forgive situations and that the model constructed for the regression is significant ($R=.492$, $R^2=.242$, $F_{(4,529)}=42.154$, $p<.05$). The perfectionism, loneliness and self-compassion variables were found to explain 24.20% of the variance in the adolescents' scores of tendency to forgive situations. When the results of the t-test regarding the significance of the regression coefficients were examined, it was found that self-compassion positively and significantly predicts the adolescents' tendency to forgive situations ($t=10.705$, $p<.05$).

Discussion

In the current study, self-compassion was found to be positive and significant predictor of the adolescents' tendency to forgive themselves. Self-compassion prevents the individual from developing negative thoughts towards himself/herself after he/she has committed mistakes, makes him/her think that he/she is not the only one who makes mistakes and that everyone can make

mistakes from time to time. It is an expected result that self-compassion, which allows the individual to be tolerant of his/her mistakes and suffering, will facilitate self-forgiveness.

Another finding of the current study is that loneliness negatively and significantly predicts the adolescents' tendency to forgive themselves. This finding shows that adolescents who cannot forgive themselves tend to become lonely by withdrawing from social relationships by feeling that they are not worth forgiveness. It is not surprising that adolescents who have a high tendency to blame themselves and consider themselves worthless because of the characteristics of their developmental stage.

Moreover, the self-oriented and socially-induced perfectionism of the adolescents was found to be negatively and significantly correlated with their tendency to forgive themselves. However, self-oriented and socially-induced perfectionism is not a significant predictor of the adolescents' tendency to forgive themselves. This finding may have resulted from intense irrational beliefs of perfectionist adolescents that they should be perfect. It can be predicted that an adolescent who exhibits intense perfectionist tendencies will never tolerate his/her flaws and mistakes and will have a difficult time in forgiving himself/herself. On the other hand, an adolescent who believes that others' expectations of him/her exceed his/her abilities may grapple with a self-reproach, often resulting from a lack of self-forgiveness. Adolescents may feel frustrated with themselves, see themselves guilty, and find it difficult to forgive themselves because they think they will never meet the expectations of others.

Another finding of the current study is that self-compassion is a positive and significant predictor of the adolescents' tendency to forgive others. Given the importance and benefits of self-compassion in terms of psychological health, it can be said that the person who forgives others after they have committed any mistake will be purified from the feelings of revenge, which will contribute positively to his/her psychological health. As a result of the painful experiences lived, it is highly probable that the individual's tendency to forgive others increases as he/she sees this situation as a part of the experiences lived by many human beings and thus can empathize.

In the current study, loneliness was found to be a positive and significant predictor of the adolescents' tendency to forgive others. This finding is not surprising given the important contribution that forgiving others makes to repairing social relationships. It is very natural for an

adolescent whose social relations have been damaged to have a high level of loneliness. In this context, it is expected that the tendency of adolescents to forgive others to get rid of loneliness is expected to increase.

Another finding of the current study is that there is a negative yet insignificant correlation between the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism and their tendency to forgive others. Moreover, self-oriented and socially-induced perfectionism of the adolescents was found to be not a significant predictor of their tendency to forgive others. Adolescents who have a unique sense of self and social orientation because of the characteristics of the developmental period they are in, compared to adult individuals, their inability to show a clear attitude towards perfectionism may have produced such a result.

In addition, in the current study, it was determined that self-compassion is a significant and positive predictor of adolescents' tendency to forgive situations. Forgiveness behaviour is seen to be in tandem with self-compassion in terms of completing unfinished tasks and providing relief in individuals. Individuals who value themselves, accept their mistakes, manage their emotions, and want to reduce their suffering are expected to be more forgiving in the face of painful events they experience. It is expected that adolescents who realize that painful events are experienced by many people and that they are not alone and that they can overcome them in a sensible way are expected to be more likely to accept and forgive the painful events they experience.

Another finding is that there is a significant and negative relationship between the adolescents' level of loneliness and their tendency to forgive situations. However, it was understood that loneliness is not a significant predictor of the adolescents' tendency to forgive situations. This is an expected result by the researchers. Forgiving or not forgiving a painful situation (earthquake, flood disasters, etc.) is considered an internal process that does not harm the adolescent's social relations with other people. It is predicted that an adolescent whose social relations have not been harmed choosing to forgive or not to forgive his/her painful situation will not contribute positively or negatively to his/her loneliness. In addition, we can say that adolescents are less inclined to make logical inferences about the events they experience than adults. An adolescent embittered by his/her negative experiences is largely detached from the wisdom-generating nature of these experiences. In this context, it can be said that it is cognitively difficult during the adolescence period to forgive the negative situations experienced and to take lessons from these experiences.

Finally, the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism was found to be negatively and significantly correlated with their tendency to forgive situations. However, self-oriented and socially-induced perfectionism is not a significant predictor of the adolescents' tendency to forgive situations. In today's performance-oriented societies, there is a relentless search for perfect standards that leave no room for error. In such a society, adolescents feel a lot of burden in terms of their academic goals, job opportunities and social relations. Adolescents may think of every event that prevents them from achieving their goals as a misfortune that damages their perfect plan. In this context, it is unavoidable for adolescents struggling with performance pressure and expectations to be resistant to forgiving this unfortunate event.

Conclusion

In light of all the findings of the study and discussions in the literature, the results of the current study can be summarized as follows: self-compassion positively and significantly predicts the adolescents' tendency to forgive themselves, others and situations. In this regard, it can be said that increasing an adolescent's self-compassion will have positive reflections on his/her tendency to forgive in all areas of life. While loneliness was found to be negatively predicting the adolescents' tendency to forgive themselves, it was found to be positively predicting their tendency to forgive others. In other words, as the level of loneliness increases, the tendency of the adolescents to forgive themselves decreases, while their tendency to forgive others will increase strongly. Finally, it was determined that the adolescents' self-oriented and socially-induced perfectionism does not positively or negatively predict their tendency to forgive in any area.

ETİK BEYAN: *“Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkatin Etkisi”* başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 02/12/2020 tarih ve GO 2020/312 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu

Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.