

## Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

*Investigation of the Relationship Between Cognitive Flexibility, Forgiveness and Perfectionism on Adolescents*

Gönül AKIN<sup>2</sup>, Okan BİLGİN<sup>3</sup>

Gönderim: 16/03/2023

Düzeltilme: 03/05/2023

Kabul: 09/05/2023

### ÖZET

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

**Anahtar Kelimeler:** Mükemmeliyetçilik, affetme, bilişsel esneklik.

### ABSTRACT

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

**Keywords:** Perfectionism, forgiveness, cognitive flexibility.

**Önerilen atıf:** Akın, G., & Bilgin, O. (2023). Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 103-119.

<sup>1</sup> Bu çalışma Ergenlerde Bilişsel Esneklik, Affetme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

<sup>2</sup> Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, [gonul-akin@hotmail.com](mailto:gonul-akin@hotmail.com)

<sup>3</sup>, Doç. Dr, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, [bilgin.okan@gmail.com](mailto:bilgin.okan@gmail.com)

## GİRİŞ

Günümüz dünyası her alanda çok hızlı bir gelişim ve değişim göstermektedir. Bu da bireyi giderek karmaşık yaşam koşullarına maruz bırakmaktadır. Bireyler ise bu yeni yaşam koşullarına etkili ve verimli bir şekilde ayak uydurmak zorunda kalmaktadır. Bilişsel süreçler, kişilik yapısı, tutum ve davranışlar yeni yaşam deneyimleri üzerinde etkili olmaktadır. Yeni yaşam deneyimlerine karşı ise bazı özelliklerin etkili bir faktör olabileceği görülmektedir. Bu özelliklerden birisi de bilişsel esnekliktir.

Bilişsel esneklik daha çok kişinin çevresine uyum sağlama becerisi olarak betimlendiği gibi kişinin bir problem karşısında seçeneklerinin bilincinde olması, farklı yolları görebilmesi, yeni olan bu durum karşısında uyum konusunda istekli olması ve kendini bu durumda yetkin hissetmesi, buna inanması olarak tanımlanmıştır (Bilgin, 2009; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Hillier, Alexander ve Beversdorf (2006), akışkan bir zekâ türü olan bilişsel esnekliği; güçlü yanıtlar içinde olumsuz olanı engelleme, alternatif çözümleri görebilme, olası çözümler arasından en uygun olanı tercih etme şeklinde çözüm ya da çözümsüzlüğü kapsama kabiliyeti olarak tanımlamaktadır. Stevens (2009) ise kişinin belirli olay ya da durum karşısında uygun pozisyon alması, bir fikir karşısında yaratıcı, çok yönlü düşünmesi, strateji geliştirme kapasitesi olarak bilişsel esnekliği tanımlamaktadır. Bireyin olaylar karşısında uyum sağlayabilmesi ile ilişkili olan bilişsel esnekliğin ilişkili olduğu kavramlara dair çalışmaların incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin; sosyal problem çözme stratejileri (Stevens, 2009), sosyal, duygusal, akademik yetkinlik inançları (Çelikkaleli, 2014), mizah anlayışı (Akın ve Bilgin, 2015), mantıklı karar verme (Bilgiç ve Bilgin, 2016), özyeterlilik (Akçay ve Kıran, 2016) ile arasında pozitif ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bilişsel esnekliğin negatif ilişkili olduğu kavramlardan birisinin de mükemmeliyetçilik olduğu görülmektedir (Atayeter, 2020).

Kişilik özelliklerinden biri olan mükemmeliyetçilik, çok yüksek standartlar belirleme ve bu belirlenen yüksek standartların bireyin hayatında problemlere neden olmasına rağmen onlara ulaşmak için aşırı amansız bir şekilde çaba sarf edilmesi durumudur (Davis, 2014). Mükemmeliyetçiliğin başka bir özelliği de kişinin kendisi için belirlediği yüksek hedeflere ulaşmadığında kendine yönelik yoğun olumsuz eleştiri yapmasıdır (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Mükemmeliyetçilik, mükemmel olma durumu ile ilgili sürekli aşırı ve yoğun bir arzu duymak ve kişinin kafasında kurduğu mükemmel olma standardına ulaşamamasından korkmayı ifade eder. Kişinin mükemmel olmadığı takdirde reddedileceğine, kabul görmeyeceğine dair korkusu vardır. Kişi kabul edilebilir olmak ve değerli olduğunu hissetmek için mükemmel olma çabasına girmektedir. Eğer kişi mükemmel ulaşamazsa olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir (Greenspon, 2008). Bireyin hayatını birçok alanda olumsuz etkileyen mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin; sosyal kaygı (Azizoğlu, 2020), sınav kaygısı (Akça, 2020), akademik erteleme (Belgin, 2019) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili olan kavramlardan birisi ise affetmedir (Kaya, 2015).

İnsanlar günlük yaşamında birçok olumsuz incitici deyimler yaşayabilirler, utanma, öfke stres, rumanisasyon bilişsel çarpıtma gibi duygular ve düşüncelere sebep olabilir.

İnsanların akıl sağlığını korumaları için bu olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmek kişinin kendini, diğerlerini ve yaşamı affetme ile etkili bir başa çıkma mekanizması yaratabilmektedir (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017). Affetme hata yapan kişiye duyulan öfkeyi bitirmek, duygusal incinmede ilişkinin tamir edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hargrave ve Sells 1997). Başka bir tanım da acı sonucunda suçlu kişiye hissedilen öfke ve intikamın yerine pozitif duyguların geliştirilmesidir (Wade, Bailey ve Shaffer, 2005). Literatür incelendiğinde affetmenin; algılanan sosyal destek (Bayın, 2020), yaşam doyumu (Ertürk, 2019), duygusal özyeterlik (Asıcı ve Uygur, 2017), empati (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017), öznel iyi oluş (Pareek ve Jain, 2012) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında değişen yaşam koşulları ve sosyal ilişkiler ve bu koşullar karşısında etkili olabileceği düşünülen bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve affetme kavramlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazın tarandığında bu kavramların ayrı ayrı ilişkili olduğu çalışmaların yapıldığı ve fakat üç kavramın birlikte ele alındığı çalışmanın olmadığı görülmüştür.

Bu kapsamda bu çalışmanın ana amacı ergenlerde bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir;

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

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

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

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilindeki iki farklı lisede öğrenim gören 768 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Dikmen ve Tuncer, 2018). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve anne-baba tutumlarına göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve algılanan anne-baba tutumlarına göre dağılımı.

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

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin %63,9’u (n=491) kadın ve %36,1’i (n=277) erkektir. Öğrencilerin %28,1’i (n=216) 9. sınıfa, %26,3’ü (n=202) 10. sınıfa, %21,1’i (n=162) 11. sınıfa, %24,5’i (n=188) 12. sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin %16,5’i (n=127) algılanan anne-baba tutumlarını otoriter, %2,3’ü (n=18) aşırı hoşgörülü, %12,1’i (n=93) dengesiz-kararsız, %13,3’ü (n=102) aşırı koruyucu, %3,5’i (n=27) ilgisiz ve %52,2’si (n=401) demokratik olarak algılamaktadır.

### Veri Toplama Araçları

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

### Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda, katılımcıların cinsiyet, sınıf ve algılanan anne baba tutumu ilişkin sorular yer almaktadır.

### Bilişsel Esneklik Ölçeği

Geliştirme çalışması Martin ve Rubin (1995) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin güvenilirliğinin yapıldığı üç farklı örneklem çalışmalarının iç tutarlık katsayıları .74, .73 ve .75 olarak tespit edilmiştir ve iki yarı güvenilirlik için tüm örnekleme bulanan katsayısı .77’dir. Çalışmada iki uygulama arasında bulunan korelasyon test-tekrar test güvenilirliği .98’dir. Çalışmaya ilişkin İngilizce ve Türkçe formların dil geçerliliği iki form arasında bulunan korelasyon sonucu .88’dir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa değerli ,732 olarak tespit edilmiştir.

### Ergenler İçin Affetme Ölçeği

Asııcı ve Karaca’nın (2018) geliştirmiş olduğu Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) 5’li likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları olan ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir. Bu çalışma kapsamında ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Madde analizi çalışmalarında gruplara özgü t değerleri anlamlı çıkmıştır ve madde toplam korelasyon değerleri alt %27 ve üst %27 olduğu bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık

katsayıları .70- .90, yapı güvenirlik katsayıları .71-.76 ve iki yarı testin güvenirlik katsayıları .65-.80 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçek için elde edilen güvenirlik değeri ise ,874 olarak bulunmuştur.

### **Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Ölçeğin geliştirme çalışması Flett ve arkadaşları (2001) tarafından yapılırken uyarlama çalışması ise Uz-Baş ve Siyez (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tipi olan ölçek toplam 18 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçekten 9-45 arası puan alınmaktadır. Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçiliği Ölçeğinin geçerlik için yapılan temel bileşenlerin analiz sonuçları iki faktörlü bir yapı göstermekte ve toplam varyansın % 35.96’sını açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizleri ile iki faktörlü (kendine yönelik mükemmeliyetçilik-sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik) yapı desteklenmektedir. Cronbach alfa ile ölçeğin iç tutarlılığı değerlendirilerek sosyal mükemmeliyetçilik .82 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .64 bulunmuştur. Ayrıca çocuk ve ergen alt örnekleme için cronbach alfa ayrı olarak hesaplandığında ergenler için sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik .86 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için de .72 olarak tespit edilmiştir. İki alt ölçeğin, korelasyon test-tekrar test güvenirliği sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik .72, kendine yönelik mükemmeliyetçilik .63 şeklinde bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach alfa değerleri ise; kendine yönelik mükemmeliyetçilik için ,743, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için ise ,869 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

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

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

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

## **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun dışında ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Öncelikle araştırmanın birinci alt problemine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda ele alınan değişkenlerin cinsiyete, sınıf düzeyine ve anne baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre karşılaştırması Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Bilişsel Esnekliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

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

Tablo 4.1'e göre kız ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 4.44, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 4.49'dur. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = -,991$ ,  $p > .05$ ). Ergenlerin affetme düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Affetmenin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

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

Tablo 3'e göre kız ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 2.76, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 2.75'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = 169$ ,  $p > .05$ ). Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 4'de verilmiştir. Mükemmeliyetçilik ölçeği, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" ve "sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik" olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Veriler analiz edilirken iki alt ölçeye ilişkin sonuçlar ayrı olarak verilmiştir.

**Tablo 4.** Mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

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

Tablo 4'e göre kız ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3.29, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 3.20'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = 1.452$ ,  $p > .05$ ). Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ilgili analiz sonuçlarına göre ise; kız ergenlerin aldıkları puanların ortalaması 3.30, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması 3.39'dur. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = 1.233$ ,  $p > .05$ ).

Çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre karşılaştırması Tablo 5'de verilmiştir.



**Tablo 5.** Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 5’de ergenlerin sınıf düzeyleri ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (F(3-764):8.53,  $p < .05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın sınıf seviyesinin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi 9. sınıf öğrencilerine göre; 11. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi de 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Affetmenin sınıf düzeyine göre karşılaştırması Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Ergenler İçin Affetme ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 6’da ergenlerin sınıf düzeyleri ile affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (F(3-764):2.44,  $p > .05$ ). Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırması Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 7 incelendiğinde, ergenlerin sınıf düzeyleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F(3-764):1.08, p>.05$ ). Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunun ise sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F(3-764):5.80, p<.05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın sınıf seviyesinin hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre 9. Sınıf öğrencilerinin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanları 11. ve 12. sınıflara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı yine One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Bilişsel Esneklik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 8’de ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F(5-762):4.51, p<.05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından otoriter ve demokratik tutum ile kararsız ve demokratik tutum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin bilişsel esneklik puanı otoriter ve kararsız algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Affetmenin algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması Tablo 9’da verilmiştir.



**Tablo 9.** Affetme ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 9’da ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F(5-762):3.39, p < .05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin affetme ölçeğinden aldıkları puanlar açısından otoriter ve demokratik tutum arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin affetme puanları otoriter olarak algılayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarının algılanan anne-baba tutumuna göre karşılaştırması Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre ANOVA sonuçları

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

Tablo 10 incelendiğinde ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $F(5-762):1.42, p > 0,05$ ). Diğer bir değişken olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutunun ise algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F(5-762):6.49, p < 0,05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın

anne-baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar açısından otoriter ve ilgisiz, otoriter ve demokratik, kararsız ve ilgisiz, kararsız ve demokratik tutumlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanı en yüksek grubun anne-baba tutumunu otoriter olarak algılayan ergenler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puan ortalaması en düşük olan grubun ise anne-baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenler olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Ergenlerin bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

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

Tablo 11’de verilen korelasyon analizine göre ergenlerin affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde ve negatif ( $r=.07$ ;  $p<.05$ ); bilişsel esneklik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise düşük düzeyde ve pozitif ( $r=.18$ ;  $p<0.01$ ) yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında da orta düzeyde pozitif yönlü ( $r=.42$ ;  $p<0.01$ ) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

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

## TARTIŞMA

Araştırmada ergenlerin mükemmeliyetçilik, affetme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca ilgili değişkenlerin cinsiyete, sınıf düzeyine ve anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni baz alınarak yapılan analiz sonucunda kız ve erkek ergenlerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani cinsiyete göre ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Literatür tarandığında cinsiyet ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda farklılıklar olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgusuyla benzer sonuçlar gösteren çalışmalar vardır (Çelikkaleli, 2014; Diril, 2011; Martin ve Rubin, 1995; Savaş, 2020; Tatlıcı, 2020). Kabataş, (2020) ise yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve bu farkın erkeklerin lehine olduğunu belirtmiştir. Bu farklılaşmanın kültürün cinsiyete özgü mevcut imkanları sunması ya

da prefrontal korteksle bağlantılı olabileceğini ileri sürmüştür.

Bu çalışmada affetme, cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde affetmenin farklı ölçeklerde farklı alt boyutlarının ölçülüyor olmasına karşın genelde affetmenin bu çalışma bulguları ile paralel olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Asıcı, 2013; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Gündüz, 2014; Oral, 2016; Tunca ve Durmuş, 2018). Affetmenin kadın ve erkek bakımından farklılık göstermemesi ergenlik dönemindeki kişilerin yeni çevreye adaptasyon, kabul edilme isteği veya kendi iç çatışmalarıyla daha çok hemhal olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca affetmenin çok fazla bileşenli bir yapı olması kullanılan ölçeğin hangi bileşeni ön planda tuttuğunun da farklı sonuçların bulunmasını etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında ise iki alt ölçek olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında bu araştırmayı destekleyen araştırmalara (Alvan, 2015; Belgin, 2019; Dönmez, 2019; Kaçmaz ve Yıldız Demirtaş) rastlandığı gibi bazı açılardan farklılık gösteren araştırmalar da mevcuttur. Sula Ataş ve Kumcağız (2020) ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyini araştırdığı araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin erkek ve kızlar açısından farklılaşmazken sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ise erkekler öğrencilerin puanlarının kızlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ile sınıf düzeylerinden aldığı puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapıya varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar açısından 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi 9. sınıf öğrencilerine göre; 11. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi de 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunda dair bulgular literatür taramalarındaki çalışmalarla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Çiftçi 'nın (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise 1. ve 2. sınıfa giden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı 3. ve 4. sınıfa giden öğrencilerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bilişsel esnekliğin yeni soyut kavramları tanımlama ve beklenilmeyen durumlarda uyum sağlama becerisiyle çoklu stratejik düşünme olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 2013). Buna göre üst sınıflara giden öğrencilerin bilişsel esneklik puanlarının yüksek olmasının mantığa uygun olduğu söylenebilir.

Ergenler İçin Affetme Ölçeğinin sınıf seviyesi için alınan farklı puanların varyans analizi sonucunda ortalamaları açısından istatistiksel bazda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Alanyazına bakıldığında affetmenin sınıf seviyesi değişkenine göre ergenler için yapılan çalışmalara rastlanmamakla birlikte bu çalışma ile tutarlı olan araştırmaların bulunduğu görülmektedir (Asıcı, 2013; Han, 2015).

Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçiliği ölçeğinden ergenlerin sınıf düzeyleri ile kendine

yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların ortalamalarına ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer alt boyut olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunun ise sınıf seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu anlamlı farklılık 9 ve 11. sınıf düzeyi ile 9 ve 12. sınıf düzeyleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre diğer kişilerin belirlediği yüksek standartlara ulaşabilme çabası olarak görülen sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin 9. Sınıf düzeyindeki ergenlerin 11 ve 12. sınıflara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin bilişsel esneklik puanı otoriter ve kararsız algılayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer bulgular elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Tatlıcı (2020) tarafından 1020 liseye devam eden öğrenciyle yaptığı çalışmada bilişsel esnekliğin ergenlerin algıladıkları anne baba tutumuna göre farklılaştığı bu farklılığın demokratik-otoriter ve demokratik- koruyucu anne baba tutumundan kaynaklandığı ve demokratik tutumun her ikisine göre yüksek puanlandığı bulunmuştur.

Ergenlerin algılanan anne-baba tutumları ile affetme ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ergenlerden anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayanların affetme puanları otoriter anne-baba tutumu olarak algılayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer şekilde Sayın (2017) 681 üniversiteye giden öğrenci ile yaptığı çalışmada kendine yönelik affetme; aşırı koruyucu-demokratik, otoriter-demokratik arasında anlamlı farklılık olduğu demokratik anne-baba tutumunun otoriter ve koruyucu anne baba tutumundan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldığı puanların algıladıkları anne-baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer alt boyut sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu puanlarının ek yüksek olan grubun anne-baba tutumunu baskıcı-otoriter olarak algılayan ergen grubu olduğu, en düşük puanların olduğu grup anne-babasının tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergen grubuna ait olduğu saptanmıştır. Dönmez (2019) anne-baba tutumlarını mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışıyla ilişkisine baktığında koruyucu ve otoriter anne baba tutumlarıyla iki kavram arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki mevcut olduğu bulunmuştur. Acuner, Camadan ve Türkan'ın (2014) yaptığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile anne-baba tutumları arasında bir farklılık olmaması bu araştırma ile paralellik gösterirken, başkasına ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilikte de anlamlı bir farklılığın olmaması bu çalışmayla farklılık göstermektedir. Anne babasını demokratik tutuma sahip olarak algılayan ergenlerin mükemmeliyetçilik tutumlarının düşük olması, anne babanın çocukluktan itibaren çocuklarının standartlarını kendilerinin belirlemelerine yardımcı davranışlar sergilediği düşünülebilir.

Son olarak çalışma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında ise; ergenlerin affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük

düzye ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ergenlerde affetme ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Ergenlerde bilişsel esneklik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat bilişsel esneklik ile sosyal mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. . Bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarıyla bulgularımıza benzer ve benzer olmayan çalışmaların var olduğu görülmektedir. Atayeter (2020) anne-baba mükemmeliyetçiliği ile bilişsel esnekliği arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif doğrultuda bir ilişki bulunmuştur. Yani kişilerin bilişsel esneklikleri arttıkça mükemmeliyetçilikleri azalmaktadır bu da çalışmamızdan farklı bir bulgu olarak gözükmektedir. Mıstler, (2010) yaptığı araştırmada 309 yetişkin ile affetme, mükemmeliyetçilikte öz şefkatın aracı rolüne bakılmıştır. Affetme ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Küçüker (2016), ise affetme ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Dixon, vd. (2014), 206 katılımcıyla yaptığı çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve koşulsuz kabul ile ilişki olduğu dolaylı olarak affetme ile de bağlantı olduğunu bulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler getirilmiştir. Buna göre, affetme, bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik kavramlarının anne-baba tutumlarına göre sonuçları göz önüne alınarak rehberlik servislerinde bu konuda ailelerin bilinçlenmesine yönelik afiş, seminer gibi çalışmalar yapılabileceği gibi, ailelerin katılacağı psikolojik danışma grup çalışmasında farkındalıkların artırılmasına yönelik çalışılabilir. Liselerde özellikle öğrencilerle yapılacak olan grup çalışmalarında bilişsel terapi, dinamik terapi ve psikodrama gibi terapi yaklaşımları kullanılarak bilişsel esnekliğin, affetmenin ve mükemmeliyetçiliğin olumlu yapısının geliştirilmesine yönelik çalışmalar planlanabilir. Bu araştırma ile bazı araştırmalar arasında farklı sonuçların çıkmasının liseye mi özgü yoksa ergenlik dönemine özgü olup olmadığını anlamak için bu kavramlarla ortaokul, lise ve üniversite kademelerinde çalışmalar yapılarak alanyazına katkı sağlanabilir.

**KAYNAKÇA**

- Acuner, Y., Camadan, F. ve Türkan, M. (2014). Ahlaki gelişim düzeyleri ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 7-40. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/302387>
- Akça, E. (2020). *Üstün zekâlı tanısı için başvuran ebeveynlerde mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akçay Özcan, D. ve Kiran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/385584>
- Akın, A., & Bilgin, O. (2015). Çocuklar için çok boyutlu mizah anlayışı ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of International Social Research*, 8(37), 684-688. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/cocuklar-icin-cok-boyutlu-mizah-anlayisi-olcegi-toad.pdf>
- Alvan, G., (2015), *Perfectionism and perceived parenting style among university students*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2018). Ergenler için affetme ölçeği (EAÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 205-228. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13144>
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E. ve Uygur, S.S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1354-1375. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/313857>
- Aşçıoğlu-Önal, A. ve Yalçın, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: the predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, (68), 97-120. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/623674>
- Azızoğlu, C. (2020). *Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayın, Ü. (2020), *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Belgin, B. (2019), *Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.



- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423874885.pdf>
- Bugay, A. (2010), *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Çiftçi, M.C., (2019), *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 89-101. <http://cije.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/48648>
- Davis, G.A. (2014). *Üstün yetenekli çocuklar ve eğitimi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Dikmen, M. ve Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/492544>
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dixon, L. J., Earl, K.A., Luyz-Zois C.J., Goodnight J.A. ve Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and selfforgiveness: the mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111. <https://psycnet.apa.org/record/2014-43846-002>
- Dönmez, S.M. (2019), *Lise öğrencilerinde ana-baba tutumları, mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A Clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Ertürk, K. (2019), *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Boucher, D.J., Davidson, L.A. ve Munro, Y. (2001). *The Child and adolescent perfectionism scale: development, validation, and association with adjustment*. Unpublished Manuscript.
- Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263-282. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.3.263>
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Han, S. Y. (2015). Effects of adolescent self-conscious emotion, empathy, and forgiveness on prosocial behavior by gender and age. *Journal Of Korean Home Management Association*, 33, 117–131. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2015.33.5.117>
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23(1), 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Hillier, A. , Alexander J.K., ve Beversdorf D.Q., (2006). The effect of auditory stressors on cognitive flexibility. *Psychology Press Neurocase*, 12, 228–231. <https://doi.org/10.1080/13554790600878887>
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekânın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemler internet kullanımının aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi ).Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaçmaz, N., ve Yıldız Demirtaş, V. (2020). Özel yetenekli çocuklarda öz-düzenlemeli öğrenme, öz-yeterlik ve mükemmeliyetçilik. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 389-404. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.664763>
- Küçüker, D. (2016) *Affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: a validity study of the relationship between the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mistler, B.A. (2010), *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. The Degree Of Doctor, The University Of Florida. A.B.D.
- Oral, T.,(2016), *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin az-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pareek, S., ve Jain, M., (2012), Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120205.02>
- Savaş, A.E. (2020). *Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Stevens, A.D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Doctoral Thesis. Seattle Pacific University. (UMI No. 3359050).

- Sula Ataş, N., ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019050341>
- Tatlıcı, M. E.,(2020), *Lise öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarına göre bilişsel esnekliklerinin ve karar verme stillerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tunca, A. ve Durmuş, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumu ile bağışlama düzeylerinin ilişkisi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 524-550. <https://doi.org/10.26466/opus.470406>
- Uz Baş, A. ve Siyez, D.M. (2010). Adaptation of the child and adolescent perfectionism scale to turkish: The validity and reliability study. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/the-child-and-adolescent-perfectionism-scale-toad.pdf>
- Wade, N.G., Bailey, D.C. ve Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>