



RECEP TAYYIP
ERDOĞAN
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP
ANNELERİN MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN
YAŞAM DOYUMLARINI AÇIKLAMASI:
AFFETMENİN ARACI ROLÜ

YAZAR
Nesrin YANGIN

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANA BİLİM DALI

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP
ANNELERİN MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN
YAŞAM DOYUMLARINI AÇIKLAMASI:
AFFETMENİN ARACI ROLÜ
(Yüksek Lisans Tezi)

Nesrin YANGIN

Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN
Danışman

Rize
2019

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı'nda, Nesrin YANGIN tarafından hazırlanan "*Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Mükemmeliyetçiliklerinin Yaşam Doyumlarını Açıklaması: Affetmenin Aracı Rolü*" başlıklı bu çalışma, 27/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğı / oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Hikmet YAZICI

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mahir ÖZKAN

27.6/2019

ETİK BEYAN

Bu tezdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim. 14/06/2019

Nesrin YANGIN

ÖN SÖZ

Bu çalışma, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin yaşam doyumları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiye affetmenin rolünün ne olduğunu ortaya koymak, karşılaşılan sorunlara ışık tutmak ve bunlara çözüm önerileri üretmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Hangi özelliklere sahip olursa olsun her insanın toplum içerisinde yer alma ve yaşamını sürdürme hakkı bulunmaktadır. Ancak günümüzde toplum içerisinde halen özel gereksinimli bireylere yönelik olumsuz bakışlar söz konusu olabilmektedir. Buna bağlı olarak özel gereksinimli bireylerin hem kendileri toplum içine dâhil olmakta sorunlar yaşayabilmekte, hem de ebeveynleri olumsuz duyuşsal öğeler geliştirebilmektedirler. Bu kapsamda özel gereksinimli bireyler ve ebeveynlerinin yaşam doyumlarının iyi bir düzeyde olması o toplumu daha sağlıklı hale getirecektir. Bu çerçevede çalışmalarımı yürütebilmem için desteğini esirgemeyen ve tüm bilimsel etkinliklerimde beni içten yönlendiren, engin fikirleriyle katkıda bulunan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN'a çok teşekkür ediyorum. Ayrıca ilkokul yıllarımdan bu güne kadar gelmemde büyük emeği bulunan sınıf öğretmenime, ortaokul ve lise öğretmenlerime, lisans ve lisansüstü eğitimim sırasında yol gösterici olup ufkumu genişleten Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki değerli hocalarıma da teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam esnasında desteğini her an asla eksik etmeyen sevgili eşim Doç. Dr. Selami YANGIN'a ve biricik oğullarım Yunus Emre YANGIN ile Ahmed Yaşar YANGIN'a ve ölçme araçlarını istenilen zamanda ve özverili bir şekilde dolduran ve bu çalışmanın gerçek kahramanları olan annelere teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, her zaman kendisini örnek aldığım babam Yaşar BİLGİN'e ve annem Emine BİLGİN'e saygı, sevgi ve minnetlerimi sunarım.

Nesrin YANGIN

RİZE, 2019

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI.....	2
ETİK BEYAN.....	3
ÖN SÖZ.....	4
İÇİNDEKİLER.....	5
ÖZET.....	9
ABSTRACT.....	10
KISALTMALAR.....	11
TABLolar LİSTESİ.....	12
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	15
GİRİŞ.....	16
Problem Durumu.....	16
Araştırmanın Önemi.....	20
Araştırmanın Amacı.....	21
Sayıtlar.....	22
Sınırlılıklar.....	22
Tanımlar.....	22
BİRİNCİ BÖLÜM	
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	23
1.1. Mükemmeliyetçilik.....	23
1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Doğası ve Tanımları.....	23
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	24
1.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	24
1.1.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	25
1.1.3. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	26
1.1.4. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik.....	28
1.1.4.1. Psikanalitik Kuram.....	28
1.1.4.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı.....	28
1.1.4.3. Akılcı Duygusal ve Bilişsel Davranışçı Kuram.....	29

1.1.4.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	31
1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi ve Modeller	32
1.1.5.1. Sosyal Beklentiler Modeli.....	32
1.1.5.2. Sosyal Öğrenme Modeli	33
1.1.5.3. Sosyal Reaksiyon Modeli	33
1.1.5.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli	34
1.2. Yaşam Doyumu.....	35
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı ve Önemi.....	35
1.2.2. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış.....	36
1.2.3. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar	37
1.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	39
1.3. Affetme.....	42
1.3.1. Affetme Kavramı ve Tarihçesi	42
1.3.2. Affetmenin Türleri.....	47
1.3.2.1. Kendini Affetme	47
1.3.2.2. Başkalarını Affetme	49
1.3.2.3. Durumu Affetme	51
1.3.3. Affetme Modelleri	51
1.3.3.1. Affetmenin Süreç Modeli	51
1.3.3.2. Hargrave'in Affetme Modeli	54
1.3.3.3. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfadelenirilmesi Modeli.....	55
1.3.3.4. Psikodinamik Model	57
1.3.3.5. Kendini Affetme Modeli.....	58
1.3.3.6. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli	58
1.3.4. Affetmede Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji.....	59
1.3.5. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Faktörler	61
1.3.6. Affetmede Bireysel Farklılıklar.....	63
1.4. İlgili Araştırmalar	64
1.4.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	64
1.4.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	66
1.4.3. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	70

1.4.4. Affetme, Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar	71
1.4.5. Araştırmanın Değişkenleri ve Özel Gereksinimli Olma Durumu Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar.....	73

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM	78
2.1. Araştırmanın Modeli	78
2.2. Çalışma Grubu.....	80
2.3. Veri Toplama Araçları	82
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	82
2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği	83
2.3.3. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği	83
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	84
2.4. Verilerin Toplanması.....	85
2.5. Verilerin Analizi.....	86
2.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması.....	86
2.5.1.1. Çoklu Regresyon Analizinin Yapılabilmesi İçin Gereken Varsayım Testleri.....	86
2.5.1.2. Değişkenlere İlişkin Tekli Normallik Testi	86
2.5.1.3. Değişkenlere İlişkin Çoklu Normallik Testi.....	87
2.5.1.4. Araştırmanın Örneklem Büyüklüğü Açısından Uygunluğu ..	88
2.5.1.5. Çoklu Bağlantı Problemi (Multi-Collinearity) ve Otokorelasyon Testi	88
2.5.1.6. Doğrusallık Testi.....	90
2.5.2. Veri Analiz İşlemleri	91

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR.....	93
3.1. Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	93

3.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çeşitli Demografik Özellikler Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	104
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	113
KAYNAKLAR	132
EKLER.....	171
Uygulama İzin Belgeleri	172
Çalışmanın Uygulandığı Kurumlardan Alınan Uygulama İzni Örneği ...	175
Uygulanan Ölçme Araçları	176
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Çalışmaya Gönüllü Katılım Formu Örnekleri.....	180
ÖZ GEÇMİŞ	182

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Temel Eğitim

Tez Türü: Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih CAMADAN

Hazırlayan: Nesrin YANGIN

Yıl: 2019

Sayfa Sayısı: 182

ÖZET

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNELERİN MÜKEMMELİYETÇİLİKLERİNİN YAŞAM DOYUMLARINI AÇIKLAMASI: AFFETMENİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki üzerinde affetmenin aracı rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın modeli, betimsel analize dayandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim desteği gören özel gereksinimli çocuğa sahip anneler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekildedir; özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri, yaşam doyumlarını, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetme davranışlarındaki değişimi olumsuz yönde açıklamaktadır. Annelerin olumlu mükemmeliyetçilikleri ise yaşam doyumlarını, kendini affetme, durumu affetme ve genel affetme davranışlarındaki değişimi olumlu yönde açıklamaktadır. Ayrıca özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı değişken olarak rol oynadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu, affetme, özel gereksinimli çocuğa sahip anne

Recep Tayyip Erdogan University Graduate School of Social Sciences

Department: Basic Education

Thesis Type: Master's Thesis

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Fatih CAMADAN

Author: Nesrin YANGIN

Year: 2019

Pages: 182

ABSTRACT

THE IMPACT OF PERFECTIONISM OF MOTHERS OF CHILDRENS WITH DISABILITIES ON THEIR LIFE SATISFACTIONS: THE MEDIATOR ROLE OF FORGIVENESS

The purpose of this study is to examine the mediating role of forgiveness on the relationship between perfectionism and life satisfaction of mothers with special needs children. The model of the research is based on descriptive analysis. The study group consisted of mothers with a children with special needs who received educational support in special education and rehabilitation centers. In order to collect data, Personal Information Form, Heartland Forgiveness Scale, Positive-Negative Perfectionism Scale and Life Satisfaction Scale were used. The results obtained in the research are as follows; the negative perfectionism of the mothers who have a children with special needs explains negatively the change in self-forgiveness, forgiveness of others, forgiveness of the situation, general forgiveness and life satisfaction. The positive perfectionism of the mothers explains positively the change in the self-forgiveness, forgiveness of the situation, general forgiveness and life satisfaction. In addition, it was determined that forgiveness played a role as a partial mediator in the relationship between positive and negative perfectionism of mothers who have a children with special needs and life satisfaction.

Keywords: Perfectionism, life satisfaction, forgiveness, mother with a child with special needs

KISALTMALAR

akt.	:	aktaran
β	:	Standardize edilmiş regresyon katsayısı
F	:	Varyans analizi test istatistik değeri
N	:	Veri sayısı
p	:	Anlamlılık değeri
r	:	Pearson korelasyon katsayısı değeri
R^2	:	Determinasyon katsayısı
sd	:	Serbestlik derecesi
SPSS	:	Statistical Packages For The Social Sciences
Ss	:	Standart sapma
t	:	İki örneklem arası fark puanı
TV	:	Tolerans değeri
vd.	:	ve diğerleri
VIF	:	Varyans büyütme faktörü
\bar{x}	:	Aritmetik ortalama

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Çalışma Grubuna İlişkin Bilgiler.....	81
Tablo 2.	Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler ile Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayıları.....	87
Tablo 3.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Puanları Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular.....	88
Tablo 4.	Çoklu Bağlantılılık İstatistikleri.....	89
Tablo 5.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 6.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Başkalarını Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	96
Tablo 7.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	97
Tablo 8.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Genel Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	98
Tablo 9.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	100
Tablo 10.	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	101

Tablo 11. Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Genel Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	103
Tablo 12. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	104
Tablo 13. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Sosyal Güvencenin Bulunma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	105
Tablo 14. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evdeki Özel Gereksinimli Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	106
Tablo 15. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evdeki Toplam Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	107
Tablo 16. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çocuğun Engel Derecesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	107
Tablo 17. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yerleşim Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular.....	108
Tablo 18. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Eş Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	109
Tablo 19. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	109
Tablo 20. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	110
Tablo 21. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili	

Bulgular.....	111
Tablo 22. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	111
Tablo 23. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Akraba Evliliği Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	112



ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Araştırmanın modeli.....79
- Şekil 2. Yaşam doyumu değişkenine ilişkin saçılma diyagramı ve regresyon doğrusu.....90
- Şekil 3. Yaşam doyumu ve bağımsız değişkenlere ilişkin histogram grafiği.....91
- Şekil 4. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....95
- Şekil 5. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....96
- Şekil 6. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....98
- Şekil 7. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....99
- Şekil 8. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....100
- Şekil 9. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....102
- Şekil 10. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları.....103

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, önemi, amacı, alt problemleri, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlar sunulmuştur.

Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insan, yalnız olmak yerine başka insanlarla birlikte olmayı tercih etmektedir. Toplumda yaşayan bir bireyin aile üyeleri, arkadaşları ve diğer kişilerle birlikte oluşturduğu etkin bir etkileşim ağı bulunmaktadır. Bu ağ, insana sevme, sevilme, ait olma, saygınlık gibi birtakım sosyal ve psikolojik ihtiyaçları karşılayabilme imkânı vermektedir (Öğülmüş, 2006).

Mükemmeliyetçi düşünceleri içine alan otomatik düşünce yapılarına sahip bireyler, zamanla mükemmeliyetçiliğe zihinsel olarak daha fazla odaklanmalarıyla bilişsel olarak mükemmeliyete uyum gösterebilirler. Mükemmelliğe ulaşılma durumu ya da başarısız olma durumu bireyler için hayati yönden önemlidir ve kusursuz olmaya yönelik düşünceler her zaman ortaya çıkmaya hazır konumdadır (Besser, Flett, Guez ve Hewitt, 2008). Mükemmeliyetçilik, bireylerin günlük hayatlarında ileri düzeyde ölçütler geliştirme ve yaptıkları yanlışlara odaklanarak yüksek kaygılar yaşama biçiminde farklı özelliklere sahip olup genel itibarıyla çok yönlü ve karmaşık bir kavram olarak açıklanmaktadır (Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Bu kapsamda mükemmeliyetçilik, bireylerin hayatlarında son derece ağır standartlar geliştirmeleri, bunlara çok yoğun biçimde odaklanmaları ve her yaşantıyı aşırı şekilde muhakeme ederek sorgulayıcı biçimde sonuçlarını ele almalarını içermektedir (Craddock, Church, Harrison ve Sands, 2010).

Bu tez çalışmasında sonucu araştırılan ya da etkilenen bağımlı değişken, yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, beklentiler ile gerçekleştirenlerin karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan durumu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle doyum, bireyin istekleri ve arzularına sahip olması durumudur. Yaşam doyumunu ise bireyin elindekiler ile elde etmek istedikleri arasındakilerin karşılaştırılmasına bağlı ortaya çıkan bir duygudur (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

İnsanlar yaşamını sürdürürken çeşitli nedenlerle çatışma ve anlaşmazlıklar yaşayabilmektedir (McCullough, 2001). Toplumda kurdukları etkileşimlerde

mutluluk, doyum ve paylaşma gibi pozitif duygular hissetmekle birlikte kırılma, incinme ve gücenme gibi negatif duygular da hissedebilmektedirler (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Bu da bireylerin yaşam doyumlarını etkileyebilmektedir.

Yaşam doyumunu azalan bireyler, bir yandan kusursuz olma gayesi ile hareket ederek kabul edilme ve değer görme gereksinimini gidermek üzere dışarıya yönelik mükemmeliyetçi görünüm vermek için uğraşırken diğer taraftan da sevilme ve insanların kendisine kabul tepkisi vermeyeceğinden veya reddedileceğinden dolayı korku duymaktadır. Bu süreçte duygu bozukluğu içindeki bireyin neden olduğu tüm yanlış davranışları onun hem kusursuz olmasını önlemekte hem de reddedilmesini kolay hale getirmektedir. Bu durumda hata yapmak, korku verici bir durum olarak algılanmaktadır. Dolayısıyla birey hatalara karşı aşırı odaklanır hale gelmektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011).

Kusursuz olma çabasını doğuştan getirilen eksiklik duygusu ile açıklayan bireysel psikoloji savunucularına göre tüm insanlar yaşamına eksiklik duygusu ile başlamaktadır. Eksiklik duygusu, bireyin kendini değerlendirirken yetersiz bir varlık olarak algılamasından ve buna eşlik eden kaygı gibi olumsuz duygulardan meydana gelmektedir (Yöntem, Öktem ve Aruç, 2017). Bir diğer önemli kavram olan üstünlük çabası ise kişiliğin temel özelliği olarak görülmektedir. Adler'e (2008) göre dünyaya gelmesiyle başlayan eksiklik duygularından kurtulma düşünceleriyle hareket eden birey, üstün olma çabası içine girerek bir yandan da mükemmel olmak için çalışmaya başlamaktadır. Kaya ve Peker (2016), aşırı bir şekilde kusursuz olma düşünceleri ile hareket eden bireyin beraberinde birtakım düşünceler geliştirebildiğini de öne sürmüştür. Bunlardan birisi de hayali bir üstünlük düzeyine ulaşma amacıyla bireyin aşırı çaba gösterme eğilimi içerisine girebilmesi durumudur. Buradan hareketle kişi abartılı amaçlar tasarlar ve bunları elde etmek için hatasız yöntemler geliştirmeye çalışır. Bu kişiler yaşamlarında hatalara hiç yer yoktur ve hata yapmak korkunç bir şeydir.

Yaşam doyumunu ile örtüşen kavramlardan biri mutlu olma halidir. Birey, yaşamdan almış olduğu doyumun neticesinde mutluluk halini de yaşamaktadır. Bu konuda üç nokta bulunmaktadır: *“Yaşamın tadını alma, yaşama anlam katma ve yaşamın içerisinde kendisi için önemli bir şeye bağlanma”*. Yaşamdan alınması

gereken tatminkârlık esasen bu üç noktayla paralellik göstermektedir. Buna karşın mutlu olmak ileriye yönelik iken, yaşam doyumu ise içinde bulunulan zamanda yaşanan bir hal olarak ön görülür. Kavram olarak ise mutluluğun soyut bir özelliğe sahip olduğu bilinmektedir (Akın ve Yalnız, 2015). Yaşam doyumu seviyesindeki azalmanın kişi açısından oldukça negatif sonuçları bulunmaktadır. Özellikle depresyon hali bu duruma örnek gösterilebilir. Depresyon, bireyin bazı yönlerden yorgun düşerek tükenmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Bu durumdaki bir kişi, huzurlu, mutlu ve umutlu değildir. Karamsarlık ve yalnızlık duygusu üst düzeydedir. Bu öge, kişideki sinirlenme, çabuk öfkelenme ve saldırgan olma gibi davranışları da tetiklemektedir (Somoğlu, 2016).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumu, yapılan araştırmalarda önemli bir konu olarak ele alınmakta ve özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin zihinsel ve fiziksel güçlüklerle yönelik oldukça savunmasız kaldıkları ve yaşam doyumlarının daha düşük oldukları (Sipos, Predescu, Muresan ve Iftene, 2012) öne sürülmektedir. Yapılan birçok araştırmanın babalar ya da diğer bakım sağlayıcılar yerine annelerle uygulanmasının birçok gerekçesi vardır. Literatürde çocukların günlük hayatlarını etkileyen, onunla fazlasıyla zaman geçiren ve öncelikli bakımını yürüten aile ferдинin özellikle anne olduğuna ilişkin bir uzlaşma bulunmaktadır (Brown, MacAdam-Crisp, Wang ve Iarocci, 2006). Bununla birlikte, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumları hakkında henüz çok fazla bir şey bilinmemektedir. Zira bu yönde yürütülen çalışmalar genel itibariyle özel gereksinime gerek duymayan çocuklar ile ebeveynlerine odaklanmıştır (Bowman, 2001; Watson ve Keith, 2002).

Eğitmenlerin ve araştırmacıların esas hedefleri, annelerin özel gereksinimli çocuğuna daha çok yardım edebilmesi amacıyla onların hem kendi bireysel hayatlarından hem de çocuğunun yaşamından daha fazla tatmin olmasına yardımcı olmaktır (Milgram ve Atzil, 1988). Bu durum özel gereksinimine göre destek eğitimi gören çocuklar kadar annelerin de bu süreçte ihtiyaç duyduğu psikolojik öğeler üzerinde çalışmaların yürütülmesine gerek olduğu anlamına gelmektedir. Nitekim ailenin sahip olduğu genel yaşam doyumu; aile fertlerinin özellikle de annelerin gereksinimlerinin temin edilmesi, aile kimliğini yansıtan birlikte yaşam biçiminin kurulması, ailenin tüm üyeleri açısından önem arz eden

amaçların beslenmesi ve bu amaçların elde edilmesi şeklinde ifade edilir (Park, Turnbull ve Rutherford-Turnbull, 2002).

Özel gereksinimli çocukların bakımları ile ilgili ihtiyaçlarının yerine getirilmesinde genellikle anneler daha çok sorumluluk üstlenmişlerdir. Bu durum annelere çoğunlukla olumsuz şekilde etki etmekte, dolayısıyla yaşanan stres, eşlerine ve çocuklarına da yansımaktadır. Küçükler (1993) ve Küllü'nün (2008) çalışmalarında zaman zaman evlilik sorunlarına bağlı olarak özel gereksinimli çocukların diğer kardeşlerinde de adaptif ve davranışsal güçlükler belirebilmekte olduğu ve bu negatif durumların strese yönelik diğer etkenleri de aktif ederek anneleri mutsuzluğa ittiği ileri sürülmüştür. Dolayısıyla Cin ve Kılıç'a (2005) göre özel gereksinimli çocuğa sahip anneler psikolojik ve sosyal desteğe, diğer annelerden daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Stres, kaygı ve depresyona bağlı inşa edilen ve farklılaşan olumsuz duygular, annenin yaşam doyumunu azaltmakta ve dolayısıyla yaşam kalitesinde de negatif değişime yol açmaktadır. Bu kapsamda sunulan yardım ve destek hizmetleri annelerin kaygılarını azaltmada ve yaşam doyumlarını arttırmada önemli bir etmendir (Cameron ve Armstrong, 1991; Cin, 2001; Ersoy ve Güneysu, 1998; Kaner, 2004; Tamer, 2010). Annelere sunulan yardım ve destek hizmetleri, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin kendisi ve çocuğu hakkındaki düşünce, eğilim, his ve beklentilerine, çocuğunu olduğu gibi kabullenmesini, gelecekle ilgili umutlarını tekrar ve daha reel biçimde öngörmesini destekleyebilmektedir (Deniz, Dilmaç ve Arıca, 2009; Ersanlı ve Kutlu, 1998).

Yukarıda değinilen açıklamalar bağlamında insanların birbirleri ile geliştirdikleri etkileşimlerinde oluşan olumsuz sonuçları engelleme ve iletişimi sürdürmeleri üzerinde affetme önemli bir etkide bulunmaktadır. Toplumda oluşan ve bireyi doğrudan etkileyen problem durumlarında affetmenin zıttı olarak ön görülen intikam alma ve kin tutma tepkileri baskın olmuş olsaydı yaşam tamamıyla olumsuz etkileşimlerle devam ederdi. Bununla beraber, insanların affetme kararlarını vermesiyle bireyler arası kurdukları diyaloglar, kendisiyle geliştirdiği ilişkiler ve çevresiyle yürüttüğü etkileşimler önemli düzeyde kolaylaşmaktadır.

Uzun yıllar felsefede ve din bilimleri çerçevesinde ele alınmasıyla affetmenin, felsefi ve dini bir yapı olarak kavramsallaştığı görülmektedir. Affetme ve affedicilik geçmişten günümüze değin felsefi ve teolojik araştırmaların konusu olmakla birlikte psikolojide de affediciliğın yaygınlaşması özellikle son yıllarda popülerlik kazanmıştır (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013).

Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda bu kavramın farklı yönlerden ele alındığı görülmektedir. Bu yönlere bakıldığında özellikle kişinin kendisini affetmesi, başkalarını affetmesi, duygusal ilişkileri affetme, Tanrı'nın insanları affetmesi ve ulusların birbirini affetmesi gibi çeşitli türlerinin olduğu anlaşılmaktadır. Fakat genel olarak affetme, kişinin kendisini kıran ve inciten birisine yönelik aslında hak etmediğini düşündüğü merhamet ve sevgiyi belirterek darılma, gücenme, intikam alma ve kin tutma gibi negatif tutum ve davranışlardan vazgeçme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Coyle, 1998).

Araştırmanın Önemi

Özel gereksinimli çocuğu olan anneler, çocuklarının bu durumda olmasından dolayı kendilerini suçlayabilmektedirler. Ayrıca kendilerinin ve çevresindekilerin mükemmel ve kusursuz olması gerektiğine dair düşünce yapıları da var ise bu onların yaşam doyumunu olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. Bu noktada affetme davranışı devreye girebilir. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçiliklerini azaltan bir unsur olarak gerek kendilerine gerekse diğer insanlara yönelik affedici yönleri gelişebilirse yaşam doyumlarının da artacağı ön görülmektedir. Aksi durumda özel gereksinimli bir çocuğa sahip oldukları için anneler sürekli kendilerini suçladıklarında ve çocuklarından yüksek beklentiler geliştirdiklerinde yaşam doyumlarının azalacağı düşünölmektedir. Bu kapsamda bu tez çalışması ile özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetme davranışının ne denli öneminin olduğunun belirlenmesinin değeri olacağı öngörölmüştür. Gerek yurt dışında gerekse yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik, affetme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi bir arada irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu açıdan

çalışmanın alanla ilgili literatüre de önemli kuramsal açıklamalar sunacağı ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç kapsamında belirlenen hipotezler sınanmıştır. Araştırmada geliştirilen başlıca hipotezler şu şekilde öne sürülebilir:

1) Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü vardır.

1.1. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü vardır.

1.2. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolü vardır.

1.3. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolü vardır.

1.4. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolü vardır.

1.5. Olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü vardır.

1.6. Olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolü vardır.

1.7. Olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolü vardır.

1.8. Olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolü vardır.

2. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yerleşim yeri, eğitim durumu, eş durumu, çalışma durumu, yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi, akraba evliliği durumu, sosyal güvence durumu, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, toplam çocuk sayısı ve çocuğun engel derecesine göre yaşam doyumu ortalama puanları istatistiki bakımdan anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Sayıtlar

Araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Affetme Ölçeği”, “Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği”ndeki ifadeleri doğru olarak algıladıkları,
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin kullanılan bu ölçme araçlarına içtenlikle ve objektif biçimde cevaplar verdikleri,
3. Ölçme araçlarının uygulanması esnasında iç ve dış şartların tüm anneler için aynı olduğu veya onları eşit düzeyde etkilediği,
4. Araştırma konusu ile ilgili elde edilen bilimsel çalışmalardaki sonuçların ve yorumların yansız şekilde ortaya konulduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Rize ilindeki özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim desteği gören özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nin ölçtüğü ifadelerle sınırlıdır.

Tanımlar

Affetme: Bireyin kendisinin ya da diğer insanların sergiledikleri yanlış davranışlar nedeniyle hissettiği öfke ve kızgınlık gibi negatif duygulardan vazgeçip pozitif duygular geliştirmesidir (North, 1987).

Mükemmeliyetçilik: Bireyin erken gelişim aşamasında öğrenmeler ile elde ettiği negatif bir bireysel özellik olup kendisi veya başkaları açısından gerekenden fazla ve anormal düzeyde beklentiler geliştirmesidir (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008).

Yaşam doyumu: Bireyin o anki yaşantısından, geçmişinden ve geleceğe yönelik değerlendirmelerinden aldığı doyum, yaşantısını değiştirme arzusu ve yaşantısıyla ilgili genel düşünceleridir (Diener ve Lucas, 1999).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Mükemmeliyetçilik

Bu çalışmanın temel bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçilik kavramı bugüne değin oldukça fazla ilgilenilen bir kavram olmuştur (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Hollender, 1965; Patch, 1984). Pek çok bilim insanının bu kavram ile ilgili araştırma yapmasına rağmen ortak bir çerçeve geliştirilememiştir. Bu nedenle aşağıda mükemmeliyetçilik kavramı farklı boyutlarda ele alınarak değerlendirilmiştir.

1.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Doğası ve Tanımları

Çok yönlü ve karmaşık bir bireysel özellik olan mükemmeliyetçilik, yürütülen işlerde en iyisi olabilmek amacıyla olduğundan fazla düzeyde gayret etmedir. Mükemmeliyetçilik, mükemmel olmanın olabirliğine inanmak ile birlikte o duyguya ulaşabilmek için bireyin hem kendisi hem de çevresindekiler açısından yüksek düzeyde koşullar geliştirme eylemi şeklinde ifade edilmiştir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçilik, aktif ve pasif biçiminde gruplandırılır. Belirlenen ölçütlerin aktif ederek ilgili eylemlere yönelik eğilim geliştiren bireyler aktif mükemmeliyetçi; hatalara karşı oldukça ilgi duyan, çekimser ve gerçekleştirdiği faaliyetlerden çelişki hisseden bireyler ise pasif mükemmeliyetçi diye betimlenir. Mükemmeliyetçiler açısından görünüm de oldukça önemlidir. Bu bireyler, genellikle kendisini gösterme, çevresine karşı oldukça iyi görünme ya da aksi bir durumdan kaygılanma gibi etkenlerle yakın bağlantı içerisindedirler (Benk, 2006).

Parker (2000), tarafından mükemmeliyetçilik kavramı sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik şeklinde öne sürülmüştür. Sağlıklı mükemmeliyetçilik kavramı üstün görünme girişimi ve davranışı olarak açıklanırken, sağlıksız mükemmeliyetçilik ise insanların olabilecek yanıışlara yönelik oldukça fazla odaklanma çabası şeklinde ifade edilmektedir. Burns (1980) ve Patch (1984) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçilik duygusunun ve sonucunun olumsuz ve sağlığı

bozucu olduğunu iddia etmişlerdir. Slade ve Owens (1998) ise mükemmeliyetçiliği iki bakımdan da değerlendirmişlerdir. Buna göre olumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin belirledikleri yüksek düzeyde yaşamsal öğeleri ve amaçları elde edebilmek amacıyla sürdürdükleri çabaları şeklinde açıklanırken, olumsuz mükemmeliyetçilik ise bireylerin çevresindekiler tarafından kendilerine yönelik ön görülen yüksek beklentilere sahip olması ve bireylerin uygun olmayan biçimde değerlendirilmesi, hoşnutsuzluk ve nevrotik dereceleri ile ifade edilmiştir. Nevrotiklik duygusuna sahip mükemmeliyetçi kişiler açısından mükemmel birey olmak olanaksız görüldüğünden bir sürecin sonunun güzel şekilde tamamlandığına yönelik inanç geliştirmek oldukça zordur. Bundan dolayı bu yönde bir düşünce ağı inşa eden bireyler sorumlulukların çoğunlukla olabildiğinden daha iyi şekilde yerine getirilebileceği fikrini besleyebilirler (Lasota, 2005).

Yukarıda yapılan açıklamalar, mükemmeliyetçiliği tek faktörlü ele alıp daha çok zarar verici sonuçlarına değinildiğini ortaya koymakla beraber çok boyutlu bir kişilik değişkeni olarak da irdelendiğini göstermektedir.

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

1.1.2.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramının başlangıçta tek boyutlu olarak incelendiği bilinmektedir. Bu yönüyle değerlendirilen mükemmeliyetçilik bireyin daha çok kendisinin farkına varması, betimlemesi ve kendisi ile ilgili bilişsel donanımlarını ele almaktadır (Burns, 1980). Mükemmeliyetçi insanların yaşadıkları olumsuz durumların nedeni, bireylerin kendilerine amaç olarak tespit ettiği yüksek standart koşullar ve bu standart öğeleri başaramaması halinde bireylerin yine özellikle kendilerine yönelik yaptıkları eleştirileridir (Hamachek, 1978). Günümüzde tek faktörlü mükemmeliyetçilik hakkında ortaya konulan çıkarsamaların ve betimsel açıklamaların eksik olduğu düşünülmüş ve bu alandaki çalışmaların yoğunluğu artmıştır. Bu kapsamda araştırmacılar mükemmeliyetçiliği farklı boyutlardan değerlendirmişler ve buna bağlı olarak çok faktörlü yapı şeklinde ele almaya odaklanmışlardır.

1.1.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Hewitt ve Flett (2002) ile Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in (1990) çalışmalarında ileri sürülen düşünceler çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı açısından oldukça önemli yere sahiptir. Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçilik kavramını üç yönden ele almıştır. Bu araştırmacılara göre mükemmeliyetçilik, kendisine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal mükemmeliyetçilik biçiminde incelenmiştir.

Kendisine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin yine kendisine elde edilmesi imkânsız ve gerçeklerle bağlantılı olmayan standartlar saptama girişimidir. Bu standart öğeler, tamamiyle bireyin kendisi içindir ve birey, kendisine yönelik geliştirdiği bu standart koşulları elde edemediği zaman bireysel kritikleri aktif hale geçmektedir. Bu olumsuz yapıya karamsar ve depresif davranış halleri de eklenmektedir (Kawamura, Frost ve Harmatz, 2002). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin gerçekle ilgisiz ve elde edilmesi imkânsız görünen standart öğelere çevresindekilerin ulaşmasını beklemesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu düşüncedeki bireyler, çevresindeki bireylerin yerine getirdikleri görevlerin sonucundan hoşnut olmayacakları düşüncesine sahip olduklarından dolayı başkalarını görevlendirmeyi pek tercih etmezler. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi bireylerin ikili etkileşimleri genel itibariyle sağlıklı ilerler ve streslidir. Sosyal mükemmeliyetçiler ise elde edilmesi imkânsız olan yüksek düzeydeki standart özelliklerin çevresinden kendilerine dayatıldığı düşüncesine sahiptirler. Bu bireyler, kendilerine dayatıldığını öngördükleri bu standart öğeleri elde edemedikleri zaman başkalarınca kabul edilemeyeceklerine bağlanırlar ve bu anlamda kaygılıdırlar (Flett ve Hewitt, 2002).

Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemiştir. Bu araştırmacılara göre hatalara karşı geliştirilen aşırı dikkat boyutunun hata işlememenin oldukça önemli bir yönünü meydana getirmektedir. Hata yapma, başarısızlıkla aynı anlama gelen bir inancı ortaya koyar. Hatalara karşı inşa edilen aşırı dikkat etme eylemine, çevresi tarafından yargılanma ve sosyal kaygı eşlik eder. Yüksek kişisel standartlar boyutu, bireyin kendisi açısından yüksek beklentiler ve standartlar belirlediği ve bunlara ulaşamamanın olumsuz anlama geldiği biçiminde bir düşünceyi yansıtır. Kendi davranışlarından kuşku duymak

boyutunda, davranışları hakkında oldukça fazla çelişki hissederek takıntı düzeyinde bozukluk yaayan bireylerde rastlandığı ve bu bireylerin sorumluluklarını yürütürken çok fazla vakit harcayabildikleri, görevlerini yeniden gözden geçirme gereksinimi duydukları ifade edilir. Düzen gereksinimi, temizlik ve düzen ile ilgili aşırı dürtü boyutudur. Yüksek ailesel beklentiler boyutunda ebeveynler, çevresi tarafından kabul görmek amacıyla üstün çaba göstermeye çalışan insanların arkasında dışsal bir baskı şeklinde dururlar. Bu süreçte ailenin çocuklarından beklentisi çok yüksek görünür. Aileye yönelik aşırı eleştiri boyutunda, ebeveynlerinden aşırı eleştirel baskı altında kalan bireylerde daha fazla eleştiri duymamak için yaptığından daha iyisini gerçekleştirebilme güdüsü meydana gelir ve böylelikle bu bireylerde başlangıç olarak mükemmeliyetçilik eğilimi oluşabilir.

1.1.3. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin negatif bir özellik olarak ele alındığı görülmektedir. Buna bağlı olarak mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile yakın ilişkili bir öge olduğu ifade edilmiştir (Hamachek, 1978).

Rice ve Mirzadeh (2000), mükemmeliyetçiliğin uyumlu (olumlu / sağlıklı / normal) ve uyumsuz (olumsuz / sağlıksız / nevrotik) olmak üzere iki çeşidi olduğunu ifade etmektedir. Onlara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, sağlıklı ve normal bireylerin özelliklerini gösterirken; uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise sağlıksız ve psikopatolojik davranışlar sergiler. Mükemmeliyetçiliğin pozitif olanının yüksek standartlar, uyum ve başarılı akademik performans ile ilgili olduğu söylenirken; negatifinin ise kişinin hayal kurmasına zarar verdiği, yeteneklerini kullanmasını engellediği, başarısızlık ve hata yapma korkusuna neden olduğu öne sürülmektedir.

Sağlıklı ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki farklılığı dile getiren ilk araştırmacılardan birisinin Hamachek (1978) olduğu bilinmektedir. Normal veya uyumlu mükemmeliyetçiler, kendilerine yönelik katı standartları belirleyen ve bu standartları yapabileceğine inanan bireyler olarak görülürken; nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine göre aşırı derecede yüksek beklentiler

belirleyip onları hiçbir zaman elde edemeyeceğini düşünenler şeklinde bilinmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Kim, Chen, MacCann, Karlov ve Kleitman, 2015; Patch, 1984).

Schuler'e (2000) göre normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler başarı elde etme amacıyla davranışlarında düzenlilik sağlarlar ve başarısızlıkla sonuçlanan durumlara karşı aşırı sert tutum içerisinde olmazlar. Buna rağmen nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine yüksek standartlar belirleyip hata yapmaktan sürekli kaçınırlar ve verdikleri çabaları hiçbir zaman yeterli görmezler.

Nevrotik mükemmeliyetçiliği ortaya çıkaran iki tür aile ortamından söz edilebilir. Bu ortamların, çocuklardan beklenen davranışlar hakkında net bir standart ortaya koyulmayan tutarsız ya da reddedici aile ortamı ve şartlı olumlu onayın şartsız olumlu onaydan daha fazla verildiği aile ortamı olduğu ifade edilmiştir (Samuel, 2014).

Rice, Ashby ve Preusser (1996), ailelerin destekleyici ya da sert algılanma durumlarındaki ayrıma göre nevrotik ya da normal mükemmeliyetçiliğin ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Buna ek olarak nevrotik mükemmeliyetçi bireyler ailelerini daha az cesaret verici olarak algılar. Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz veya sağlıklı olması durumunda bireylerin kendilerine dönük aşırı eleştiri, sürekli yüksek performans beklentisi ve yetersizlik algıları görülürken; sağlıklı veya uyumlu olanlarda ise yüksek beklentilerin yanında kendini eleştirinin de eşlik ettiği belirtilmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiliği baskın bireyler, kendilerinde olan birtakım olumsuzlukların farkında olup kendisine verilen göreve ilişkin gerekenleri, mükemmeliyetçiliklerini kullanarak avantaj elde ederken, uyumsuz olanlar ise yüksek beklentiler belirleyen, hata yapmaktan ve ailesel eleştiri almaktan aşırı derecede korkan kişilerdir (Bieling, Israeli ve Antony, 2004). Yapılan bir diğer tespit de uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler daha dürüst, daha düzenli ve hedef yönelimli iken, uyumsuz olanlar ise bağımsız, içe dönük ve daha kaygılıdır (Carnelley, Bejinaru, Otway, Baldwin ve Rowe, 2018).

1.1.4. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

1.1.4.1. Psikanalitik Kuram

Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında bulunan anal dönem evresinin mükemmeliyetçilik ile ilgili olduğu ifade edilmektedir. Bu dönemin özelliklerine bakıldığında çocuğa tuvalet eğitiminin kazandırıldığı bu zamanda sert tutum gösterdikleri takdirde çocukta mükemmeliyetçilik eğiliminin meydana gelebileceği belirtilmektedir (Ayhan, 2007). Yapısal kişilik kuramında ise süper egonun fonksiyonunun gerçeklikten uzak ideallere dönük olduğu ve kişiyi mükemmel olmaya yönlendirdiği ifade edilmektedir (Şirin, 2011). Bu yapıya yönelik diğer bir açıklamada ise bu yapılardan olan idin isteklerine yönelik çabaları baskı altında tutmanın ve egoyu gerçekçi hedefler seçmeye değil ahlaki hedeflere yönlendirerek kusursuz olma çabasının süper egonun önemli bir işlevi olduğu belirtilmiştir (Kaya ve Peker, 2016).

Horney (1975), mükemmeliyetçiliği bir nevrotik gereksinim olarak görmüş ve insanoğlunun kendinden uzaklaşmasına sağlıksız bir şekilde uyum göstermesi olarak ifade etmiştir. Aynı araştırmacı, mükemmeliyetçi bireyleri aşırı şekilde zamanı düzenli kullanan ve yoğun bir düzen içerisinde yaşamını sürdüren, hayata dair her şeyin doğru seçim ve doğru kullanım çerçevesinde olması gerektiğini düşünen insanlar olarak açıklamıştır. Yine nevrotik bireylerin kendilerinden başka diğer bireylerin de mükemmel olması için ısrarcı bir şekilde davrandıklarını ve diğerlerinin mükemmel olmadıklarını gördüklerinde onları küçümsediklerini belirtmiştir. Bu durum, mükemmel olma peşindeki bireylerin kendilerine yönelik geliştirdikleri öz aşağılamalarının dışarıya yansması olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, mükemmeliyet peşinde olma, bireyin kendisine karşı duyduğu güvensizliğin sonucunda meydana gelen nevrotik bir gereksinim olarak görülmekte, diğer insanlardan daha iyi düzeyde ve daha başarılı olma amacını gütmeye şeklinde açıklanmaktadır.

1.1.4.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Adler (2017), mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olarak değerlendirmektedir. Mükemmeliyetçiliği yakalama amacının bireylerde doğuştan var olduğu ve gerçekleştirme uğraşının olumlu bir özellik olduğu ifade edilirken,

bireyin kendine ait gerçeğe yakın olmayan hedefler koyarak ilgili yöndeki uğraşları ise olumsuz biçimde açıklanmaktadır.

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiler arasındaki farklı yaşam tarzlarının çıkış yeri olarak insanların ailelerinden ve toplumdaki diğer bireylerden edindikleri yaklaşımlar ile doğum sırasından söz edilmektedir (Beaty-O’Ferrall, Green ve Hanna, 2010). Doğum sırasıyla ilgili olarak birinci sırada dünyaya gelen, büyük ve küçük arasında doğan, en küçük ve tek çocuk gibi dört tip belirlenmiştir. Bunlara bakıldığında ilk olarak dünyaya gelen çocukların ailelerini memnun etmek için çok çabaladıkları ve kurallara bağlı, otoriteye karşı saygılı oldukları ile ilgili düşüncelere sahip oldukları belirtilmiştir. Diğer taraftan büyük ve küçük çocuk arasında kalan ortanca çocuğun bu iki çocuk arasında kendilerini sıkışmış bir şekilde hissettikleri söylenmektedir. Bir diğer çocuk olan en küçük çocuğun ise çok fazla rakibi olmasına rağmen onları yenmeyi başardığı ve ailenin en çok dikkatini çekmeyi başaran çocuk olduğu görülmektedir. En son olarak ailede tek çocuk olan bireyler ise sürekli ilginin merkezinde olma durumuna alışkıdır. Buna rağmen sonrasına ait ebeveyn olma ile ilgili endişeler taşıdıkları ifade edilmektedir (Kırdök, 2004).

İnsanların neredeyse tümünün çocukluk döneminden başlayarak birtakım amaçlar geliştirdikleri ve çevrelerinden yardım alarak yaşadıkları durumları aşmaya, buna yönelik eksikliklerini gidermeye ve karşılına çıkan güçlükleri yenmeye çalıştıkları bilinmektedir (Mısırlı Taşdemir, 2003). İnsanların ulaşmaya çabaladığı son amacı, tam ve mükemmel bir şekilde gelişim, başarı ve kendini anlamayı içine alan üstün olma yani mükemmel olma çabasıdır. Bu üstün olma ya da mükemmel olma çabası insanoğlunun meydana getirdiği bütün gelişimlerin ve ilerlemelerin esas sebebi olarak görülmektedir (Shultz ve Shultz, 2007).

1.1.4.3. Akılcı Duygusal ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Corey (2008) bireylerin dış tehditlere karşı kendisini korumaya, hayatlarında mutlu olmaya, nihai olarak kendilerini gerçekleştirmeye doğru eğilimleri olmasına rağmen tekrararlarda bulunmaya, akılcı olmayan durumlara ve mükemmel olmaya yönelik eğilimlerinin de olduğunu ifade etmiştir.

İnsanlar yaşamlarının erken dönemlerinde geliştirdikleri birtakım mantık dışı inançlar yoluyla hayatlarının devamında duygusal problemler yaşayabilirler. Çocuğuna kusursuz olması gerektiği söylendiğinde veya bunu gerçekleştirememesi durumunda istenmeyeceği ve sevgi göremeyeceği ifade edildiğinde çocuklar sorgulama yapmadan bu söylemi kabul eder. Bu noktada çocuklar kendisinden beklenen kusursuz olma talebini karşılayamazsa kendisini değersiz, suçlu ve yetersiz biri olarak görebilmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Bu kuramda mükemmeliyetçilik mantık dışı inançlar çerçevesinde incelenmektedir. Bu paradigmlar çerçevesinde insanın diğerlerine göre daha fazla değer içerebilmesi için yetenekli, hatasız, yeterli, her şey hakkında çabalarda bulunan ve başaran birisi olması gerektiği ve ancak bu şekilde diğer insanlardan saygı görebileceği ifade edilmektedir (Burger, 2006; Yılmaz ve Bilgin, 2017). Bu mantık dışı inançlara bakıldığında her alanda yeterli ve başarılı olmaya yönelik inanç, her şeyin yolunda olması gerektiği, eğer olmasa çok kötü olacağına yönelik beslenen inanç, her problemin mükemmel bir çözümü olduğu fakat mükemmel çözüm olmadığında kötü durumların olacağına yönelik inançların tamamı aslında mükemmel olma ile ilgilidir (Önem, 2010). Bu düşünce yapılarına sahip insanlar, hatalı davranışlarının kendileri için çok kötü sonuçları olduğuna, dolayısıyla sürekli kusursuz yani mükemmel olmalarının zorunlu olduğuna inanmaktadırlar (Bedel, 2014).

Bilişsel davranışçı kuramda bilişsel hataların mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Buna göre bireyin erken yaş dönemlerinden başlayarak edindiği olumlu ya da olumsuz olay ve etkileşim, olayları yanlış bir şekilde algılamasına ve anlamlandırmasına yol açabilmektedir. Meydana gelen hatalı algılamalar ve anlamlandırılan bu yapılar, sistemli bir hale gelerek insanların hayatlarının geriye kalan dönemlerinde onları kontrol altına alabilmektedir (Bedel, 2014).

Bilişsel çarpıtmaların bireyin düşüncelerinin içerisinde olan devamlı ve sistemli mantık hataları olduğu bilinmektedir. Bu çarpıtmalardan “*Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi*” içerisinde olan birey, yapılmakta olan işlerde ya tamamı ile kusursuz olma ya da tamamı ile başarısız olma düşüncesi geliştirebilmektedir (Antony ve

Swinson, 2000; Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009). Diğer bilişsel çarpıtmalardan olan “*Aşırı Genelleme*”de bireyler meydana gelmiş bir başarısızlık ile sonuçlanan durumu mükemmel olmaya yönelik olumsuzluk meydana getiren aşırı bir durum olarak algılayıp içselleştirebilmektedirler. Bir diğer çarpıtma olan “*Zihinsel Süzgeç*”te ise olayların sadece olumsuz tarafları üzerinde durulurken olumlu taraflarına bakılmamakta ve olumsuzlukların az olması halinde bile mükemmel olmaya engel olduğu düşünülmektedir. Bir başka çarpıtma olan “*Olumluyu Yok Sayma*” durumunda ise olayın olumluluğunu yok sayıp sadece olumsuz kısmını düşünme söz konusu olduğundan mükemmel olma ile ilişkili olduğu söylenebilir. Öte yandan “*Yanlış Etiketleme*” düşüncesine sahip kişiler mükemmel olmadıklarında tümüyle kendilerini başarısız kişiler olarak etiketleme peşindedirler (Demiralp ve Oflaz, 2007).

1.1.4.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Literatürde davranışların kazanılmasında pekiştirmenin önemli olduğu, fakat davranışların tamamının sadece pekiştirme ve cezalandırma süreçleriyle elde edilemeyecek derecede karmaşık bir yapıya sahip olduğundan söz edilmektedir. Bununla ilgili olarak birey, bilişsel değerlendirme yaparak kendisine ödül aldırarak davranışı belirleme ve bunu uygun yollarla izleyerek öğrenmede bulunabilmektedir (Burger, 2006; Yılmaz ve Bilgin, 2017). Birey hangi davranışların tekrarlanması sonucunda aynı ödülü elde edeceğini bilmekte ve böylece kendisinden bağımsız olan dış uyarıcıların da davranış değiştirmede etkili olabildiğini anlayabilmektedir (Shultz ve Shultz, 2007).

Öğrenme durumunda pekiştirme, eğer sadece kusursuz olmayı elde ettiğinde veriliyorsa birey elde ettiği bu model aracılığıyla mükemmel olmayı ödül elde etmede gereksinim olarak öğrenmektedir. Mükemmeliyetçiliğin altındaki edinimlerde birey ceza almayı bekleyebilmektedir. Bu durumun birey üzerinde küçük düşmeye yol açan bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Buradan hareketle davranışlarla ilgili ödüllendirmelerden ileriye dönük bütün alanlarda yüksek standart öğelere sahip olmak, mükemmeliyetçi eğilimlere yönelme ile sonuçlanabilmektedir. Bu bağlamda bireye sorun çıkaran kusursuz olma davranışı, mükemmellik seviyesi bakımından daha yüksek bir duruma gelen

bireyin bunu elde edeceğini düşünmesine karşın ulaşamadığında meydana gelmektedir (Borynack, 2004).

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarından yoğun biçimde etkilenmektedir. Ebeveyninin davranışlarını tekrarlayan çocuklar, onların kendilerine sundukları pekiştireçler ve sözel övgülerle birlikte mükemmeliyetçi tutumlar geliştirebilmektedirler. Bunun yanında çocukları etki altına alan sosyal medyada başarılı, güzel, zengin ve yetenekli olma gibi özelliklerden sıkça bahsedilmesi, çocuklarda bu öğelere sahip olma zorunluluğu uyandırabilmektedir. Ancak bu özelliklere sahip olunamaması durumunda ise olumsuz duygular geliştirmelerine yol açmaktadır. Çocukların başarısızlığı veya sosyal çevrede aynı özellikteki bireyler kadar mükemmel düzeyde olmayışları aileleri tarafından kabul edilmediğinde veya daha fazlası beklendiğinde çocuklar bu denli bir baskı altında mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilmektedirler (Camadan, 2009).

1.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi ve Modeller

Bireylerin mükemmeliyetçiliğinin oluşmasında ve kalıcı olmasında aile içerisindeki davranışların ve ebeveyn tutumlarının oldukça etkili ve önemli bir rolü bulunmaktadır. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin aileden kalıtsal olarak geçebildiği ile ilgili olan araştırma sonuçları da (Tozzi vd., 2004) mevcuttur.

Mükemmeliyetçiliğin meydana gelmesi ve bireyde devam etmesine dair birkaç model ortaya çıkmıştır. Bu modeller erken yaşlarda mükemmeliyetçiliğin geliştiğini ve ailenin, mükemmeliyetçiliğin oluşmasında önemli bir rolünün olduğunu önermiştir (Miller ve Neumeister, 2017). Değinilen modeller; sosyal beklentiler, sosyal reaksiyon, kaygılı yetiştirme ve sosyal öğrenme modelleri şeklinde ele alınmaktadır.

1.1.5.1. Sosyal Beklentiler Modeli

Bu modele göre çocuk, büyüme döneminde mükemmel olduğunda ailesinin bu duruma daha fazlaca önem verdiğini öğrenebilmektedir. Böyle durumlarda bazı ebeveynler çocuklarının yerine getiremeyeceği birtakım yüksek standartlar belirleyebilmekte ve bunlara çocuklarının ulaşmalarını isteyebilmektedirler. Bu tür yüksek standartlar çocuğun kendisine yönelik

saygısını etkilemekte ve bu beklentileri karşılayamayan çocukta daha düşük özsaygı geliştirebilmektedir. Yüksek beklentileri karşılayamayan çocukta çaresizlik hissi meydana gelebilmektedir. Bunların yanı sıra birey, ailesinin dışında toplumun diğer fertleri tarafından da kabul görme beklentisi içerisinde olabilmektedir (Miller ve Neumeister, 2017). Bu modele göre mükemmeliyetçi aileye ve çevreye sahip çocukların kendileri de mükemmeliyetçi özelliklere sahip olabilmektedir (Chang, 2000).

1.1.5.2. Sosyal Öğrenme Modeli

Bu model, çocukların sosyal öğrenme davranışından hareketle ebeveynlerin mükemmeliyetçiliklerini model alarak ve taklit etme yoluyla öğrenebileceğinden söz etmektedir. Bu modele göre, mükemmeliyetçilik anne ve babasının ideal bir modeli olmak isteyen ve bunu gerçekleştirmeye yönelik davranışlar sergileyen çocuklarda meydana gelebilmektedir. Bu çocuklar ebeveynlerine benzer şekilde kusursuz olmayı istediklerini ifade etmektedirler. Ayrıca başkalarına ait değerlendirme modellerini taklit ederek kendilerinininkini oluşturmada kullandıkları ve bunlara sahip çıktıkları ifade edilmektedir (Miller ve Neumeister, 2017).

1.1.5.3. Sosyal Reaksiyon Modeli

Bu modelin üzerinde durduğu konu, çocuğun yetiştiği aile yaşantısı ve çevresinde bulunan kötü koşulların varlığıdır. Fiziksel saldırı, psikolojik saldırı ve utandırılma gibi durumlara maruz kalan çocuklarda birtakım tepkisellikler açığa çıkabilmektedir. Böyle durumlardaki çocuklar, yetiştirilme şartlarına karşı mükemmeliyetçi birey olarak tepki verebilmektedirler. Ayrıca çocuk gördüğü olumsuz eylemlerden kaçınmaya çalışarak da mükemmeliyetçi olabilmekte veya içinde maruz kaldığı utançtan uzaklaşabilmek amacıyla da mükemmeliyetçilik geliştirebilmektedir. Bütün bunların amacı ise mükemmel olan birinin başkaları tarafından incitilemeyeceğine dair düşüncenin olmasıdır (Miller ve Neumeister, 2017).

1.1.5.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli

Ebeveynlerden bazıları endişeli bir şekilde çocuk yetiştirme davranışına sahiptir ve yapılan hatalara aşırı derecede takılıp yine bunlara düşkünlük göstermektedirler. Böyle aileler çocuklarından asla hata yapmamalarını istemektedirler. Bu aileler için hata ve hataların sonuçları çok önemli olmaktadır. Böyle endişeli ebeveynlerin kendilerine ait mükemmel olamama veya yetiştirdikleri çocuklarının da mükemmel olamayacağına dair korkuları bulunabilmektedir. Kaygılı yetiştirme mükemmeliyetçilik modeli, endişeli ebeveynlerin çocuklarını hatalara ve doğabilecek olumsuz sonuçlara karşı dikkatli olması için sürekli yönlendirmelerde bulduklarına değinmektedir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde çocuğun kendisi ile ilgili etkenler (bağlanma stili, mizaç gibi), çevresel faktörlerle ilgili etkenler (öğretmenler, meslek, kültür gibi) ve bireyin ailesine yönelik etkenlerin (ebeveyn stili gibi) de önemli olduğu belirtilmiştir (Miller ve Neumeister, 2017).

Bir başka açıklamada ise mükemmeliyetçiliğin meydana gelebilmesi için dört koşulun mevcut olmasından bahsedilmiştir. Bu koşullardan birincisi; ailenin yüksek düzeyde eleştirel olması ve istekte bulunmasıdır. Böyle durumların sonucunda çocukta mükemmeliyetçiliğin oluşmasına olanak tanınmaktadır. İkinci koşulda ailenin aşırı derecede beklentilerle dolu olduğu ifade edilmektedir. Sonraki koşulda ise ailede herhangi bir standardın olmayışı vurgulanmıştır. Dördüncü koşulda da ailenin sahip olduğu mükemmeliyetçi davranış ve tutumlarıyla çocuklarına model olduğu belirtilmiştir (Margot ve Rinn, 2016). Yapılan açıklamalara bakıldığında aileye ait tutum ve davranışların bazılarının çocuklar üzerinde mükemmeliyetçiliğin oluşmasında rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey (1995), mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocukluklarının ilk yıllarında tutarsız bir sevgi ve desteğin olduğu bir çevrede büyütüldüklerini ifade etmiş, bu bireylerin sevgi ve destek arayışı içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Çocukların aileleri tarafından konulan yüksek standartlara ulaştıkları zaman onaylandıkları ve sonrasında kendilerini mükemmeliyetçi beklentiler etrafında geliştirdikleri ifade edilmektedir (Blatt, 1995). Mükemmel olma eğilimi ile büyüyen çocukların bilişsel düşünce yapıları ebeveynlerinin onlara yönelttikleri sıkı eleştirilerin etkisiyle gelişebilmektedir. Bu

eleştirilerin sonrasında bireyin benliğinde olumsuz düşünceler de açığa çıkabilmektedir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1996). Çocuğa gösterilen sert eleştirilerin yanında sevgi ve yakınlık tepkileri ise çocuğun performansını pozitif yönde etkilemekte ve bu tür çocuklar yüksek performans göstermesi karşılığında ebeveynlerinin onayını ve kabulünü almaktadırlar (Blatt, 1995). Ayrıca yüksek performans gösterme eğiliminde olan çocuklar, kendilerine ait benlik değerlerini de gösterdikleri performanslara bağlamaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1993).

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile ilişkisi olduğu düşünölen yaşam doyumu hakkında farklı dayanaklar etrafında örgütlenmiş kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

1.2. Yaşam Doyumu

1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı ve Önemi

Yaşam doyumu kavramı, ilk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ileri sürölmüştür. Yaşam doyumu, beklentiler ile gerçekleşenlerin karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan durumu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle doyum, bireyin istekleri ve arzularına sahip olması durumudur. Yaşam doyumu ise bireylerin sahip oldukları ve sahip olmayı amaçladıkları arasındaki etkileşimden kaynaklanan bir değerlendirmedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Yaşam doyumu, bireylerin yaşama yönelik bekledikleri ile sahip olduklarının karşılaştırmasıyla elde ettiği sonuç ya da durum (Haybron, 2001), bireyin yine kendisince belirlenen standartlara dayanarak hayatının tüm ögelerini olumlu biçimde ifade etmesi ve yoğun bir mutluluğun göze çarpan ögesi (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), toplumdaki insanların hayatı ile ilgili inançlarının bir bütünü ya da benimsedikleri algıları (Rice, Frone ve McFarlin, 1992) şeklinde açıklanmaktadır. Shin ve Johnson (1978) tarafından yaşam doyumu, bütün alanları düşünerek insanın yaşam kalitesine yönelik yine kendisince belirlenmiş olan ölçütlere dayanarak değerlendirmelerde bulunması olarak ifade edilmiştir. Yaşam doyumu, aslında insan hayatının bütün yönlerinin niteliğinin olumlu yönde gelişimi olarak da tanımlanabilir (Veenhoven, 1996a: 6). Diğer deyişle, yaşamın belirli bir yönü hakkında değil tüm ögelerinin pozitif

biçimde değerlendirilmesidir. Buna bağlı olarak örneğin, sadece iş hayatından hoşnut olma bütün yaşamdan memnun olma anlamına gelmez. İş hayatından duyulan mutluluk, sadece hayata ilişkin hoşnutluğu bir miktar arttırabilir. Oysa hayata yönelik mutluluğun anahtarı, bütün alanlarda mutlu olmaktan geçmektedir (Veenhoven, 1996b). Ayrıca bireylerin yaşamları hakkındaki olumlu algılayışlarının olumsuz bakışlara oranla daha fazla olmasının yaşam kalitesini arttırdığı savunulmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunun bir tepki olduğunu düşünenlere göre bu durum, bireyler tarafından iş hayatının dışında sahip oldukları yaşam tarzına karşı alınan tavırdır (Çiçeklioğlu, 2016). Bu kavram dikkatle incelendiğinde bir hoşnutluğu barındırdığı görülmektedir. Aynı zamanda mutluluk ve esenlik anlamlarını da içermektedir. Ayrıca bireye ait yaşamdan, sahip olunanlardan hoşnut olma halini de belirtmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumunu, birey tarafından sahip olunan şeylerin düşünülerek bireysel olarak hoşnut kalma biçimidir.

Song ve Appleton'a (2008) göre yaşam doyumunu altı öğeden oluşmaktadır. Bu öğeler; "(1) bireyin gelir miktarı, (2) işi ve sosyal konumu, (3) sahip oldukları, sahip olamadıkları ve sosyal dinamikliği, (4) refah koşulları, (5) yürümekte olan devlet anlayışı ve (6) ailesi ve sosyal ilişkileri" şeklindedir. Diener'e (1984) göre ise yaşam doyumunu bireylerin sahip oldukları yaşam koşullarına ve bireysel standartlarına dayanarak değişebilir dinamik bir yapıdır. Demirel ve Canat'a (2004) göre de yaşam doyumunda hoşnutluğa etki eden bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunların içinde özsaygının yaşam doyumundaki etkisinin büyük olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca kişiye ait psikolojik durum, yaşam doyumuna ilişkin bir göstergedir. Kişisel hayatta karşılaşılabilecek bazı sorunlar, karşılaşılan güçlükler, bireysel ve sosyal çatışmalar yaşam doyumunda azalmaya neden olabilmektedir.

1.2.2. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış

Seligman (2002) tarafından yaşam doyumunu kavramı pozitif psikoloji çerçevesinde değerlendirilmiştir. Buna göre, bireyin yaşamış olduğu birtakım psikolojik problemlerin giderilmesinde iyilik halini artırmak ve kişinin var olan potansiyelini ve güçlü taraflarını ortaya çıkarmak önemlidir. Bu açıdan

bakıldığında insanın iyimser tarafını ortaya çıkaran çalışmalar az sayıda olup yapılanlar daha çok insanın yaşadıkları olumsuz ve kötümser bakış açıları üzerinedir.

Myers'a (2000) göre bireyin var olan potansiyelini ortaya çıkaran faktörler, mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşturmaktır. Bu bağlamda değinilen kavramlar bu alanda çalışma yapan araştırmacıların ilgilendikleri konular arasında yer almıştır. Yaşam doyumu kavramı, bireyin kendisinin olumlu ve olumsuz taraflarını olduğu gibi kabul etmesini, yaşama dair olumlu duygulanımlar geliştirmesini ve yaptıklarını bir amaç doğrultusunda gerçekleştirmesini içermektedir. Sheldon ve King (2001), yaşam doyumunun bireyin sorunları ile baş edebilmesi ve umutlu olabilmesi açısından önemli bir olgu olduğunu belirtmiştir.

1.2.3. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Ereksel kuram; Bu kuram, mutluluğun ihtiyaçların doyurulup doyurulmamasına bağlı olduğunu öne sürmektedir (Başer Şeker, 2009). İhtiyaçların doyurulmuş olması mutlu birey olmayı desteklemektedir. Bireyin ihtiyaçları ve amaçları, ihtiyaçların belli bir amaca yönelmesi açısından birbiriyle ilişkilidir. Bu bağlamda insanın mutlu olabilmesi için öncelikle ihtiyaçlarının doyurulmuş olması gerekmektedir (Yetim, 2001).

Aktivite (etkinlik) kuramı; Aktivite kuramcılarının birçoğu, mutluluğun insanın davranışından kaynaklandığını, yani mutluluğun insanın uyguladığı aktivitelerden doğduğunu öne sürmektedir (Acar, 2011). Bu kuramın ereksel kuramdan ayrılan yönü, mutluluğun tamamen insan aktivitesi ile ilgili olduğunu belirtmesidir. Buna karşın ereksel kuram ise kişinin mutluluğu için amaç ve isteklerindeki son durumlarını önemsemektedir. Yani bu kurama göre dağa tırmanan bir kişi, dağın doruğuna ulaşmaktan daha fazla mutluluk duyar (Yetim, 2001).

Bağ kuramı; Bilişsel psikologlara göre mutluluğun bellekte yerleşik bir ağı bulunmaktadır. Yani, kişi kendisini ilgilendiren olaylara karşı öznel yüklemeler gerçekleştirir. Bireyin yaşantısındaki olumlu olaylar, iç bilişsel öğelere yüklenmişse kişi mutluluğu daha fazla hissedecektir (Şahin, 2008). Kişinin

olumlu ağlara sahip olması, olaylara olumlu şekilde bakmasını da sağlamaktadır (Yetim, 2001).

Haz ve acı kuramı; Bu yaklaşım, ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğu getirdiğini savunmaktadır. Kişinin en çok bastırđı ihtiyaçının doyurulması durumunda en büyük hazzı yaşayacağı belirtilmiştir. Kişinin önemli olarak değerlendirdiği bir amaca ulaşmak için harcadığı çaba eğer başarısızlıkla sonuçlanıyorsa bu kişiye yoğun bir acı duygusu verebileceği gibi amaca ulaşılması da güçlü bir haz duygusu yaşatabilmektedir (Başer şeker, 2009).

Tavandan tabana ve tabandan tavana kuramı; Bu kurama göre insan haz ve acıların değerlendirmesini yapmakta ve buna göre de kendisini mutlu ya da mutsuz hissetmektedir. Kişi genel olarak iyimser bakabiliyorsa tek tek olaylara da hoşgrl bakabilmektedir (Yetim, 2001). Mpofu'ya (1999) göre tabandan tavana kuramı daha çok maddi güçlükler gibi bazı yaşam koşullarına yer verirken, tavandan tabana kuramı bu koşullara daha az yer verip öncelikle kişiliği ön plana almaktadır. Bu konuyla ilgili olarak Demokritos (M.. 460-400) mutluluğu dış koşullardan çok insan zihninin belirlediğini savunmuştur. Güven (2014), insan için en büyük amacın kalp ferahlığı ve huzur olduğunu açıklamıştır. Kişi için nelere sahip olduğu önemli değerdir. Aksine sahip oldukları şeylere nasıl tepkiler verdiği önemlidir.

Yargı kuramı; Bu kurama göre standartlar önemlidir. Kişi kendisini diğer kişilerden daha iyi bir konumda hissederse doyuma ulaşır. Yani birey kıyaslamış olduğu diğer kişilerin daha kötü standartlar altında yaşadığını düşünüyorsa yaşam doyumunu daha fazladır (Stein ve Heimberg, 2004). Yargı kuramları, yaşam doyumunun standartlar ve var olan gerçek koşulların kıyaslanması sonucunda ortaya çıktığını ne sürer (Yetim, 1993).

Öznel iyi oluş kavramının içinde bilişsel bileşenler olduğu gibi o insanın hayatı hakkında karar vermesini yönlendiren duyuşsal yargıları da bulunmaktadır (Diener, 1984). Pozitif psikolojiye yönelik alan yazında genel itibariyle öznel iyi oluş (*subjective well-being*), mutluluğu elde etme şeklinde açıklanmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş; yaşam doyumunu, olumlu duygusal öğeler ve olumsuz duygusal öğeler olmak üzere üç farklı yapıdan meydana gelmiştir. Olumlu ve olumsuz duygusal öğeler, öznel iyi oluşun duyuşsal yönünü meydana

getirir. Yaşam doyumu ögesi ise öznel iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturur (Diener vd., 1985)

Yaşam doyumu, genellikle bilişsel öğelere odaklanmış olup insanların yine kendilerinin tercih ettiği koşullara dayanarak yaşam kalitelerini genel itibariyle değerlendirmesi biçiminde ifade edilmektedir (Diener vd., 2003; Diener ve Suh, 1997; Shin ve Johnson, 1978). Yaşam doyumunun bilişsel boyutu, insanın yaşamında karşılaştığı durumları, uygun standartlarla karşılaştırmasına bağlıdır. Diğer deyişle, insanların ne düzeyde yaşam doyumuna ulaştıklarına ilişkin öz-yargıları, içinde oldukları süreçlerle kendileri açısından tespit ettikleri (dışarıdan etkilenmemiş) standartları uygun ölçütlerle karşılaştırarak belirlenmektedir (Diener vd., 1985).

1.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Hayatta hoşnut olmak ve isteklere ulaşmak biçiminde tanımlanan yaşam doyumunu etkileyen pek çok unsur bulunmaktadır. Schmitter'e (2003) göre yaşam doyumuna etki eden faktörler, *“bireysel yaşamdan hoşnutluk, yaşamın kayda değer bulunması, hedeflere ulaşabilirlik, pozitif kişilik, kişinin kendisini fiziksel anlamda iyi görmesi, ekonomik rahatlık ve sosyallik”* olarak ifade edilmiştir.

Dockery'e (2004) göre yaşam doyumuna etki eden öğeler, *“özgürlüklerin rahat olarak yaşandığı demokratik yapıya sahip ve ekonomik refahı olan bir ülkede yaşamını sürdürmek, devamlı istikrar, çoğunluğun yanında olmak, toplumdaki refah açısından maksimum noktada bulunan gruba dâhil olmak, evlilik, yakın çevreyle iyi ilişkiler içerisinde olmak, psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı olmak, fikirlerini dışarıya aktarabilmek ve aktif bir kişilik sahibi olmak, otokontrol mekanizmasını benimsemek, paraya sahip olmak ve sportif faaliyetlerde bulunmak”* şeklinde ifade edilmiştir.

Flanagan'ın (1978) belirtmiş olduğu yaşam doyumuna etki eden etkenler; *“yakın çevreyle olan ilişkiler, kendine güvenmek, bir evlada sahip olup onu yetiştirmek, karı koca ilişkilerinde samimi olmak, başka bireylere yararlı olmak, devlet seviyesinde yerel çalışmalara dâhil olmak, öğrenim aşamasında aktif olmak, kendini anlamak, devamlı bir işe sahip olmak, sosyalleşmek ve eğlence içerikli faaliyetlerde bulunmak (müzik dinleme, sinema, kitap okuma)”*

biçimindedir. Bununla beraber yaşam doyumunu etkileyen temel faktörler, Özdevecioğlu ve Aktaş (2007) tarafından “açık fikirli olmak, aktif davranmak, kendi hayatının kontrolünü kendisince sağlayabilmek, güvenilir bir bölgede yaşamak, ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı olmak, demokratik olmak, pozitif bireysel kimliğe sahip olmak, evli olmak, özgürlük, politik istikrar, spor yapmak, ailesiyle ve akrabalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmek, sosyal çevresini genişletebilmek” olarak açıklanmıştır.

Yaşam doyumuna etki eden faktörlerden “kişisel” ve “demografik” faktörler incelendiğinde kişilik özellikleri, yaş, iş durumu ve sosyal ilişkiler gibi durumlar dikkate alınabilir. Yaşam doyumunda kişilikle ilgili özelliklerin önemli bir yeri bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin içe kapalı veya dışa dönük olmaları üzerinde odaklanılmıştır. Dışa dönük kişilere ait yaşam doyumları yüksek seviyededir. İçe dönük olanların ise yaşam doyumlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007).

Yaşam doyumuna etki eden öğelerden bir diğeri de yaşıdır. Araştırmacılardan bazıları, genç bireylerin yaşam doyumuna daha fazla ulaşabildiğini belirtirken, kimileri ise yaşam doyumunun yaş ile beraber arttığını ifade etmişlerdir. Gençlik hususunda fikir ortaya koyanlar, bunun dayanağı olarak gençlik enerjisini ve yaşamsal beklentilerin fazlalığını öne sürmüşlerdir (Dockery, 2004). Bunun yanı sıra Braun (1977), gençlerin duygularını belirtme konusunda ister pozitif, isterse negatif olsun daha net olduklarını, buna rağmen yaşlı bireylerin genel olarak istemeseler de mutlu bir görüntü ortaya koyduklarını ifade etmiştir. Buradan hareketle yüksek yaşam doyumuna sahip olanlarda şu koşullar aranmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008):

- Bireyin günlük hayatındaki aktivitelerden haz duyması,
- Yaşamın birey açısından değerli olması ve yaşamla ilgili hedeflerinin olması,
- Bireyin yaşamı boyunca hedeflediklerine ulaşma noktasında inancını muhafaza etmesi,
- Özgüvendeki yükseklik ve yaşlandığında bile öz-değerini koruyabilmesi.

Yaşam doyumuyla ilgili dikkate alınması gereken konulardan birisi de bireysel yaşamda oldukça hassas bir yere sahip olan iş durumudur. Yaşam

doyumunun iş yaşamı ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. Bu ilişkinin en göze çarpan nedenlerinden biri, bireysel yaşamın önemli bir kısmının iş yerinde geçmesidir. Kişinin çalıştığı iş yeri, iş yerinin bireye etkisi, iş yerinde sahip olunan sorumluluk, işe ait monotonluk düzeyi, alınan maaş ve ödüllendirilme gibi unsurlar yaşam doyumuna etki etmektedir (Zincirkıran, Yalçınsoy ve Işık, 2016). Dolayısıyla bireylerin sahip olduğu iş, yaşamlarına ait anlamlı parçalardandır. İnsanların iş yaşamından aldıkları doyum, yaşam doyumuna büyük bir etki etmektedir (Keser, 2005).

Öte yandan insanların çalıştıkları işteki koşulların elverişsizliği, sorumluluklarının çok fazla oluşu, çalışma saatlerindeki fazlalık, maaşlarındaki yetersizlik gibi etkenler bireylerin aile ve sosyal ilişkileri ile yaşam doyumlarına negatif yönde etki etmektedir. İş ortamındaki yoğun stres ve iş saatlerindeki fazlalık gibi durumlar, yaşam doyumlarının düşmesine yol açmaktadır (Tümkiye, Hamarta, Deniz ve Çelik, 2008).

Önemli bir yaşam alanını temsil eden sosyal ilişkiler de yaşam doyumunu ile yakından bağlantılıdır. Bunun temel sebebi, aile, çocuk ya da arkadaş gibi yakın çevrenin sosyal destek vermesi, maddi destek sağlaması, boş zamanların paylaşımı ve her ortamda eşlik etmedir (Adams, 1971). Dinamik bir sosyal ortamın içerisinde yer almak gibi yaşam doyumunu olumlu biçimde etkileyebilmektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000).

Bunun yanında bireylerin akranlarıyla veya ailesiyle olumlu yönde geliştirdiği etkileşimler de oldukça değerlidir (Diener ve Diener-McGavran, 2008; Koen, Eeden ve Rothmann, 2012). Kişilerin yakın ilişkileri ve kültürel değerlerin de önemi büyüktür. Bu durumu inceleyen Myers ve Diener (1995) bu iki değerlerin yaşam doyumunu etkilediğini vurgulamıştır. Bireyler, ailelerinin dışarıya olan tepkilerini anlamlı, tahmin edilebilir ve mantıklı kabul ederse yaşam doyumunu da buna paralel olarak artış göstermektedir.

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide rolü olduğu düşünülen affetme kavramı ve alt terimlerine yönelik yürütülen farklı akademik çalışmalarda çeşitli dayanaklar etrafında sunulan kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

1.3. Affetme

1.3.1. Affetme Kavramı ve Tarihçesi

Affetme kavramı, uzun zaman boyunca başta felsefe ve din olmak üzere birçok alanın ilgisini çekmiştir. Bununla beraber psikoloji alanında da affetmenin geçmişinin çok uzağa gitmediği ve 1980'lerden başlayarak günümüze kadar hız kazanan araştırma konusu olduğu ifade edilmektedir (McCullough, Hoyt ve Rachal, 2000: 43). Affetmenin, Türk Dil Kurumu'nun (TDK, 2018) yayımladığı Güncel Türkçe Sözlükteki karşılığına bakıldığında “bağışlama” ve “hoşgörü ile karşılama” gibi tanımlarla açıklandığı görülmektedir.

Truong'a (1991) göre affetme kavramı, psikoloji, din ve felsefe alanlarında farklı şekillerde incelenmiştir. Affetme kavramını inceleyen alanlar içinde ilk çalışmaların çoğunlukla din alanında olduğu görülmektedir. Yine aynı yazar, dinlerin affetme kavramına yönelik bakışının, Tanrı'nın da affedici olma özelliği ile ilgili olduğunu öne sürmüştür. Yine bir diğer ortak görüş, affetmenin dünyada erdemli olma yolunda atılan bir adım olarak görülmesidir. Bu bağlamda dinlerin affetme hakkında ortaya koydukları açıklamalar farklılık göstermesine rağmen Truong (1991) tarafından mevcut bakış açıları tümel biçimde üç kategoride toplanmıştır:

1. Affetme, tanrısallığın doğasına katılma, inanç göstergesi ve ilahi bir güç tarafından uygulanan bir eylemdir.
2. Affetme, toplumsal ahlakın merkez mesajıdır. Diğer bir ifade ile insanın affetme davranışı, merhametli ve ahlaki bir davranıştır; ayrıca sosyal bir görev ve kişiler arası ilişkiyi yeniden kurmanın yoludur.
3. Başka insanlar ve Tanrı tarafından affedilmek için ya da acılardan kurtulabilmek için affetmek gerekir.

Af kelimesinin hastalık, sıkıntı, belâ ve musibetlerden uzak durma anlamına geldiği, affetme sonrasında kişinin bir takım psikolojik rahatsızlıklardan uzaklaştığı ve bazı menfaatlerinden vazgeçtiği ifade edilmiştir (Kasapoğlu, 2007). Ayrıca dini inanışlar sıkça affetmeyi kişide bulunması gereken bir erdem olarak teşvik eder ve affedici olmayı kolaylaştırmak için bazı yöntemler önerir

(McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet vd., 2003; Pargament ve Rye, 1998; Rye vd., 2000; Thoresen, Luscini ve Harris, 1998).

Din alanında Tanrı'nın affetmesi konusu daha önemli iken, felsefe alanında Tanrı'nın affediciliğinin yanında kişiler arasındaki affetmenin olabilirliği ve ahlaki boyutları da ele alınmıştır (Ayten, 2009). Birçok filozof affetmenin tanımını yapmışlar ve affetmenin amacı ile sebeplerini de açıklamışlardır. Minas (1975), davranışlarda hafifletici koşulların, niyetlerin ve zorlukların göz önünde bulundurulup kişisel kinden uzaklaşma durumunda affetmenin gerçekleşebileceğini söylemektedir. Neblett (1974) ise affetme dilinin affetme davranışı için hayati derecede önemli olduğunu ve affetmenin bir ilişkiyi sürdürülebilir, kızgınlığın ortadan kalkmasıyla iletişimi devam ettirebilir, suçlunun suçluluğunu ortadan kaldırması ve ceza durumunun olmayışını bildirmesi gibi birçok amacı olduğunu ifade etmiştir.

Affetmenin meydana gelebilmesi için ön koşul olarak pozitif bir ilişkinin olması gerektiğinden söz eden Beatty (1970), kötü bir durumu affetme ya da en azından duygusal olarak biraz affedebilme durumu meydana gelirse var olan gerginliğin ve sıkıntıların çok daha iyi bir şekilde tedavi olacağından söz etmiştir. North'a (1987) göre affetme, insanın hayatın içinde yaşanan olağandışı olaylarla beraber geliştirdiği öfke ve kızgınlık benzeri olumsuz hislerini gönüllü bir şekilde bastırarak olayı yaşatan hatalı insana yönelik olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesidir.

Collinson'a (2006) göre psikoloji alanında affetme ele alınacak olursa affetme iki döneme ayrılabilir. Bunlar, 1980 öncesi ve sonrasındır. Freud, açık bir şekilde affetme konusu ile ilgili açıklamalarda bulunmamasına rağmen affetme kavramını çalışmalarında üstü kapalı bir şekilde ele almıştır. Jung (1964; akt. Collinson, 2006) ise bu dünyadaki gerçeklerin iyi ve kötü, doğum ve ölüm, mutluluk ve sefalet, gece ve gündüz gibi karşıtlıkların toplamıyla oluştuğunu, kişinin kendi gölgesini tanımasını yani kusurlarını kabul etmesiyle ancak alçak gönüllülüğe ulaşabileceğini öne sürmüştür. Başkalarını affeden kişi esas olarak kendi yansımasını affeder. Bir diğer ifade ile kendi yansımasını geri aldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca kendini affetme kişinin kendi içindeki kötülüğü kınamadan kabullenmesidir.

Fromm'a (2009: 28) göre affetme, sevgiye eşittir. Bununla beraber insanoğlunun temel ihtiyacının yalnızca sevgi ihtiyacının olmadığı, aynı zamanda ilişki kurma ihtiyacını da başarmak için kendisine ve başkalarına karşı sorumlu davranma gereksiniminin olduğu belirtilmiştir. Bir başka deyişle insanların en derin ihtiyacı, evrenden ve birbirinden ayrı kalan insanların bu davranışlarını ortadan kaldırmayı gerçekleştirebilmesidir. Bunu da affedici olmayan sevgiyle hiç kimsenin başaramayacağı söylenmiştir. Kısaca affetme, kendini ve diğerlerini kabul etmeyi sevmek olarak görülmektedir.

Zaman içerisinde affetme ile ilgili farklı tanımlar kullanılmaya başlanmış ve affedicilik deneysel açıdan incelenmeye çalışılmıştır. Fitzgibbon (1986), affetmenin bilişsel ve duygusal yönden sınırlı bir kişinin kızgın olduğu kişiye karşı çatışma olmaksızın kızgınlığını ortadan kaldırmasını sağlayan başlıca terapötik bir teknik olarak kullanılan anahtar olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre affetmenin engellerini ve sınırlamalarını fark ederek kişiler arası iletişimde koruyucu araç olarak kullanımı önerilmektedir.

Affetme, bir irade işi ve bir affedici tutumu seçme işidir. Bu, ne gitmesine izin verilen bir durum ya da kabullenme ne de kendisinden bağımsız olarak uygulanan doğadaki bir çalışmadır. Bu yüzden affetme ve affetme süreci manevi bir uygulama olarak görülmüştür (Murray, 2002b). Affedicilik ile ilgili diğer tanımlara bakıldığında, bir büyüme (Linn ve Linn, 1978), yeni başlangıçlar (Smedes, 1983), bir süreç (Norris, 1983), bir yüzleşme (Donnelly, 1984), derinleşmiş öz farkındalık süreci (Cunningham, 1985), sevgi (Pastor, 1986), Tanrının krallığının içerisinde bir keşif (Patton, 1985), başa çıkma becerisi ve sosyal bir beceri (Droll, 1984), yaşanan zarar verici olay sonucunda intikamcı davranışlardan bilinçli bir karar olarak vazgeçilmesi (Scobie ve Scobie, 1998), insanın mükemmellik beklentisine girmeden zihnini karıştıran duyguları ve hatalı davranana yönelik bir yaptırım uygulamaksızın birtakım planlı veya kendiliğinden yürüyen eylemler ile uğradığı haksızlığı aklından yok etmesi (Hortwitz, 2005), zarar içeren eylem ve tepki kavramlarıyla çok boyutlu bir yapı olarak gördükleri affetmeyi olumsuz tepkileri dönüştürme ve bunlara eşlik eden üzüntü ve uyumsuzluğu çözme yoluyla eyleme yönelik zarar verici bir yöntem (Thompson vd., 2005) şeklinde ifadelere yer verilmiştir.

Affediciliğin affetme davranışı ve affetme sürecinden büyük oranda farklılıklar taşıdığı ifade edilmektedir (Emmons, 2000: 161). Affedicilik, bireyin kusurlu olarak gördüğü kişiye karşı taşıdığı öfkesinden vazgeçip yardımseverlikle yaklaşmasıdır. Affeden kişi, öfkesini kontrol altına alıp affetmesini engelleyen durumların farkındadır. Bundan dolayı bu kişiler hislerini üst düzeyde kontrol edebilme becerisine sahiptir. Yine affedici birey, başkalarıyla uyum içindedir, yardımsever davranışlar sergiler, suçluluk duygusu çeken kişilere karşı empati kurabilir ve bu durumu kendi içsel deneyimlerinden ayırabilme yeteneğine sahiptir (Roberts, 1995).

Yukarıdaki açıklamalara bakıldığında psikoloji literatüründe affetme kavramının tam olarak nasıl kavramsallaştırılacağı üzerinde kesin fikir birliğinin olmadığı anlaşılmaktadır. Araştırmacıların bazıları affetmeyi kişiler arasında ilişki boyutunda incelerken, diğer araştırmacılar ise affetmeyi bireyin kendi iç dünyasında meydana gelen tek taraflı bir süreç olarak görmektedir. Öte yandan çok boyuta sahip olan affetmenin, zarar verici bir eyleme yönelik gösterilen tepki olabileceği gibi bir kişilik özelliği olabileceği yönünde de görüşler bulunmaktadır. Asıcı'ya (2013) göre affetme konusu üzerinde genel kabul edilen görüş, affetmenin olabilmesi için öfke, kızgınlık ve intikam gibi duygulardan vazgeçilmesi gerekliliğidir. Alpay'a (2009) göre affetme kavramı, birden çok anlama gelmekte ve affetme kavramı yerine kullanılan başka kavramlar da bulunmaktadır. Affetme kavramının tam olarak karşılığının anlaşılması için benzer kavramları açıklamanın faydalı olacağı düşünülmüştür. Aşağıda affetme kavramı ile benzerlik gösterdiği düşünülen kavramlar açıklanmıştır.

Unutmak (forgetting): Unutmak, kişinin yaşamış olduğu olumsuz bir olay ya da olayları bilincinden çıkarması veya uzaklaştırmasıdır. Unutma durumunda kişiye rahatsızlık veren sorun çözülmez, fakat affetme durumundaki olayda sorun değerlendirilmeden çözülme durumu meydana gelmemektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2005: 216). Affetme durumunda kişi, affetme sürecinin aktif bir şekilde merkezindedir ve yaşanmış olan olumsuz olayı ya da olayları kabul etmektedir. Bu yüzden unutma, affetmenin bir türü değildir (Taysi, 2007).

Mazur görmek (excuse): Bu kavram ile ilgili olarak en çok kabul edilen görüşlerden ilki, suç durumunun ahlaki olarak yanlış görülmesine karşın bazı

faktörlerin de göz ardı edilmeden suçlu kişinin yapmış olduğu hatalı eyleminden dolayı suçlu ve sorumlu olamayacağı düşüncesidir (Bilz, 2016). İkinci bir görüşte ise suçlu kişinin hatasından dolayı bu durumun karşılığında mutlaka haklı bir durumunun olmasıdır (Enright ve Coyle, 1998). Bu yüzden mazur görmenin affetme olamayacağı söylenmektedir.

Göz yumma (condoning): Göz yumma, bir örnek ile ifade edilecek olunursa eşi tarafından aldatılan bir kişinin bu aldatma durumunu görmezden gelerek ilişkisini sürdürmesi olayıdır (Taysi, 2007). Bu davranışta esas olan zarar gören kişinin kızgınlığını inkâr etmesi veya bastırması ile ilişkisine devam ederek suç sayılan eylemi reddetmesi sonucunda bir özür ya da itiraf beklentisi içinde olmamasıdır. Böylece ortada suçlu bir kişi yoktur ve ilişkisel sürece devam edilir (Scobie ve Scobie, 1998). Göz yummada bir suç durumunun ardından bastırılmış bir öfke ve kızgınlık duyguları devam ederken, affetmede ise bu duyguların yer almadığı belirtilmiştir (Hepp-Dax, 1996). Bu yüzden affetme kavramı ile göz yumma aynı anlamda değildir.

Haklı çıkarma (justification): Yapılmış bir eylemin sonucunda yanlış olduğu çıkarımı yapılırsa da sonraki değerlendirmede bu eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu ortaya çıkarılmaktadır. Daha açık bir ifade ile böyle bir davranışı yapan kişinin suçu ya da sorumluluğu yoksa affetme gibi bir durum söz konusu değildir. Çünkü herhangi bir kızgınlık oluşturan bir durum ortaya çıkmamıştır (Bilz, 2016). Bu yüzden bu kavram ile affetme kavramı aynı şey değildir.

Özel af (merciful): Suçlu kişinin kamu kurallarının bazılarını uymaması sonucunda adaleti sağlamakla görevli otoritelerce bu kişiye ceza verilmesini takiben sonraları bu ceza durumunun belirli otoritelerce azaltılması ya da tamamen kaldırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988; akt. Bierschbach ve Bibas, 2016). Görüldüğü gibi bu durum affetme ile farklılık göstermektedir. Çünkü affetme tamamı ile incinen kişiye ait içsel bir süreçtir (Fisher ve Exline, 2006). Bir başka açıklamada ise özel affin her zaman yasal mercilerce verilemeyeceği, hukuki kurumlarca bir kişi suçlu bulunup hapis ile cezalandırılırken bizzat yönetici tarafından da özel affetme olayının gerçekleşebileceği ifade edilmiştir (Hepp-Dax, 1996).

Pardon: Affetmeyi, yasal olarak haklılıktan vazgeçme olarak gösterilen pardondan ayrı tutmuşlardır. Birçok araştırmacı affetme davranışının suçlu kişinin suçlu davranışının sonucunda bu davranışının sonuçlarından özgür bıraktırmayı gerekli olarak görmemişlerdir (Thompson vd., 2005).

Uzlaşma (reconciliation): Enright ve Human Development Study Group (1994), affetme kavramının üzüntü, sıkıntı gibi incitici durumlar karşısında içsel ve psikolojik bir tepki olduğunu, oysa uzlaşmanın genel olarak bir pazarlık sonucu bir arada olma olduğunu ve uzlaşma olmadan da affetme davranışının mümkün olabileceğini belirtmişlerdir. Alpay'a (2009) göre affetme davranışı, inciten bireyin pişmanlıklarından veya pişmanlığını gösteren davranışlarından bağımsızdır, oysa uzlaşma birtakım sorunların çözüm süreci olarak değerlendirilir. Hepp-Dax'a (1996) göre ise uzlaşmanın affetme sürecinin bir sonucu olabileceği, ancak affetmenin yalnızca bir uzlaşma davranışı olmadığı ve affetmenin kişinin kendi içinde yer aldığı yani kişisel olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak uzlaşma ile affetmenin farklı anlamlara geldiğini ifade edenlerin (Enright ve Group, 1996; Fincham vd., 2005) yanında aynı anlamı taşıdığını belirtenler de olmuştur (Sells ve Hargrave, 1998; Worthington ve Wade, 1999). Murray (2002a) uzlaşma ve affetme konusunda yaptığı açıklamada, affetmeyi terapötik süreçte kullanılan etkili bir araç olarak görmektedir. Bu süreçte affetmenin kullanılmasıyla danışanın affetmeyi uzlaşma kavramından ayırması ve uzlaşma olmadan da affetmenin olabileceğini bilmesi gerekliliğinden söz edilmektedir. Yine bu görüşe göre affetme, inkâr etme ile aynı şey değildir ve kişide olan negatif bir döngüyü yok edip sağlıklı bir başlangıç yapmak için incindiği kişiye sunduğu bilinçli ve özgürce verilmiş bir hediyedir.

1.3.2. Affetmenin Türleri

1.3.2.1. Kendini Affetme

Affetme alanındaki çalışmalar incelendiğinde, kişiler arası affetme kavramının pek çok çalışmada ele alındığı, fakat kendini affetme konusunda bu kavramın ihmal edildiği belirlenmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Affetme sürecine bugüne kadar sadece mağdur kişinin bakış açısından bakılıp suçlu kişinin bakış açısının göz ardı edilmesi en büyük eksiklik olarak dikkat çekmiştir (Riek, 2010).

Herhangi bir birey, birine zarar verdiğinde bu davranışını fark ettiği zaman yaptığı bu davranıştan dolayı suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik gibi duygular geliştirmektedir. Bunlara ek olarak kişinin kendisine de vermiş olduğu zarardan dolayı pişmanlık duygusu yaşaması olasıdır (Strelan, 2007).

Kendini affetmeyi motivasyon değişikliği olarak ele alan çalışmalardan Hall ve Fincham (2005), suç konusuyla ilgili uyarıcılardan gittikçe daha az şekilde kaçmaya yarayacak biçimde motive olmayı kendisine karşı intikam alma isteklerinin de azalmasıyla öz-yardımseverlik yönünde bir istek artışı şeklinde görmektedir. Bu kişilere göre kendini affetme iki şekilde yapılmaktadır. Kişi ya da kişiler kendilerinden başka birilerine verdikleri zarardan ya da zararlardan dolayı kendisini affeder ya da kişi ya da kişilerin kendilerine verdikleri zarar ya da zararlardan dolayı kendini affeder. Taysi (2007), kendini affetmenin kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve sorumluluğu almasıyla gerçekleşebileceğini belirtmiştir. Eğer davranışın sorumluluğu alınmaz ve de kabul edilmez ise bunun sonucunda sahte affetme davranışı ortaya çıkar. Bu yüzden gerçek bir şekilde kendini affetme zaman isteyen motivasyonel bir değişimdir.

Snow (1993), başarısızlıkla sonuçlanan durumda kendini affetmenin kişiye kendisini iyi hissettiren bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Kendini affetme, bireyin hatasıyla yüzleşerek kendine karşı olumsuz duygularda bir azalış ile beraber olumlu duygularında da bir artış olarak görülmektedir (Enright, 1996). Bunun dışında yapılmış olan suçlu davranışın kabul edilebilir ya da göz ardı edilebilir olmadığı da belirtilmiştir (Downie, 1965). Kendini affetme, aşırı derecede narsisizmin göstergesi olarak görülmemelidir. Çünkü narsisizm kendini beğenmişlik üzerine kurulu iken affetme ise sevgi üzerine kuruludur (Enright, 1996).

Hall ve Fincham'a (2005) göre kişiler arası affetme ile kendini affetme bir suç gerektirmeleri, zamanla ortaya çıkmaları, unutmama ve göz yummadan farklı olmaları ve bilinçli çabaları beraberinde bulundurmaları açısından birbirlerine benzemektedir. Bu iki kavram arasındaki benzerliklerin yanı sıra bir karşılaştırma yapıldığında kendini affetme ile kişiler arası affetme arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Yine aynı araştırmacılar, kişiler arası affetme ile kendini affetme arasındaki farklılığı, kişiler arası affetme durumunda suç, başkasının hatalı bir

davranışı iken; kendini affetmede ise bireyin kendine ait hatalı davranışlarını, olumsuz duygularını ve arzularını affettiğini belirtmişlerdir. Diğer bir farklılık ise empatinin bu iki süreçte farklı bir şekilde işlenmesidir. Çünkü empati kişiler arası affetme durumunda affetmeyi kolaylaştıran bir faktör olarak görülürken, kendini affetme durumunda engelleyici bir faktör olarak görülmektedir. Kişiler arası affetmede kişi suç işlediği insandan uzaklaşırken, kendini affetmede kişi yaptığı suçtan kaçmaya çalışmaktadır. Son ve en önemli durum ise kişilerarası ilişkilerde affedici olunmadığında orta düzeyde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarken, kendini affedici olunmadığında aşırı düzeyde olumsuz sonuçlar meydana gelebilmektedir.

1.3.2.2. Başkalarını Affetme

Kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetme, bir kişi ile cansız bir nesne (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989), doğa güçleri (Enright ve Group, 1996) ya da Tanrı (Enright, Gassin ve Wu, 1992) arasında değil de sadece insanlar arasında meydana gelen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Enright ve The Human Development Study Group (1994) ise başkalarını affetmeyi, “...merhamet (*compassion*), cömertlik (*generosity*), hatta sevgi gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye yönelik sinirlenme, olumsuz yargılama ve ilgisiz yönelim gibi durumlardan istençli biçimde vazgeçmesi...” olarak tanımlamaktadırlar. Baumeister, Exline ve Sommer (1998: 80) ise başkalarını affetmeyi temelde bireyin başkası tarafından kendisine yönelik yapılan bir davranışı hata olarak algılaması ile başladığını belirtmişlerdir.

Subkoviak ve diğerleri (1995) başkalarını affetmenin yararının ilk olarak kanser hastaları ile çalışan doktorlar ve danışanlarının öfke kontrolleri ile ilgilenen terapistler tarafından fark edilmeye başladığını belirtmişlerdir. Başkalarını affetmenin, psikoterapi sürecinde kullanılabilecek güçlü bir araç olduğu ise Fitzgibbons (1998: 64) tarafından vurgulanmıştır. Fitzgibbons’a göre kişilerarası ilişkilerde bireyin sevilme, kabul edilme, adalet gibi ihtiyaçlarının başka kişiler tarafından yeterince karşılanamaması durumunda birey incinmektedir ve öfke duygusu açığa çıkmaktadır. Öfke duygusu ve beraberinde gelen intikam alma arzusunun uzun süre çözümlenememesi, geçmişten gelen öfkenin yer

değiştirmesine ve bireyin bugünkü ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır.

Bu noktada affetme, bireyin öfkeyle ve onunla ilişkili olan kızgınlık, düşmanlık, nefret gibi duygularla baş etmede kullanabileceği etkili bir süreç olarak görülmektedir. Çünkü birey, hatalı kişiyi affederek aslında affetmemeden kaynaklanan ve ona zarar verecek düzeye ulaşmış olan öfke, intikam gibi duygulardan uzaklaşmakta ve böylelikle ruh sağlığını koruyabilmektedir (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012; McCullough, Exline ve Baumeister, 1998). Ayrıca affetme ile kişi, onu inciterek acı çekmesine neden olan bireye karşı acıma ve merhamet hissetmeye başlamakta ve sonuçta şimdiki hayatını olumsuz yönde kontrol eden öfke duygusundan vazgeçerek özgürleşebilmektedir (Fitzgibbons, 1998: 65).

Kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetme kavramının psikoloji ve ilgili alanlarda, başlangıçta ahlak gelişimi ile bağlantılı olarak ele alındığı görülmektedir (Enright vd., 1991). Enright'a (1989; akt. McCullough ve Worthington, 1999) göre başkalarını affetme, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramında da yer alan adalet kavramı ile bağlantılı, ancak ondan pek çok konuda farklılık gösteren bir kavramdır. Çünkü birey, kişilerarası ilişkilerde aslında adaletin herhangi bir şekilde engellendiğine inandığı için incinmektedir. Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman (1992) ise adaletin altında yatan temel ahlaki prensibin eşitlik; affetmenin altında yatan temel ahlaki prensibin ise sevgi olduğunu vurgulamışlardır. Sonuç olarak kişi, kendisini inciten bireyi affettiği zaman aslında adaletten, karşısındakini cezalandırma isteğinden, hatta iyiliğin adil bir şekilde dağıtılması fırsatından bilerek ve isteyerek vazgeçmektedir.

Alanyazında başkalarını affetmenin tanımı ile ilgili farklı görüşler öne sürülmüş olsa da araştırmacıların bu kavramın ne olmadığı konusunda fikir birliğine vardıkları görülmektedir. Çoğu araştırmacıya göre başka bir bireyi affetme, incinme durumunu unutma (Baskin ve Enright, 2004; Coyle ve Enright, 1997; Enright, 2001; Pope, 2002), hataya göz yumma, hatayı mazur görme (Enright ve Group, 1996; Enright, Freedman ve Rique, 1998) inciten kişiyi haklı çıkarma (Enright, 2001) değildir. Ayrıca inciten bireyle uzlaşmayı (Coyle ve Enright, 1997; Gordon, Baucom ve Snyder, 2004; McCullough, 2008), ona

güvenmeyi (Enright, 2001) ya da yasal yükümlülüklerden vazgeçmeyi, diğer bir deyişle yasal affi gerektirmemektedir (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003).

1.3.2.3. Durumu Affetme

Affetme, başka bir kişiyi, kendisini ya da bireyin kontrolünün dışında oluşan durumları affetmesi şeklinde ifade edilmiştir. Kişinin kontrolü dışında deprem, hastalık, sel gibi olaylar olumlu duygulardan uzaklaşmasına ve kendisine zarar vermesine yol açabilmektedir. Hayat boyunca yaşanmış olan birtakım durumlar sonucunda olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara doğru bir değişim yaşanabilir. Böyle durumlarda olumsuza dönüşen duyguların olumluya ya da nötre dönüştürülüp durumların affedilmesi beklenmektedir (Thompson vd., 2005).

Durumu affetmenin anlaşılması için özel psikoterapi gruplarında müdahale yöntemleri olarak kullanılmasının yanında fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalarını tanımaya yönelik çalışmalar da yapılmıştır. Gruplar üzerinde (Berry ve Worthington, 2001; Coyle ve Enright, 1997; DiBlasio, 1998; Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Worthington, 1995; Seybold, Hill, Neumann ve Chi, 2001; Subkoviak vd., 1995; West, 2001; Worthington, 1998) yürütülen çalışmalara ek olarak fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi (Farrow vd., 2001; Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001) ele alan çalışmalar da mevcuttur.

1.3.3. Affetme Modelleri

1.3.3.1. Affetmenin Süreç Modeli

Bu model, affetme sürecinin duygusal, davranışsal ve bilişsel stratejilerini bir araya getiren bir işleyiş sürecidir. Bu modelde toplamda dört evre ve yirmi birim bulunmaktadır. Açığa çıkma, karar, çalışma ve sonuç biçiminde olan bu evrelerin birimleri aşamalı birer evre özelliğine sahip değildir. Ergüner-Tekinalp ve Terzi (2012) bu birimlerin ileri ya da geriye dönük adımlar şeklinde kişiden kişiye farklılık gösterebildiğini ifade etmişler, bu evre ve birimleri şu şekilde açıklamışlardır:

Açığa çıkma evresi: Bu aşamada kişi yaşadığı olumsuz duyguların farkındalığını geliştirir. Yani yaralanan kişide oluşturduğu etkinin anlaşılması ve

bunun kabul edilmesini sağlar. Bu aşamada esas olan öge, incinme ve adaletsiz yaşantısının farkına varıp incinmenin sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik bir tehdit olan öfkeyi nasıl kontrol edebilirliğinin yollarını aramaktır. Bu evrenin birimlerine bakıldığında;

Birim-1. Bireyler incindikleri davranışı kabul etmek yerine psikolojik savunmalar gerçekleştirmektedirler. Pek çok insan bu durumda inkâr etmeyi tercih etmektedir.

Birim-2. İnkâr etme davranışlarına uyum sağlandıktan kısa bir süre sonra bu davranış yıkılır ve kişi öfkeyle yüzleşir. Artık öfkesini beslemekten vazgeçer.

Birim-3. Küçük düşürülme ve utanç gibi duyguları uygun zamanda kabul etme birimidir.

Birim-4. Kişi yaşadığı bu acıya karşı enerji yükünün farkında olarak çareler aramakla birlikte duygusal yoğunluk sonucunda bir tükenmişlik olabilmektedir.

Birim-5. Bu birimde kişi, zararın bilişsel olarak sürekli tekrar ettiğinin farkında olmaktadır.

Birim-6. İncinen kişinin incindiği kişiyle acısının derinleşmesine sebep olacak şekilde benliğini kıyaslayabileceği iç görü geliştirme birimidir.

Birim-7. Birey artık zararlı davranış sonucunda kalıcı olarak değişebileceğini fark etmektedir.

Birim-8. Kişide, dünyada olup bitenler hakkında artık büyük ölçüde adaletsizlik durumunun olduğu algısı oluşmaktadır. Bu evrenin genel özelliklerine bakıldığında kişinin acı içinde olduğunu ve adetsizlik duygusunu taşıdığını görmekle birlikte; kişi artık bu acının kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğunu kavramaktadır.

Karar Evresi: Bu süreçte kişi, affetmeyi seçmenin kendisini daha iyi hissettireceğini düşünür. Bu evre, bilişsel öğelerin ağır bastığı bir süreç olmakla birlikte affetmenin tam olarak gerçekleşmesi için yeterli değildir. Bilişsel süreçte birey affetme davranışını daha çok içselleştirmelidir. Kişi bilişsel süreçte affetme fikrini davranışına yansıtmaz, öncelikle bu fikrin hangi durumları içerdiğini düşünür.

Birim-9. Kişinin daha önce denediği çözüm stratejilerinin işlemediğine dair fikirlerine yönelik bir değişim birimidir.

Birim-10. Affetmenin anlamının keşfedilmesi ve bir seçenek olduğunu göz önüne almada istekli olunan bir birimdir.

Birim-11. Bu birimde artık kişi suçluyu affetmeye karar vermiştir. Affetme tam olarak gerçekleşmemiş olsa da bu süreçte birey intikam alma düşüncelerinden vazgeçmiştir.

Çalışma evresi: Bu aşamada bireyde duygusal dönüşümlerin başladığı, haksızlık yapana karşı zihninden yeniden düşünmeye ve ona karşı iyi niyetlerini sunmaya bilişsel olarak karar verdiği, hala haksız bir sebepten dolayı acı içinde iken empati kurup affedici bir yapı oluşturduğu evredir.

Birim-12. Bireyin suçlu insanın rolüne girerek suçlu hakkındaki duygu ve düşüncelerini yeniden gözden geçirmesi olarak bilinen empati kurma birimidir.

Birim-13. Bireyin suçluya karşı empati kurmasıyla birlikte merhametli bir şekilde yaklaştığı birimdir.

Birim-14. Bireyin başkalarının duygularını hissetmesi ve bunlara duyarlı olmasının ortaya çıktığı birimdir.

Birim-15. Bu birim acının kabul edildiği affetme sürecinin merkezidir. Bu durumun sonucunda affedici bireyin saygı ile birlikte suçluya ahlaki bir hediye verdiği birimdir.

Derinleştirme evresi: Bu evrede kişinin kendisi ile ilgili birtakım sorular sormaya başlamasının sebebi suçlu kişi hakkında geliştirmiş olduğu iç görüsüdür. Sorularda genel olarak geçmişte kendisinin de affedilme durumunun olup olmadığı, bu durumu nasıl tecrübe ettiği ve affetme durumu yaşadıysa nasıl deneyimlediği ile ilgili içerikler yer almaktadır. Bunların sonucunda kişinin affetmeyi artık her yönüyle özümseyerek anlamlandırmasının ardından affetme derinleşmektedir. Bu evrede yine birey acının anlamını bulduracak zamanı yakalamış olup suçlu kişiyi affedeceği için duygusal olarak rahatlama sağlamaktadır. Bunların sonucunda affetmeyi seçtiği için kişisel gelişim yönünden de kendisinde ilerleme oluşacaktır.

Birim-16. Birey, acı çekme ve bağışlama durumlarında kendisi ve diğerleriyle ilgili yeni anlamlar keşfeder.

Birim-17. Birey geçmişte yaptığı davranışlarından dolayı başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu hatırlamaktadır.

Birim-18. Bu birimde artık kişinin tek başına olmadığına yönelik farkındalık oluşmaktadır.

Birim-19. Kişinin içsel olarak zarar görmesi sonrasında yeni amaçlar edinmesi gerekliliği ile ilgili birimdir.

Birim-20. Bu son birimde artık psikolojik iyileşme meydana gelmektedir. Birey olumsuzluk yaratan duygusunun azalmasıyla olumlu duygusundaki artışı fark etmesi sonucu duygusal olarak serbest olduğunun farkında olmaktadır.

Süreç modelinde, affetme bir süreç olarak ele alındığından ve tek bir olaya indirgenmeden bu süreçte bireyin duygu, düşünce ve davranışlarındaki bozulmaları normalleştirmek adına oldukça faydalıdır. Bu modelde bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak bir aşamadan diğer bir aşamaya geçerken duygusal deneyimlerin neler olduğu, affetme davranışının gerçekleştiği bir evrede sıkışmanın ve orada takılı kalmanın önemi ve sonuçları, affetmeyi gerçekleştirmeyi amaçlayan kişi üzerinde bu davranışın ne gibi etkilerinin olabildiği incelenmiştir. Ayrıca bu süreçte affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörlerin süreç modeline ne gibi katkılarının olabileceği hakkında sorular sorulmuştur (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

1.3.3.2. Hargrave'in Affetme Modeli

Hargrave'in (1994) affetme modeli aile içinde oluşan affetmeye dayanmaktadır. Bu modele göre incinmeye neden olan faktörün ilişkisel ahlak üzerinde oluşturduğu dengesizlik sonucunda ortaya çıkan güven eksikliğinin ardından yıkıcı haklar ortaya çıkmaktadır. Bir diğer ifade ile yakın çevresinde olumsuzluklar yaşamış olan birey, suçlu insana yönelik kontrolsüz kızgınlık ve öfke gibi duygularıyla beraber güvenilir bir ilişki sürdürebilmesi noktasında hak etmediği düşünce ve suçluluk duygusu hissedebilmektedir. Birey, böyle bir durumda gelecek zaman içerisinde tekrar yaşayıp zarar görebilirim düşüncesiyle kontrollü davranabilmekte ya da mutlaka incinmenin olacağına yönelik inanışlardan dolayı çatışma yaşamaktadır (Hill, 2001). Affetme bu çerçevede iki temel başlık olan aklama ve affetme olarak ele alınmıştır.

Aklama basamağı; haksız durumda olan aile üyesinin, zarar gördüğü aile üyesine karşı yaptığı davranışa yönelik anlayış ve iç görü kazandığı içsel bir durumdur. İçgörü yeteneği olan kişiler, yaşanan olumsuz durumlara karşı farkındalıklarını ve bu durumla nasıl baş edebileceklerine yönelik geliştirecekleri yöntemleri bilmektedir. Anlayış ise suçlu davranışına sebep olan kişinin sorumluluğunu ortadan kaldırmadan farkında olarak kişinin çabalarını, sınırlılıklarını ve konumunu da göz önünde bulundurup niyetine dikkat etmesidir. Eğer bu yetenekten yoksun ise bir kişi yaşanan olumsuz olay karşısında suçlamalar yapma davranışları ile birlikte sorumluyu belirlemeye yönelik çalışmalar içine girebilmektedir. Eğer anlayış gelişirse kişi, suçlunun zaman zaman yanlış yapabilirliğini kabul edebilmektedir (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetme modelinin ikinci temel başlığı olan *affetme durumu* ise bazı özel davranışlar sergilenmesi bakımından aklanma durumundan farklılıklar gösterir. Bu durumun gerçekleşmesi amacıyla öncelikle yapılan suçlu davranış için telafisini yapma adına fırsatlar verme ve sonucunda açıkça affetme davranışlarıyla oluşur. Telafi durumunda yıkılan güveni onarmaya yönelik duygusal bir bağ kurulması adına suçlu kişiye izin verilmelidir. Suçlu ve haksızlık yaşayan kişi, ilişkilerindeki bu durumu açık bir şekilde tartışarak ileriye dönük güvenilir bir ilişki kurmak için kullanmaktadır. Bu iki durumun yani aklama ve affetmenin farklı zamanlarda ve farklı yerlerde oluşabilecek ilişkilerinin olabildiği ve sonucunda meydana gelecek dört boyutun birer evre olarak düşünülmemesi yönünde ifadelerde bulunulmuştur (Hargrave ve Sells, 1997).

1.3.3.3. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfadelenmesi Modeli

Worthington (1998), bu modelde bireysel davranışlardan ziyade ilişkisel bir etkileşim ile ilgilenmiş ve modelini aile ilişkileri içinde açıklamıştır. Bu modele göre affetme kavramının ortaya çıkmasına sebep olarak bir hak ihlali, suç sayılabilecek bir durum ya da incinme davranışının meydana gelmesi gerekmektedir. Suç olarak görülen durumların sadece fiziksel değil aynı zamanda sosyal, ahlaki, psikolojik sınırların aşılmasından doğabilecek suçlar olabileceği de ifade edilmektedir. Bu sorunlar neticesinde kurulmuş olan ilişkilerde sorunlar

meydana gelmekte ve aile içindeki oluşan bağlar bozulmaktadır. Worthington'a (1998) göre aile içinde oluşan bağların bozulmasından önce affetme gerçekleşmediğinde, mağdur kişi durumu göz ardı edip affetmeden kaçarak öfke hissetmesiyle oluşan sorunlar daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Bu durumun sebebi olarak incinme durumundan sonra kişilerin genellikle durumdan kaçınma ya da saldırma yoluna giderek kendilerini korumaya çalışmaları gelmektedir. Eğer aynı anda hem kaçınma hem de saldırı davranışı meydana geliyor ise bu durum kişinin ilişkiye değer vermediğinin göstergesi olabilmektedir.

İncinme davranışından sonra affetme durumundan kaçınılıyorsa bu sorunu çözme isteğinin olmadığı göstergesi iken saldırganlık davranışları sergileme ise kişiden intikam almaya yönelik isteğin olduğunu göstermektedir. Kaçınma davranışı göstermeden yapılan suçun sınırlarını belirlemek, suçun boyutunun bir takım bilişsel süreçlerden geçirilmesiyle sorunun çözümü açısından en önemli adım atılmış olacaktır. Anne-çocuk etkileşiminde, eş ya da kardeşler arasındaki etkileşimlerde de meydana gelen suçlardan dolayı kaçınmak yerine var olan suçun sınırlarını belirleyip suçun boyutu bilişsel süreçlerden geçirilirse sorunu çözme için ilk adım atılmış olacaktır. Kişi bunun yanında sorunu anlamak için suçlu kişiyle empati kuracak, suçlunun içinde bulunduğu ruh halini anlamaya çalışacak, sonrasında ise suçlunun haklı sebeplerini bularak aile içi iletişimi güçlendirme yönünde girişim gösterecektir (Worthington, 1998).

Bu modelin *empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi* adıyla üç ögesi bulunmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005; Worthington, 1998). Empati bu modelin merkezindeki kavramdır. Empati olmazsa affetme meydana gelmemektedir. Suçlunun affedilmesinin ilk şartı empatinin kurulmasıdır, fakat sadece empati, affetme davranışının gerçekleşmesi için yeterli değildir. Çünkü birey empati kursa dahi suçlu kişi hakkında halen günahkar ve ihmalkar olduğunu düşünmeye devam edebilmektedir (Worthington, 1998). Alçakgönüllülük, bireyin bu davranış ile kendisinin de geçmiş zaman içinde neden olduğu hatalarının varlığını ve hata yapılabilirliğini anlamasını sağlayan bir kavramdır (Worthington ve Wade, 1999). Affetmenin ifadelendirilmesi durumu ise bireyin açık bir şekilde affettiğini gösteren davranışlar sergilemesidir. Kişi duygusal olarak affettiğini

hissedebilir, fakat açık davranışlar affetmeyi daha da güçlü bir şekilde açığa çıkarmaktadır (Worthington, 1998).

1.3.3.4. Psikodinamik Model

Affetme konusu üzerine psikanalistlerin yeterince odaklanmamalarının sebebi affetme kavramının içsel temellerinin belli olmayışı, kişiler arası bir davranış olarak görülmesi, affetme durumunda kişilerin ilişkilerini sürdürebilmeleri adına öfkelerini bastırması gibi birtakım davranışlar geliştirmeleri gösterilmektedir (Hortwitz, 2005). Affetme kavramını inceleyen analitik düşüncelerin içeriğinde merkez nesne ilişkileri kuramı yer alır. Bu kuram affetmeyi anneyle bebek arasında kurulan ilişki bakımından açıklamıştır. Bu ilişkiye bakıldığında yaşamın ilk altı ayı, anne ve bebek arasındaki ilişki paranoid-sizoid pozisyon olarak adlandırılmıştır. Bu süre boyunca bebek, annesini isteklerini karşılama durumunda iyi şekilde algılamakta ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşadığı zaman kötü anne olarak algılanmaktadır. Kötü anne, bebekte kaygı uyandırmakta, iyi anne ise benimsenmekte ve onun gibi olunma düşüncesi gelişmektedir. Bebek büyüyüp altı aylık olduğu zaman annesini bir bütün olarak iyi ve kötü yanlarıyla algılayarak depresif bir duruma girebilmektedir (Murdock, 2012: 417). Bu süreçte anne, bebeklerinin bitmek tükenmek bilmeyen taleplerine duyarlılık göstermekte ve kendisini kullanmasına izin vermektedir. Buna bağlı olarak bebeklerinin yoğun isteklerine kızsız bile annenin yine de affedici yönde davranması bebeğine affetmeyi göstermektedir (Taysi, 2007). Goldfarb'a (2005) göre de bebekler ardi kesilmez istekleri ile annelerini hem yıpratmaları hem de özel hayatına yönelik pek çok olumlu yaşantıdan kısıtlamalarına rağmen halen iyimser davranmalarını gözlemleyerek affetmeyi öğrenmeye başlamaktadır.

Bireyler anne-babasının davranışlarını iyi veya kötü olarak kurallaştırıp bu davranışları takip eden ödülleri ya da cezalarıyla birlikte çocukluk algılarını temele alarak içsel kurallarla dolu bir sözleşme oluştururlar. Aslında bu içsel sözleşmelerin yapılmadığı zamanlarda affetme meydana gelir (Lapsley, 1966; akt. Denton ve Martin, 1998). Taysi'ye (2007) göre çocukların yaptıkları bu içsel sözleşmeler çok katıdır ve çocuklar bu sözleşmelerin herkes tarafından kabul edilmesi gerektiğine inanırlar. Çocuk bilişsel olarak olgunlaştıkça bu sözleşmeler

değişir ve gelişir. Bazı kişiler sözleşmelerinde herhangi bir değişikliğe gitmeden mevcut kuralları kendine rehber olarak kullanmaya devam eder. Herhangi bir nedenden dolayı sözleşmelerinde bulunan kurallara bağlı başarısızlık yaşayan kişilerde sinir, alınganlık, kendini beğenme, olumsuz biliş, davranış ve duyguları affetmeme davranışları meydana gelebilmektedir. Bu açıklamalar göz önüne alındığında affetme, hayatın ilk yıllarında meydana gelmeye başlar ve kişilerin affetmeyi diğer kişiler ile gerçek ya da gerçek olmayan ilişkileri içsel süreçlerinde değerlendirmesiyle gelişir. Ayrıca her gelişim dönemi affetme yeteneğinin kazanılmasında önemli ve etkilidir.

1.3.3.5. Kendini Affetme Modeli

Olumsuz bir durum ile sonuçlanan kişilerarası ilişkilerde kendini affetmeye dayalı bir model geliştiren Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi güdüsel değişiklikler, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler tarafından kontrol altına alınan bir yapı olarak görmektedir. Bu modelde duygusal olarak suçluluk ve utanç önemli görülmektedir. Çünkü suçluluk duygusu, kişide bir başkasına vermiş olduğu zararın etkilerine ve sonuçlarına odaklanılıp özür dileme, zararı telafi etme ya da gönül alıcı davranışlarda bulunmaya sebebiyet vermektedir. Kendisine odaklanan suçlu kişi, utanç duyarak affetmeyi zorlaştırıp, kendine zarar verici davranışlar geliştirebilir. Yine aynı araştırmacılara göre suç ile ilgili olarak yürütülen yüklemeler, kendini affetmenin bilişsel belirleyicisi konumundadır. Kendini affetme konusunda kolaylaştıran yüklemeler olarak dışsal, özel ya da sürekli olmayanlar bu süreci kolaylaştırırken, evrensel, dışsal olmayan ve sürekli olan yüklemeler kendini affetmeyi zorlaştırabilmektedir. Kendini affetme durumu kendisinden daha büyük bir güç olan Tanrı tarafından affedilme düşüncesi, bireyin kendisini affetme durumunu olumlu şekilde etkilemektedir.

1.3.3.6. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Motivasyonel bir sistem olarak McCullough, Exline ve Baumeister'in (1998: 223) önerdiği bu modelde, iki olumsuzluk içeren duyuş önemlidir. Bu duyuşlardan ilki, bireye yönelen saldırı algılandığı zaman, kaçınarak incinmez. Burada esas olan güdü, suçlu kişiyle tekrar ilişkiden kaçınmadır. Bundan sonraki ikinci duyuş ise bireyin suçlu kişiye yönelik olarak onun zarar görmesini isteme

ve intikam almayı da içeren öfkesidir. Bu duyuşa karşılık gelen güdü ise intikam alma güdüsüdür. Bu güdüler affetmenin tam olarak gerçekleşmesini önleyen duygulardır. Bu modele göre affetmeyi yakından belirleyen duyuşsal empati, tekrar eden düşünceler ve yüklemeleri içeren sosyal bilişsel değişkenler, zarar veren kişinin zarar durumu hakkındaki düşünce ve duygularını değiştirmektedir. Buna ek olarak Alpay (2009) tarafından ifade edildiği üzere zarar, zararın şiddetini, suçlunun af dileyip dilememesini ve suçlunun affedilme yönündeki isteğini kapsayan, affetmenin en temel belirleyicisidir. Suçlu ve suçsuz kişilerin arasındaki ilişkinin içeriği de affetmede önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu modelde kişilik özellikleri ile bilişsel süreçler, affetme sürecinde en az etkisi olan değişkenlerken, affetmenin alt boyutları olan intikam alma ile kaçınmanın, ilişki doyumu, bağlanım, yakınlık, özür dileme, empati ve ruminasyon ile yüksek bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir.

1.3.4. Affetmede Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji

Psikolojik açıdan rahatlama yaratan affetme, kişinin mutlu olmasına ve iyi olma haline yardım etmektedir. Nitekim bazı kişilik özelliklerine sahip insanlar, bağışlayıcı olabilirken, kimi insanlar aynı sorun karşısında bağışlayıcı olamamaktadır. Bireylerin aşırı affedici olmalarına ek olarak bu durumun zıt kapsamı olan intikam alma arzusunun bazı insanlarda sıkça görülmesinin nedeni, kişilik özelliklerinin farklı oluşudur (Bugay ve Demir, 2011).

Affetmenin bir kişilik özelliği ya da bir eğilim olup olmadığıyla ilgili görüşler var olmakla birlikte bazı insanların affetmeye kolay ulaşmaları, bazılarının ise affetmede zorlanmasının sebepleri araştırma yapanlar için sürekli merak konusu olmuştur (Taysi, 2007). Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade (2001), affetmeyi zaman ve durumlar açısından değişmeyen, zarar verici olayları bağışlama eğilimi olarak tanımlayıp affetme davranışı ile affedici kişilik özelliği arasında farklılık olduğunu belirtmişlerdir. McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) ise bireylerin bazılarının diğerlerine göre daha fazla intikam alma arayışı içinde olduklarını söylemişler ve bunu intikamcılık olarak tanımlamışlardır. Onlara göre yüksek düzeyde intikamcı bireyler kendisine verilen

zarar durumunu daha fazla düşünerek intikam arayışlarını geçen zamanın önemi olmaksızın sürdürmektedirler.

Affetme genelde olumlu bir özellik olarak görülmesine rağmen, affetme durumunda psikopatolojik sonuçların da ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir. Akhtar'a (2002) göre başkalarını affetme ve affedilmeyi istemede birtakım patolojik durumlar meydana gelebilmektedir. Bunlardan birisi, başkalarını affetmede yetersizliklerin mevcut olmasıdır. Bu kişilerin önüne geçemedikleri bir öfke duygusunu taşıdıkları, intikam arayışları içinde oldukları, bunun sonucunda ise intikam isteklerinin kronikleştiği belirtilmiştir. Kızgınlığın sağlıklı bir şekilde yaşanmamasına neden olduğu için de çok çabuk affetme davranışı patolojik bir durum olarak görülmektedir. Aşırı affetme durumu da kendilerine eziyet eden kişilere bağımlı olan mazoşistlerde görülen patolojik bir durumdur. Bir diğer patolojik durum ise sahte affetme durumudur. Bu durumda kişi olumsuz duygularını göz ardı ederek affettiğini söylemektedir. Affedilmeyi aşırı isteme durumu ise bilinç dışındaki ahlaki yönden kötü olma duygusuyla baş etmek için kullanılan bir başka patolojik durumdur. Taysi'nin (2007) öne sürdüğü üzere affedilmeyi kabullenemeyen kişilerin sürekli olarak suçluluk duyguları yaşaması da bir başka patolojik duruma örnektir. Yine aynı kaynakta belirtilen bir diğer önemli patolojik durum ise affedilme isteğindeki yetersizliktir. Bu durum, çoğunlukla pişmanlık duygusu ve empati kurma durumlarından yoksun sosyo-pat ve narsistler bireylerde görülmektedir.

Affetmeyi etkileyen narsisizm, bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve narsist bireylerin intikam alma isteklerinin yüksek düzeyde olduğu bulunurken, affetme eğilimlerinin düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Brown, 2004). Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel (2004), narsisizm ile ilgili yürüttükleri çalışmalarında narsisizmin, affetme eğilimini olumsuz yönde etkileyen güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada, narsisizmi artış gösteren bireylerin, diğer bireylere göre yakın çevresini daha zor ve daha az affettikleri belirtilmektedir.

Strelan (2007), öncelik olarak kendi iyi olma hallerini düşünen narsist bireylerin kendilerini veya ilgili durumu daha kolay affettiklerine; başkalarını affetme eğilimlerinin ise daha düşük olduğuna değinmiştir. Buna karşın Eaton,

Struthers ve Santelli (2006) ise narsisizm ile affetme arasında bir ilişkinin olduğunu, fakat bu ilişkinin oldukça zayıf olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunların yanında ruminasyon eğilimi (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; McCullough vd., 2001; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007), benlik saygısı (Eaton, Struthers, Shomrony ve Santelli, 2007) ve sürekli öfke (Brown, 2003) değişkenleri de affetmeyle ilişkili kişilik özellikleri olarak görülmektedir.

Bir suç olması durumunda suçlu kişiyi affetmeyen birey sadece suçluyla olan ilişkisinde değil, aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerinde de pozitif etkileşimden uzaklaşmaktadır. Bunun sonucunda affedicilikten yoksun hale gelen kişilerin, bağlılık ve pozitif etkileşimi içeren psikolojik iyi oluşlarının azaldığı belirtilmiştir. Bu kapsamda affetme kapasitesine sahip olmayan bireylerin başkalarıyla ilgili duygulardan yoksun olmalarının sonucu olarak yalnızlık duyguları ve aynı zamanda depresyon yaşamalarının mümkün olduğu belirtilmektedir (Karremans, Van Lange ve Holland, 2005). Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet (2005), paranoid kişilik bozukluğunun, intikam alma isteği ve affetmede isteksizlik ile olumlu yönde yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer araştırmada ise affetme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin aynı zamanda yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş yaşarken, düşük düzeyde depresyon ve stres geliştirdikleri belirtilmiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Ysseldyk vd., 2007). Diğer bir araştırmada ise affetmenin yaşanmadığı sürece depresyon, anksiyete, pişmanlık ve keder gibi duyguların da eşlik edebildiği belirtilmektedir (Jacinto ve Edwards, 2011).

1.3.5. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Faktörler

Kişilerin birbirini affetme süreçlerine bakıldığında bazı kavramların bu sürece etki ettiği belirtilmektedir. Örneğin; sosyal, duruma bağlı ve ilişkisel etkenlerin zarara yol açıcı sonuçlarına yönelik verilen tepkiler affetmeye doğrudan etki etmektedir (Worthington ve Wade, 1999). Literatüre bakıldığında affetme ile ilişkisi olan ve affetmeyi kolaylaştıran faktörler olarak suç işleyen tarafından özür dilenmesi, ilişkiye bağlanma durumu, empati kurma ve oluşan negatif durumun şiddeti gösterilmektedir (Darby ve Schlenker, 1982). Özür durumu, suçlunun kurbanına verdiği zararı kabul ettiğini, olayın sorumluluğunu

üstlendiğini ve pişmanlık duyduğunu gösterme yolu olarak görülmektedir. Suçlu bir davranışın ardından gelen özür, kurbanı olayın doğru anlaşıldığı, kendisinin haklı taraf olduğu ve öfkelenme durumunda haklı olduğu, bunun sonucunda kurbanın benliğine karşı yöneltilmiş olan zarar verici eylem daha az tehditkar algılanmaya başlanmakta ve intikam alma isteği azalıp affetme isteği ortaya çıkabilmektedir (Eaton vd., 2007).

Affetme ve affedicilik kavramını etkileyen önemli kavramlardan birisi de empatidir. Empati, genel olarak bireyin başka birinin yerine kendini koyarak o kişinin zihinsel ve duygusal bakımdan neler yaşadığını ve neler hissettiğini anlayabilme yetisi şeklinde ifade edilmektedir (Worthington ve Wade, 1999). Suçlu kişiyle empati kurmanın affetmenin önemli bir aşamasını oluşturduğu ve etkili olduğu düşünülmektedir (Berry vd., 2005; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001; McCullough, 2001).

Araştırmacılar bazı faktörlerin affetmeyi zorlaştırıcı rolü olduğuna inanmaktadır. Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları çalışmada suçun şiddeti arttıkça mağdur kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinin arttığını, affetmenin ise azaldığını belirterek suçun şiddeti ile affetme arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan çalışmalar, suçu işleyen bireylerin suçun aslında çok büyük olmadığını, mağdur kişinin durumu farklı algıladığını, öfkesinden dolayı suçu abarttığını ve suçun gerçekten önemsiz olduğunu düşünmüşler ve kurbanın tepkisini hak etmediklerini ifade etmişlerdir (Younger, Piferi, Jobe ve Lawler, 2004; Zechmeister ve Romeo, 2002). Suçun şiddetinin nesnel bir gerçekliğe sahip olmamasından dolayı bu düzeyi belirlemek zor ve kişilere göre farklılık gösteren bir durumdur. Suçlu kişilerce hafife alınan suç, incinen kişilerce tam tersi bir durumda algılanmakta ve kişiler arası bir anlaşmazlığa yol açarak empati kurulmasını da zorlaştırmaktadır. Suçu kabullenmeme durumu, suçlu kişinin özür dileme çabasından uzaklaşmasına ve incitilen kişinin de saldırganlık eğilimlerinin artması sonucu affetme durumundan vazgeçmesine neden olmaktadır (Çardak, 2012).

Bir diğer affetmeyi zorlaştıran faktör olarak ruminasyon gösterilmektedir. McCullough (2000) ruminasyon durumunda bireylerin affetmede zorlandığını ve suç hakkında ruminasyonları bastırma çabalarının da intikam ve kaçış

motivasyonlarını harekete geçirdiğini belirtmiştir. İntikam arama yönündeki motivasyonların suça yönelik tekrar eden düşüncelerden kaynaklandığına ve intikamcı insanların durumu eşitlemek ya da suçluya bir ders vermek için kendilerine acı veren incinme ve adaletsizlik yaşantıları hakkında sürekli olarak ruminasyon yaptıklarına değinilmiştir.

1.3.6. Affetmede Bireysel Farklılıklar

Araştırmacılar cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi bireysel değişkenler ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu değişkenlerden yaş ile ilgili olarak kişilerin yaşlandıkça daha affedici olduklarına yönelik elde edilen bulguların (Girard ve Mullet, 1997; Lawler-Row ve Piferi, 2006) yanı sıra iki öge arasında istatistiki bir ilişkinin olmadığı yargısına ulaşan araştırma da mevcuttur (Macaskill vd., 2002). Bir diğer yaş ile ilgili dikkat çekici araştırmada göze çarpan bulgu ise başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedilme duygularında yaş farklılıkları olduğu; fakat kendini affetme boyutunda yaş farklılıkları konusunda anlamlı sonuçların bulunmadığıdır (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001).

Cinsiyet ile affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında belirsizliklerin olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar başkalarını affetme ile cinsiyet arasında erkeklerin lehine orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtirken (Walker ve Gorsuch, 2002), yapılan diğer çalışmalarda ise kendini affetme ve başkalarını affetme açısından erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir farklılığın olmadığı ortaya koyulmuştur (Aşçıoğlu Önal, 2014; Maltby ve Day, 2004). Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda kadınların erkeklerden daha affedici olduğu belirtilmiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Ortahinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Buna karşın bir başka bulguda ise erkeklerin affetme düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür (Brown, 2003; Denton ve Martin, 1998). Bununla beraber, Ortahinkal ve diğerleri (2008) yaptıkları çalışmada kadınların eğitimsel kazanımlarıyla affetme özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta iken, ilk kez evlenmiş ya da tekrar evlenmiş kadınların affetme özellikleri üzerinde eğitimin etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Eğitim düzeyi ile affetme arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard (1998) yaptıkları çalışmada lise mezunu bireylerin affetme düzeyinin liseyi tamamlamayan bireylerden daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgudan farklı olarak eğitim düzeyi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ne süren araştırma bulguları da mevcuttur (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

1.4. İlgili Araştırmalar

1.4.1. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Karataş ve Tagay (2012) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluş ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında olumsuz bir bağlantının bulunduğunu ne srmuştur. Buna bağlı olarak çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı belirtilmiştir. Kakırman ve Birsel (2014) tarafından yapılan çalışmada başarı odaklı mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ileri srlmştur. İnandılar Karabulut ve Genoz'un (2004) alışmasında sosyal olarak oluşturulmuş mükemmeliyetçiliği düşük düzeydeki öğrenenlerin depresif yakınma puanları oldukça düşük çıkmıştır. Büyükşahin Sunal, Ok ve Keskin'in (2016) alışmasında evlilik doyumunun mükemmeliyetçilik ile iş-aile atışması arasındaki bağlantıda moderatör bir işleve sahip olduğu belirlenmiştir. Eryılmaz ve Kara (2016) ise kendisine yönelik mükemmeliyetçiliğin, hedeflere odaklanma, eyleme geçme ve hedefe bağlanma boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıkladığını ileri sürmüşlerdir. Bunun yanında başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin, sadece hedeflere odaklanma ve eyleme geçme boyutunu anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir. Üstün ve Akdağ (2016) tarafından yürütülen çalışmada bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri artış gösterdikçe kaygı seviyelerinde de bir artış olacağı ne srlmştur. Güngör ve Buluş (2016) alışmalarında ebeveynlerin mükemmeliyetçilik derecesi arttığa algılanan ocuk kaygısının da arttığını ortaya koymuşlardır. Kirkpatrick (2005) alışmasında öz-duyarlığın olumlu ölçütlerle (yaşam doyumunu, iyimserlik, kendini kabul, mutluluk vb.), mükemmeliyetçiliğin ise olumsuz ölçütlerle (z-eleştiri, kaygı, depresyon vb.) anlamlı ilişki gösterdiği

ön görülmüştür. Bu yargıya dayanarak öz-duyarlık ve mükemmeliyetçilik arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu ileri sürülmüştür. Otrar ve Tezcan'ın (2015) çalışmasında ise öz duyarlık puanları arttıkça çok boyutlu mükemmeliyetçilik puanları da artmıştır. Buna ek olarak mükemmeliyetçilik ile aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz-yargılama alt boyutları arasında da olumlu yönde korelasyon bulgulanmıştır. Bubić'in (2015) yaptığı çalışmada bireylerin öz-kontrol ve duygusal düzenleme becerileri ile mükemmeliyetçilikleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Büyükbayraktar'ın (2011) çalışmasında mükemmeliyetçiliği yüksek anne-babaya sahip öğrencilerin öfke puanlarının da yüksek düzeyde olduğu ortaya konulmuştur. Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald (2002), çocuklardaki kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyon ve öfke ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Karataş (2012) ise araştırmasında çok faktörlü mükemmeliyetçilik ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı olduğunu öne sürmüştür. Saboonchia ve Lundh (2003) yaptıkları çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sürekli öfke ile pozitif yönde ve yüksek bir ilişki gösterdiğini; buna karşın yorgunluk ve gerginlik gibi somatik belirtilerle ise pozitif yönde ve düşük bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews (2014) tarafından yapılan çalışmada tekrarlanan başarısızlık sonrası kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerin kaygı ve öfke düzeylerinde de artış olduğu öne sürülmüştür.

Mükemmeliyetçiliğin birtakım demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmalar ele alındığında; Cesur (2017) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt faktörlerinden kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin düşük gelirli olanlarda, 40 yaşın üzerindekielerde, evli bireylerde ve bir üniversiteyi bitirenlerde daha yüksek derecede çıktığı belirlenmiştir. Başkasına yönelik mükemmeliyetçilik 40 yaş altındaki erkekler hariç yine aynı tür özelliklere sahip bütün bireylerde daha yüksek seviyededir. Sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ise 40 yaşın üzerindeki fakat eğitim düzeyi düşük olan erkeklerde daha yüksektir. Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yapılan çalışmada yaş arttıkça mükemmeliyetçiliğin de arttığı ortaya konulmuştur. Buna karşın Enns, Cox, Sareen ve Freeman (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise mükemmeliyetçilik yaşa göre farklılaşmamaktadır. Acuner,

Camadan ve Türkan'ın (2014) çalışmasında öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumu, yerleşim yeri ve cinsiyetleri bakımından mükemmeliyetçilik ölçme aracından alınan puanlarda anlamlı farklılaşma olmamıştır. Kahraman ve Bulut Pedük (2014) çalışmasında bireyin yaşı azaldıkça olumlu mükemmeliyetçilik; yaşı arttıkça olumsuz mükemmeliyetçilik seviyesinin yükseldiğini saptamışlardır. Baker (1996), 9. sınıftaki üst zekâ düzeyindeki kızların benzer özelliklerdeki erkeklerden ve normal gelişimsel özelliklerdeki yaşlılarından (kız ve erkek) daha çok mükemmeliyetçilik davranışları gösterdikleri bulunmuştur. Chan (2009) ise araştırmasında olumsuz mükemmeliyetçiliğin erkeklerde daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Kanlı'nın (2011) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin depresyon, kaygı ve mükemmeliyetçilik puanları anlamlı şekilde kız öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Büyükbayraktar'ın (2011) çalışmasında öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi yükseldikçe mükemmeliyetçilik puanları da yükselmiştir. Aynı çalışmada erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin kız öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu öne sürülürken, yaş değişkenine göre bakıldığında ise 18-20 yaş grubu öğrencilerin mükemmeliyetçiliğinin en yüksek düzeyde olduğu açıklanmıştır. Yıldız Çiçekler, Büyükbayraktar, Konuk Er ve Alakoç Pirpir'in (2014) yaptığı çalışmada 20-25 yaşlarındaki annelerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundaki puanları daha yüksek bulunurken 31-35 yaştaki annelerin ise mükemmeliyetçilik genel toplam puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

1.4.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Diener ve Suh'un (1997) çalışmasında algılanan yaşam doyumu ile öznel iyi-oluş arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bedir (2014) çalışmasında yaşam doyumunun iyimserlik ile pozitif; kaygı ve psikolojik bozukluk ile negatif ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Bilajac, Marchesi, Tešić ve Rukavina (2014) çalışmalarında yaşam doyumu ve iyimserlik algısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamışlardır. Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu (2012) ile Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (2017) de çalışmalarında iyimserlik algısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Ümmet (2017), bireylerin genel psikolojik sağlıkları bozuldukça yaşamdan

edindikleri doyumun negatif yönde etkilendiğini bulmuştur. Benzer şekilde Köker (1991) de yüksek düzeyde olumsuz psikolojik belirtiler gösteren bireylerin yaşam doyumlarının azaldığını ifade etmiştir. Doğan ve Eryılmaz'ın (2013) çalışmasında yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Wang, Qi ve Cui (2014) ile Çelik (2015) tarafından yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun heyecan arayışıyla olumlu; kendini gizlemeyle olumsuz ilişki gösterdiği bulunmuştur. Cirhinlioğlu ve Ok (2010) çalışmalarında depresyon ile yaşam doyumunu arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu bildirmiştir. Bakan ve Güler'in (2017) çalışmasında duyguların kullanımı ve duyguların düzenlenmesi boyutlarının bireylerin yaşam doyumlarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna karşın kendi duygularını anlama ve başkalarının duygularını anlama boyutlarının bireylerin yaşam doyumlarını etkilemediği belirlenmiştir. Soba, Babayiğit ve Demir'in (2017) yürüttüğü çalışmada duyarsızlaşma eğilimi ve duygusal tükenme ile yaşam doyumunu arasında olumsuz; kişisel başarı eğilimi ile yaşam doyumunu arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tel ve Sarı'nın (2016) yaptığı çalışmada yaşam doyumunu ve öz-duyarlık düzeyleri arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu ifade edilmiştir. Robak ve Nagda'nın (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinde özerklik ihtiyacının yaşam doyumunu ile olumlu ilişki gösterdiği öne sürülmüştür. Kermen, İlçin Tosun ve Doğan'ın (2016) yaptığı çalışmaya göre sosyal kaygı, yaşam doyumunu tarafından açıklanmaktadır. Buna karşın Wan ve Jaccard'ın (1996) yürüttüğü çalışmada toplum desteği ile yaşam doyumunu arasında olumlu yönde korelasyon tespit edilmiştir. Çapri ve Güler'in (2016) çalışmasında yaşam doyumunu arttıkça mesleki ve eş tükenmişlik değerlerinin düştüğü bulunmuştur. Uysal-Irak (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumunun hem birey-örgüt uyumu ile hem de işi bırakma niyetiyle anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre yüksek düzeyde birey-örgüt adaptasyonu olan çalışanların düşük düzeydeki birey-örgüt adaptasyonu gösteren çalışanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ogurlu, Birben, Öpengin ve Yalın'ın (2016) yaptığı çalışmada üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumunu arasında olumsuz yönde bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Tuzgöl Dost (2007) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile yalnızlık duygusu

arasında olumsuz yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yıldız ve Baytemir'in (2016) yürüttüğü çalışmada yaşam doyumu ve evlilik doyumu ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Yıldız ve Büyükşahin-Çevik'in (2016) araştırmasında da evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında olumlu şekilde ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Boyce, Wood ve Ferguson'ın (2016) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Soylu ve Kabasakal (2016) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında orta seviyede olumlu ve anlamlı ilişkinin olduğu ve çalışan evli kadınların yaşam doyumu seviyelerinin çalışmayan evli kadınların yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Özbek'in (2016) yaptığı çalışmada yaşam doyumu psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamıştır. Çayırılı'nın (2017) çalışmasında yaşam doyumu yüksek insanların sosyal medyayı daha fazla kullandıkları öne sürülmüştür.

Yaşam doyumunun birtakım demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmalar ele alındığında; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner'in (2003) araştırmasında, evlenen ve evli kalan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin hiç evlenmemiş yaşlılarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Altıparmak (2009), evli, dul ve boşanmış bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, hiç evlenmemişlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Botha ve Booyen'in (2012) araştırmasında evli bireylerin yaşam doyum düzeyinin diğer medeni durumlara göre en yüksek düzeyde olduğu, birlikte yaşayan ve dul bireylerin ise en düşük yaşam doyum düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. Akyol (2013) ebeveynleri boşanmış ergenlerin yaşam doyumunun, ebeveynleri boşanmamış ergenlere göre daha düşük olduğunu ileri sürmüştür, ayrıca ailenin gelir düzeyinin de yaşam doyum üzerinde olumlu ve anlamlı biçimde etkisinin bulunduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmaya benzer şekilde Dingiltepe (2009) yürüttüğü çalışmada ailesi dağılmış ergenlerin yaşam doyumlarının ailesi dağılmamış olanlarla göre oldukça büyük bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ertekin Pınar ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada sosyo-ekonomik düzeyini yeterli şekilde algılayan bireylerde yaşam doyumlarının; yetersiz olarak

algılayanlarda ise tükenme ve duyarsızlaşmanın daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Eren Arslan (2008), yaptığı araştırmasında evli olma, meslekî tecrübe ve yüksek lisans yapmış olma gibi özellikler ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Temiz (2010) de yaşam doyumunun, eğitim düzeyi ve iş sahibi olma ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Acar (2009), çalışmasında ailenin ekonomik durumu ve eğitim seviyelerinin yaşam doyumu üzerinde pozitif etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bedir (2014) bu sonucu destekleyen biçimde bireylerin ekonomik durumları ve eğitim seviyeleri arttıkça yaşam doyumlarının arttığını belirtmiştir. Çivitci'nin (2012) çalışmasında cinsiyetin bireylerin genel yaşam doyumları ile başatlık ve özerklik gereksinimleri arasındaki bağlantılarda etkili bir değişken olduğu ifade edilmiştir. Özdevecioğlu (2003), Keser (2005), Tuzgöl Dost (2007), Cenkseven ve Akbaş (2007), Uysal-Irak (2014), Koçak (2016) ile Fırat ve Cula (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda kadınların erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Hasnain, Ansari ve Sethi (2011) çalışan kadınların, çalışmayanlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kırtıl (2009), Özkara, Kalkavan ve Çavdar (2015), Ogurlu, Birben, Öpengin ve Yalın (2016), Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016), Yenihan, Öner ve Balcı (2016) ile Çayırılı'nın (2017) çalışmalarında ise cinsiyet farklılıklarının yaşam doyumu seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bergan ve McConatha (2001) ile Giusta, Jewell ve Kambhampati'nin (2011) yaptıkları çalışmalarda da cinsiyet bakımından yaşam doyumlarında anlamlı farklılığın olmadığı ortaya koyulmuştur. Yine benzer şekilde Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer (2002), Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka (2002) tarafından yürütülen çalışmalarda da cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir bağlantının bulunmadığı belirtilmiştir. Altıparmak'ın (2009) yaptığı çalışmada sosyal destek ve yaşam doyumu puanları arasında orta düzeyde olumlu ilişki; yaş ve yaşam doyumu arasında ise düşük derecede olumlu ilişki bulunmuştur. Çayırılı'nın (2017) çalışmasında yaşam doyumunun yaş gibi sosyo-demografik verilerle bir değişiklik göstermediği belirtilmiştir. Recepoğlu ve Ülker Tümlü (2015) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma ve kıdem süresine göre anlamlı

biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Güllüoğlu Işık ve Koçak'ın (2014) çalışmasına göre ekonomik durum, yaşamını devam ettirdiği coğrafik konum, kaldığı mekân ve mesleğinde beklentilerini gerçekleştirme olasılığı gibi ögeler bireylerin yaşam doyumu düzeylerini anlamlı biçimde etkilemektedir.

1.4.3. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Affetme üzerine gerçekleştirilen araştırmalar değerlendirildiğinde; Taysi'nin (2007) araştırmasında evlilik uyumunun affetmeyi yordadığı ileri sürülmüştür. Buna göre eşler arasında birbirine verilen zararın düzeyi arttıkça affetmenin de güçleştiği belirtilmiştir. Ayten (2009) tarafından yapılan çalışmada, affetmenin gurur ile arasında olumsuz; alçakgönüllülük ile olumlu bağının bulunduğu açıklanmıştır. Bugay'ın (2010) çalışmasında dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerin kendini affetme seviyelerinin de aşırı olduğu öne sürülmüştür. Bugay ve Demir'in (2011) çalışmasında hatanın sorumluluğu, hataya kimin yol açtığı ve sonuçları, hatanın düzeyi ve hata sonrası özür dilemenin affetme ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Gündüz (2014), bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısının kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığını açıklamıştır. Asıcı (2018) tarafından yapılan çalışmada bireylerin affetme düzeyi ile iyi oluş ve öz kontrol boyutları arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişkilerin var olduğu saptanmıştır. Buna göre, bireylerin öz-kontrol, iyi oluş, sosyallik ve duygusallık düzeyi arttıkça affetme düzeyi de artmaktadır. Coates (1996), affetmenin düşmanlık, depresyon, anksiyete ile negatif; öz-saygı, iyi oluş, yakın ilişki, öz-aktivite ve sosyal aktivite ile pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Smith (2013), bilişsel empati düzeyinin affetme düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu, fakat duygusal empati veya ırkçılık deneyimi artarken affetme düzeyinin azaldığını ileri sürmüştür. Jones (2004) yaptığı çalışmada affediciliğin nevroitiklik ile negatif; öz-denetim ve yumuşak başlılıkla pozitif bir ilişki gösterdiğini belirlemiştir. DeYoung (2009), narsist özelliğe sahip bireylerin affedicilik eğilimlerinin daha düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Gassin, Enright ve Knutson (2005) ile Worthington ve Wade (1999) yaptıkları araştırmalarda, affetmenin öfke ve depresyonla olumsuz; sosyal davranışlarla olumlu yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Mauger, Perry, Freeman ve Grove (1992)

çalışmalarında durumu affetmenin öfke ile negatif ilişkili olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Ellis (2014) ise affetme ve depresif semptomlar arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğunu öne sürmüştür. Asıcı ve Uygur'un (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin affetme puanları arttıkça algıladıkları stres değerleri düşmektedir. Algılanan stres düzey değişkeni, durumu ve kendini affetme ile orta derecede; başkasını affetme ile düşük derecede olumsuz yönde bir korelasyon göstermiştir. Lawler-Row ve Piferi (2006) ile Strelan ve Covic (2006) tarafından yapılan çalışmalarda affetmenin stresle olumsuz yönde ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Hodgson ve Wertheim (2007) tarafından yapılan çalışmada duygularına dikkat etmenin, duygular hakkında açık olmanın ve duygularını düzenleyebilmenin affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna karşın Entezar, Othman, Kosnin ve Panah (2011) ile Panah, Shariff ve Koochak-Entezar (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise affetme ile duygusal zekâ arasında anlamlı korelasyonların bulunmadığı belirtilmiştir.

Affetmenin birtakım demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmalar ele alındığında; Ayten (2009) tarafından yapılan çalışmada, affetmenin yaş, medeni durum ve sosyal çevre değişkenleri ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Matsuyuki (2011), yaşın ve cinsiyetin affetme durumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur. DeYoung (2009), erkeklerin hem öç alma hem de affetme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Şahin'in (2013) yaptığı çalışmada affedicilik düzeyi, algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir.

1.4.4. Affetme, Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde affetme, mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ışık tutabilecek çeşitli araştırmaların olduğu görülmüştür. Bazı araştırmaların doğrudan bu değişkenleri ele alarak aralarındaki ilişkileri inceledikleri; bazı araştırmalarda ise bu değişkenler ile benzer olabilecek değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği anlaşılmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar incelendiğinde; Kim (2008), yaptığı çalışmasında mükemmeliyetçiliğin bireylerin

kendini affetmesi ve başkalarını affetmesi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir. Mistler'in (2010) gerçekleştirdiği çalışmada affetme ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Cesur'un (2017) yaptığı çalışmada başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ile öfke-kontrol puanları arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bugay (2010) çalışmasında kendini affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişkinin bulunduğunu öne sürmüştür. Demirci, Çepikkurt, Kızıldağ Kale ve Güler'in (2018) kendisine odaklı mükemmeliyetçilik alt ögesi ile öfkenin denetimi alt faktörü arasında düşük düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı; başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ile içten öfkelenme arasında olumsuz; toplumsal biçimde dayatılan mükemmeliyetçilik ile içten öfkelenme, dıştan öfkelenme ve sürekli öfkelenme alt öğelerinin puanları arasında da olumlu yönde korelasyonun bulunduğuna işaret edilmiştir. Kaya ve Peker (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçilik ile affetme arasında anlamlı ve olumsuz yönde bir bağlantı; affetme ile duygusal zekâ arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki ve duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında da anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber duygusal zekâ, affetme ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide kısmen aracı role sahiptir. Cenkseven ve Kırdök'ün (2009) yaptıkları araştırmada anneden algılanan kabul veya reddedicilik çerçevesinde çocuğun olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri farklılaşırken, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin ise farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Annelerinden algıladıkları sıcaklık ve sevginin artmasına bağlı olarak çocuklardaki ilgisizlik, ihmal ve reddetme azaldıkça olumlu mükemmeliyetçilik artış gösterir. Camadan ve Yazıcı'nın (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin saldırganlık eğilimlerinin mükemmeliyetçilik ile olumlu; affetme ile olumsuz bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin affetmenin olumsuz bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında; Kim (2008), çalışmasında evlilik memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide affetmenin yordayıcılığını incelediğinde modelin etkili çıkmadığını belirtmiştir. Karababa ve Acun Kapıkıran (2014)

tarafından yapılan çalışmada pozitif mükemmeliyetçiliğin iş ve yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordamakta olduğu; fakat negatif mükemmeliyetçiliğin iş ve yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır. Çelik, Arıcı Özcan ve Turan'ın (2014) çalışmasında ergenlerin yaşam doyumunu ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin, ergenlerin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı açıklanmıştır. Uz Baş (2011) mükemmeliyetçiliğin hatalara koşullanmış benlik saygısının ve takıntılı davranma faktörlerinin yaşam doyumuna ilişkin bütün alt boyutları ve toplam yaşam doyumunu ile olumlu yönde ve anlamlı biçimde korelasyonlar gösterdiğini öne sürmüştür.

Affetme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar ele alındığında; Topbaşoğlu Altan ve Çivitci'nin (2017) çalışmasına göre yaşam doyumunu ile sürekli öfkelenme arasındaki bağlantıda genel affedicilik ve başkalarını affetme düzenleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca yaşam doyumunu ile sürekli öfke arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetme düzenleyici bir role sahip değildir. Thompson ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmada durumu affetmenin yaşam doyumunu ile olumlu biçimde anlamlı ilişki göstermekte olduğu sonucu öne sürülmüştür.

1.4.5. Araştırmanın Değişkenleri ve Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olma Durumu Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar

Yaşam doyumunu, mükemmeliyetçilik ve affetme değişkenlerinin özel gereksinimli bireyler ile ilişkisi bağlamında ele alındığı araştırmalar incelendiğinde; Güvendeğer Doksat, Balkanlı Zengin ve Doksat'ın (2018) hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği tanısı almış bireylerin ebeveynlerinin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ortalamaları ve toplam mükemmeliyetçilik ortalamalarının tanı almayan çocukların ebeveynlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tüccar (2015), ortopedik engellilerin, affetme puanlarını diğer engel gruplarına göre düşük bulurken süregelen engellilerin yaşam kalitesi puanlarının da diğer engel gruplarına göre daha düşük olduğunu saptamıştır. Kanlı (2011), yetenekli ve üstün zekâlı ergenlerin depresyon, kaygı ve

mükemmeliyetçilik seviyeleri açısından olağan gelişim gösteren akranlarına göre farklılık göstermediğini açıklamıştır. Bu araştırmaların yanı sıra Akandere, Acar ve Baştuğ'un (2009) yaptıkları çalışmada fiziksel-zihinsel ya da sadece fiziksel ve zihinsel engelliliği bulunan bireye sahip ailenin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri ile gelir düzeyi, eğitim düzeyi, yaş ve engelli bireyin cinsiyeti ile aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Altuğ Özsoy, Özkahraman ve Çallı'nın (2006) yaptıkları çalışmada zihinsel engelliliği bulunan bireye sahip ebeveynlerin % 54.5'inin ileri zamana ilişkin kaygısı, % 48.2'inin çocuğuna yönelik her zaman kaza geçirme ya da yaralanma korkusu taşıdıkları ve % 37.3'ünün başkalarından çevresel desteği alamadıkları tespit edilmiştir. Aydın ve İnan Sönmez'in (2014) çalışmasında engelli çocuğu bulunan ebeveynlerin, çocuk yetiştirme tutumu ölçeğinin eşitlik ve demokratik alt boyutları ile sosyal beceri ölçeğinin nicel değerleri arasında olumlu şekilde ve anlamlı; problemleri davranış biçimleri ölçeğinin nicel değerleri ile arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı korelasyonlar belirlenmiştir. Ayyıldız, Konuk Şener, Kulakçı ve Veren (2012) tarafından yapılan çalışmada engelliliği bulunan çocuklar ile ilgili olarak ebeveynlerin % 62.4'ünün çevresinin bakışından rahatsız olduğunu, % 52.8'inin sosyal bağlamda etkileşim kurmada güçlük yaşadığını, % 40.4'ünün çocuğunun engelli olmasından kendisini doğrudan suçlu hissettiğini, % 83.1'inin tedavi sürecinde güçlüklerle karşılaştığını ve % 43.8'inin de çevresinden gerekli desteği göremediğini ifade etmiştir. Coşkun ve Akkaş (2009), engelli çocuğu bulunan ebeveynlerin süreklilik gösteren kaygılanma seviyelerinin yüksek olduğunu ve çevresel desteğin ne düzeyde olduğu ile sürekli kaygılanma seviyeleri arasında olumsuz yönde bir bağlantının olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında, annelerin eğitimsel özellikleri ile gelir düzeylerinin artması ile sürekli kaygılanma derecelerinin azaldığı; algılanan toplumsal destek düzeyinin ise yükseldiği bulgusuna ulaşmışlardır. Dilmaç, Çıkılı, Koçak ve Çalıkçı'nın (2009) yaptıkları çalışmada kaygının azaltılmasına yönelik uygulanan bir eğitimsel programın engelli çocuğu bulunan annelerde anlık ve süreklilik gösteren kaygıları düşürmede etki ettiği belirlenmiştir. Efilti ve Çoklar (2016), engelli çocuğu olan ailelerin neredeyse yarısının interneti yeterli düzeyde kullanmadıklarını ileri sürmüştür. İnternette faydalanamama sebebi en çok internet okuryazarı olmama, internette

verilen bilgilerin karmaşık oluşu ve kullanmayı arzu etmeme gibi gerekçelere dayandırılmıştır. Ergin, Şen, Eryılmaz, Pekuslu ve Kayacı (2007), engelliliği bulunan bireyin cinsiyeti, bu bireyin özel eğitim merkezinde geçirdiği zaman miktarı, annenin eğitim durumu ve yaş gibi değişkenlerin, ailenin depresyon düzeyi üzerinde etkili olmadığını bulmuşlardır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin eğitim seviyelerinin düşük olması ve ileride çocuklarının iyileşeceğine inanmalarının depresyon düzeylerinin düşük olmasına neden olduğu belirtilmiştir. Kaçan Softa (2012) tarafından yürütülen çalışmada engelli çocuğu bulunan annelerin, depresyon puanının engelli çocuğa sahip babaların depresyon puanlarından daha fazla olduğu öne sürülmüştür. Bunun yanında çalışmaya dâhil olan engelli çocuğa sahip ailelerin depresyon puanlarının engelli çocuğun cinsiyeti, ebeveynlerin akrabalık hali, ailede başka engelli çocuğun olup olmaması ve çocuğun bakımı için destek sağlayan birisinin bulunmasına göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmamıştır. Karadağ (2009) ise annelerin toplumsal destek boyutu ile umutsuzluk düzeyi arasında olumsuz yönlü bir ilişki olduğunu, bununla beraber annelerin kendi ailelerinden gelen toplumsal yardım derecesi yükseldikçe umutsuzluk seviyelerinin düştüğünü belirtmiştir. Yıldırım ve Conk'un (2005) yürüttükleri çalışmada engelliliği bulunan çocuğa sahip ailenin, çocuklarının engelliliğinden dolayı kendilerini suçlu hissettikleri ifade edilmektedir. Kaytez, Durualp ve Kadan (2015) ise ilkokul mezunu ve çalışmayan annelerin aile ihtiyaçlarının daha çok olduğunu belirterek ilkokul mezunu, dört-altı çocuğu olan ve çocuğuna doğumdan sonra üç yıl içinde engel tanısı konulan annelerin streslerine ilişkin değerlerin de daha fazla olduğunu saptamışlardır. Özcanarlan, Karataş ve Aydın'ın (2014) yaptıkları çalışmada engelli çocuğa sahip annelerin çoğunun orta ve ileri derecede depresyon yaşadıkları belirtilmiştir. Selçuk ve diğerleri (2016), zihinsel engelli çocuğa sahip annelere psiko-sosyal bakımdan daha fazla destek verilmesi ve yakın şekilde takibi hatta ekonomilerinin geliştirilmesi ve rehabilitasyon hizmetinin kendilerine de sağlanması gerektiğini belirtmişlerdir. Şanlı ve Balcı Çelik (2015) tarafından yapılan çalışmada sekiz hafta boyunca yürütülen grup rehberliğine bağlı olarak annelerde yaşam doyumu ve iyimserlik puanları yükselmiştir. Şengül ve Baykan'ın (2013) yaptıkları çalışmada zihinsel engelli çocuğa sahip anneler

problemlerin üstesinden gelme eğilimlerine göre değerlendirildiklerinde inkâr ve davranışsal olarak boş verme eylemlerine zihinsel engelli çocuğu olmayan annelere göre daha fazla başvurdukları belirlenmiştir. Telef'in (2013) yürüttüğü araştırmada anne-baba öz yeterliliği ile psikolojik semptomlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu açıklanmıştır. Anne-babanın öz yeterliliği ve psikolojik belirtileri bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi gibi) göre farklılaşma göstermiştir. Yıldırım, Hacıhasanoğlu Aşıl ve Karakurt (2012), engelli çocuğa sahip annelerin öncelikle kaygı, öfke/düşmanlık, paranoid düşünce, somatizasyon ve psikotizm yönünden belirtiler gösterdiklerini öne sürmüşlerdir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile ilgili olarak yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; ebeveynlerin yaşam doyumu, mükemmeliyetçilik ve affetme özelliklerinin birbiriyle olan ilişkisinin ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda mükemmeliyetçiliğin affetme ve/veya yaşam doyumu üzerine bütüncül etkisinin ele alındığı bir çalışma bulunmamakla birlikte özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle ilgili bu yönde bir çalışma ile de karşılaşılmamıştır. Bunun yanında yine yaşam doyumu ile ilişkisinin olabileceği düşünülen affetmenin özellikle mükemmeliyetçilik değişkeninin aracılık etkisi ile sınanmasını ele alan bir araştırma da literatürde mevcut değildir. İleri sürülen gerekçelere dayanarak bu tez çalışmasında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin affetme, mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bu çalışmada anneler üzerinde inceleme yapılmasının nedeni, annelerin çocukları ile daha yakın bağlar kurmaları ve çocuklarının gelişiminde kendilerinin önemli rol ve sorumluluklarının olmasıdır. Nitekim çocuklar, büyüdükleri yıllar boyunca annelerinin ebeveynlik stillerinin ve kişilik özelliklerinin etkisi altındadırlar. Bununla birlikte annelerin mükemmeliyetçiliklerinin, affetme davranışlarını ve yaşam doyumlarını etkileyebileceği gibi çocuklarının yaşantıları üzerinde de etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilik, affetme ve yaşam doyumu gibi özelliklerinin incelenmesinin hem annelerin hem de çocuklarının yaşantıları ile ilgili sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu açıklamalar ışığında çalışma, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve affetme

davranışları arasındaki ilişkiyi tespit etme ve bu iki değişkenin yaşam doyumları üzerinde ne gibi etkilerinin olduğunu ortaya koyması açısından önemli görülmektedir. Bu sayede özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin davranışları ile ilgili önemli ipuçları elde edileceği düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine yer verilmiştir.

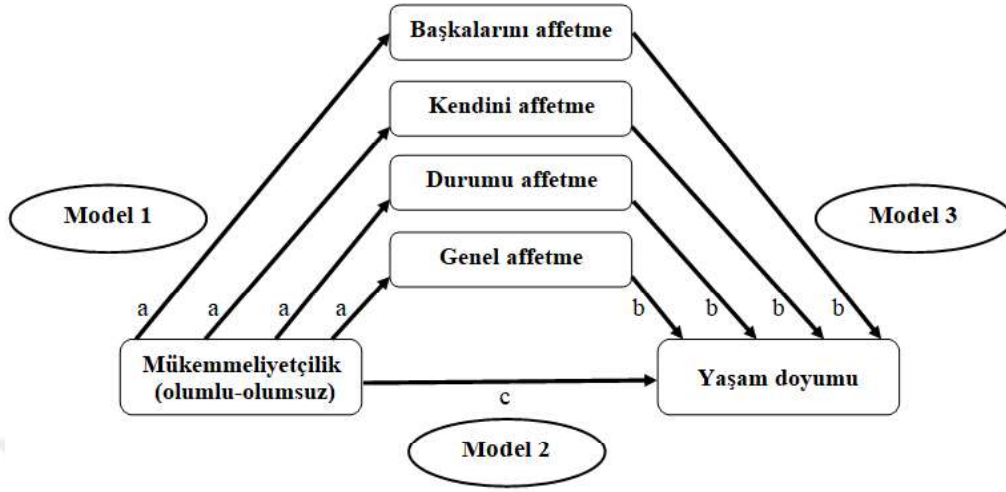
2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, araştırmacının müdahalesi olmaksızın bir ya da birden fazla durumu olduğu haliyle tasvir etmeyi amaçlayan betimsel taramaya dayandırılmıştır. Öncelikle mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu ve affetme değişkenleri ile ilgili yapılmış olan teorik ve ampirik çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmaya dayanarak araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri, bağımsız değişken; yaşam doyumu, bağımlı değişken; affetme ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

Aracı değişken; bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin ne şekilde biçimlendiğini belirleyen değişkendir. Ayrıca aracılık etkisi, ancak bağımlı ve bağımsız değişken arasında manidar bir bağlantı söz konusu olduğunda test edilebilmektedir (Bennett, 2000). Bir değişkenin aracı değişken olarak adlandırılabilmesi için, yordayıcı (bağımsız) ve yordanan (bağımlı) değişkenlerin arasındaki ilişkinin nedenini açıklıyor olması gerekir (Baron ve Kenny, 1986). MacKinnon, Fairchild ve Fritz (2007) aracı değişkeni; iki değişken arasında nedensellik etkisi içerisinde olan üçüncü bir değişken olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte; bir değişken, aracı değişken olarak kullanılacaksa şu şartları sağlamalıdır: (a) bağımsız değişkenin düzeyindeki değişimlerin, varsayılan aracı değişkendeki değişimleri açıklamaları gerekir, (b) aracı değişkendeki değişimler bağımlı değişkendeki değişimleri açıklamalıdır ve (c) a ve b durumları kontrol edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamını yitirmesi ve bu ilişkinin katsayısının sıfıra yaklaşması gerekir. Katsayının sıfıra yaklaşması aracılık etkisinin kuvvetli olduğunu gösterir (Baron ve Kenny, 1986).

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye affetmenin aracı rolünü belirlemek üzere yapılmıştır. Çalışmada annelerin mükemmeliyetçilik,

affetme ve yaşam doyumu puanlarının belirlenmesine çalışılırken literatürde yer alan araştırmalardan yola çıkarak Şekil 1’de sunulan model geliştirilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

Bu modelde, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri, araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturmaktadır. Annelerin yaşam doyumu ise modelin bağımlı değişkenidir. Affetme, Thompson ve diğerlerinin (2005) ortaya koydukları sınıflandırmaya dayalı olarak üç boyutta (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme) ve genel affetme olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla bu modelde affetmenin geneli ve üç alt boyutu, annelerin mükemmeliyetçiliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin açıklanmasına yardımcı olacak bir aracı değişken görevi görmektedir.

Aracılık modelinin test edilebilmesi için; annelerin mükemmeliyetçiliklerinin öncelikle kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetme üzerindeki etkilerinin test edilmesi ve anlamlı olması (Model 1); annelerin mükemmeliyetçiliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin test edilmesi ve anlamlı olması (Model 2) ve annelerin mükemmeliyetçilikleri ile kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetmenin, yaşam doyumu üzerindeki etkisinin birlikte test edildiği modelde, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetmenin katsayısının anlamlı olması, annelerin mükemmeliyetçiliklerinin katsayısının ise bir önceki modele göre azalması ya da anlamsız olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

Aracı değişken, bağımlı ve bağımsız değişken arasında gözlenen ilişkinin tamamını ya da yalnızca bir kısmını açıklayabilir. İlişkinin tamamını açıklaması durumu tam aracılık, bir kısmını açıklaması durumu ise kısmi aracılık olarak tanımlanır. Tam aracılık söz konusu olduğunda, aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ya da bağımsız değişken arasındaki ilişkinin oldukça zayıflaması ya da istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılık durumunda ise aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin tamamını açıklayamaz. Bu durumda bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlılığını sürdürür fakat anlamlılık düzeyinde bir düşüş gerçekleşir (Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018).

Bu tez çalışmasında aracı değişkenlerin etkisinin anlamlı olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla Sobel testinden yararlanılmıştır. Bu amaçla internet ortamında "<http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>" sayfasında yer alan forma veri girişleri yapılarak elde edilen z puanına göre etkinin anlamlı olup olmadığı hakkında açıklama yapılmıştır. Sobel testi, aracı değişken eklendikten sonra bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide düşüş gözlemlendiyse bunu tespit etmek için kullanılır (Sobel, 1982). Başka bir ifadeyle, bu test aracılığın anlamlı olup olmadığını ölçmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi aracı değişken modele dâhil edildiğinde inceleyip yorumlanmasını sağlar (Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Rize ilinde faaliyet gösteren özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim desteği gören özel gereksinimli çocuğa sahip anneler oluşturmaktadır. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde destek eğitimi gören resmi kayıtlı bireyler olabildiği gibi herhangi bir kaydı olmadan eğitim gören bireyler de bulunmaktadır. Bunun yanında bir annenin birden fazla özel gereksinimli çocuğu da bulunabilmektedir. Bu durum çalışma grubunun belirlenmesini zorlaştırmıştır. Bununla birlikte Rize ilinde yer alan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde eğitim desteği gören özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin tümüne ulaşmanın hem zaman hem de maliyet açısından zor olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle, kolay örnekleme yolu ile çalışma yapılacak anneler

belirlenmiştir. Kolay örnekleme, yapısı gereği araştırmacıya istediği veriye daha çabuk ulaşabilme ve ekonomiklik sağlamaktadır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Bu amaçla, bahsedilen tüm sınırlılıklar göz önüne alınmış ve emek, zaman ve ulaşılabilirlik açısından kolaylık sağlayacağı düşünülerek uygulamalar birbirine yakın mesafedeki kurumlarda gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında özel gereksinimli çocuğu olan toplam 428 anneye ölçme araçları uygulanmıştır. Ancak büyük bir bölümünün eksik doldurulduğu görülen 24 ölçme aracı çalışmadan çıkarılmıştır ve sonuçta 404 adet ölçme aracı analizlere dâhil edilmiştir. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Çalışma Grubuna İlişkin Bilgiler

<i>Demografik Değişken</i>	f	%
<i>Yerleşim Yeri</i>		
İl merkezi	215	53.2
İlçe merkezi	133	32.9
Köy	56	13.9
<i>Eğitim Durumu</i>		
Okuryazar	12	3
İlkokul mezunu	159	39.4
Ortaokul mezunu	47	11.6
Lise mezunu	125	30.9
Üniversite mezunu	61	15.1
<i>Eş Durumu</i>		
Eşler birlikte	347	85.9
Eşler ayrı yaşıyor ya da boşanmış	29	7.2
Eş ölmüş	28	6.9
<i>Çalışma Durumu</i>		
Çalışmıyor	335	82.9
Çalışıyor	69	17.1
<i>Yaş</i>		
20-30 yaş	37	9.2
31-40 yaş	195	48.3
41-50 yaş	158	39.1
51 ve daha fazla yaş	14	3.5
<i>Evlilik Süresi</i>		
1-5 yıl	20	5
6-10 yıl	113	28
11-15 yıl	84	20.8
16-20 yıl	86	21.3
21 ve daha fazla yıl	101	25

Tablo 1 (Devam) Çalışma Grubuna İlişkin Bilgiler

<i>Evlenme Biçimi</i>		
Anlaşarak	175	43.3
Görücü usulü	229	56.7
<i>Akraba Evliliği</i>		
Hayır	287	71
Evet	117	29
<i>Sosyal Güvence</i>		
Yok	33	8.2
Emekli Sandığı	85	21
SSK	246	60.9
Yeşil Kart	40	9.9
<i>Evdeki Özel Gereksinimli Çocuk Sayısı</i>		
1 çocuk	365	90.3
1'den fazla çocuk	39	9.7
<i>Toplam Çocuk Sayısı</i>		
1 çocuk	56	13.9
2 çocuk	168	41.6
3 çocuk	132	32.7
4 çocuk	28	6.9
5 ve daha fazla çocuk	20	5
<i>Çocuğun Engel Derecesi</i>		
Hafif düzey	126	31.2
Orta düzey	168	41.6
Ağır düzey	110	27.2
Toplam	404	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması için araştırmada kişisel bilgi formu ve söz konusu değişkenlere yönelik üç adet ölçme aracı kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Annelerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu formda annelerin yerleşim yeri, eğitim durumu, eş durumu, çalışma durumu, yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi, akraba evliliği durumu, sosyal güvence durumu, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, toplam çocuk sayısı ve çocuğun engel derecesi hakkında bazı sorular yer almıştır (Ek-3A).

2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Bu araştırmada Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings'in (2005) bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirdikleri ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek, 7'li likert tipi olup 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme şeklinde üç alt boyut yer almaktadır. Testte yer alan 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. İlk altı madde (1-6) kendini affetme, ikinci altı madde (7-12) başkalarını affetme, son altı madde (13-18) durumu affetme alt boyutunu oluşturmaktadır. Her bir alt boyutun toplam puanı 1 ile 42 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam puanı da hesaplanabilmektedir. Puanın yükselmesi affetme türünün de yükseldiği anlamına gelmektedir.

Ölçme aracının Türkçeye uyarlanması, Bugay ve Demir'in (2010) yaptığı çalışma ile gerçekteşirilmifitir (Ek-3D). Ölçme aracının Türkçe versiyonunun Cronbach alfa katsayısı kendini affetme için .64, başkalarını affetme için .79, durumu affetme için .76 ve toplam affetme için .81 şeklinde hesaplanmıştır. Bu çalışmanın ardından Bugay, Demir ve Delevi (2012) farklı bir örneklemede daha fazla birey üzerinde ölçme aracının psikometrik özelliklerini inceleyerek başlangıçtaki üç boyutlu yapının Türkiye örneklemini ağıısından uygunluğunu da test etmişler ve bu kapsamda doğrulamayı faktör analizine ilişkin uyum değerlerini yeterli (GFI=.90, AGFI=.90, RMSEA=.10) düzeyde bulmuşlardır.

2.3.3. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bu çalışmada Kırdök (2004) tarafından geliştirilen olumlu - olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği uygulanmıştır (Ek-3B). Bireylerin mükemmeliyetçiliklerini ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçme aracındaki her ifade, dörtlü likert tipi (1=Hiç uygun değil, 2=Uygun değil, 3=Uygun, 4=Tamamen uygun) şeklinde biçimlendirilmiştir. Ölçme aracının olumlu mükemmeliyetçilik alt boyutundan (10 madde; 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 16) alınabilecek puan 10 ile 40 arasında; olumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutundan (7 madde; 2, 4, 8, 10, 13, 15, 17) alınabilecek değer ise 7 ile 28 arasındadır. Ölçme aracının iki alt boyutunda alınan puanlar arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığı ifade edilmiştir. Ancak ölçme aracında toplam puan

hesaplanmamaktadır. Ayrıca ölçme aracında tersten kodlanan ifade yer almamaktadır.

Açımlayıcı faktör analizine bağlı olarak ölçme aracında 17 madde ve iki faktörlü bir yapının olduğu ileri sürülmüştür. Birinci faktörde yer alan 10 maddenin faktör yükü .47 ile .64 arasındadır; özdeğeri 3.10'dur ve varyansın % 18.22'ini açıklamaktadır. İkinci faktörde bulunan 7 maddenin faktör yükü .52 ile .64 arasındadır; özdeğeri 2.43'tür ve varyansın % 14.22'sini açıklamıştır. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi sonucunda değinilen iki faktörlü yapı doğrulanmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik boyutunun Cronbach alfa katsayısı .81 olup madde toplam puan korelasyonları ise .43 ile .55 arasında değişmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçilik boyutunun Cronbach alfa katsayısı .78 olup madde toplam puan korelasyonları ise .48 ile .55 arasında değişim göstermektedir.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından genel yaşam doyumunu ölçmek için geliştirilen ölçme aracı Türkçeye çevirisi ve uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır (Ek-3C). Ölçek, “hiç katılmıyorum”dan “tamamen katılıyorum”a kadar farklılaşan cevaplar içermekte olup beş maddeden oluşmaktadır. Her ifadeden alınan puanlar 1-7; toplam puanlar ise 1 ile 35 arasında değerlendirilmektedir. Ölçme aracından elde edilen puanın yükselmesi, yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Buna göre 1-11 arası puanlar düşük; 12-23 arası puanlar orta ve 23-35 arası puanlar ise yüksek yaşam doyumuna düzeyine karşılık gelmektedir. Ölçme aracının uyarlamasının yapıldığı araştırmada ölçeğin bütünü için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini sınamak için yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı $r=.97$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini irdelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçta ölçeği meydana getiren ifadelerin dağılımı, orijinal ölçeğin dağılımını doğrulamıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılmaya karar verilen ölçme araçlarının bu çalışmada uygulanabilmesi için bu ölçme araçlarını hazırlayan araştırmacılardan e-mail yolu ile ilgili izinler alınmıştır (Ek-1A, Ek-1B, Ek-1C). Bunun yanında çalışmanın uygulandığı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden de gerekli izinler alınarak çalışma yürütülmüştür (Ek-2). Ayrıca çalışmaya katılan annelerin de gönüllü biçimde katılımının sağlandığına ilişkin bir form hazırlanmış, iki örnek çoğaltılarak biri anneye teslim edilmiş, diğeri araştırmacıda kalmıştır. Doldurulan formlardan iki örnek Ek-4'te sunulmuştur.

Araştırmacı çalışmayı yürüttüğü kurumlarda aktif görevli olduğundan annelerle kolaylıkla iletişim kurarak uygulamaları gerçekleştirmiştir. Bu kapsamda araştırmacı elindeki mevcut imkânları kullanarak kurumlardaki özel gereksinimli çocuğa sahip anneleri belirlemiş, ardından annelerden araştırmaya gönüllü olarak katılmalarını talep etmiştir. Bu kapsamda araştırmacının ailelerle olan yakın iletişimi onların bu çalışmaya olumlu ilgi ve eğilim göstermesini desteklemiştir.

Bununla beraber araştırmada veri toplama süreci ile ilgili birkaç güçlükle karşılaşmıştır. Bazı anneler ya kendi kararları ya da yakınlarının yönlendirmesiyle ölçek uygulamasını reddettikleri için çalışma dışında bırakılmışlardır. Karşılaşılan diğerk bir güçlük; ölçme araçlarını annelerin doldurması sırasında bir kısmının sadece okuryazar olması ve maddelere anlam verememesi, her ifadenin birer birer annelere açıklanmasını gerektirmiş olmasıdır. Bu kapsamda ölçme araçları katılımcılara yüz yüze olacak şekilde doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmada karşılaşılan bir başka güçlük, çocukları özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim alan babaların büyük çoğunluğunun çalışmaya katılım göstermek istememeleridir. Zira araştırmacının başlangıcında babaların da çalışmaya dâhil edilmek istenmesi fikri, onların tümüyle gönülsüz olmasından dolayı sadece anneler ile yürütülmesi şeklinde değiştirilmiştir. Her bir anne için ölçme aracının uygulaması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde çalışmada elde edilen verilerin analize hazırlanması ve veri analiz işlemlerine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması

Araştırmada elde edilen verilerin analize hazırlanma işlemleri aşağıda sunulmuştur. Adım adım izlenen uygulamalarda, kullanılan analiz tekniklerine bağlı olarak aşağıdaki işlem basamakları takip edilmiştir.

2.5.1.1. Çoklu Regresyon Analizinin Yapılabilmesi İçin Gereken Varsayım Testleri

Araştırmanın temel amacı olan “bağımsız değişkenler (olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün belirlenmesi” için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde gerekli olan üç koşul için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonuçlarına bulgular bölümünde yer verilmiştir. Çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilmesi için öncelikle birtakım varsayımların sağlanıp sağlanmadığı sınıanmıştır. Bu amaçla tekli normallik, çoklu normallik, örneklem büyüklüğü, çoklu bağlantı problemi (multi-colinearity) ve doğrusallık varsayımları test edilmiş ve elde edilen sonuçlar tablolar eşliğinde sunulmuştur.

2.5.1.2. Değişkenlere İlişkin Tekli Normallik Testi

Bu tez çalışmasında istatistiki testler açısından gerekliliğin sağlanıp sağlanmadığının kontrol edildiği varsayımlardan birisi tekli normallik varsayımdır. Bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayısı değerleri hesaplanmıştır. Hesaplanan bu değerler, betimleyici istatistiki sonuçlar ile birlikte Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2

Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler ile Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayıları

<i>Değişken</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Yaşam doyumu	5.00	35.00	21.487	7.414	-.285	-.484
Olumlu mükemmeliyetçilik	13.00	70.00	33.203	6.518	-.493	2.708
Olumsuz mükemmeliyetçilik	7.00	28.00	16.769	5.326	.210	-.592
Kendini affetme	6.00	42.00	27.514	7.371	-.397	.318
Başkalarını affetme	6.00	42.00	27.143	8.268	-.582	.279
Durumu affetme	6.00	42.00	28.544	7.239	-.565	.785
Genel affetme	18.00	118.00	83.203	19.166	-.939	1.693

Değişkenlerin tekli normal dağılım gösterebilmesi için çarpıklık katsayısının -3 ile +3 arasında; basıklık katsayısının ise -10 ile +10 arasında olması gerekmektedir (Kline, 2011: 63). Tablo 2 incelendiğinde araştırmanın değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık katsayılarının söz edilen aralıklarda olduğu görülmektedir. Dolayısıyla değişkenlerin tekli normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

2.5.1.3. Değişkenlere İlişkin Çoklu Normallik Testi

Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için kontrol edilen diğer bir varsayım değişkenlerin çoklu normalliğe sahip olup olmadıklarıdır. Bu amaçla, Mahalonobis uzaklık değeri hesaplanarak değişkenlerin uç değerlere sahip olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Belirlenen bu uç değerlere sahip kişilerin formlarının araştırma kapsamından çıkarılması önerilmektedir (Can, 2013). Araştırmada bir bağımlı değişken, beş bağımsız değişkenin olduğu dikkate alındığında ki kare (X^2) dağılım tablosunda .01 anlamlılık düzeyine denk gelen serbestlik derecesi (sd) değerinden (13.59) yüksek olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2012: 99). Buna göre Mahalonobis değerinin, veri değerinden yüksek olan herhangi bir değer taşımadığı bulunmuştur. Bu doğrultuda değişkenlerin çoklu normalliğe de sahip olduklarına kanaat getirilmiştir.

2.5.1.4. Araştırmanın Örneklem Büyüklüğü Açısından Uygunluğu

Araştırmanın örneklem büyüklüğü Tabachnick ve Fidell'in (2013) formülü [$N \geq 50 + 8m$ (m =bağımsız değişken sayısı)] dikkate alınarak hesaplanmıştır. Araştırmada mükemmeliyetçilik değişkeninin 2 alt boyutu ve affetmenin 4 alt boyutu olduğu düşünüldüğünde 2 ana bağımsız değişkene ilişkin 6 alt bağımsız değişken ortaya çıkmaktadır. Buna göre yapılan hesaplamada araştırmanın örneklem büyüklüğü açısından uygun olduğu ve herhangi bir problem teşkil etmediği anlaşılmıştır ($404 \geq 98$).

2.5.1.5. Çoklu Bağlantı Problemi (Multi-Collinearity) ve Otokorelasyon Testi

Varsayımların test edilmesinde diğer bir basamak çoklu bağlantı probleminin incelenmesidir. Bu durumun belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısı, tolerans değerleri, varyans artış faktörleri, durum indeksleri değerlerinden yararlanılmaktadır. Ayrıca otokorelasyonun olup olmadığının belirlenmesinde ise Durbin-Watson katsayısı hesaplanmaktadır. Yapılan analizlerde ortaya çıkan değerler Tablo 3 ve 4'te verilmiştir.

Tablo 3

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Puanları Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Yaşam doyumu (1)	1						
Olumlu mükemmeliyetçilik (2)	.272**	1					
Olumsuz mükemmeliyetçilik (3)	-.156**	-.407**	1				
Kendini affetme (4)	.250**	.087*	-.319**	1			
Başkalarını affetme (5)	.282**	.053	-.125**	.391**	1		
Durumu affetme (6)	.342**	.086*	-.327**	.600**	.673**	1	
Genel Affetme (7)	.347**	.089*	-.300**	.780**	.836**	.879**	1

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

Belirtilen varsayım kapsamında öncelikle değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen korelasyonun .90'ın üzerinde olması durumunda çoklu

bağlantı probleminin olduğu ifade edilmektedir (Şencan, 2005: 222). Tablo 3 incelendiğinde değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının -.053 ile .879 arasında değiştiği bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişki değerlerinin .90'nın altında çıkmasından dolayı çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlaşılmıştır.

Çoklu bağlantı probleminin belirlenmesinde bağımsız değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra tolerans değeri (TV=Tolerance Value), varyans büyütme faktörü (VIF=Variance Inflation Factor) ve durum indeks (CI=Condition Indices) değerleri kullanılabilir. Değerlenen değerlere ilişkin elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Çoklu Bağlantılılık İstatistikleri

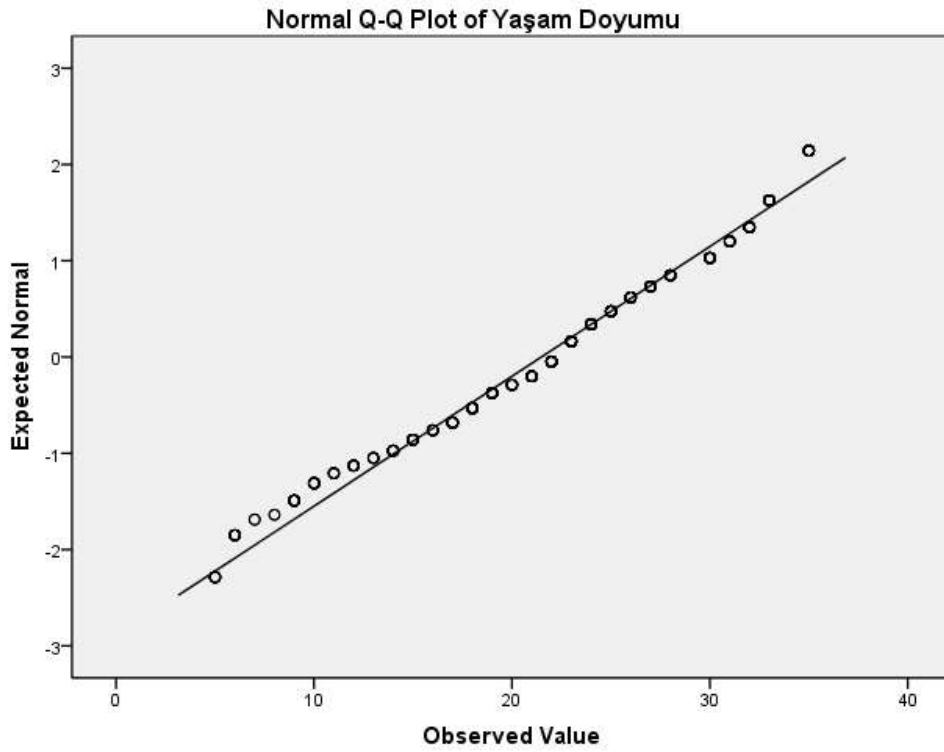
Model	Tolerans Değeri (TV)	Varyans Büyütme Faktörü (VIF)	Durum İndeks (CI)	Durbin Watson
Sabit			1.00	
Olumlu mükemmeliyetçilik	.829	1.206	4.784	
Olumsuz mükemmeliyetçilik	.715	1.398	6.067	
Kendini affetme	.323	3.095	13.706	2.061
Başkalarını affetme	1.000	1.000	14.801	
Durumu affetme	.258	6.314	20.888	
Genel affetme	.300	8.048	22.016	

Çoklu bağlantı probleminin olmaması için TV'nin .20'den büyük, VIF'ın 10'dan küçük; ve CI'nın 30'dan küçük olması gerekmektedir (Field, 2005: 242). Hesaplanan TV değerler incelenerek çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı belirlenmiş ve bu varsayımın da karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

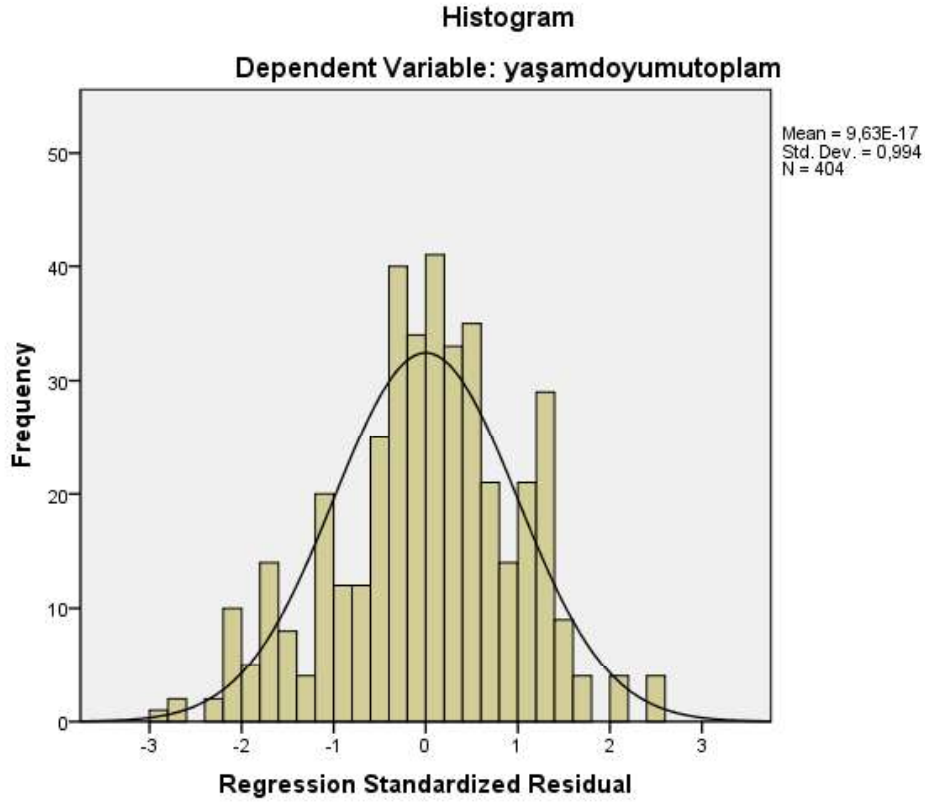
Çoklu regresyon analizini yapılabilmesi için kontrol edilen varsayımlardan birisi de bağımsız değişkenler arasında otokorelasyonun (hataların bağımsızlığı) olup olmadığıdır. Bu amaçla Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu değer 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenir (Kalaycı, 2009: 264). Tablo 4'e göre değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı anlaşılmıştır.

2.5.1.6. Doğrusallık Testi

Test edilen varsayımlardan birisi de bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığıdır. Bu amaçla hazırlanan Şekil 2 ve Şekil 3 incelendiğinde yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken olan yaşam doyumuna ilişkin oluşturulan diyagramlarda normal dağılım eğrilerinin normale yakın değerler aldığı belirlenmiştir. Buna bağlı olarak histogram ve saçılma diyagramlarında değişkenlerin doğrusal bir ilişki içerisinde olduğu ve noktaların bir eksen etrafında kümелendiği söylenebilir.



Şekil 2. Yaşam doyumu değişkenine ilişkin saçılma diyagramı ve regresyon doğrusu



Şekil 3. Yaşam doyumunu ve bağımsız değişkenlere ilişkin histogram grafiği

Bu bağlamda araştırma kapsamında regresyon analizinin yapılabilmesi için birtakım varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiş ve değinilen varsayımların sağlandığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda öncelikle olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetme boyutlarının ve genel affetmenin aracılık rolünün belirlenmesi amacıyla çeşitli analizler gerçekleştirilmiştir.

2.5.2. Veri Analiz İşlemleri

Bu tez çalışmasında kullanılan ölçme araçları ile elde edilen veriler, öncelikle istatistik programına aktarılmıştır. Ardından bu verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Scheffe post-hoc testi, Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi ve Sobel testi gibi istatistiksel tekniklere başvurulmuştur. Bu istatistiksel tekniklerin kullanımı için SPSS 20.00 paket programından yararlanılmıştır.

Araştırmanın amacına dayanarak özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen değerlerin istatistiki bakımdan manidarlığını test etmek için ise Sobel testi yürütülmüştür ve analiz işlemlerinde hata payı .05 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumu puanlarının ortalamaları ile annelerin evlenme biçimleri, çalışma durumu ve akraba evliliği durumu değişkenleri arasındaki farklılığı test etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yaşam doyumu puanlarının ortalamaları ile eğitim durumu, yerleşim yeri, yaş, sosyal güvencenin bulunması, eş durumu, evlilik süresi, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, toplam çocuk sayısı ve çocuğun engel derecesi arasındaki farklar ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Belirlenen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için de Scheffe post-hoc testi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye affetmenin aracı rolü ve çeşitli değişkenler açısından annelerin yaşam doyumu puanlarında meydana gelen farklılaşma olmak üzere iki alt bölümde sunulmuştur.

İlk bölümde affetmenin ve alt boyutlarının özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye etkisi ile açıklanan varyansa ne düzeyde etkide bulunduğuna ilişkin bulgular bulunmaktadır.

İkinci bölümde ise Tablo 1’de yer alan değişkenler sırasıyla takip edilerek özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yerleşim yeri, eğitim durumu, eş durumu, çalışma durumu, yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi, akraba evliliği durumu, sosyal güvence durumu, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, toplam çocuk sayısı ve çocuğun engel derecesine göre yaşam doyumu ortalama puanlarının değişip değişmediği ile ilgili bulgular yer almaktadır.

3.1. Mükemmeliyetçilik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan modellere dayalı olarak geliştirilen hipotezler test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar sırasıyla şu şekilde sunulmuştur.

Genel Amaç 1: *“Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü var mıdır?”*

Araştırmanın bu bölümünde belirlenen amaca yönelik analiz işlemleri sekiz ayrı alt amaç doğrultusunda incelenmiş ve elde edilen bulgular sırasıyla sunulmuştur. Belirlenen alt amaçlar doğrultusunda affetmenin mükemmeliyetçilik

ile yaşam doyumu arasındaki ilişkideki aracılık rolleri, Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği işlem basamakları takip edilerek incelenmiştir. Bu işlem basamaklarında yer alan koşulların sağlanıp sağlanmadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Alt Amaç 1: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.052$, $t_{(403)}=-6.77$, $p<.01$, $\beta=.24$) bulunmuştur. İkinci olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.024$, $t_{(403)}=20.83$, $p<.01$, $\beta=.26$). Son olarak kendini affetmenin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir ($R^2=.142$, $t_{(403)}=8.33$, $p<.01$, $\beta=.28$). Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

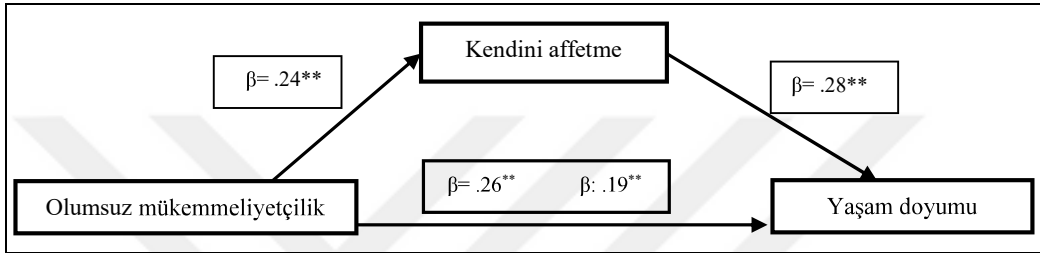
Model	ΔR^2	B	SH _B	β
1				
Sabit		96.58	1.90	
Olumsuz mükemmeliyetçilik	.06**	-1.17	.16	.26**
2				
Sabit		66.98	3.99	
Olumsuz mükemmeliyetçilik	.14**	-.85	.15	.19**
Kendini affetme		.74	.08	.28**

**p<.01

Model 1: Bağımsız Değişken: Olumsuz mükemmeliyetçilik; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Model 2: Bağımsız Değişkenler: Olumsuz mükemmeliyetçilik, Kendini affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Tablo 5 incelendiğinde, olumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .26 iken; kendini affetme modele dahil edildiğinde .19'a gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kendini affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-5.25, p<.01$). Sonuç olarak, olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 2: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak, olumsuz mükemmeliyetçiliğin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı ($R^2=.016, t_{(403)}=22.485, p<.01, \beta=.12$) bulunmuştur. İkinci olarak, olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı şekilde açıkladığı ($R^2=.024, t_{(403)}=20.83, p<.01, \beta=.26$) saptanmıştır. Üçüncü olarak da başkalarını affetmenin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.084, t_{(403)}=12.011, p<.01, \beta=.28$) belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doymu Puanları Arasındaki İlişkide Başkalarını Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

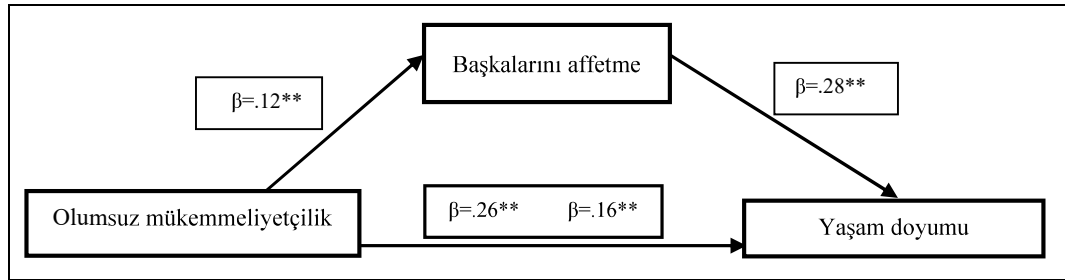
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
3	Sabit		95.92	2.42	
	Olumsuz mükemmeliyetçilik	.03**	-1.01	.18	.26**
4	Sabit		65.30	3.96	
	Olumsuz mükemmeliyetçilik	.13**	-.87	.18	.16**
	Başkalarını affetme		.82	.08	.28**

**p<.01

Model 3: Bağımsız Değişken: Olumsuz mükemmeliyetçilik; Bağımlı Değişken: Yaşam doymu

Model 4: Bağımsız Değişkenler: Olumsuz mükemmeliyetçilik, başkalarını affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doymu

Tablo 6 incelendiğinde, olumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .26 iken; başkalarını affetme modele dahil edildiğinde .16'ya gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda başkalarını affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-2.11$, $p<.01$). Sonuç olarak, olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doymu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doymu puanları arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 3: "Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doymu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolü var mıdır?"

Bu aşamada ilk olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin durumu affetmeyi anlamlı düzeyde açıkladığı ($R^2=.107$, $t_{(403)}=31.924$, $p<.01$, $\beta=.32$) bulunmuştur. Daha sonra olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ($R^2=.024$, $t_{(403)}=20.83$, $p<.01$, $\beta=.26$) belirlenmiştir. Son olarak durumu affetme düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde açıkladığı ($R^2=.117$, $t_{(403)}=8.123$, $p<.01$, $\beta=.42$) saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

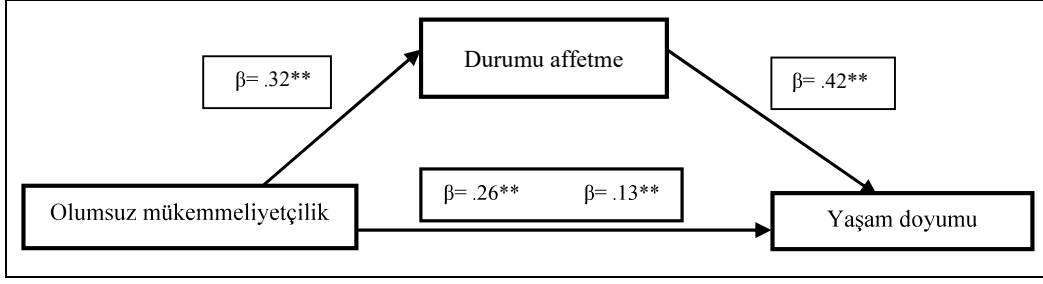
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
5	Sabit		92.31	1.60	
	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.04**	-.96	.16	.26**
6	Sabit		62.19	3.86	
	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.12**	-.61	.15	.13**
	Durumu affetme		.76	.09	.42**

**p<.01

Model 5: Bağımsız Değişken: Olumsuz mükemmeliyetçilik; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Model 6: Bağımsız Değişkenler: Olumsuz mükemmeliyetçilik, Durumu affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Tablo 7 incelendiğinde, olumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .26 iken; kendini affetme modele dahil edildiğinde .13’e gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda durumu affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-7.87$, $p<.01$). Sonuç olarak, olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 6’da sunulmuştur.



Şekil 6. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 4: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin genel affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.090$, $t_{(403)}=33.625$, $p<.01$, $\beta=.30$) bulunmuştur. İkinci olarak olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.024$, $t_{(403)}=20.83$, $p<.01$, $\beta=.26$). Son olarak genel affetmenin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir ($R^2=.121$, $t_{(403)}=6.676$, $p<.01$, $\beta=.34$). Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Genel Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

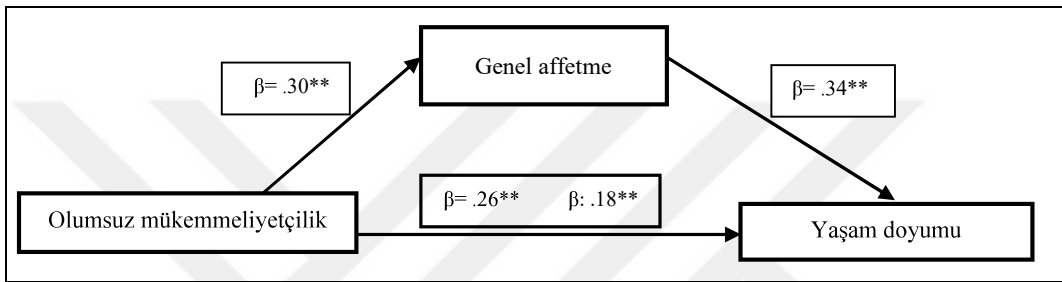
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
7	Sabit		95.87	2.20	
	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.04**	-.99	.16	.26**
8	Sabit		65.49	3.85	
	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.14**	-.85	.16	.18**
	Genel affetme		.81	.08	.34**

** $p<.01$

Model 7: Bağımsız Değişken: Olumsuz mükemmeliyetçilik, Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Model 8: Bağımsız Değişkenler: Olumsuz mükemmeliyetçilik, Genel affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Tablo 8 incelendiğinde, olumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .26 iken; genel affetme modele dâhil edildiğinde .18'e gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda genel affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-6.54$, $p<.01$). Sonuç olarak, olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 7'de sunulmuştur.



Şekil 7. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 5: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak olumlu mükemmeliyetçiliğin kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.008$, $t_{(403)}=16.192$, $p<.01$, $\beta=.09$) bulunmuştur. İkinci olarak olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.005$, $t_{(403)}=-9.805$, $p<.01$, $\beta=.32$). Son olarak kendini affetmenin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir ($R^2=.142$, $t_{(403)}=8.33$, $p<.01$, $\beta=.28$). Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumunu Puanları Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

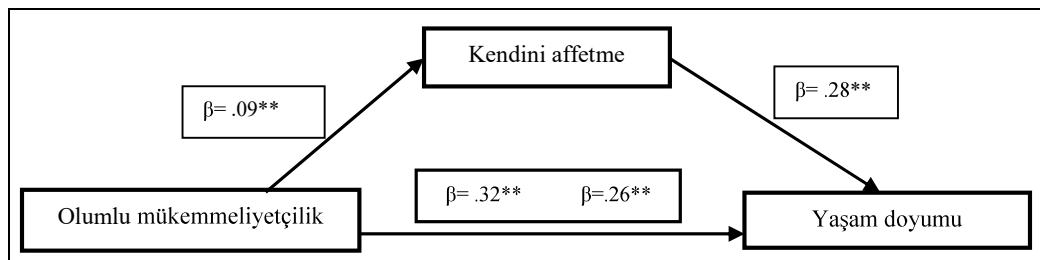
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
9	Sabit		8.792	.261	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.225**	.100	.009	.32**
10	Sabit		10.029	.474	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.240**	.100	.009	.26**
	Kendini affetme		-.850	.273	.28**

**p<.01

Model 9: Bağımsız Değişken Olumlu mükemmeliyetçilik, Bağımlı Değişken: Yaşam doyumunu

Model 10: Bağımsız Değişkenler: Olumlu mükemmeliyetçilik, Kendini affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumunu

Tablo 9 incelendiğinde, olumlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .32 iken; kendini affetme modele dahil edildiğinde .26'ya gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kendini affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-8.82$, $p<.01$). Sonuç olarak, olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kendini affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 8'de sunulmuştur.



Şekil 8. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu puanları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 6: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu puanları arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi ile olumlu mükemmeliyetçiliğin başkalarını affetmeyi anlamlı biçimde yordamadığı ($R^2=.003$, $t_{(403)}=1.074$, $p>.05$, $\beta=.053$) belirlenmiştir. Ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlanmadığını göstermiştir. Bu nedenle olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolünün incelenmesine yönelik analizlere geçilememiştir.

Alt Amaç 7: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak olumlu mükemmeliyetçiliğin durumu affetmeyi anlamlı düzeyde açıkladığı ($R^2=.007$, $t_{(403)}=16.985$, $p<.01$, $\beta=.09$) bulunmuştur. Daha sonra olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ($R^2=.005$, $t_{(403)}=9.805$, $p<.01$, $\beta=.32$) belirlenmiştir. Son olarak durumu affetme düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde açıkladığı ($R^2=.117$, $t_{(403)}=8.123$, $p<.01$, $\beta=.42$) saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

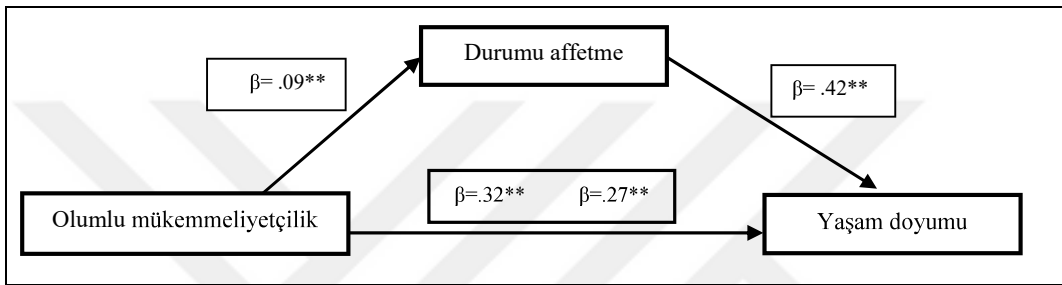
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
11	Sabit		8.546	.283	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.144**	.083	.010	.32**
12	Sabit		9.722	.514	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.157**	.083	.010	.27**
	Durumu affetme		-.809	.296	.42**

** $p<.01$

Model 11: Bağımsız Değişken: Olumlu mükemmeliyetçilik, Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Model 12: Bağımsız Değişkenler: Olumlu mükemmeliyetçilik, Durumu affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu

Tablo 10 incelendiğinde, olumlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .32 iken; durumu affetme modele dahil edildiğinde .27'e gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda durumu affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-7.32, p<.01$). Sonuç olarak, olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 9'da sunulmuştur.



Şekil 9. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Alt Amaç 8: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolü var mıdır?”

Bu aşamada ilk olarak olumlu mükemmeliyetçiliğin genel affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($R^2=.008, t_{(403)}=18.594, p<.01, \beta=.09$) bulunmuştur. İkinci olarak olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı biçimde açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=.005, t_{(403)}=9.805, p<.01, \beta=.32$). Son olarak genel affetmenin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir ($R^2=.121, t_{(403)}=6.676, p<.01, \beta=.34$). Çoklu regresyon analizi ile ulaşılan bu bulgular, aracılık testi için gerekli olan koşulların sağlandığını göstermiştir. Bu aşamadan sonra olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin aracılık etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Olumlu Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkide Genel Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

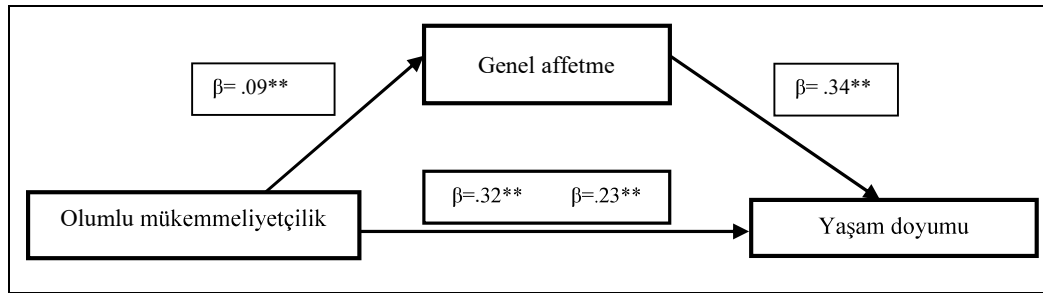
Model		ΔR^2	B	SH _B	β
13	Sabit		7.527	.238	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.113**	.061	.008	.32**
14	Sabit		8.259	.434	
	Olumlu mükemmeliyetçilik	.119**	.061	.008	.23**
	Genel affetme		-.505	.250	.34*

*p<.05; **p<.01

Model 13: Bağımsız Değişken: Olumlu mükemmeliyetçilik, Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Model 14: Bağımsız Değişkenler: Olumlu mükemmeliyetçilik, Genel affetme; Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Tablo 11 incelendiğinde, olumlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin beta (β) katsayısı .32 iken; genel affetme modele dahil edildiğinde .23'e gerilemiştir. Ulaşılan sonuçlardaki beta (β) değerindeki azalmanın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi Sobel testi ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda genel affetmenin aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-6.28$, $p<.01$). Sonuç olarak, olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizin sonucunda belirlenen aracılık etkisi Şekil 10'da sunulmuştur.



Şekil 10. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkide genel affetmenin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

3.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çeşitli Demografik Özellikler Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genel Amaç 2: “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yerleşim yeri, eğitim durumu, eş durumu, çalışma durumu, yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi, akraba evliliği durumu, sosyal güvence durumu, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, toplam çocuk sayısı ve çocuğun engel derecesine göre yaşam doyumu ortalama puanları istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar göstermekte midir?”

Araştırmanın ikinci genel amacını çözümlmek üzere çeşitli demografik değişkenler açısından betimsel karşılaştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu değişkenlere ilişkin bulgularda önce anlamlı farklılık gösterenler ortaya konulmuş, ardından anlamlı farklılığın görülmediği değişkenlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının, eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Eğitim Durumu	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Farkın kaynağı	Varyans Homojenliği Levene Testi	p
Okuryazar (1)	12	27.00	8.86	Gruplar Arası	989.94	4	247.48					
İlkokul Mezunu (2)	159	20.49	6.05	Gruplar İçi	21162.99	399	53.04					
Ortaokul Mezunu (3)	47	24.57	8.54	Toplam	22152.938	403		4.66	.001**	1-2 2-3 3-4	1.108	.103
Lise Mezunu (4)	125	21.09	7.62									
Üniversite Mezunu (5)	61	21.42	8.10									
Toplam	404	21.48	7.41									

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

**p<.01

Tablo 12 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının annelerin eğitim durumlarına göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($F_{(4, 399)}=4.66$, $p<.01$). Buna göre okuryazar annelerin yaşam doyumu puanları, ilkokul mezunlarından daha yüksektir. İlkokul mezunu annelerin yaşam doyumu puanları, ortaokul mezunlarından daha yüksektir. Ayrıca ortaokul mezunu annelerin yaşam doyumu puanları, lise mezunlarından daha yüksektir. Bu bağlamda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin eğitim durumunun yaşam doyumu puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının sosyal güvencenin bulunma durumuna göre farklılaşmasının incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Sosyal Güvencenin Bulunma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Sosyal Güvence Durumu	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Farkın kaynağı	Varyans Homojenliği	
											Levene Testi	p
Yok (1)	33	25.69	4.34	Gruplar Arası	726.41	3	242.13					
Emekli Sandığı (2)	85	20.98	8.23	Gruplar İçi	21426.52	400	53.56			1-2		
SSK (3)	246	21.37	7.18	Toplam	22152.93	403		4.520	.004**	1-3 1-4	1.461	.094
Yeşil Kart (4)	40	19.77	7.95									
Toplam	404	21.48	7.41									

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

** $p<.01$

Tablo 13 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları sosyal güvencenin bulunma durumuna göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(3, 400)}=4.520$, $p<.01$). Buna göre herhangi bir sosyal güvencesi bulunmayan annelerin yaşam doyumu puanları, emekli sandığı,

SSK ve yeşil kart desteğinden faydalanan annelere göre daha yüksek olup elde edilen fark değerleri anlamlı bulunmuştur. Bu bağlamda annelerin sosyal güvencesinin bulunma durumu yaşam doyumu puanları üzerinde önemli düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının evdeki özel gereksinimli çocuk sayısına göre farklılaşmasının incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evdeki Özel Gereksinimli Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Evdeki Özel Gereksinimli Çocuk Sayısı	N	\bar{x}	Ss	sd	t	p	Varyans Homojenliği	
							Levene Testi	p
1 çocuk	365	21.97	7.43					
1'den fazla çocuk	39	16.92	5.41	402	4.125	.000**	1.405	.360
Toplam	404							

**p<.01

Tablo 14 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($t_{(402)}=4.125$, $p<.01$). Buna göre özel gereksinimli bir çocuğu bulunan annelerin yaşam doyumu puanları, birden daha fazla özel gereksinimli çocuğa sahip annelere göre daha yüksektir. Bu kapsamda evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı değişkeninin yaşam doyumu puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının evdeki toplam çocuk sayısına göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evdeki Toplam Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Evdeki Toplam Çocuk Sayısı	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Farkın kaynağı	Varyans Homojenliği	
											Levene Testi	p
1 çocuk (1)	56	16.70	6.15	Gruplar Arası	984.76	4	246.19					
2 çocuk (2)	168	20.95	6.60	Gruplar İçi	21168.17	399	53.05					
3 çocuk (3)	132	22.51	7.20	Toplam	22152.93	403		4.640	.001**	1-5 4-5	.687	.518
4 çocuk (4)	28	20.05	9.14									
5 ve daha fazla çocuk (5)	20	24.14	7.35									
Toplam	404	21.48	7.41									

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

**p<.01

Tablo 15 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, evdeki toplam çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(4, 399)}=4.640$, $p<.01$). Buna göre 5 ve daha fazla çocuk sahibi olan annelerin yaşam doyumu puanları, 1 ve 4 çocuğa sahip annelere göre daha yüksektir. Bu kapsamda evdeki toplam çocuk sayısı değişkeninin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu öne sürülebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının çocuğunun engel derecesine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çocuğun Engel Derecesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Çocuğun Engel Derecesi	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Farkın kaynağı	Varyans Homojenliği	
											Levene Testi	p
Hafif düzey (1)	126	20.27	7.84	Gruplar Arası	499.44	2	249.72					
Orta düzey (2)	168	21.74	6.76	Gruplar İçi	21653.49	401	53.99	4.62	.010**	1-3	2.473	.086
Ağır düzey (3)	110	22.88	7.14	Toplam	22152.93	403						
Toplam	404	21.48	7.41									

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

**p<.01

Tablo 16 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, çocuğunun engel derecesine göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{(2, 401)}=4.62, p<.01$). Buna göre hafif düzeyde engelli çocuk sahibi olan annelerin yaşam doyumu puanları, ağır düzeyde engelli çocuğa sahip annelere göre daha düşüktür. Bu kapsamda çocuğun engel derecesinin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde önemli düzeyde anlamlı etkiye sahip olduğu belirtilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının yerleşim yerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yerleşim Yerlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular

Yerleşim Yeri	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Varyans Homojenliği	
										Levene Testi	p
İl merkezi	215	21.59	7.69	Gruplar Arası	23.079	2	11.53				
İlçe merkezi	133	21.56	8.31	Gruplar İçi	22129.85	401	55.18	.209	.811	1.223	.146
Köy	56	20.89	8.72	Toplam	22152.93	403					
Toplam	404	21.48	7.41								

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

Tablo 17 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, yerleşim yerlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(2, 401)}=.209, p>.05$). Her ne kadar il merkezinde yaşayan annelerin yaşam doyumu puanları diğer gruplardaki annelere göre daha yüksek olsa da yerleşim yerinin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı belirtilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının eş durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından

parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Eş Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Eş Durumu	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Varyans Homojenliği	
										Levene Testi	p
Eşler birlikte	347	21.42	7.36	Gruplar Arası	216.238	2	108.119				
Eşler ayrı yaşıyor ya da boşanmış	29	19.96	8.18	Gruplar İçi	21936.700	401	54.705	1.976	.140	.269	.764
Eş ölmüş	28	23.78	6.91	Toplam	22152.938	403					
Toplam	404	21.48	7.41								

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

Tablo 18 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, eş durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(2, 401)}=1.97, p>.05$). Bu bağlamda annelerin eş durumunun yaşam doyumu puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı ileri sürülebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p	Varyans Homojenliği	
							Levene Testi	p
Çalışmıyor	335	21.68	7.14					
Çalışıyor	69	20.50	8.61	402	1.207	.228	.507	.217
Toplam	404							

Tablo 19 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t_{(402)}=1.207$, $p>.05$). Dolayısıyla çalışma durumunun özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı düzeyde önemli bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının yaşlarına göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Yaş	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Varyans Homojenliği	
										Levene Testi	p
20-30 yaş	37	19.89	9.28	Gruplar Arası	140.46	3	46,82				
31-40 yaş	195	21.42	6.84	Gruplar İçi	22012.47	400	55.03				
41-50 yaş	158	21.81	7.68	Toplam	22152.93	403		.851	.467	.605	.467
51 ve daha fazla yaş	14	22.92	6.47								
Toplam	404	21.48	7.414								

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

Tablo 20 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3, 400)}=.851$, $p>.05$). Bu bağlamda yaşın özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirtilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının evlilik süresine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Evlilik Süresi	N	\bar{x}	Ss	V.K.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Varyans Homojenliği	
										Levene Testi	p
1-5 yıl	20	21.60	9.76	Gruplar Arası	415.72	4	103.93				
6-10 yıl	113	21.58	7.56	Gruplar İçi	21737.21	399	54.47				
11-15 yıl	84	21.19	6.86	Toplam	22152.93	403		1.908	.108	.491	.108
16-20 yıl	86	19.95	5.80								
21 ve daha fazla yıl	101	22.91	8.21								
Toplam	404	21.48	7.41								

V.K.: Varyasyon Kaynağı; K.T.: Kareler Toplamı; K.O.: Kareler Ortalaması

Tablo 21 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(4, 399)}=1.908$, $p>.05$). Bu kapsamda evlilik süresinin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının evlenme biçimine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Evlenme Biçimi	N	\bar{x}	S	Sd	t	p	Varyans Homojenliği	
							Levene Testi	p
Anlaşarak	175	21.82	7.87					
Görücü	229	21.23	7.05	402	.794	.428	2.877	.091
Toplam	404							

Tablo 22 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği

belirlenmiştir ($t_{(402)}=.794$, $p>.05$). Dolayısıyla evlenme biçiminin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı düzeyde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı ifade edilebilir.

Annelerin yaşam doyumu puanlarının akraba evliliği olma durumuna göre farklılaşmasının incelenmesinde varyans homojenliği sağlandığından parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Akraba Evliliği Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Akraba Evliliği Durumu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p	Varyans Homojenliği	
							Levene Testi	p
Hayır	287	21.72	7.50					
Evet	117	20.89	7.19	402	1.022	.308	.898	.344
Toplam	404							

Tablo 23 incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, akraba evliliği durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t_{(402)}=1.022$, $p>.05$). Dolayısıyla akraba evliliği olma durumunun, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı düzeyde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı ifade edilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarının tartışılması ve literatürle ilişkilendirilerek yorumlanmasına yer verilmiştir. Sonuçların takip edilmesini kolaylaştırmak amacıyla bu bölüm, olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü ve yaşam doyumu değişkeninin çeşitli demografik özellikler açısından karşılaştırılması olmak üzere iki ana başlık altında sunulmuştur.

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilikleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Sonuç

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü incelenmiş ve yapılan analizler sonucunda hem olumlu hem de olumsuz mükemmeliyetçiliğin affetme aracılığıyla yaşam doyumunu anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı değişken olarak rol oynadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin yapılan yorumlar aşağıda ayrıntılı şekilde sunulmuştur:

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetme davranışlarını olumsuz yönde açıklamaktadır.*

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilikleri kendini affetme, durumu affetme ve genel affetme davranışlarını olumlu yönde açıklamaktadır.*

Önceki bölümde, “mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlar, ilgili literatürle karşılaştırıldığında Kim (2008), yaptığı çalışmasında kendine odaklı, başkalarına odaklı ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin bireylerin kendini affetmesi ve başkalarını affetmesi ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir. Mistler’in (2010) gerçekleştirdiği çalışmada affetme ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bugay (2010) ile Kaya ve Peker (2016) çalışmalarında kendini affetmenin mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü bir ilişki gösterdiğini öne sürmüştür.

Benzer şekilde Camadan ve Yazıcı’nın (2017) araştırmasında da mükemmeliyetçiliğin, affetmenin olumsuz bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ışığında mükemmeliyetçilik ile affetme arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu öne sürülebilir. Ancak değinilen bu araştırmalarda mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz olarak ele alınmamış, genel olarak incelenmiştir. Ayrıca affetme de tek bir yapı biçiminde ele alınarak değerlendirilmiş ve affetmenin alt boyutlarına ilişkin çıkarımlar ileri sürülmemiştir.

Bu araştırmada mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz boyutları ile affetme de boyutları ve geneli dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmada mükemmeliyetçiliğin özellikle olumlu alt boyutunun affetmeye pozitif yönde bir katkı sağladığı, diğer bir deyişle annelerin olumlu mükemmeliyetçilikleri arttıkça daha affedici oldukları belirlenmiştir. Araştırmada olumlu mükemmeliyetçiliğin sadece başkalarını affetme boyutu üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bunun yanında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçi olma durumlarında ise affetmenin geneli ve tüm boyutları açısından azaldığı ortaya koyulmuştur.

Slade ve Owens’e (1998) göre olumlu mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek standart hedeflerini ve amaçlarını elde edebilmek üzere sürdürmekte olduğu girişimi olarak tanımlanırken, olumsuz mükemmeliyetçilik ise bireyin, başkalarının kendisinden yüksek beklentiler içerisinde olduğunu düşünmesi ve hoşnutsuzluk ile nevrotik duygulara yönelmesi şeklinde açıklanmıştır. Schuler’e (2000) göre olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, davranışlarında düzenlilik

ararlar ve başarısızlıkla sonuçlanan durumlara karşı aşırı sert bir tutum içerisinde olmazlar. Zira Kottman'a (2000) göre ise olumlu mükemmeliyetçi bireyler, yüksek standart ögelere sahip olabilmek amacıyla aşırı derecede kaygılanmazlar ve belirlemiş oldukları hedeflere varamadıklarında hevesleri sona ermez, tamamiyle tersi bir yönde daha akıllıca ve sıkıca çalışma konusunda aktif olurlar. Buna karşın olumsuz mükemmeliyetçi bireyler ise kendileri için tespit ettikleri yüksek standart ögelere sahip olmak için oldukça fazla kaygılıdırlar ve mükemmel hedefe varamadıklarında kendilerini tümüyle bitmiş şekilde hissederler.

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda olumsuz mükemmeliyetçiliğin, annelerin çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabileceği anlaşılmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilikte ise sert tutumlar gösterme, kendini suçlama, hatalarını ön plana çıkarma ve affedememe gibi sonuçların pek bulunmadığı anlaşılmaktadır. Nitekim bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre olumlu mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan anneler daha fazla affedici özellikler gösterebilmektedirler. Hamachek'e (1978) göre normal mükemmeliyetçi bireyler, gereğinden çok girişim göstererek kendilerini sonunda mutlu edecek bir ürüne ulaşmaya çalışırken, olumsuz mükemmeliyetçi bireyler ise yerine getirdikleri sorumluluğun çok da yeterli olmadığına inandıklarından çoğunlukla mutlu olmamaktadırlar.

Değınilen bilgilerden hareketle, annelerin mükemmeliyetçiliklerinin olumlu yönde olması, kendilerine ve yaşadıkları durumlara yönelik olumsuz duygulardan vazgeçerek affetme özelliklerinin ön planda olmasını sağladığı söylenebilir. Öte yandan özel gereksinimli çocuğa sahip bir annenin olumsuz mükemmeliyetçi bir eğilim içerisinde olması, çocuğunun özel gereksinimli olması ile ilgili olarak kendisini affedememesi, sorumlu tutması ve suçlaması ile sonuçlanabilir.

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilikleri yaşam doyumlarını olumlu yönde açıklamaktadır.*

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri yaşam doyumlarını olumsuz yönde açıklamaktadır.*

İlgili literatür incelendiğinde Karababa'nın (2012) çalışmasında olumlu mükemmeliyetçiliğin, yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı; olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışandemir ve Tagay (2015) araştırmasında çevresindekilerin yapabileceklerine dair duyulan inanç ve beklentileri içeren başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin, yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan Thompson (2005) yaptığı çalışmada olumlu mükemmeliyetçilik puanlarının yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ileri sürmüştür. Benzer şekilde Karababa ve Acun Kapıkıran (2014) tarafından olumsuz mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Adler'e (2004) göre olumsuz mükemmeliyetçilerde üst düzeyde kurdukları hedeflerine varma konusunda "ya hep ya hiç" tarzı anlayış baskındır, geliştirdikleri çözüm önerileri düşük düzeydedir ve rast geldikleri problemler onlar açısından oldukça ağır yükümlülüktür. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri arttıkça çocuklarının gelişimlerinde kusursuzluk, ilerleme ve normalleşmeye odaklandıklarından zaman içerisinde kendilerine yönelik affetme düzeylerinde de azalma yaşanmaktadır. Günlük yaşamları içerisinde çocuklarına yönelik herhangi bir sorumluluklarını yerine getiremediklerinde de kendilerini suçlayabilmektedirler. Dolayısıyla bu süreç annelerin yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu düşürebilmektedir. Bu kapsamda özel gereksinimli çocuğa sahip anneler, çocukları ile ilgili mükemmeli yakalamak için günlük hayatlarının normal akışını değiştirme çabasına girdiklerinde yaşamdan aldıkları doyum düzeyi düşürebilmektedir. Buna bağlı olarak özel gereksinimli bireylerin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında bazen meydana gelen geriye gitme veya yerinde sayma durumlarında annelerin yaşam doyumlarının azalabildiği söylenebilir.

Olumsuz mükemmeliyetçi özellik geliştiren özel gereksinimli çocuğa sahip anneler, kendileri açısından gerçekle ilgisi bulunmayan ve elde edilmesi neredeyse olanaksız sayılabilir koşullar tespit etme eğilimine girdiklerinde yaşam doyumlarında da azalmalar yaşanabilmektedir. Olumlu mükemmeliyetçilik ile ilgili olarak ise Ram (2005) bireyin olumlu mükemmeliyetçilik eğilimi

yükseldikçe başarısızlık veya hayal kırıklığı yaşamasının ardından girişimlerini tazeleyebilme, motivasyonunun azalmaması, hedeflerinden sapmama ve akıllıca önerilerde bulunabilme gibi öğelerin gerçekleşme olasılığının yükseldiğine değinmiştir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde olumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişimi, her şeyin en iyisini yapma ve çevresinin de aynı düzeyde yapmasını bekleme şeklinde kendini gösterebilmektedir. Ancak annelerin başkalarından beklediği şeyin önemli olduğunu düşünmesi ve istenilen düzeyde yerine getirilmesini beklemesine rağmen beklentilerinin yerine getirilmemesi ise yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buna karşın olumlu mükemmeliyetçilik duygusu gelişen annelerin ise daha toleranslı ve anlayışlı olduklarından dolayı yaşam doyumları bu doğrultuda artış gösterebilmektedir. Enns, Cox ve Clara (2002) da yüksek düzeyde olumlu mükemmeliyetçiliği olan bireylerin artan girişimleri ile beraber sonunda istenen amaca varılamamış olursa bile tatmin olma duygusu yaşadıklarına dikkat çekmiştir.

Olumlu mükemmeliyetçiliği bünyelerinde inşa eden anneler kendilerinin ve yeterliklerinin farkında olduklarından ön gördükleri standart koşullar da bu yönde daha gerçekçi ve elde edilebilir nitelikte olabilmektedir. Dolayısıyla bu annelerin standartlarını giderebilme ve davranışlarına yansıtabilme olasılıkları da daha fazla olabilmektedir. Öte yandan özel gereksinimli bir çocuğa sahip annenin, olumsuz mükemmeliyetçiliğin etkisi ile kendisinden ve etrafından yüksek ve gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmesi, özel bir çocuğa sahip olmasının doğuracağı çeşitli sınırlılıklar nedeniyle kendisini daha fazla olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bu sınırlılıklar annenin kendisinin yapabilecekleri ile ilgili olabileceği gibi özel gereksinimli çocuğunun yapabilecekleri ile ilgili de olabilir. Sonuçta ise annenin değinilen olumsuz mükemmeliyetçi eğilimleri, yaşam doyumunu bu noktada olumsuz yönde etkileyebilir.

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetme davranışları yaşam doyumlarını olumlu yönde açıklamaktadır.*

Araştırmadan elde edilen bu sonucu destekler yönde Thompson ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmada durumu affetmenin yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Öztörel'in (2018) çalışmasında yaşam doyumu ile affetmenin geneli ve alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme arasında anlamlı ve olumlu yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayten (2012), Patel, Ramgoon ve Paruk (2009) ile Ayten ve Ferhan'ın (2016) çalışmalarında ise psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin de arttığı açıklanmıştır. Zhu'nun (2015) yapmış olduğu araştırmada, sosyal destek ve dengeli duygulanımın aracı etkisi yoluyla affetmenin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayten (2014), Ayten ve Gashi (2012), Ayten ve Ferhan (2016), Egan ve Todorov (2009), Macaskill (2012), Toussaint ve Friedman (2009) ile Webb, Dula ve Brewer (2012) tarafından yapılan araştırmalarda da affetmenin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda değinilen araştırmalar ile bu araştırmadaki sonuçlara dayanarak özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin affetme özelliklerinin artışının, onların yaşam doyumlarını da artırdığı değerlendirilmesine varılabilir. Fışiloğlu ve Fışiloğlu (1997), sağlıklı bir çocuğa sahip olma beklentisi içindeki ebeveynin, özel gereksinimli bir çocuğa sahip olduğu gerçeğiyle karşılaştığında uzun süreli bir yas sürecine girebildiğini öne sürmüşlerdir.

Cameron, Dobson ve Day'a (1991) göre annelerin bir bölümü bu süreçte şok olmakta, inancını kaybetmekte, reddedici, sinirli ve kendilerini suçlayıcı olabilmekte, bazıları ise korku, kayıp duygusu ve kızgınlık hissetmekte ve kendilerini affedememektedir. Deniz, Dilmaç ve Arıcağ'a (2009) göre ise normal gelişim gösteren bir çocuk, "bakın, ne kadar iyiyim!" mesajını çevreye iletirken, özel gereksinimli bir çocuk "başaramadım, iyi değilim!" mesajıyla annede mutsuzluk ve hayal kırıklığı ile başarısızlık duygularına yol açabilmektedir. Dolayısıyla annelerin gerek kendilerini gerekse çevrelerini affedici bir tavır içerisinde olabilmelerinin özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmaları durumunda onların olumsuz duyguları daha az yaşamalarına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Öte yandan affedici olmayan davranışlarının ise özel

gereksinimli bir çocuğa sahip olmaları durumunda kendilerini ve çevrelerini daha fazla suçlamalarına ve bunun da yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemesine neden olabileceği değerlendirilmektedir.

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumsuz mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetmenin aracı rolü anlamlıdır.*

• *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin olumlu mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide kendini affetme, durumu affetme ve genel affetmenin aracı rolü anlamlıdır.*

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilik, affetme ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Buna göre annelerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilikleri affetme ve yaşam doyumları ile affetmeleri de yaşam doyumları ile anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu sonuçlara ilişkin ulaşılan temel çıkarsama, özel gereksinimli çocuğa sahip olma durumu, annelerin çoğunlukla kendini suçlama, hayal kırıklığı, pişmanlık ve umutsuzluk gibi olumsuz hisler yaşamasına neden olabilmektedir. Nitekim bu konuyla ilgili olarak Çelik, Arıcı Özcan ve Turan'ın (2014) belirttiği üzere bireylerin, mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutuna ilişkin eğilimleri arttıkça affetmeleri ve yaşam doyumları da olumsuz yönde değişmektedir. Sen ve Yurtsever (2007) ile Koçan'a (2013) göre engellilik, sadece özel gereksinimli çocuğu değil, aileyi de sosyal, fiziksel ve duygusal yönden etkileyip çok boyutlu zorluklarla karşılaşmalarına yol açabilmektedir.

Engel düzeyi ve türü ne olursa olsun özel gereksinimli çocuğa sahip anneler için bu durum travmatik bir olgudur. Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar (2009), Cangür, Civan, Çoban, Koç, Karakoç ve Budak (2013) ile Fırat, Diler, Avcı ve Şeydaoğlu (2002) tarafından ileri sürüldüğü üzere yaşanan bu travmatik tepkiler ve annenin içinde yaşadığı suçluluk hissi, kendisini depresyon durumuna sürükleyebilmektedir. Dolayısıyla bir annenin özel gereksinimli çocuğa sahip olması durumunda olumsuz mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmesi yaşam

doyumunu olumsuz yönde etkileyebildiği ancak bu süreçte affetme davranışı geliştirebilmesi halinde ise yaşam doyumunun bundan daha az etkilendiği söylenebilir.

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuç

Bu araştırma kapsamında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları incelenmiş ve annelerin çeşitli özelliklerinin yaşam doyumları üzerinde ne düzeyde etkili olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen sonuçlar sunulmuş ve yorumlanmıştır.

- *Bu çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumunu puanları, eğitim durumu, sosyal güvencenin bulunma durumu, evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı, evdeki toplam çocuk sayısı ve çocuğunun engel derecesi bakımından istatistikî olarak anlamlı farklılık göstermektedir.*

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ilkökul mezunu annelerin yaşam doyumunu puanları en düşük değere sahiptir. İlgili literatürde bu konuda yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Okuryazar anneler göz ardı edilirse özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin eğitim düzeyi arttıkça özgüven, özsaygı ve benlik algıları gelişmiş olabileceğinden yaşam doyumlarının da artış gösterdiği söylenebilir. Buna karşın okuryazar annelerin yaşam doyumlarının ilkökul mezunlarından yüksek düzeyde çıkmış olması ise hiç okula gitmemiş olmalarına rağmen kendilerini yeterli düzeyde geliştirmiş olmalarına ve hayata yönelik yüksek beklenti içerisine girmemelerine bağlanabilir.

Araştırmada herhangi bir sosyal güvencesi bulunmayan annelerin yaşam doyumunu puanları, emekli sandığı, SSK ve yeşil kart desteğinden faydalanan annelere göre daha yüksek düzeyde olup elde edilen fark değerleri anlamlı bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ile literatürde elde edilen sonuçlar farklı yöndedir. Altıparmak (2009) tarafından yapılan çalışmada sosyal güvencenin bulunması ve yaşam doyumunu puanları arasında orta derecede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Wan ve Jaccard (1996) da çalışmalarında sosyal güvence ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bununla birlikte çeşitli araştırmalarda sosyal güvencenin yaşam doyumunu arttırdığı (Kaner, 2004); umutsuzluk (Karadağ, 2009), kaygı (Coşkun ve Akkaş, 2009) ve depresyon (Bahar vd., 2009) düzeyini azalttığı saptanmıştır. Bu araştırmada değinilen literatürün aksine bir sonuca ulaşılmamasının temel sebebi özel gereksinimli çocuklara devletin yapmış olduğu destekler olabilir. Devletin sağladığı bu desteklerin, sosyal güvencenin olmaması durumunun yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırdığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada özel gereksinimli bir çocuğu bulunan annelerin yaşam doyumunu puanları, iki ve daha fazla özel gereksinimli çocuğa sahip annelere göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir deyişle evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı arttıkça annelerin yaşam doyumunu puanları azalmaktadır. Literatürde bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuç, annelerin engelli çocuk sayısı arttıkça yaşadıkları zorluk, iş yükü ve sorumlulukların arttığı bunun da yaşam doyumunu azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

Evdeki toplam çocuk sayısına göre 5 ve daha fazla çocuk sahibi olan annelerin yaşam doyumunu puanları, 1 çocuğa sahip olan annelere göre daha yüksektir. Literatürde yaşam doyumuna yönelik doğrudan bu değişkenle ilgili yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında toplam çocuk sayısı içerisinde kaç tanesinin özel gereksinimli olduğu da önem taşımaktadır. Zira daha önceki bulgularda evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı arttıkça annelerin yaşam doyumlarının olumsuz yönde etkilendiği ortaya koyulmuştur. Bu durum da dikkate alındığında özellikle engelli çocuğun ardından dünyaya gelen ve özel gereksinimi bulunmayan çocukların annenin yaşam doyumuna pozitif yönde katkı sağladığı söylenebilir. 5 ve üzerinde sahip olunan çocukların yaşam doyumunda artışa yol açması aynı zamanda annelerin hayatı olduğu şekliyle kabullenmişliğine, kendine yönelik beklentileri azaltmasına ve kendini tümüyle çocuklarına adanmasına dayandırılabilir.

Çocuğunun engel derecesine göre annelerin yaşam doyumunu puanları değerlendirildiğinde hafif düzeyde engelli çocuk sahibi olan annelerin yaşam doyumunu puanları, ağır düzeyde engelli çocuğa sahip olan annelere göre daha düşük olarak bulunmuştur. Buna karşın ilgili literatürde yer alan sonuçlar genel itibarıyla farklı yöndedir. Çiftçi Arıdağ ve Erbiçer (2018) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada, çocuklarda özel gereksinim düzeyi arttıkça annelerin kaygı düzeylerinin sürekli kaygı düzeyine evrildiği ve yaşam doyumlarının da düştüğü öne sürülmüştür. Özyurt (2011) tarafından yapılan çalışmada hafif düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam kalitesi algılarının engelli çocuğu olmayan annelere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra Bilge ve diğerleri (2014) ile Yıldırım Doğru ve Arslan'ın (2008) ileri sürdüğu üzere anneler, “çocuklarımların gelecekteki yaşamları nasıl olacak?” ve “çocuğuma bakamayacak duruma geldiğimde ona kim bakacak?” sorularına hayat boyunca cevap bulmak zorunda kalabilmektedir. Bu durum annelerin özel gereksinimi olan çocuğunun geleceği ile ilgili kaygılarını artırabilmekte ve yaşam doyumunu da engelleyen bir tehdit olarak algılanabilmektedir. Elde edilen bu sonuçlar çerçevesinde hangi düzeyde olursa olsun özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın aile yaşamına sınırlılık getirdiği ileri sürülebilir. Özel gereksinimli çocuğa hayat boyu bakım, devamlı hastalığa yakalanma kaygısı, çocuğundan önce ölme endişesi, maddi güçlükler ve farklı bir çocuğa sahip olma gibi durumlar anneler üzerinde yoğun baskı ve sıkıntı oluşturabilmektedir.

Bu çalışmada hafif düzeyde engelli çocuk sahibi olan annelerin yaşam doyumunu puanlarının ağır düzeyde engelli çocuğa sahip annelere göre daha düşük bulunmasının nedeni, özel gereksinimi hafif olan çocuklarının düzelebilmekle umuduna ilişkin beklentilerinin daha fazla olmasına rağmen; zaman içinde herhangi bir değişimin gerçekteşmemesinden dolayı psikolojik iyi oluşlarının azalmasına dayandırılabilir. Zira ağır düzeyde özel gereksinimli çocuğa sahip anneler durumu daha çabuk kabullenmektedirler ve bu mevcut durumu daha pozitif hale nasıl dönüştürebileceklerinin ve karşılaştıkları güçlüklerle yönelik yenilikçi çözümlerin arayışı içine girebilmektedirler. Bu nedenle ağır düzeyde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları ve pozitif duyguları hafif düzeyde özel gereksinimli çocuğa sahip annelere göre daha yüksek olabilmektedir. Bu bağlamda ağır düzeyde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin gelecek hakkında fazla beklenti içerisine girmediği, çocuklarını kendi içlerinde değerlendirerek engel düzeyini düşünmeden umut ve motivasyonlarını koruyabildikleri, bu nedenle yaşam doyumlarının daha az etkilendiği belirtilebilir.

• *Bu çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları, yerleşim yeri, eş durumu, çalışma durumu, yaş, evlilik süresi, evlenme biçimi ve akraba evliliği bakımından istatistikî olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.*

Bu araştırmada il merkezinde yaşayan annelerin yaşam doyumu puanları diğer gruplardaki annelere göre daha yüksek olsa da yerleşim yerinin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın Güllüoğlu Işık ve Koçak'ın (2014) çalışmasında yaşanılan coğrafi bölge, bireylerin yaşam doyumlarına anlamlı derecede etki etmektedir. Bu sonuç, çalışmanın hem üniversite öğrencileri yerine özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle yürütülmesi, hem de İç Anadolu yerine Doğu Karadeniz Bölgesi'nde gerçekleşmesinden dolayı farklılaşmış olabilir. Bunun yanında Coşkun'un (2005) araştırmasında engelli çocuğu bulunan annelerin geldikleri yere göre yaşam kalitesi alanlarından aldıkları puanların karşılaştırılmasında, ilden gelenlerle il dışından gelenler arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Canarslan ve Ahmetoğlu'nun (2015) yaptığı çalışmada da bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel yaşam kalitesinin belirlenmesinde araştırmaya katılan ailelerin yaşadıkları yerlerin bir önemi olmadığı belirlenmiştir. Günümüzde Milli Eğitim müdürlüklerine bağlı özel eğitim ve rehabilitasyon kurumları ülkemizde son yıllarda yaygınlaşmış durumda olup sadece il merkezlerinde değil birçok ilçe merkezinde de faaliyetlerini yürütmektedirler. Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler maddi olarak olağandışı harcama yapmadan, çocuğunu taşımadan ve toplu taşıma araçlarını kullanmadan özel eğitim rehabilitasyon kurum ve merkezlerine ulaşabilmekte ve akademik ve sosyal destek alabilmektedirler. Bu durum ailenin yaşamını kolaylaştıran önemli bir unsurdur. Yaşadıkları yerlere göre özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farkın olmaması buna bağlanabilir.

Bu çalışmada eşini kaybetmiş annelerin yaşam doyumu puanları, diğer gruplardaki annelere göre daha yüksek olsa da eş durumunun, yaşam doyumu puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de boşanmanın giderek arttığı ve kültürel özellikler sebebiyle özellikle kadınların ruh sağlığını etkilediği (Soylu ve

Kabasakal, 2016) göz önüne alındığında, evli kadınların evlilik doyumlarının yaşam doyumlarıyla arasındaki ilişkinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Canarslan ve Ahmetoğlu'nun (2015) çalışmasında özel gereksinimli çocuğa sahip dul annelerin sosyal yaşam kalitelerinin evli olanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Altıparmak (2009), evli, dul ve boşanmış bireylerin yaşam doyumlarının hiç evlenmemişlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Gülcan (2014) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında bekârların yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Tunç'un (2011) yapmış olduğu çalışmada, sosyal alan yaşam kalitesinde evli olan annelerin yaşam kalitesinin eşi ölmüş olan annelerin yaşam kalitesine göre belirgin olarak daha düşük ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Bununla beraber Yılmaz ve Altınok (2009) yaşam doyumunu ile yalnızlık düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu, yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla evli bireylerin yalnız olmaması yaşam doyumunu artırıcı bir etken olarak görülmüştür. Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner'in (2003) araştırmasında, evlenen ve evli kalan bireylerin yaşam doyumları düzeylerinin hiç evlenmemiş yaşlılarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Botha ve Booyesen'in (2012) araştırmasında evli bireylerin yaşam doyumları düzeyinin diğer medeni durumlara göre en yüksek düzeyde olduğu, birlikte yaşayan ve dul bireylerin ise en düşük yaşam doyumları düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir. Farklılaşan bu sonuçlara göre medeni durumun yaşam doyumunu kestirmede değişik şekillerde etkilere sahip olduğu öne sürülebilir.

Bu çalışmada eşini kaybetmiş annelerin yaşam doyumlarının diğer gruplardakilere göre anlamlı olmasında daha yüksek düzeyde bulunması, hayatta iken eşlerin olumsuz davranışlarının söz konusu olması, anneye yeterince destek olunmaması, iş yükü ve sorumlulukların paylaşılmayarak sürekli anneye yüklenilmesi, annenin özellikle sosyal destek ihtiyacının yeterince karşılanmaması ve dolayısıyla yaşam kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesine bağlanabilir. Eşini kaybetmiş anneler özellikle geçmişte yaşanmış aile içi sorunların tümüyle sona erdiğini düşünerek yaşama yönelik pozitif duygular geliştirebilirler. Ancak tüm aileler açısından durum değerlendirildiğinde babanın, hayatta iken özel gereksinimli çocuğu ile ilgili hiçbir iş, görev ve sorumluluk üstlenmediğini ileri

sürmek yanlış olacaktır. Bu bakımdan anne ve baba arasında gerçekleşen duygusal bağlar, onların özel gereksinimli çocukları ile ilgili olarak daha paylaşımcı ve etkileşimsel kararlar almasını destekleyebilecektir. Böyle bir durumda ise annenin eşini kaybetmesi, yaşam doyumunu negatif yönde etkileyecektir. Bu nedenle eş durumu, annenin yaşam doyumunun düzeyini kestirmede duruma bağlı olarak gelişen farklı etkilere neden olabilmektedir.

Bu araştırmada ev hanımı annelerin yaşam doyumunu puanları, çalışan annelere göre daha yüksek bulunmada çalışma durumunun, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumunu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Buna karşın Soylu ve Kabasakal (2016) tarafından yapılan araştırmada çalışan evli kadınların yaşam doyumunu, çalışmayan evli kadınlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Çilli, Kaya, Bodur, Özkan ve Kucur (2004) araştırmalarında, çalışmayan evli kadınlarda çalışan evli kadınlara göre psikolojik belirtilerin daha fazla olduğu yani çalışmayan evli kadınlarda psikolojik sorunların daha çok görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlardan hareketle evli kadınların ruh sağlığı açısından iş yaşamının önemli olduğu ve kadının çalışmasının ruh sağlığıyla ilişkili bir kavram olan yaşam doyumuyla pozitif bir ilişkisinin olduğu öne sürülmüştür. Nitekim Yalçın (2014), çalışmasında evli kadınların olumlu çalışma yaşantılarının yaşam doyumlarına katkısının olduğunu bulmuştur. Hasnain, Ansari ve Sethi (2011) de çalışan kadınların yaşam doyumunun çalışmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ünüvar ve Tagay'ın (2015) yaptığı çalışmanın nitel bulgularına göre çalışan evli kadınların yaşam doyumunu etkileyen unsurlar incelendiğinde bir mesleğe sahip olma ve evliliğindeki huzur gibi ifadelerin olduğu ortaya çıkmıştır.

İlgili literatürden elde edilen sonuçlara dayanarak çalışan annelerin yaşama ilişkin hedeflerinin belli düzeyde gerçekleştiği ve bu sayede yaşam memnuniyetlerinin arttığı söylenebilir. Buna karşın özel gereksinimli çocuğa sahip anneler için bu sonuç geçerli bulunmamıştır. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin çalışma durumu, onların yaşam doyumları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip değildir. Bu sonuç, çalışmayan anneler ve çalışan anneler açısından değerlendirilebilir. Öncelikle araştırmada ev hanımı annelerin yaşam doyumunu puanlarının, çalışan annelere göre daha yüksek bulunmasının temel nedeni,

anneninin çalışma durumunda özel gereksinim gerektiren çocuğuna yeterli zamanı ayıramaması, bakımını yeterince yapamaması ve bundan ötürü kendini sürekli bir suçlama davranışı içine girmesine dayandırılabilir. Bu öğeler, çalışan annelerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buna ek olarak özel gereksinim gerektiren çocuğa sahip çalışmayan anneler, zamanının çoğunu evinde çocuğu ile birlikte geçirdiğinden duygu ve beklentilerinin daha pozitif yönde geliştii öne sürülebilir. Ev hanımı olan ya da özel gereksinimli çocuğunun bakımını üstlenen ve günlük ev işlerini yürüten kişi olmasından dolayı istediği halde çalışmayan annelerin bu durumu kabullendiği, zamanla yaşantılarının ruhsal ve çevresel alana olumlu yansiyarak yaşam doyumlarını artırdığı değerlendirilebilir. Buna karşın çalışmayan anneler de çocuklarının özel ihtiyaçlarını karşılamakta ekonomik yönden sorunlar yaşayabilirler.

Herhangi bir maddi desteğe sahip olmayan veya verilen desteği yetersiz bulan anneler, çocuklarının bakımını devam ettirmek ve özel destek alabilmek amacıyla çalışmak isteyebilirler. Zira çocukları için mücadele ederek yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmaya çalışan anneler, beklentileri karşılanamayınca yaşam doyumları olumsuz biçimde etkilenebilmektedir. Evde çocuğu ile oldukça fazla zaman geçiren anneler, çocuğunu mutlu edebilmek adına giyecek, yiyecek, oyuncak, eğitim materyalleri vb. şeyler satın almak istediklerinde yeterli düzeyde maddi duruma sahip değilse bu durum onun yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun dışında anne kısa bir süre de olsa kendine yönelik ihtiyaçları karşılamak gerekçesiyle çocuğundan bir süre ayrı kalmayı isteyebilir. Çalışma hayatında olan annenin doğal olarak çocuğundan belli bir süre ayrılabilme durumu gerçekleşebilmektedir. Ancak çalışmayan anne için bu durum söz konusu değildir. Bu açıklamalar ışığında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin çalışma ya da çalışmama durumlarının onların yaşam doyumlarını farklı şekilde etkileyebileceği söylenebilir.

Bu çalışmada, 20-30 yaş grubu annelerin yaşam doyumunu puanları, diğer gruplara göre daha düşük bulunmuştur ve buna ilave olarak 51 ve üzeri yaştaki annelerin yaşam doyumunu puanlarının diğer gruplardaki annelere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna rağmen yaşın özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumunu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı

anlaşılmasıdır. Bu sonucu destekler biçimde Diener (1984) yaşam doyumunun genç ve yaşlılarda farklı olmadığını açıklamıştır. Diğer bir deyişle yaş ile yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. Recepoğlu ve Ülker Tümlü (2015) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak Ebersole (1995), yaşlı insanların hayatlarında ulaştıkları doyum düzeyinin onların uzayıp devam eden hayatlarında temel sorun olduğu görüşündedir. Altıparmak (2009) tarafından yapılan araştırmada ise yaşam doyumu ile yaş arasında düşük düzeyde olumlu bir korelasyon bulunmuştur.

Genç annelerin yaşlı annelere oranla yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Beckman, 1983; Flynt ve Wood, 1989; Rimmerman ve Dyudevany, 1995). Buna karşın Braun (1977), gençlerin duygularını belirtme konusunda ister pozitif, isterse negatif olsun daha net olduklarını, buna rağmen yaşlı bireylerin genel olarak istemeseler de mutlu bir görüntü ortaya koyduklarını belirtmektedir. Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) tarafından yürütülen çalışmada 51 yaşının üzerindeki annelerin geleceğe yönelik duygu ve beklentileri, 20-35 yaş aralığında olan annelerin puanlarından daha yüksektir. Ayrıca Seltzer, Krauss ve Tsunematsu'na (1993) göre down sendromlu çocuğu olan yaşlı annelerin genç annelere oranla daha huzurlu hissetmelerinin nedeni, çocuğun engel türü ile ilgili bilinmedik açıklamaların kalmaması olarak ileri sürülmüştür.

Yukarıdaki açıklamalara dayanarak, özel gereksinimli çocuğa sahip genç yaştaki annelerin hayata yönelik birtakım olağandışı beklentiler içerisine girmelerinin ve bu taleplerin yeterli düzeyde gerçekleşmemesinin onların yaşam doyumlarının düşmesinde yaşın etkili olmasına neden olduğu söylenebilir. Zira yaş ilerledikçe özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, çocuğuna yönelik hem duygu hem de beklentileri daha normal ve uygun düzeyde gerçekleşebilmektedir. İleri yaştaki özel gereksinimli çocuğa sahip anneler de umut ve gelecekle ilgili beklentilerin, genç annelere göre daha olumlu düzeyde olmasının nedeni, özel gereksinimli çocuğun bakımını genellikle tek başına sağlaması ve çocuğu ile kurduğu güçlü bağların oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer bir deyişle yaşlı annelerde var olan olgunluk ve deneyim gibi özellikler yaşam

doyumlarının daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Buna rağmen bu araştırmada yaşı özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Çünkü günümüzde artık her düzeyde özel gereksinimli çocukların tedavisine ve eğitimine yönelik süreçler gelişmiş bulunmaktadır. Bu da hangi yaşta olursa olsun annelerin çocukları için umutlanma ve yaşama yönelik pozitif duygular geliştirme davranışlarını artırabilmektedir. Bu bakımdan genç ve yaşlı fark etmeksizin özel gereksinimli çocuğa sahip anneler yaşamlarını zorlaştıran bu güçlüklerle her zaman mücadele edebilmek adına tüm duygularını, zamanlarını ve uğraşlarını bu sürece vermektedir. Dolayısıyla annelerin hangi yaşta olursa olsunlar, çocuğuna olumlu yönde etki edecek her türlü çözümün arayışı içerisine girebildikleri söylenebilir.

Bu araştırmada 21 ve daha fazla yıldır evli olan annelerin yaşam doyumu puanları diğer gruplardaki annelere göre daha yüksek olsa da evlilik süresi özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Ümmet (2017), bireylerin yaşam doyumları ile evlilik uyumları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişkinin bulunduğunu öne sürmüştür. Hayward ve Zhang'a (2006) göre evlilik durumu, insanların yaşamlarından doyum almalarını sağlayan önemli bir sosyal kurumdur. Glenn ve Weaver (1981) da evlilikteki uyumun ve mutluluğun insanların yaşam doyumu düzeyiyle yakın ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yavuzer'e (2009) göre ise bireyler hislerini başka insanlarla paylaştığı, duyduğu ve sosyal etkileşimlere katıldığı sürece mutlu olurlar ve psikolojik doyum elde ederler. Ende İnce ve Güdücü Tüfekci'nin (2015) çalışmasında evlilik süresi 11 yıl ve üzerinde olan ebeveynlerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yukarıda değinilen açıklamalar çerçevesinde evlilikteki uyumun bireyin yaşamdan aldığı doyuma pozitif yönde etki eden bir değişken olduğu söylenebilir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmak elbette o aile açısından önemli bir sınavdır. Aile bu sınavı başarılı bir şekilde geçtiği takdirde psikolojik sağlık, zorluklar karşısında direnme ve toparlanma davranışları ile birlikte aile bireyleri arasındaki duygusal bağlar daha kuvvetli hale gelebilmektedir. Bu, zaman gerektiren bir süreçtir. Buna bağlı olarak uzun süren evliliklerde ailenin birbirine kenetlendiği, bu sınavı verebilmek adına eşlerden her iki tarafın da

önemli sorumluluklar üstlendiği düşünülebilir. Özel gereksinimli çocuğa sahip annenin yaşam doyumu üzerinde ailesinden gördüğü destek önemli düzeyde rol oynadığından uzun süreli evliliklerde eşlerin birbirlerine verdikleri manevi desteklerinin de daha güçlü olduğu belirtilebilir. Dolayısıyla araştırmada ulaşılan; evlilik süresinin annelerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı düzeyde belirleyici bir etkiye sahip olmamasının temel nedeni eşlerin birbirlerine yönelik tutumlarına, gösterdikleri yakınlığa, sorumlukları hangi düzeyde üstlendiklerine ve birbirlerine ne derece yardım ettiklerine dayandırılabilir.

Bu araştırmada anlaşarak evlenen annelerin yaşam doyumu puanlarının, görücü usulü ile evlenen annelere göre daha yüksek olduğu bulursa da evlenme biçiminin özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Botha ve Booysen (2012) çalışmalarında evlilik biçiminden ziyade yalnızca evli olmanın bile yaşam doyumunu arttırdığını öne sürmüştür. Fırat'a (1994) göre özel gereksinimli çocuğu olan babaların genel itibariyle çocuk ile ilgilenmede annelere göre daha az fonksiyonel oldukları, zira annelerin daha fazla enerji ve zaman harcadıkları belirtilmesine rağmen babaların genelde maddi ve manevi destek sağlama çabası içine girdikleri gözlenmiştir.

Buna karşın evlilik biçiminin kısmen de olsa etkili olduğu öngörülerek, anlaşarak evlenen eşlerin daha fazla sorumluluk üstlendikleri, daha yakın duygusal bağlar geliştirdikleri ve birbirlerine daha çok manevi destek verdikleri düşünülebilir. Bu durum anneye pozitif yönde yansımaktadır. Görücü usulü ile yapılan evliliklerde genel itibariyle akraba evliliği yaygın olabilmektedir. Bu tür evliliğin eşler arasında pozitif yansımaları olabileceği gibi olumsuz sonuçları da olabilmektedir. Dolayısıyla bu durum çiftlerin yaşam doyumunu pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Farklı bir ifadeyle yaşam doyumunun, eşlerin evlenme şekline göre değil daha çok eşlerin birbirleri ile kurabildikleri yakınlaşma, iş, görev ve sorumluluk paylaşımına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada akraba evliliği yapmayan özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu puanlarının, akraba evliliği yapanlara göre daha yüksek olduğu bulursa da akraba evliliği durumunun annelerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç ilgili

literatürle tutarlılık göstermiştir. Çam ve Özkan (2009) tarafından yapılan çalışmada ailelerin yaşam kaliteleri ile akraba evliliği yapmış olmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İnandı ve diğerleri (2016) akraba evliliği yapanlarda ilişkilerindeki mutluluk durumu ve yaşam doyumunun akraba evliliği yapmayanlarla benzer olduğunu açıklamışlardır. Akraba evliliği dışında evlenenlerin, evlilik öncesi bu süreçte birbirleri ile sıkça vakit geçirmiş olmalarının daha yüksek yaşam doyumuna neden olabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık akraba evliliği yapanlarda ise evlilik öncesi gelenek ve göreneklerin olması, ailelerin birbirlerini tanımalarından ötürü evlilik öncesinde bireylerin daha az vakit geçirmelerine neden olabileceğinden daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olmuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Bunun dışında bu sonucun oluşmasındaki diğer bir neden ise Tunçbilek ve Ulusoy'un (1989) ileri sürdüğü üzere akraba evliliği yapan toplumlarda engelli çocuk doğma riskinin diğer toplumlara göre iki kat fazla olmasına dayandırılabilir. Zira özel gereksinimli çocuğa sahip anne bu yaşantıyı evlenme biçimine bağlayarak kendini suçlayabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Akraba evliliğinin de akraba dışı evliliğin de olumlu ve olumsuz sonuçları olabilmektedir. Bu araştırmada akraba evliliği durumunun özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmamasının temel nedeni, annenin psikolojik iyi oluşuna, mevcut durumu kabullenebilmesine, duygusal yapısına, yakın çevresinin anneye verdiği destek düzeyine ve sorumlulukların ne düzeyde paylaşıldığına bağlanabilir. Zira ister akraba evliliği olsun isterse akraba dışı evlilik olsun özel gereksinimli çocuğa sahip anneye değinilen desteklerin sağlanmamasının sonucunda annenin yaşam doyumunun azalacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Her araştırmanın olduğu gibi bu çalışmanın da çeşitli sınırlılıkları söz konusudur. Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı, veri toplama sürecinde yalnızca nicel veri toplama tekniklerine başvurulmuş olmasıdır. İleride yapılacak araştırmalarda nitel veri toplama tekniklerinin de kullanılması derinlemesine analiz yapma imkânı sağlayabilecektir. Bunun yanında araştırmada karşılaşılan diğer bir sınırlılık, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilgi paylaşımından kaçınmalarıdır. Araştırmanın örnekleminde yer alabilecek çok sayıda ebeveyn olmakla birlikte özellikle babaların çoğunluğunun çalışmaya katılmak istememesinden dolayı çalışmanın amaç ve kapsamı sadece anneler ile ilgili olacak şekilde sınırlandırılmıştır. Annelerin çalışmaya katılım göstermesi için de oldukça büyük çaba sarf edilmiş ve katılmaya isteklilik gösterenler çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda uygulanan yazılı formların yanı sıra ebeveynlerin tümünün çalışmaya daha katılımcı olabilmelerini sağlamak amacıyla farklı veri toplama yolları da geliştirilebilir ve uygulanabilir.

Bu araştırma kapsamında özel gereksinimli çocuklardan herhangi bir veri toplanmamıştır. Yapılacak çalışmalarda çocuklardan da veri toplanarak, annelerin yaşam doyumları ile çocuklarının yaşam doyumları arasındaki ilişkiler belirlenebilir ve daha anlamlı sonuçlara ulaşılabilir.

İleride yapılacak araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasında affetme dışında yordayıcı ve düzenleyici etkisi olabilecek farklı değişkenler işe koşulabilir. Buna ek olarak affetme, yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı gruplar üzerinde çalışmalar yapılabilir. Özellikle özel eğitim kapsamında diğer paydaşlardan da (babalar, özel eğitim öğretmenleri, kurum yöneticileri vb.) ilgili değişkenlere yönelik verilerin toplanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Acuner, H. Y., Camadan, F., & Türkan, M. (2014). Ahlaki gelişim düzeyleri ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 7-40.
- Adams, D. L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *Gerontologist*, 11, 64-68.
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı* (7. baskı) (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2017). *İnsanı tanıma sanatı* (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-30.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212.
- Akın, A. ve Yalnız, A. (2015). Yaşam memnuniyeti ölçeği (YMÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 95-102.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Alfa Basın Yayım Dağıtım.
- Altıparmak, M. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Altuğ Özsoy, S., Özkahraman, Ş. ve Çallı, F. (2006). Zihinsel engelli çocuk sahibi ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 3(9), 69-77.
- Antony, M. M., & Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik: Dost sandığımız düşman* (Çev: A. Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37.
- Asıcı, E. ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Aydın, A. ve İnan Sönmez, O. (2014). Zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin çocuk yetiştirme tutumlarının çocukların sosyal becerilerine etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 149-168.
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: Bilinçaltından notlar. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 472, 1-6.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A. (2012). *Tanrıya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.

- Ayten, A. (2014). Din ve sağlık: Bireysel dindarlık, sağlık davranışları ve hayat memnuniyeti ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13(3), 7-31.
- Ayten, A. ve Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 79-84.
- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 11-36.
- Ayyıldız, T., Konuk şener, D., Kulakçı, H. ve Veren, F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1-12.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. A. ve Parlar, S. (2009). Determining the ways of coping with stress with depression and anxiety levels of the mothers of handicapped children. *Fırat Health Services Journal*, 4(11), 97-112.
- Bakan, İ. ve Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumunu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.
- Baker, J. A. (1996). Everyday stressors of academically gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 7, 356-368.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal Personal Social Psychology*, 51, 1173-82.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Başer şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In Worthington, E. L. Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Beatty, J. (1970). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 7(3), 246-252.
- Beaty-O'Ferrall, M. E., Green, A., & Hanna, F. (2010). Classroom management strategies for difficult students: Promoting change through relationships. *Middle School Journal*, 41(4), 4-11.
- Beckman, P. J. (1983). Influence of selected child characteristics on stress in families of handicapped infants. *American Journal of Mental Deficiency*, 88(2), 150-156.
- Bedel, A. (2014). Ergenlerde mantıkdışı inançların yordayıcısı olarak başa çıkma stratejileri. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 237-246.
- Bedir, S. Y. (2014). *Migren hastalarında yaşam doyumunun stres ve başatmenin bilişsel kuramı çerçevesinde incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Bennett, J. A. (2000). Mediator and moderator variables in nursing research: Conceptual and statistical differences. *Research in Nursing & Health*, 23, 415-420.
- Bergan, A., & McConatha, J. T. (2001). Religiosity and life satisfaction, activities, *Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.

- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, mood, and memory for positive, negative, and perfectionistic content. *Individual Differences Research, 6*(4) 211-244.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373-1385.
- Bierschbach, R. A., & Bibas, S. (2016). What's wrong with sentencing equality? *Virginia Law Review, 102*(6), 1447-1522.
- Bilajac, L., Marchesi, V. V., Tešić, V., & Rukavina, T. (2014). Life satisfaction, optimism and social capital as predictors of mental health of the recipients of financial welfare from the state. *Psychiatria Danubina, 26*(3), 435-441.
- Bilge, A., Buruntekin, F., Demiral, O., Özer, N. G., Keleş, B., Yalçın, E. ve Bol, S. (2014). Engelli yakınlarına verilen “stresle baş etme ve yaşam doyumunu artırma” eğitiminin etkinliğinin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(1), 612-620.
- Bilz, K. (2016). Testing the expressive theory of punishment. *Journal of Empirical Legal Studies, 13*(2), 358-392.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Boon, S., & Sulsky, L. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(1), 19-45.
- Borynack, Z. A. (2004). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3104366).
- Botha, F., & Booyesen, F. (2012). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica, 45*(2), 150-178.
- Bowman, R., A. (2001). *Quality of life assessment for young children with developmental disabilities and their families: development of a quality of life questionnaire* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3022039).

- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Ferguson, E. (2016). For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences, 97*, 61-66.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. DP31771).
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 759-771.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality, 38*, 576-584.
- Brown, R.I., MacAdam-Crisp, J., Wang, M., & Iarocci, G. (2006). Family quality of life when there is a child with a developmental disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 3*(4), 238-245.
- Bubić, A. (2015). The role of perfectionism and emotional regulation in explaining decision-making styles. *Društvena Istraživanja, 24*(1), 69-87.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 8-17.
- Bugay, A., Demir, A. ve Delevi, R. (2012). Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports, 111*(2), 575-584.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. Deniz ve E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.

- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Büyüköztürk, S. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (16. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyükşahin Sunal, A., Ok, A. B. ve Keskin, S. (2016). İş-aile çatışması boyutları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide evlilik doyumunun düzenleyici rolü. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 56(1), 144-162.
- Camadan, F. (2009). *Ortaöğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Camadan, F. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinde gözlenen saldırganlık eğilimlerinin açıklanmasına dönük bir model. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 343-360.
- Cameron, S. J., & Armstrong, S., M. (1991). Stress, coping, and resources in mothers of adults with developmental disabilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 4(4), 301-310.
- Cameron, S. J., Dobson, L. A., & Day, D. M. (1991). Stress in parents of developmentally delayed and non-delayed preschool children. *Canada's Mental Health*, 39(1), 13-17.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canarlan, H. ve Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 13-31.
- Cangür, Ş., Civan, G., Çoban, S., Koç, M., Karakoç, H. ve Budak, S. (2013). Düzce ilinde bedensel ve/veya zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Carnelley, K. B., Bejinaru, M. M., Otway, L., Baldwin, D. S., & Rowe, A. C. (2018). Effects of repeated attachment security priming in outpatients with

- primary depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*, 234, 201-206.
- Cenkseven, F. Ö. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cenkseven, F. Ö. ve Kırdök, O. (2009). Öğrencilerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263-274.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Chan, D. W. (2009). Perfectionism and goal orientations among Chinese gifted student in Hong Kong. *Roeper Review*, 31, 9-17.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18-26.
- Cin, A. (2001). *Grup rehberliğinin özürlü çocuğu olan anne babaların kaygı düzeylerinin azaltılmasındaki etkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Cin, A. ve Kılıç, M. (2005). Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları. S. Erkan ve A. Kaya (Editörler), *Özürlü çocuğu olan anne babaların kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir grup rehberliği uygulaması* içinde (s. 70-102). Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 34, 1-8.
- Coates, D. (1996). *The correlations of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life adaptation, and religiosity among female victims of domestic violence* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9734479).

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. New York: Routledge.
- Collinson, D. (2006). Rethinking followership: A post-structuralist analysis of follower identities. *The Leadership Quarterly*, 17, 179-189.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, Y. (2005). *Epilepsili çocuğa sahip anne ve babaların yaşam kalitesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 213-227.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiving intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-104.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F., & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), 205-214.
- Cunningham, B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39(2), 141-149.
- Çalışandemir, F., & Tagay, Ö. (2015). Multidimensional perfectionism and humor styles the predictors of life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 939-945.
- Çam, O. ve Özkan, Ö. (2009). Otistik çocuk sahibi ailelerin yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Öz-Veri Dergisi*, 6(2), 1425-1438.
- Çapri, B. ve Güler, M. (2016). Yaşam doyumu düzeyleri farklı hemşirelerin mesleki ve eş tükenmişliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(25), 55-69.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilim, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(181), 349-361.
- Çelik, E., Arıcı Özcan, N. ve Turan, M. E. (2014). Ergenlerin yaşam doyumunu algılanan okul yetersizliğinin, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ve kendini değerlendirmenin yordaması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 10(4), 1143-1155.
- Çiçeklioğlu, H. (2016). *Mobbing ve fiziksel şiddetin çalışanlar üzerine etkileri: Sağlık kurumlarında bir alan araştırması* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Erbiçer, E. S. (2018). Grupla psikolojik danışma uygulamasının özel gereksinimli çocuğu olan annelerin kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19(2), 257-275.
- Çilli, A. S., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ. ve Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241.

- Demiralp, M. ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 132-139.
- Demirci, E., Çepikkurt, F., Kızıldağ Kale, E. ve Güler, E. (2018). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 106-121.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B. ve Arıcak, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 953-968.
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26(4), 281-292.
- DeYoung, N. J. (2009). *A comparison of college students with narcissistic versus avoidant personality features on forgiveness and vengeance measures* (Master's Thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1469836).
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scala. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjectivewell-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Rev. Psychology*, 54, 403-25.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). *What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being*. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 347-375). New York, NY: Guilford Press.
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- Dilmaç, B., Çıkılı, Y., Koçak, F. ve Çalıkçı, N. M. (2009). Zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin kaygı düzeylerini azaltıcı eğitim programının annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24, 65-70.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Dockery, A. (2004). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Unpublished Mimeo, Curtin University of Technology, Department of Economics School of Economics and Finance, Western Australia. https://melbourneinstitute.unimelb.edu.au/assets/documents/hilda-bibliography/working-discussion-research-papers/2001-2004/Dockery_happiness_life_satisfaction.pdf adresinden 22.12.2017 tarihinde edinilmiştir.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.

- Donnelly, D. (1984). Forgiveness and recidivism. *Pastoral Psychology*, 33(1), 15-24.
- Downie, R. S. (1965). Forgiveness. *The Philosophical Quarterly*, 15(59), 128-134.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research* (transgression, accounts, conflict resolution) (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 8424574).
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A.G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371-380.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A., & Santelli, G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, 6(2-3), 209-222.
- Ebersole, P. (1995). Quality of life: What is it? *Geriatric Nursing*, 16(2), 49-50.
- Efiliti, E. ve Çoklar, A. N. (2016). Engelli çocuğa sahip anne-babaların çocuğu ile ilgili internetten yararlanma durumları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 59-73.
- Egan, L. A., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 198-222.
- Ellis, K. E. (2014). *Responsibility as a moderator between self-forgiveness and depressive symptoms* (Master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1564734).
- Emmons, R. A. (2000). *Personality and forgiveness*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 156-175). New York: The Guilford Press.
- Ende İnce, Z. ve Güdücü Tüfekci, F. (2015). Engelli çocuğu olan ebeveynlerde evlilik uyumu ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 102-112.

- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33*, 921-935.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education, 35*(11), 1034-1042.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. R. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values, 36*, 84-103.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Gassin, E., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*, 99-114.
- Enright, R., & Group, T. H. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*, 107-126.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*, 95-110.

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Entezar, R. K., Othman, N., Kosnin, A. B. M., & Panah, A. G. (2011). Relation between emotional intelligence and forgiveness with marital satisfaction. *International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences*, 1, 21-25.
- Eren Arslan, T. (2008). *Onkoloji hemşirelerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Ergin, D., Şen, N., Eryılmaz, N., Pekuslu, S. ve Kayacı, M. (2007). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 41-48.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Ersanlı, K. ve Kutlu, M., (1998). *Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk düzeyleri*. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Konya.
- Ersoy, Ö. ve Güneysu, S. (1998). *Destekleyici eğitim programlarının engelli çocuğu olan anneler üzerindeki etkisi*. Ankara: Konak Kırtasiye Yayınları.
- Ertekin Pınar, Ş., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C. ve Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 284-292.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: Amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 14-19.

- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 894-912.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review, 7*(4), 337-348.
- Farrow, T. F., Zheng, Y., Wilkinson, I. D., Spence, S. A., Deakin, J. F., Tarriner, N., Griffiths, P. D., & Woodruff, P. W. R. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport, 12*(11), 2433-2438.
- Firat, A. (1994). *Normal çocuğu olan anne babalar ile zihinsel özürlü çocuğu olan anne babaların zihinsel özüre karşı tutumları* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Firat, S., Diler, R. S., Avcı, A. ve Şeydaoğlu, G. (2002). Comparison of psychopathology in the mothers of autistic and mentally retarded children. *Journal Korean Medical Science, 17*, 679-685
- Firat, Z. M. ve Cula, S. (2016). İş-aile çatışması, aile-iş çatışması ve iş doyumunun öğretmenlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi. *Başkent University Journal of Education, 3*(2), 146-155.
- Fışıloğlu, A. ve Fışıloğlu, H. (1997). İtirme engelli bireyile değişim sürecindeki ailelerin karşılaştıkları sorunlar. A. N. Karancı, (Ed.), *Farklılıkla yaşamak: Aile ve toplumun farklı gereksinimleri olan bireylerle birlikteliği* içinde (s. 23-35). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). London: Sage Publication.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2005). Till lack of forgiveness do us part: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Wiley.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity, 5*(2), 127-146.

- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy, 23*(4), 629-633.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R. D. Enright (Ed.), *Exploring forgiveness* (pp. 63-74). Madison: University of Wisconsin Press.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist, 33*(2), 138-147.
- Flett, G., & Hewitt P. L. (2002). Perfectionism in children and their parents, a developmental analysis perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis*. In G.L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flynt, S. W., & Wood, T. A. (1989). Stress and coping of mothers of children with moderate mental retardation. *American Journal on Mental Retardation, 94*(3), 278-283.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983-992.
- Fromm, E. (2009). *Sevme sanatı* (3. Baskı) (Çev. Özden Saatçi-Karadana). İzmir: İlya Yayınları.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research, 15*, 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 4*(5), 449-468.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical, 34*, 239-246.

- Gassin, E., Enright, R., & Knutson, J. (2005). Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee. *Theory Into Practice, 44*(4), 319-328.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development, 4*, 209-220.
- Giusta, M. D., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics, 17*(3), 1-34.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contributions of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family, 43*, 161-168.
- Goldfarb, J. C. (2005). *The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3166041).
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*, 213-231.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). *Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy*. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 407-422). New York: Wiley.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Güllüoğlu Işık, Ö. ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim, 8*(3), 281-300.
- Gündüz, B. (2014). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 152-166.
- Güngör, H. ve Buluş, M. (2016). Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*, 147-159.

- Güven, M. (2014). *Aristoteles'in ahlak öğretilerinde "altın orta" kuralı* (Lisans Bitirme tezi). İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, İstanbul.
- Güvender Doksat, N., Balkanlı Zengin, H. ve Doksat, M. K. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde mükemmeliyetçilik ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu. *Çukurova Tıp Dergisi*, 43(3), 581-588.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and Forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hasnain, N., Ansari, A., & Sethi, S. (2011). Life satisfaction and self esteem in married and unmarried working women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(2), 316-319.
- Haybron, D. M. (2001). *Happiness and ethical inquiry: An essay in the psychology of well-being* (Master's Thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3028932).
- Hayward, M., & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth grade inner-city children* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9708250).
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress and depression, a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism, stress, and coping in maladjustment. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 253-285). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimsizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7*(1), 95-116.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 23*(4), 363-384.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(6), 931-949.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Horney, K. (1975). *Nevrozlar ve insan gelişimi, öz geliştirme kavgası* (Çev. S. Budak). İstanbul: Öteki Yayıncılık.
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association 53*(2), 485-511.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 13*(23), 205-244.
- İnandı, T., Savaş, N., Arslan, E., Yeniçeri, A., Peker, E., Alışkın, Ö., Erdem, M. ve Durmaz, E. (2016). Hatay'da akraba evliliği sıklığı, nedenleri, çocuk sağlığı, ilişkilerde mutluluk ve yaşam doyumu. *Turk Journal Public Health, 14*(1), 43-55.

- İnandılar Karabulut, H. ve Gençöz, T. (2004). Kara Harp Okulu öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisi. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-88.
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Jansson-Fröjmark, M., & Linton, S. J. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 119-124.
- Jones, S. S. (2004). *Forgiveness and its relationship to personality, spirituality, and well-being: The question of incremental validity* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3214002).
- Kaçan Softa, H. (2012). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 589-600.
- Kahraman, S. ve Bulut Pedük, Ş. (2014). 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 137-150.
- Kakırman, A. ve Birsal, M. (2014). Bankacılık sektöründe mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 107-128.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Kaner, S. (2004). *Engelli çocukları olan ana-babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu. <http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/498/> adresinden 21.12. 2017'de edinilmiştir.
- Kanlı, E. (2011). Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33, 103-121.

- Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Karababa, A. ve Acun Kapıkıran, N. (2014). Psikolojik danışmanlarda olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 138-147.
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315-322.
- Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(3), 245-260.
- Karataş, Z. ve 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.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., & Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology*, 31, 1315-1326.
- Kasapoğlu, A. (2007). Kur'an'da affetme olgusu (İnsanların birbirlerini affetmeleri). *Diyanet İlmî Dergi*, 43(4), 7-30.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317-327.
- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 1086-1094.

- Kaytez, N., Durualp, E. ve Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-29.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-96.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Kim, L. M. (2008). *A perfect storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3438546).
- Kim, L. E., Chen, L., MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences*, 84, 16-22.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3203644).
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumunu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1956-1977.
- Koçan, S. H. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 589-600.

- Koen, V., Eeden V. C., & Rothmann, S. (2012). An exploration of families' psychosocial well-being in a South African context. *Journal of Psychology in Africa, 22*(3), 343-357.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger and empathy. *Counseling and Values, 46*, 26-39.
- Kottman, T. (2000). Perfectionist children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling, 3*(3), 182-189.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Küçüker, S. (1993). Özürlü çocuk ailelerine yönelik psikolojik danışma hizmetleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 1*(3), 23-29.
- Küllü, Z. (2008). *Özürlü çocuğa sahip ailelerde depresyon durumunun değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the role of self-esteem* (Master's Thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1436768).
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Predicting a life well lived. *Personality and Individual Differences, 41*, 1009-1020.
- Linn, D., & Linn, M. (1978). *Healing life's hurts: Healing memories through the five stages of forgiveness*. New York: Paulist Press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Deiner, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527-539.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self- forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(1), 28-50.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*, 663-665.

- Mackinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology, 58*, 593-614.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology, 165*(1), 99-109.
- Margot, K. C., & Rinn, A. N. (2016). Perfectionism in gifted adolescents: a replication and extension. *Journal of Advanced Academics, 27*(3), 190-209.
- Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3578206).
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1991). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*, 170-180.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a human strength: Theory measurement and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 194-197.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 601-610.
- 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.
- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research*

- and theological perspectives* (pp. 193-317). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 65-91). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values, 40*, 55-68.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321.
- Mısırlı Taşdemir, O. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Milgram, N. A., & Atzil, M. (1988). Parenting stress in raising autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 18*(3), 415-424.
- Miller, A. L., & Neumeister, K. L. S. (2017). The influence of personality, parenting styles, and perfectionism on performance goal orientation in high ability students. *Journal of Advanced Academics, 28*(4), 313-344.
- Minas, A. C. (1975). God and forgiveness. *Philosophical Quarterly, 25*, 138-150.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3436351).
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean college students. *South African Journal of Psychology, 29*, 191-200.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., & Shafiqhi, S. R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality, 71*, 1-19.

- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). Forgivingness: Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist, 3*, 289-297.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (2. baskı) (Çev. Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murray, R. J. (2002a). The therapeutic use of forgiveness in hearing intergenerational pain. *Counseling and Values, 46*, 188-198.
- Murray, R. J. (2002b). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 10*(3), 315-321.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychology, 55*(1), 58-63.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Neblett, W. (1974). Forgiveness and ideals. *Mind, 83*(330), 269-275.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134-143.
- Norris, D. A. (1983). *Forgiving from the heart: A biblical and psychotherapeutic exploration* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 8404388).
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy, 62*(242), 499-508.
- Ogurlu, Ü., Birben, F. Y., Öpengin, E. ve Yalın, H. S. (2016). Üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KOSBED), 31*, 161-184.
- Ortahinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal, 16*, 20-27.
- Otrar, M. ve Tezcan, H. B. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4*(3), 163-172.
- Öğülmüş, S. (2006). Okullarda şiddet ve alınabilecek önlemler. *Eğitime Bakış, 2*(7), 16-24.

- Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Özcanarlan, F., Karataş, H. ve Aydın, D. (2014). Şanlıurfa ilinde engelli çocuğa sahip annelerin depresyon durumlarının belirlenmesi. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(2), 75-82.
- Özdevecioğlu, M. (2003). *İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi'nde sunulan bildiri, Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Afyon,
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 28, 1-20.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A. ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Öztörel, I. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Özyurt, Ö. (2011). *Hafif zihinsel engelli çocuğu olan annelerin algıladıkları aile işleyişi ve aile yaşam kalitesinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Panah, A., Shariff, H. M., & Koochak-Entezar, R. (2011). The accuracy of emotional intelligence and forgiveness in predicting the degree of satisfaction in marital communications. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(6), 106-110.

- Pargament, K. I., & Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 59-78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Park, J., Turnbull, A.P., & Rutherford-Turnbull, H. (2002). Impacts of poverty on quality of life in families of children with disabilities. *Exceptional Children, 68*(2), 151-170.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*(4), 173-183.
- Pastor, M. (1986). *The nature of forgiveness in the christian tradition, modern western psychology and a course in miracle* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 8610452).
- Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Patel, C. J., Ramgoon, S., & Paruk, Z. (2009). Exploring religion, race and gender as factors in the life satisfaction and religiosity of young South African adults. *South African Journal of Psychology, 39*(3), 266–274.
- Patton, J. (1985). *Is human forgiveness possible?* Nashville: Abingdon Press.
- Pope, A. (2002). To forgive or not to forgive: That is the question. In F. Luskin (Eds.), *Forgive for Good*. (pp. 63-76). New York, NY: HarperCollins.
- Ram, A. (2005). *The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, achievement motivation and well-being in tertiary students* (Master's Thesis). <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.625.9900&rep=rep1&type=pdf> adresinden 22.12.2017 tarihinde edinilmiştir.
- Recepoglu, E. ve Ülker Tümlü, G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(4), 1851-1868.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Preusser, K. J. (1996). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Journal of Adlerian Theory, Research and Practice, 52*(3), 246-260.

- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238-250.
- Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work-nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior, 13*(2), 155-168.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 38*(4), 246-254.
- Rimmerman, A., & Duvdevany, I. (1995). Coping resources of mothers of integrated pre-schoolers with developmental disabilities. *The British Journal of Developmental Disabilities, 115*(1), 90.
- Robak, R. W., & Nagda, P. R. (2011). Psychological needs: A study of what makes life satisfying. *North American Journal of Psychology, 13*(1), 75-86.
- Roberts, R. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly, 32*(4), 289-306.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 17-41). New York: Guilford Press.
- Saboonchia, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health and positive affect. *Personal Individual Differences, 35*, 1585-1599.
- Samuel, L. B. (2014). Towards understanding the concept of perfectionism and its psychological implications for National Development. *Discourse Journal of Educational Research, 2*(1), 6-10.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H., & Mullet, E. (2005). Forgivingness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences, 38*, 765-772.
- Schmitter, C. (2003). *Life satisfaction in centenarians residing in long-term care*. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html> adresinden 21.12.2017'de edinilmiştir.

- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescent. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*(4), 183-196.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour, 28*, 373-400.
- Selçuk, E. B., Selçuk, Ş. Z., Tetik, B., Kayhan, D., Özcan, Ö.Ö. ve Karataş, M. (2016). Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin anksiyete ve stresle başa çıkma becerileri ve ilişkili değişkenlerin belirlenmesi. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 23*(1), 1-5.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology, 2*, 3-12.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy, 20*(2), 21-36.
- Seltzer, M. M., Krauss, M. W., & Tsunematsu, N. (1993). Adults with down syndrome and their aging mothers. *Diagnostic Group Differences. American Journal on Mental Retardation, 97*(5), 196-505.
- Sen, E. ve Yurtsever, S. (2007). Difficulties experienced by families with disabled children. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 12*(4), 238-252.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K., & Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 20*(3), 250-259.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *Amerikan Psychologist, 56*(3), 220-270.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5*, 475-492.
- Shultz, D. P., & Shultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Çev. Y. Aslay) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sipos, R., Predescu, E., Muresan, G., & Iftene, F. (2012). The evaluation of family quality of life of children with autism spectrum disorder and attention deficit hyperactive disorder. *Applied Medical Informatics, 30*, 1-8.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification, 22*, 372-390.

- Smedes, L. B. (1983). Forgiveness: The power to change the past. *Christianity Today*, 27, 22-26.
- Smith, S. D. (2013). *Examining the effects of empathy, racism experience and faith maturity on forgiveness* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3567881).
- Snow, N. E. (1993). Self forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 75-80.
- Soba, M., Babayigit, A. ve Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269-286.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Somoğlu, M. B. (2016). *İşitme engelli öğrencilerin sporculuk durumuna göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Song, L., & Appleton, S. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11).
- Soylu, Y. ve Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumu ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Stein, M., & Heimberg (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79, 161-166.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K., (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87-94.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.

- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide research. *Journal of Social Clinic Psychology*, 25(10), 1059-1085.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Şanlı, E. ve Balcı Çelik, S. (2015). Grup rehberliğinin engelli çocuk sahibi annelerin iyimserlik düzeyini artırmaya etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 841-849.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Şengül, S. ve Baykan, H. (2013). Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 30-39.
- Şirin, A. B. (2011). *Mükemmeliyetçilikle ilgili psikoeğitim programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve akademik başarılarına etkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th edition). Boston: Pearson Press.
- Tamer, M. (2010). *Zihinsel engelli çocuk annelerinde stres yönetimi eğitiminin etkileri* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.

- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü.* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- TDK. (2018). Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK adresinden 02.07.2018 tarihinde edinilmiştir.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Telef, B. B. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 33-49.
- Temiz, K. (2010). *Görme engellilerde ruhsal belirtilerin, yaşam doyumunun ve stresle baş etme tarzlarının araştırılması* (Tıpta Uzmanlık tezi). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences Journal*, 18(5), 663-668.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thoresen, C. E., Luscini, F., & Harris, A. H. S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflektions and recommendations. In E. L. Worthington (Ed.). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (pp. 163-192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Topbaşoğlu Altan, T. ve Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654.

- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*, 249-257.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics, 34*(5), 483-494.
- Truong, K. T. (1991). *Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9127153).
- Tunç, M. (2011). *Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam kalitesini etkileyen etmenler: Yenimahalle ilçesi örneği* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Tunçbilek, E., & Ulusoy, M. (1989). Consanguinity in Turkey in 1988. *Nüfusbilim Dergisi / Turkish Journal of Population Studies, 11*, 35-46.
- Tuzgol-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 132-143.
- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde "affetme" ve "yaşam kalite" düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Çelik, M. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 1-18.
- Uysal-Irak, D. (2014). Birey-çevre uyumu: çalışanların örgüt uyumlarının yaşama ilişkin doyum ve işten ayrılma niyetiyle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 29*(74), 34-45.
- Uz Baş, A. (2011). İlköğretim çağındaki çocuklarda mükemmeliyetçilik boyutları: Kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarı ile ilişkileri. *Eğitim ve Bilim, 36*(162), 261-272.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(1), 159-175.

- Ünüvar, Ş., Avşaroğlu, S. ve Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of under graduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140-147.
- Ünüvar, P. ve Tagay, Ö. (2015). Çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam, iş doyumu ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Kadın 2000*, 16(1), 21-44.
- Üstün, A. ve Akdağ, M. (2016). Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 4(8), 126-138.
- Veenhoven, R. (1996a). *The study of life satisfaction*. Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (1996b). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-58.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Wan, C. K., & Jaccard, J. (1996). *LISREL Analyses of interaction effects in multiple regression*. Newbury Park, CA: Sage Press.
- Wang, J., Qi, L., & Cui, L. (2014). The mediating effect of personality traits on the relationship between self-concealment and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 42(4), 695-704.
- Watson, S. M. R., & Keith, K. D. (2002). Comparing the quality of life of schoolaged children with and without disabilities. *Mental Retardation*, 40, 304-312.
- Webb, J. R., Dula, C. S., & Brewer, K. (2012). Forgiveness and aggression among college students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14, 38-58.
- West, W. (2001). Issues relating to the use of forgiveness in counseling and psychotherapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29(4), 415-423.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T., & Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring gmdges: Implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.

- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yavuzer, H. (2009). *Evlilik okulu projesi*. H. Yavuzer (Ed.), *Aile ilişkileri ve çocuk içinde* (s. 164-171). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş doyumunu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Yıldırım, F. ve Conk, Z. (2005). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anne babaların stresle başa çıkma tarzlarına ve depresyon düzeylerine planlı eğitime etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2),1-10.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R. ve Karakurt, P. (2012). Engelli çocukların annelerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 20(3), 200-209.
- Yıldırım Doğru, S. S. ve Arslan, E. (2008). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 543-553.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, C. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.

- Yıldız, M. A. ve Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13, 227-242.
- Yıldız Çiçekler, C., Girgin Büyükbayraktar, Ç., Konuk Er, R. ve Alakoç Pirpir, D. (2014). 1-3 yaş arasında çocuğu bulunan annelerin özyeterlilikleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 109-124.
- Yılmaz, A. ve Bilgin, M. (2017). The relationship between social network usage and some personality traits. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2219-2243.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, V. ve İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Yöntem, M. K., Öktem, İ. ve Artuç, S. (2017). Lise öğrencilerinin psikolojik doğum sırasının özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(4), 623-640.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.

Zhu, H. (2015). *Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction* (4th ed.). Social Indicators Research.

Zincirkıran, M., Yalçınsoy, A. ve Işık, M. (2016). *Yönetici desteği ile iş memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. Paper presented at 2nd International Congress on Economics and Business, Sarejova, Bosnia And Herzegovina. Abstract retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/310753516>.*

EKLER

1) Uygulama İzin Belgeleri

A: Uygulama İzin Belgeleri (Heartland Affetme Ölçeği)

B: Uygulama İzin Belgeleri (Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği)

C: Uygulama İzin Belgeleri (Yaşam Doyumu Ölçeği)

2) Çalışmanın Uygulandığı Kurumlardan Alınan Uygulama İzni Örneği

3) Uygulanan Ölçme Araçları

A: Kişisel Bilgi Formu

B: Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

C: Yaşam Doyumu Ölçeği

D: Heartland Affetme Ölçeği

4) Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu Örnekleri

EK-1A: Uygulama İzin Belgeleri (Heartland Affetme Ölçeği)

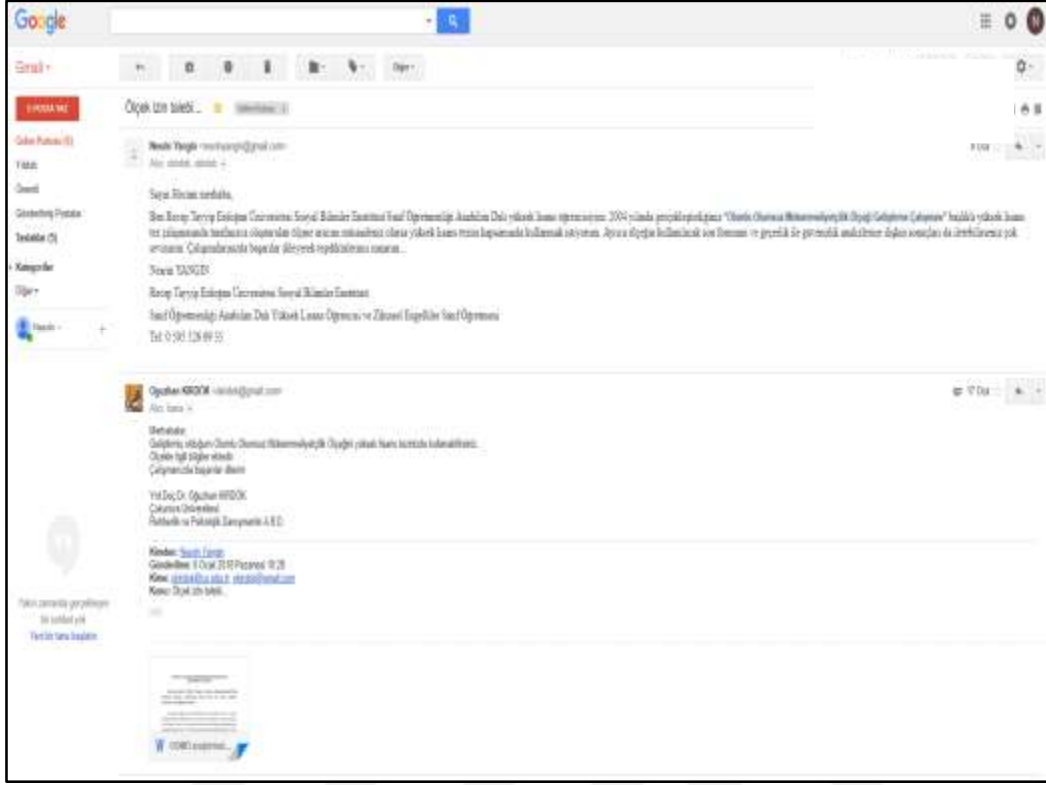
The screenshot shows a Gmail inbox on a desktop browser. The email is from Adil Dogru, PhD, and is titled "Affirmation Ölçeği". The email content is in Turkish and discusses the application of the Heartland Affirmation Scale. Below the email, there is a preview of a document titled "2B".

Adil Dogru, PhD
Associate Professor of Counseling
Middle East Technical University
Northern Cyprus Campus
Guidance and Psychological Counseling Program
Guzelyurt, MTC, 44100 K.1 Turkey

2B

Heartland Affirmation Scale
28 October 2012

EK-1B: Uygulama İzin Belgeleri (Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği)




EK-2. Çalışmanın Uygulandığı Kurumlardan Alınan Uygulama İzni Örneği

.....
ÖZEL GAY
.....

ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZİ

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Nesrin YANGIN tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü konusunda yürütülen araştırmaya kurumumuzdan destek eğitimi alan çocuğa sahip annelerin katılması istenmiştir. İlgili araştırmacının mükemmeliyetçilik, affetme ve yaşam doyumu ölçeklerini kurumumuzda uygulamasında herhangi bir problem görülmediğinden kendisine olur verilmiş ve ölçek çalışmaları, araştırmacı tarafından 10.12.2017-20.02.2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Kurum Adresi: Gayy...Rehabilitasyon
Merkezi...Gülbağar...Mah...
Sarımsak sok...Tuzluca Ap
Tel: 0 5 32 510 23 43

Kurum Müdürü/Yetkilisi
Adı Soyadı / İmza / Mührü
İbrahim R. YÜK

İbrahim R. YÜK
Özel Gay Eğitim ve Reh.
Merkezi Müdürü

EK-3A: Uygulanan Ölçme Araçları
(Kişisel Bilgi Formu)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Veli,

Bu ölçek, "Özel Eğitime Gerekşinim Duyan Özel Gereksinimli Cocuğa Sahip Ebeveynlerin Mükemmeliyetçiliklerinin Yaşam Doyumlarını Açıklamasında Affetmenin Aracı Rolü" konusunda yapılan araştırmaya veri toplamak amacıyla uygulanmaktadır. Araştırmanın amaçlarına ulaşması için ölçeği samimiyetle doldurmanız büyük önem taşımaktadır. Toplanan bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Yardımlarınız için teşekkürler.

Sınıf Öğretmeni Nesrin YANGIN

Yaşadığınız yer: () İl merkezi () İlçe merkezi () Köy
Eğitim durumunuz: () Okuryazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Diğer
Eş Durumu: () Eşler birlikte () Eşler ayrı yaşıyor ya da boşanmış () Eş ölmüş
Çalışma durumunuz: () Ev hanımı () Çalışan
Yaşınız: () 20-30 yaş () 31-40 yaş () 41-50 yaş () 51 ve daha fazla yaş
Ne kadar süredir evlisiniz?(yıl)
Evlenme biçimi: () Anlatarak () Görücü usulü
Akraba evliliği mi: () Hayır () Evet
Sosyal güvence: () Yok () Emekli sandığı () SSK () Yeşil Kart
Evdeki özel gereksinimli çocuk sayısı:
Toplam çocuk sayısı:
Çocuğunuzun / Çocuklarınızın engel türü ve derecesi: 1. Çocuk: () Hafif () Orta () Ağır 2. Çocuk: () Hafif () Orta () Ağır 3. Çocuk: () Hafif () Orta () Ağır



EK-3B: Uygulanan Ölçme Araçları
(Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği)

MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği		Bana hiç uygun değil	Bana bazen uygun	Bana genellikle uygun	Bana tamamen uygun
1	Düzenli biriyimdir.				
2	Bir hata yaptığımda yıkılıyorum.				
3	Her şeyi tam zamanında yapmak isterim.				
4	Bir hata yaptığımda kendimi aptal gibi hissederim.				
5	Tertip ve düzen benim için çok önemlidir.				
6	Yapacağım işleri en ince ayrıntısına kadar planlarım.				
7	Bir şeyin iyi olması için en ince ayrıntısına kadar dikkat ederim.				
8	Zayıf yönlerimin başkalarının fark edilmesi benim için utanç vericidir.				
9	Yapmam gereken işleri ertelemeyen hemen yapmaya çalışırım.				
10	Biri beni eleştirdiğinde, kendimi kötü hissederim.				
11	Bir işi yapmak için gerekirse fazla çalışırım.				
12	Her işimi düzenli yapmaya çalışırım.				
13	Hata yaparsam başkaları beceriksiz olduğumu düşünür.				
14	Yaptığım işi bitirmeden önce kontrol ederim.				
15	Bir sorunun üstesinden gelemediğimde çok sinirlenirim.				
16	Derslerime düzenli çalışırım.				
17	Hedeflerime ulaşamadığımda kendimi yıkılmış gibi hissederim.				



İbrahim YUVK
Özel Çay Çiğir Çiğir ve Renk
Eğitim Kurumları

10.12.2017

EK-3C: Uygulanan Ölçme Araçları
(Yaşam Doyumu Ölçeği)

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Yaşam Doyumu Ölçeği		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Ne uygun, ne de uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1	İdeallerime yakın bir yaşamım vardır.							
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.							
3	Yaşamımdan memnunum.							
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim şeylere sahip oldum.							
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

10.12.2017



EK-3D: Uygulanan Ölçme Araçları
(Heartland Affetme Ölçeği)

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

Heartland Affetme Ölçeği		Beni hiç yansıtıyor	Beni pek yansıtıyor	Beni yansıtıyor	Kararsızım	Beni biraz yansıtıyor	Beni yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor.
1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.							
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.							
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.							
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.							
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.							
7	Yaptığım yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8	Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9	Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10	Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11	Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12	Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							
13	Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14	Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							
15	Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.							
16	Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.							
17	Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.							
18	Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.							



EK-4: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Çalışmaya Gönüllü Katılım Formu Örnekleri

ARAşTIRMAYA KATILIM ONAM FORMU

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Nesrin YANGIN tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçiлікleri, ihtiyaçları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyle affetmenin aracı rolü konusunda yürütülen araştırmaya katılmaya razı olmaktadır. Bu çalışmada katılmaya tamamen gönüllü olarak katılımı, Lütfen araştırdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce aradığımız herhangi bir şey varsa çıkmadan sorunuz.

ÇALIşMANIN BAşLIğI

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Mükemmeliyetçiliklerinin Yaşam Doyumlarına Etkisi ve Affetmenin Aracı Rolü

ÇALIşMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyle affetmenin aracı rolünü incelemektir.

PROSEDÜRLER

Bu çalışmaya gönüllü katılmak isterseniz halinde yürütülecek çalışmalar şöyledir; Mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu ve affetme konusunda düzenlenmiş ölçme araçlarındaki ifadelere cevap vermeniz ve bireysel farklılıklara dair bazı soruları cevaplamamız beklenmektedir.

OLASI RİSKLER VE RAHATSIZLIKLAR

Araştırmamıza katılmaya herhangi bir riski yoktur.

TOPLUMA VE/VEYA DENEKLERE OLASI FAYDALARI

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyle affetmenin aracı rolünü belirlemesidir.

GİZLİLİK

Bu çalışmaya bağlantılı olarak elde edilen ve sizle özdeşleşmiş her bilgi gizli tutulacak, kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca sizin izniniz veya kanunen gerektirdiği ölçüde ifşa edilecektir. Gizlilik tanınan bir kodlama prosedürüyle sağlanacak ve kod çözülmesine erişim yalnızca çalışmanın sorumlusu araştırmacıyla sınırlı kalacaktır. Tüm veriler, ızmlı erişime sahip güvenli ve şifreli bir veri tabanında tutulacaktır.

KATILIM VE AYRILMA

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinizde tamamı ile özgürsünüz ve eğki altında kalmadan karar verebilirsiniz. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermeniz halinde dahi, sahip olduğunuz herhangi bir hakla kaybetmeden veya herhangi bir cezaya maruz kalmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz.

ARAşTIRMACININ KİMLİğİ

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen iletişime geçiniz.
Nesrin YANGIN
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı
E-posta: nesrinyangin@gmail.com

Yukarıda açıklanan prosedürleri anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtlandı ve eğile diğim zaman ayırmaya hakkım saklı kalmak koşulu ile bu çalışmaya katılmaya onaylıyorum. Bu formun bir kopyasını da bana verildi.

[Redacted] 22.01.2018
Katılımcı Anne Adı/Soyadı Katılımcı İmzası Tarih

[Redacted] 22.01.2018
Araştırmacının İmzası Tarih

ARAŞTIRMAYA KATILIM/ONAM FORMU

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Nesrin YANGIN tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü konusunda yürütülen araştırmaya katılımınız rica olmaktadır. Bu çalışmada katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir şey varsa çekinmeden sorunuz.

ÇALIŞMANIN BAŞLIĞI

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Mükemmeliyetçiliklerinin Yaşam Doyumlarına Etkisi: Affetmenin Aracı Rolü

ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü incelemektir.

PROSEDÜRLER

Bu çalışmaya gönüllü katılmak istemeniz halinde yürütülecek çalışmalar şöyledir; Mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu ve affetme konusunda düzenlenmiş ölçme araçlarındaki ifadelere cevap vermeniz ve bireysel farklılıklara dair bazı soruları cevaplamanız beklenmektedir.

OLASI RİSKLER VE RAHATSIZLIKLAR

Araştırmamıza katılmanın herhangi bir riski yoktur.

TOPLUMA VE/VEYA DENEKLERE OLASI FAYDALARI

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün belirlenmesidir.

GİZLİLİK

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak, kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca sizin izniniz veya kanunun gerektirdiği ölçüde ifşa edilecektir. Gizlilik tanımlanmış bir kodlama prosedürüyle sağlanacak ve kod çözümüne erişim yalnızca çalışmanın sorumlusu araştırmacıyla sınırlı kalacaktır. Tüm veriler, sınırlı erişime sahip güvenli ve şifreli bir veri tabanında tutulacaktır.

KATILIM VE AYRILMA

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinize tamamı ile bağımsız ve etki altında kalmadan karar verebilirsiniz. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermeniz halinde dahi, sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir cezaya maruz kalmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz.

ARAŞTIRMACININ KİMLİĞİ

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen iletişime geçiniz:

Nesrin YANGIN

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı

E-posta: nesrinyangin@gmail.com

Yukarıda açıklanan prosedürleri anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtladı ve dilediğim zaman ayrılma hakkım saklı kalmak koşulu ile bu çalışmaya katılmayı onaylıyorum. Bu formun bir kopyası da bana verildi.

[Redacted]
Katılımcı Anne Adı-Soyadı

10.01.2018
Katılımcı İmzası Tarih

[Redacted]
Araştırmacının İmzası Tarih

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı, Soyadı	Nesrin YANGIN		
Doğum Yeri ve Yılı	Rize, 1983		
Medeni Durumu	Evli		
Bildiği Yabancı Dil ve Düzeyi	İngilizce, İyi		
Öğrenim Durumu	Başlama – Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lisans	2002	2006	Karadeniz Teknik Üniversitesi Rize Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans	2016	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı
Çalıştığı Kurumlar		Başlama – Ayrılma Yılı	
1. Özel Karadeniz Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Zihinsel Engelliler Sınıf Öğretmeni		2007	2011
2. Özel Çay Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Zihinsel Engelliler Sınıf Öğretmeni		2011	Devam ediyor
İletişim (e-posta)			