



ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ  
ISSN: 1308-9196 / e-ISSN:1308-7363

Yıl: 18 Aile Yılı Özel Sayısı Ekim 2025

Yayın Geliş Tarihi: 11.07.2025 Yayına Kabul Tarihi: 17.10.2025

DOI Numarası: <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1740375>

Makale Türü: Derleme Makale/Review Article

Atıf/Citation: Öztürk Belet, E. (2025). Ebeveynlikte Mükemmeliyetçilik ve Öz-Şefkat. *Adiyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Aile Yılı Özel Sayısı*, 147-181.

## EBEVEYNLİKTE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ-ŞEFKAT

**Eda ÖZTÜRK BELET\***

### Öz

*Bu derleme çalışmasında, ebeveynlik bağlamında mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat kavramlarının karşılıklı ilişkisi, psikolojik, sosyal ve aile içi faktörler ışığında ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara ulaşma çabasıyla birlikte kendine yönelik eleştiriyi artırarak ebeveynlik tutumlarını etkileyebilmektedir. Öz-şefkat ise bireyin kendine karşı anlayış ve kabul geliştirmesini kolaylaştırmakta, ebeveynlik stresini düzenleyici bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Çalışmada, bireysel kişilik özellikleri, öz-yeterlik algısı, anksiyete eğilimleri; sosyal medya ve kültürel normlar gibi toplumsal etkenler ile ebeveynin kendi ebeveyniyle olan ilişkisi gibi aile içi dinamikler, mükemmeliyetçiliğin oluşumunda belirleyici unsurlar olarak incelenmiştir. Literatür taraması, bu iki kavramın birlikte değerlendirildiği çalışmaların sınırlı olduğunu, öz-şefkatin düzenleyici etkilerinin ebeveynlik üzerindeki yansımalarının ise yeterince araştırılmadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, farklı kültürel bağlamlarda yapılacak boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmakta; ebeveyn cinsiyeti, çocuk yaşı gibi değişkenlerin etkisi ayrıntılı biçimde araştırılmalıdır.*

**Anahtar Kelimeler:** Mükemmeliyetçilik, öz-şefkat, ebeveynlik, aile içi ilişkiler, şefkat odaklı terapi



\* Öğr. Gör. Dr., İstanbul Kültür Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi, [pskedaozturk@gmail.com](mailto:pskedaozturk@gmail.com). İstanbul/Türkiye

## PERFECTIONISM AND SELF-COMPASSION IN PARENTING

### Abstract

*This review study examines the interplay between perfectionism and self-compassion in the context of parenting, focusing on psychological, social, and intergenerational factors. Perfectionism, often associated with the pursuit of high standards, can foster self-criticism and lead to rigid parenting behaviors. In contrast, self-compassion encourages acceptance and emotional regulation, serving as a protective resource against parenting stress. The study explores how individual traits such as personality, self-efficacy, and anxiety; societal influences like social media and cultural expectations; and parental childhood experiences contribute to the development of perfectionistic tendencies. A critical review of the literature reveals that empirical studies addressing both constructs together remain limited, and the buffering role of self-compassion in parenting practices has yet to be thoroughly investigated. There is a growing need for longitudinal and experimental research across diverse cultural settings, with attention to variables such as parent gender and child age.*

**Keywords:** *Perfectionism, self-compassion, parenting, family relations, compassion based therapies*

### 1. GİRİŞ

Ebeveynlik, yalnızca çocuğun fizyolojik ve bilişsel gelişimini desteklemeye yönelik davranışsal süreçlerden ibaret değildir; aynı zamanda ebeveynin içsel dünyasını, psikolojik kaynaklarını ve duygusal düzenleme becerilerini kapsayan çok boyutlu bir deneyimdir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, ebeveynlik sürecinde bireyin psikolojik sağlamlığının, ebeveynlik davranışları ve çocuk gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Belsky vd., 2006; Bornstein, 2015). Bu bağlamda, ebeveynin yaşadığı stresle başa çıkabilme kapasitesi, kendi duygularını fark etme ve düzenleme becerisi, öz-farkındalığı ve içsel motivasyonu gibi faktörler, ebeveynliğin niteliğini doğrudan etkilemektedir.

Dolayısıyla ebeveynliğe dair sürecin yalnızca dışsal çevresel koşullarla değil, bireyin kendi psikolojik işleyişiyle de yakından bağlantılı olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ve çevresine yönelik yüksek, sıklıkla gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşamama kaygısıyla şekillenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Ebeveynlik bağlamında değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçi eğilimler, ebeveynin çocuğuna yönelik beklentilerini artırmakta; aynı zamanda ebeveynin hata yapmaktan duyduğu korkuyu büyütmektedir. Bu durum hem ebeveynlik stresini artırmakta hem de çocukla kurulan ilişkinin niteliğini olumsuz etkilemektedir (Snell vd., 2005). Psikolojik olarak kontrol edici ebeveynler, eleştirel, başarı odaklı, oldukça talepkâr ve katı olarak tanımlanır (Pomerantz ve Eaton, 2001). Bu özellikler, kişisel olarak talepkâr ve bireyin kendine dayattığı yüksek standartlara katı bir şekilde bağlılık ile tanımlanan mükemmeliyetçilikle yakından ilişkilidir (Blatt, 1995; Frost vd., 1990). Diğer yandan, öz-şefkat kavramı, bireyin kendisine sert özeleştiriler yöneltmek ve yargılamak yerine, nazik, anlayışlı ve şefkatli bir şekilde yaklaşmasını ifade etmesi ile adeta belirtilen mükemmeliyetçi özelliklere panzehir niteliğindedir. Öz-şefkat, bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesini ifade eder (Neff, 2003). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, başarısızlık ya da hayal kırıklığı karşısında daha dayanıklı oldukları; stres, kaygı ve öfke gibi duyguları daha sağlıklı şekilde düzenleyebildikleri görülmektedir. Bu durum, ebeveynlik bağlamına da yansımakta; öz-şefkati yüksek ebeveynlerin çocuklarına daha duyarlı, esnek ve kabullenici bir yaklaşımla yaklaşabildikleri bildirilmektedir (Moreira vd., 2015).

Mevcut alan yazın incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkatin ebeveynlik üzerindeki etkilerini birlikte ele alan çalışmaların henüz sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Literatürde bu kavramların çoğunlukla bireysel psikolojik iyi oluş

bağlamında ele alındığı; ebeveynlik gibi ilişkisel ve rol temelli alanlarla nasıl etkileşime girdiğine dair bulguların ise dağınık ve çoğu zaman bağlamsal derinlikten yoksun olduğu söylenebilir. Ayrıca çocukların yaş gelişimi, sosyoekonomik bağlam, ebeveyn cinsiyeti gibi değişkenlerin bu ilişkide nasıl bir rol oynadığına dair bütüncül yaklaşımlar henüz yeterince gelişmemiştir (Lathren vd., 2020).

Derleme türündeki bu çalışmanın temel amacı, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat kavramlarını ebeveynlik süreciyle ilişkili olarak ele almak; mevcut literatürdeki bulguları bütüncül bir çerçevede derlemek ve bu kavramların ebeveynlik tutumları, stres düzeyi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki yansımalarını değerlendirmektir. Bu bağlamda ele alınan kavramlar hem bireysel psikolojik sağlığı hem de aile sistemini etkileyen dinamikler olarak değerlendirilmekte; ebeveynliğin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel boyutlarını da kapsayan karmaşık yapısına ışık tutmaktadır.

## **2. EBEVEYNLİK VE MÜKEMMELİYETÇİLİK: KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLER**

Mükemmeliyetçilik, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2013) yayımladığı *DSM-Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*'nda patolojik bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda katı mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuzluk arayışında ısrarcı olması, yalnızca tek bir doğrunun varlığına inanması, düşünce yapısında esneklik gösterememesi ve ayrıntılar ile düzenleme konularına aşırı odaklanması şeklinde tanımlanmıştır.

Psikoloji literatüründe mükemmeliyetçilik kavramı uzun bir geçmişe sahiptir (Hewitt vd., 2003). Ancak bu alandaki çalışmalar, özellikle son yıllarda daha yoğun şekilde artış göstermiştir. Literatürde yapılan araştırmalarda farklı kuramcıların mükemmeliyetçiliği çeşitli yönleriyle ele aldıkları ve

tanımlamalarında farklı yaklaşımlar benimsedikleri görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik ilk kuramsal açıklamalardan Freud ve Strachey (1959), psikanalitik kuram kapsamında mükemmeliyetçiliği süperegoğun bir yansıması ve nevrotik bir eğilim olarak değerlendirmiştir. Adler (1954), her bireyin doğuştan gelen bir mükemmellik çabası taşıdığını ileri sürerken. Hollender (1978) ise bireyin hem kendisinden hem de çevresinden aşırı beklentiler içerisinde olmasını mükemmeliyetçilik olarak tanımlamış ve bu eğilimin çocukluk döneminde ebeveyn onayı ve kabul arayışıyla şekillendiğini ifade etmiştir.

Mükemmeliyetçilik üzerine kapsamlı açıklamalar sunan Hamachek (1978), bu kavramı iki boyutlu bir yapı şeklinde değerlendirmiştir. Ona göre, gerçekçi hedefler doğrultusunda çaba gösteren bireyler “normal mükemmeliyetçi” olarak tanımlanabilirken; ulaşılmaz güç, gerçekçi olmayan hedefler koyan ve başarı sağlayamadığında kendini yetersiz hisseden bireyler “nevrotik mükemmeliyetçi” olarak nitelendirilir. Normal mükemmeliyetçiler güçlü ve zayıf yönlerini tanıyarak kendilerine uygun hedefler belirleyebilirken, nevrotik mükemmeliyetçiler bu esnekliği gösteremez ve başarısızlıktan duydukları kaygı nedeniyle çoğu zaman hedeflerine yönelmeye cesaret edemezler. Burns (1980), mükemmeliyetçilik kavramını çok boyutlu ya da süreklilik arz eden bir yapı olarak değil, tek boyutlu bir özellik olarak ele almıştır. Burns’e göre bu bireyler genellikle “ya hep ya hiç” tarzı düşünce biçimine sahiptirler ve olayları siyah-beyaz kategorilerinde değerlendirme eğilimindedirler. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin temellerinin erken çocukluk döneminde, özellikle ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde atıldığını ileri sürmektedir.

Mükemmeliyetçilik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan birçok sorunun oluşumunda etkili olan temel psikolojik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir (Rasmussen ve Trolie, 2016). Bireyler çoğu zaman bu eğilimi ilk

olarak içinde yetiştikleri aile ortamında deneyimlemektedirler. Konuyla ilgili çeşitli araştırmalarda, bireylerin aile üyelerinin yüksek beklentilerini karşılamaya çalışmasının, mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Frost vd., 1993; Smith vd., 2019). Literatürde, çocukların mükemmeliyetçi ebeveyn davranışlarını modelleyerek içselleştirdiği de vurgulanmaktadır (Hamachek, 1978). Burns'e (1980) göre, çocuklar çoğunlukla sergiledikleri başarılar karşılığında ebeveynlerinden sevgi ve onay görmektedirler. Ancak ebeveynlerin başarısızlık ya da hataları anksiyete ve hayal kırıklığıyla karşılaması, çocuk tarafından bir tür cezalandırma ya da reddedilme biçiminde algılanmaktadır.

Mükemmeliyetçi eğilimleri olan ebeveynler, çocuklarının yaşadığı zorluklar karşısında çoğunlukla kaygılı ve tahammülsüz davranabilmektedir. Soenens vd. (2005), uyumsuz mükemmeliyetçi ebeveynlerin, kendi kişisel hedeflerine sıkı bir şekilde bağlı kalma eğilimlerinin onların çocuklarının ihtiyaç ve isteklerine uyum sağlama konusunda yetersiz empatik becerilere sahip olmalarına yol açabileceğini öne sürmüştür. Bu durum, çocuğun başarısızlık anlarında destek ve anlayış beklemesine karşın ebeveynin ona gerginlik ve duygusal mesafe ile yaklaşması ve çocuğun suçluluk duygusu geliştirmesine neden olabilir. Böylece, hata yapmanın sosyal kabul görmeye engel oluşturduğuna dair bir inanç geliştiren çocuk, zamanla başarısızlıktan kaçınma eğilimi sergilemeye başlar. Blatt (1995) ise benzer bir yaklaşımla, çocukların ebeveynlerinden sevgi ve kabul görebilmek için onların katı sınırlarına uymaları gerektiğini düşündüklerini ifade etmektedir. Bu koşullu sevgi algısı, çocuklarda kabul edilme ve sevilme korkusunu doğurmaktadır; bununla bağlantılı olarak suçluluk, utanç, yetersizlik ve değersizlik gibi duyguların yoğun yaşanmasına neden olmaktadır. Bu duygusal yük, zamanla depresyon gibi psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları, ebeveynlerin ve çocukların yaşamlarında çeşitli şekillerde yansımalar bulur. Örneğin, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutunda annelerin çoğu, hem kendi sorumluluklarını en kusursuz biçimde yerine getirme eğilimindedir hem de çevrelerinden benzer bir mükemmellik düzeyi bekleme eğilimindedirler (Yangın ve Camadan, 2020). Öte yandan, “başkasına yönelik mükemmeliyetçilik” boyutunun ebeveynler üzerindeki yansımaları ise evlilik ilişkilerinde sorunlar (Hollender, 1978), artan stres düzeyi (Haring vd., 2003) ve partnerler arasında yaşanan uyumsuzluklar (Haring vd., 2003) şeklinde gözlemlenmektedir. Bu mükemmeliyetçilik biçiminin çocuklar üzerindeki etkisi ise özellikle kaygı düzeyinde artış olarak belirlenmiştir (Şahingiray, 2020). Ayrıca, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin, ebeveynlerde psikolojik bozuklukları öngörmeye en belirleyici boyut olduğu bildirilmiştir (Purdon vd., 1999). Ebeveyn mükemmeliyetçiliği bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte (Hewitt vd., 2001) annelerin yaşlarının ve eğitim düzeylerinin yükselmesiyle birlikte mükemmeliyetçilik eğilimlerinin arttığı gözlemlenmiştir (Çiçekler vd., 2014).

Mükemmeliyetçiliğe dair kuramların ek olarak psikoloji kuramları da sıklıkla ebeveynlik ve mükemmeliyetçiliğe dair açıklamalar sunmaktadır. Bunlardan ilki olarak bağlanma kuramı, bireyin çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu ilişkinin, ileriki yaşantılarda benlik algısı ve kişilerarası ilişkileri nasıl şekillendirdiğine odaklanır (Bowlby, 1988). Güvensiz bağlanma stilleri (kaçıngan ve kaygılı), bireyde koşullu kabul beklentisini ve kendini sürekli kanıtlama ihtiyacını artırabilir. Özellikle kaygılı bağlanma geliştiren bireylerde, değerli olmanın ön koşulu olarak "başarılı", "kusursuz" ya da "yeterli" olma inancı gelişebilir. Bu durum, ebeveyn olduklarında çocuklarının davranışları üzerinden kendi değerlerini kanıtlama eğiliminde olmalarına ve daha yüksek mükemmeliyetçilik göstermelerine neden olabilir. Bu kişiler, ebeveynlik

hatalarını kişisel bir tehdit olarak algılayabilir ve bu tehdidi ortadan kaldırmak için kontrolcü, hata kabul etmeyen bir tutum benimseyebilir.

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramı ise, bireylerin gözlem yoluyla öğrenme süreçlerine odaklanır. Çocukluk döneminde ebeveynlerinden ya da diğer bakım verenlerden gözlem yoluyla öğrenilen davranışlar, ileriki yaşlarda içselleştirilerek tekrar edilebilir. Ebeveynlik bağlamında, bireyin kendi ebeveynlerinin mükemmeliyetçi, eleştirel ya da başarı odaklı yaklaşımlarına maruz kalması, benzer tutumların sonraki kuşaklara aktarılmasına neden olabilir. Örneğin, yalnızca başarı durumlarında takdir edilen bir çocuk, ebeveyn olduğunda kendi çocuğuna da aynı ölçütleri dayatabilir. Bu tür davranış örüntüleri, bireyin ebeveynliğinde mükemmeliyetçi tutumların temelini oluşturabilir. Dahası, sosyal karşılaştırmaların yaygın olduğu günümüz dijital ortamlarında, bireyler sosyal medyada gördükleri ebeveynlik pratiklerini model alarak idealize edilmiş, gerçek dışı standartlar geliştirebilirler.

Son olarak Young'ın (1999) şema kuramı ise, bireyin çocukluk deneyimlerine bağlı olarak geliştirdiği erken dönem uyumsuz şemaların, yaşam boyu düşünce ve davranışlarını etkilediğini savunur. Mükemmeliyetçilik genellikle "aşırı yüksek standartlar", "koşullu sevgi" ve "kusursuz olma zorunluluğu" gibi şemalarla ilişkilendirilir. Bu tür şemalara sahip bireyler hem kendileri hem de çevrelerindeki için gerçektışı beklentiler geliştirme eğilimindedir. Ebeveyn olduklarında, çocuklarının başarıları veya başarısızlıkları üzerinden kendi yeterliliklerine dair çıkarımlarda bulunabilirler. Özellikle "kusurluluk" ve "yetersizlik" şemaları aktif hale geldiğinde, ebeveynin çocuk üzerindeki kontrolü artar ve hata kabulü azalır. Bu durumda ebeveyn, çocuğunun bireysel farklılıklarına değil, idealize edilmiş bir ebeveynlik senaryosuna odaklanarak mükemmeliyetçi davranış kalıplarını sürdürebilir.

### 3. EBEVEYNLIKTE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

“Gerçekçi olmayan yüksek hedefleri benimseme ve bu hedefleri takip etme eğilimi” olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (Hewitt vd., 1989) kavramı Hewitt ve Flett’in (1991) geliştirdiği modelde mükemmeliyetçiliği üç boyuta ayırmaktadır. Bunlar kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliktir. Ebeveynlik konusunda mükemmeliyetçiliğin etkisine baktığımızda bu üç boyutun yansımaları da görülmektedir. Bu kapsamda güncel çalışma bireysel faktörler, sosyal faktörler ve aile içi deneyimler odağında incelenecektir.

#### 3.1. Bireysel Faktörler: Kişilik Özellikleri ve Öz-Yeterlik

Ebeveynlikte mükemmeliyetçiliğin gelişiminde bireysel psikolojik özelliklerin önemli bir rol oynadığı, alan yazında sıklıkla vurgulanan bir bulgudur. Özellikle kişilik yapıları, bireyin kendine ve çevresine ilişkin geliştirdiği algılar ve bu algılara dayalı davranış örüntüleri, ebeveynlik bağlamında mükemmeliyetçi tutumların ortaya çıkışını anlamada temel değişkenler arasında yer almaktadır. Beş Faktör Kuramı'na dayalı araştırmalar, yüksek düzeyde nevroz ve düşük düzeyde duygusal dengeye sahip bireylerin daha fazla mükemmeliyetçi eğilimler sergileyebildiğini ortaya koymuştur (Stoeber ve Otto, 2006). Özellikle dış kontrol odağına sahip bireyler, çocuklarının davranışları üzerinden kendi ebeveynlik rollerini değerlendirerek daha katı ve idealize edilmiş standartlar geliştirme eğilimindedir.

Ebeveynlerin öz-yeterlik algısı da bu süreçte belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bandura (1977), öz-yeterliği bireyin belirli bir davranış başarıyla yerine getirme kapasitesine ilişkin inancı olarak tanımlamaktadır. Ebeveynlik öz-yeterliği yüksek bireylerin, çocuk yetiştirme süreçlerinde karşılaştıkları sorunları daha esnek, çözüm odaklı ve kabullenici yollarla ele

aldıkları; buna karşın öz-yeterliği düşük bireylerin ise çocuklarının davranışları karşısında kontrol kaybı yaşama kaygısıyla daha mükemmeliyetçi ve katı tutumlar sergileyebildikleri ifade edilmektedir (Jones ve Prinz, 2005). Bu durum, mükemmeliyetçiliğin yalnızca yüksek hedeflere ulaşma arzusu değil, aynı zamanda başarısızlık karşısında duyulan güvensizlik ve kaygının bir dışavurumu olabileceğini göstermektedir.

Anksiyete eğilimleri de ebeveynlikte mükemmeliyetçiliği etkileyen önemli bireysel faktörlerden biridir. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerin, belirsizlikle baş etmede zorluk çektikleri ve çocuklarının geleceğine dair olumsuz senaryolar üretmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir (Egan vd., 2011). Bu durum, ebeveynin çocuk üzerinde kontrol kurma, hatasızlık beklentisi oluşturma ve idealize edilmiş bir ebeveynlik performansı sergileme çabasını artırabilmektedir. Özellikle “hata yapmaktan korkma” biçiminde tanımlanan mükemmeliyetçi bilişsel örüntüler, yüksek anksiyete düzeyiyle birlikte çocukların bireysel gelişim alanlarına müdahale etme riskini doğurmakta, bu da çocukta stres ve özgüven sorunlarına zemin hazırlayabilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, kişilik özellikleri, öz-yeterlik düzeyi ve kaygı eğilimleri; ebeveynin mükemmeliyetçi tutum geliştirme olasılığını artıran içsel etkenler arasında yer almakta ve bu faktörlerin birbiriyle etkileşim içinde çalıştığı bir psikolojik sistematığe işaret etmektedir. Dolayısıyla ebeveynlikte mükemmeliyetçilik yalnızca kültürel veya toplumsal normların değil, bireyin içsel kaynaklarının ve psikodinamik yapısının da şekillendirdiği çok yönlü bir olgudur.

### **3.2. Sosyal Faktörler: Sosyal Medya ve Kültürel Normlar**

Son yıllarda sosyal medyanın yaygınlaşması, ebeveynlikte mükemmeliyetçiliğin artmasına neden olan önemli bir dışsal baskı unsuru olarak değerlendirilmektedir. Sosyal medya platformlarında paylaşılan “ideal ebeveyn”

temsilleri, çocuk bakımında hatasızlık, zaman yönetiminde kusursuzluk ve her durumda sabırlı, düzenli ve üretken bir ebeveyn modeli sunmaktadır (Chae, 2015). Bu görsel temsiller, özellikle anneler üzerinde “görünür ebeveynlik” baskısı yaratmakta ve bireylerin kendi ebeveynlik pratiklerini başkalarının sunumlarıyla kıyaslamalarına yol açmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının ebeveynlik tatmini üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ve daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi ile ilişkili bulunduğunu göstermektedir (Wang ve Turner, 2020).

Kültürel normlar da ebeveynlikte mükemmeliyetçiliğin yapısını belirleyen temel sosyal faktörler arasında yer almaktadır. Toplumların çocuk yetiştirme pratiklerine ilişkin oluşturduğu değer yargıları, ebeveynlerin hangi davranışları “iyi ebeveynlik” olarak algıladığını belirler. Örneğin başarı odaklı toplumlarda ebeveynler, çocuklarının akademik ve sosyal performansları üzerinden kendilerini değerlendirme eğiliminde olabilir; bu da çocuk üzerindeki baskıyı artıran mükemmeliyetçi ebeveynlik tarzlarının gelişmesine zemin hazırlar (Holloway, 2010). Aynı zamanda “başarılı çocuk = başarılı ebeveyn” denklemi, özellikle orta sınıf ailelerde yaygın bir norm olarak yer almakta ve çocuk başarısız olduğunda ebeveynin kendilik algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Lareau, 2011). Bu durum, ebeveynlerin çocuğun bireysel farklılıklarına duyarsızlaşmasına ve onun gelişimini belirli kalıplara zorlamasına neden olabilir.

Kültürel normlardan söz ederken toplumsal cinsiyet rollerine değinmekte anlamlıdır. Cinsiyet rolleri ise ebeveynlikte mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşmasında önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde, özellikle annelik rolüne atfedilen sorumluluklar, kadınların çocuk yetiştirme sürecinde kendilerini sürekli olarak “yeterli” olma baskısı altında hissetmelerine yol açmaktadır. Toplumsal beklentiler, annelik görevlerini hem doğal hem de kusursuz biçimde yerine

getirmeyi idealize ederken; bu rolü aksatmak ya da kontrol kaybı yaşamak “kötü annelik” algısıyla damgalanabilmektedir (Hays, 1996). Bu kültürel baskı, kadınları daha mükemmeliyetçi, kontrolcü ve eleştirel ebeveynlik davranışlarına yöneltebilirken; erkek ebeveynler genellikle çocuk bakımına ikincil düzeyde katılım sağladıklarından, üzerlerinde benzer düzeyde bir toplumsal mükemmeliyet baskısı oluşmamaktadır (Craig, 2006).

### **3.3. Aile İçi Deneyimler: Ebeveynin Kendi Ebeveyniyle İlişkisi**

Bireyin kendi ebeveyniyle kurduğu ilişkide yaşadığı duygusal deneyimler, bağlanma örüntüleri ve bakım alma biçimi, onun ilerleyen yaşantısında benimsediği ebeveynlik tarzını büyük ölçüde şekillendirmektedir (Bowlby, 1988; Belsky vd., 2006). Bu çerçevede, geçmişte yüksek beklenti düzeyleriyle karşılaşmış, sıkça eleştirilmiş veya koşullu sevgiye maruz kalmış bireylerin, ebeveyn olduklarında mükemmeliyetçi eğilimler geliştirme olasılıklarının arttığı belirtilmektedir. Özellikle başarıya endekli kabul görme deneyimi, bireyin ebeveynlikte hata yapmaya tahammülsüz, kontrolcü ve kendini sürekli yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir. Aile içi deneyimler aynı zamanda bireyin duygusal düzenleme kapasitesiyle de yakından ilişkilidir. Çocukluk döneminde empatik, kabul edici ve duygusal olarak güven veren bir ebeveynle kurulan ilişki, bireyin öz-değer algısını ve duygusal dayanıklılığını güçlendirirken; eleştirel, cezalandırıcı ya da koşullu sevgi sunan bir ebeveyn figürüyle kurulan ilişkiler ise bireyin öz-yeterlik algısını zedeleyebilir ve daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçi baskı geliştirmesine neden olabilir (Hankin, 2008). Bu durum, bireyin ebeveynlik deneyiminde çocuğun bağımsızlığına ve bireyselliğine alan tanımakta zorlanmasına yol açabilir. Nitekim araştırmalar, kendi ebeveynlerinden yeterince duygusal destek almamış bireylerin, çocuklarıyla ilişkilerinde daha kontrolcü ve başarısızlığa karşı daha az toleranslı olabildiklerini göstermektedir (Assor vd., 2004).

#### 4. ÖZ-ŞEFKAT: KURAMSAL TEMEL VE PSİKOLOJİK BOYUTLAR

Şefkat kavramı, özellikle Doğu kültürlerinde tarihsel süreç boyunca varlığını sürdürmüş ve manevi değerler bağlamında önemini korumuştur. Goetz vd. (2010), şefkati, bir başkasının acısına tanıklık edildiğinde ortaya çıkan ve bireyi yardım etme yönünde motive eden bir duygu olarak tanımlamaktadır. Şefkatin oluşabilmesi için, bireyin karşılaştığı acıya ne kadar rahatsız edici olursa olsun bilinçli şekilde yönelmesi ve bu duyguyla yüzleşmeye gönüllü olması gereklidir. Şefkatin özünde, acılardan uzak durmak değil; onları fark etmek, onlarla duygusal bağ kurmak ve bu bağlamda harekete geçmek yer alır.

Öz-şefkat kavramı ise, kişinin başarısızlık ya da zorluk karşısında kendisini yargılamadan, kabul edici ve içten bir tutum sergilemesi olarak tanımlanabilir (Barry vd., 2015). Kısacası, öz-şefkat, kişinin kendisine karşı sıcak, anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım geliştirmesidir. Kavram, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Öz-şefkatin hem bireyin kendi yaşamına hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilere katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireyin kendine yönelik şefkat duygusunun, zamanla başkalarına karşı daha yüksek düzeyde şefkat geliştirmesini kolaylaştırabileceği öne sürülmektedir. Şefkat, yardım eden kişi ile acı çeken kişi arasındaki algılanan mesafeyi azaltarak bir yakınlık duygusu yaratır (Pommier, 2010). Öz-şefkat, bireyin üzüntü, korku ve kaygı gibi olumsuz duygular karşısında kendini eleştirmek yerine, anlayışla karşılaşmasını ve içsel bir destek sunmasını içerir. Brach (2004), özellikle zararlı alışkanlıklar geliştiren ya da sürekli kaygı hali yaşayan bireyler için öz-şefkatin dönüştürücü bir potansiyel taşıdığını vurgular. Bu bağlamda öz-şefkat, kişinin kendi ihtiyaçlarına duyarlılıkla yaklaşması, olumsuz duygularla baş etmesi ve duygusal düzenleme becerileri geliştirmesi açısından destekleyici bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Neff (2021), öz-şefkatin yalnızca bir kabullenme hali olmadığını, aynı zamanda bireyin kendini koruma, sakinleştirme ve gelişime açık olma yönünde içsel bir

motivasyon kazandığını belirtmektedir. Marshall vd. (2015) ise, bireyin olumsuz düşüncelerle mücadele etmesine rağmen, yine de kendine karşı nazik ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemesinin mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Vatan'a (2019) göre, öz-şefkati yalnızca zorluk anlarında değil, aynı zamanda olumlu deneyimlere yönelik bir memnuniyet ve şükran duygusuyla bütünleştirmek gerekmektedir. Bireyin yaşadığı olumlu bir deneyimden dolayı memnuniyet duyması ve bu yaşantıyı kendisine yönelik şükranla kabul etmesi de öz-şefkatin bir yansıması olarak görülebilir.

Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmalar, öz-şefkatin üç temel bileşeni olduğunu göstermektedir: kendine karşı nezaket, ortak insanlık duygusu ve farkındalık. Kendine karşı nezaket, bireyin karşılaştığı zorluklara sabır ve anlayışla yaklaşmasını ifade ederken; ortak insanlık duygusu, yaşanan sıkıntıların sadece kişisel değil, insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul etmeyi içerir. Üçüncü unsur olan farkındalık ise, kişinin yaşadığı olumlu ya da olumsuz deneyimlere aşırı tepkiler vermeksizin dengeli bir tutum sergilemesini gerektirir (Neff, 2003). Öz-şefkatin temel bileşenleri değerlendirildiğinde, bu yapının karşıtı olarak ifade edilebilecek bazı olumsuz eğilimler de dikkat çekmektedir. Bunlar kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz yönelimlerdir. Neff'e (2003) göre, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve kendini yargılama gibi eğilimler, öz-şefkatin zayıf olduğu durumları temsil etmektedir. Aşırı özdeşleşme, bireyin başarısızlık ya da olumsuz duygular karşısında diğer içsel kaynaklarını göz ardı ederek, yalnızca mevcut acıya odaklanması durumudur. Bu durum, bireyin kendini sağlıklı bir şekilde değerlendirmesini engelleyebilir. Öz-şefkat'in bileşenleri bu durumlara panzehir niteliğindedir. Araştırmalar, öz-şefkat temelli müdahalelerin bireyin psikolojik iyilik halini artırdığını ve çeşitli psikolojik bozuklukların şiddetini azalttığını ortaya koymaktadır (Germer ve Neff, 2013). Araştırmalar, öz-şefkatin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik zorlanmalarla ters yönde ilişkili olduğunu ve

daha yüksek yaşam doyumu, öz-değer algısı ve psikolojik iyilik hali ile pozitif yönde bağlantı kurduğunu göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009; Barnard ve Curry, 2011).

Öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik, psikolojik süreçlerde çoğu zaman karşıt kutupları temsil eden iki ayrı eğilim olarak değerlendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik; bireyin kendine yönelik yüksek ve çoğu zaman gerçekdışı standartlar belirlemesi, hataya tahammülsüzlük ve yoğun öz-eleştiri ile karakterizedir (Flett ve Hewitt, 2002). Buna karşılık öz-şefkat, bireyin hataları karşısında kendine anlayışla yaklaşmasını, insan olmanın doğasında hata yapmanın yer aldığını kabul etmesini ve duygusal olarak kendini desteklemesini içerir (Neff, 2003).

Mükemmeliyetçi bireyler genellikle başarıya endeksli bir öz-değer sistemine sahiptir ve bu durum, benlik algısında kırılganlığa yol açar. Öz-şefkat ise bireyin değerini başarıdan bağımsız olarak görmesini mümkün kılar; bu sayede birey, başarısızlık anlarında bile öz-değerini koruyabilir. Ayrıca mükemmeliyetçilikte sık görülen duygusal katılık ve kendini cezalandırıcı eğilimler, öz-şefkatin kabul edici ve duygusal esnekliğe dayalı yaklaşımıyla ters düşmektedir (Dunkley vd., 2003). Bu iki eğilim aynı bireyde zaman zaman birlikte bulunabilse de öz-şefkatin gelişimi, mükemmeliyetçi bilişsel ve duygusal örüntüleri yumuşatıcı bir etki yaratabilir. Örneğin öz-şefkat temelli müdahale programları, bireylerin öz-eleştirel düşünme biçimlerini azaltmakta ve daha sağlıklı öz-düzenleme stratejileri geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Gilbert ve Irons, 2009). Dolayısıyla öz-şefkat, mükemmeliyetçilikle ilişkili psikolojik zararları azaltan koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

## 5. EBEVEYNLİKTE ÖZ-ŞEFKAT

Araştırmalar, ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerinin ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Psychogiou vd., 2016). Öz-şefkat, ebeveynlerin olumsuz düşüncelerini fark ederek bu düşüncelerle başa çıkmalarına, onları şefkatli bir yaklaşımla dönüştürmelerine ve daha az tepkisel davranmalarına yardımcı olmaktadır. Bu süreç, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı ve empatik tepkiler vermesini kolaylaştırmaktadır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1998). Öz-şefkat düzeyi yüksek ebeveynler, ebeveynliğin doğasında bulunan zorluklara karşı daha esnek ve duyarlı bir yaklaşım sergileyebilmektedir (Psychogiou vd., 2016).

Ebeveynlerin aşırı eleştirel tutumları, çocukların içselleştirdikleri eleştirel iç seslere dönüşebilmekte; bu durum, çocuğun hata yaptığında kendini acımasızca yargılamasına, suçlamasına ve değersiz hissetmesine yol açabilmektedir. Eleştirel ebeveyn tutumlarına maruz kalan çocuklar, sevmeye ve kabul edilmeye layık olmadıklarını, hatalarının onların değersizliğiyle eşdeğer olduğunu düşünebilirler (Neff, 2011). Bu bağlamda, ebeveynin önce kendisine şefkat göstermeyi öğrenmesi, yaşadığı duygulara ve deneyimlere nazik bir farkındalıkla yaklaşması büyük önem taşımaktadır (Neff, 2011). Çünkü ebeveynler, çocukların ruh sağlığının şekillenmesinde temel belirleyicilerdendir (Kessler vd., 2010). Ebeveynlerin yaşadıkları stres ve zorlukların hem kendilerini hem de çocuklarının psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Jefferson vd., 2020). Bu nedenle öz-şefkatin, çocukların ruh sağlığını koruma ve geliştirme süreçlerinde etkili bir faktör olduğu belirtilmekte ve öz-şefkat temelli yaklaşımların ebeveynlik müdahale programlarında yer alması önerilmektedir (Öztürk Belet, 2025).

Öz-şefkat, yalnızca ebeveynin kendi iç dünyasıyla ilişkisini değil, aynı zamanda ebeveynlik işlevlerini de olumlu yönde etkileyebilmektedir (Lathren vd., 2020).

Öz-şefkat düzeyi yüksek olan ebeveynlerin, daha düşük ebeveynlik stresi yaşadığı ve çocuklarının yaşadığı sıkıntılar karşısında daha destekleyici ve anlayışlı tepkiler verdikleri bildirilmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin problem çözme becerileri ve çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesi de öz-şefkat düzeyleriyle ilişkilidir (Lathren vd., 2020). Psychogiou vd. (2016) çalışması, yüksek düzeyde öz-şefkate sahip ebeveynlerin, çocuklarına karşı daha az eleştirel yaklaşıtlarını ve çocuklarının duygusal sıkıntılarına daha uygun, düzenleyici tepkiler verdiklerini göstermiştir. Bu ebeveynler, çocuklarının olumsuz davranışlarını kalıcı bir kişilik özelliği olarak değil, geçici ve durumsal tepkiler olarak değerlendirmektedir. Özellikle çocukların zorlayıcı duygular (öfke, üzüntü vb.) yaşadıkları anlarda, öz-şefkati yüksek ebeveynlerin daha sakin, destekleyici ve düzenleyici rol oynadıkları ifade edilmektedir (Lathren vd., 2020). Bunun yanı sıra, çocukların da gözlem yoluyla ebeveynlerinden öz-şefkatli tutumlar öğrenebilecekleri belirtilmektedir (Psychogiou vd., 2016). Öz-şefkatin ebeveynler için teşvik edilmesi hem ebeveynlerin iyi oluşunu artırabilir hem de çocuklarla olan ilişkilerini güçlendirebilir (Neff ve Faso, 2015).

## **6. MÜKEMMELİYETÇİ EBEVEYNLİK VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ: LİTERATÜRÜN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat kavramları, psikolojik süreçlerde birbirine zıt yönelimleri temsil eder. Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara ulaşma çabasını merkezine alır. Bu çaba çoğu zaman bireyin kendine yönelik eleştirel tutumlarını artırır. Öz-şefkat ise başarısızlık karşısında yargılamadan kabul etmeyi, anlayış göstermeyi ve duygusal destek sunmayı içerir. Neff (2003), öz-şefkati bireyin zorlayıcı yaşam olayları sırasında kendisine karşı nazik davranması ve bu deneyimi ortak insanlık çerçevesinde görmesi olarak tanımlar. Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliğin daha çok öz-değerin başarıya bağlanmasıyla ilişkili olduğunu belirtir. Bu iki yapı, farklı duygusal yönelimler içerdiği için

çoğunlukla karşıt yapılar olarak ele alınır. Ancak bireylerin iç dünyasında bir arada bulunabildikleri ve birbirlerini dengeleyebildikleri durumlar da gözlenmektedir. Özellikle ebeveynlik gibi yoğun duygusal ve sosyal taleplerin olduğu alanlarda bu iki yapının ilişkisi daha belirgin hale gelir.

Ebeveynlikte mükemmeliyetçi eğilimler, çocuğun gelişimsel sürecini doğrudan etkileyebilir. Ebeveyn kendi yeterliliğini çocuğunun başarısıyla ilişkilendirebilir. Bu da hataya karşı hoşgörüyü azaltır ve kontrolcü tutumları artırabilir. Snell vd. (2005), mükemmeliyetçiliğin ebeveynlik stresini yükselttiğini gösterir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin ise benzer stresli durumlar karşısında daha az tepki verdiği ve esnek kalabildiği saptanmıştır (Neff ve Vonk, 2009). Bu durum, öz-şefkatin mükemmeliyetçilikle ilişkili duygusal baskıları dengeleme potansiyeline sahip olduğunu düşündürür. Öz-şefkat, hata yapmayı kişisel bir eksiklik olarak değil, öğrenme sürecinin bir parçası olarak görmeyi kolaylaştırır. Ebeveynler, kendi yetersizliklerini fark ettiklerinde kendilerine karşı daha yumuşak davranabildiklerinde, çocuklarına da daha sabırlı ve kabul edici bir yaklaşım sergileyebilirler. Bu durum, ebeveynin duygusal dayanıklılığını güçlendirir.

Araştırmalar öz-şefkatin yalnızca bireysel değil, ilişkisel bir işlevi olduğunu da göstermektedir. Ebeveynlik ilişkisi, duygusal düzenleme becerilerinin yoğun olarak kullanıldığı bir alandır. Öz-şefkat düzeyi yüksek ebeveynler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına daha açık hale gelirler. Moreira vd. (2015), öz-şefkatin ebeveynlikte empatik tepkileri artırdığını ve ebeveyn-çocuk ilişkisini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu veriler, öz-şefkatin yalnızca bireyin kendisiyle olan ilişkisini değil, başkalarıyla olan ilişkilerini de dönüştürdüğünü göstermektedir. Ancak mükemmeliyetçilik yoğunlaştıkça bu ilişkisel yön zayıflar. Öz-eleştiri arttıkça duygusal temas azalır. Öz-şefkat ise bu döngüyü yavaşlatabilir. Bu yönüyle öz-şefkat, mükemmeliyetçiliğin yarattığı içsel baskı karşısında koruyucu bir tampon görevi görür.

Literatür incelendiğinde bu iki kavramın birlikte ele alındığı çalışmalar bulunsa da çoğu araştırma öz-şefkati bireysel iyi oluş çerçevesinde incelerken, ebeveynlik gibi bağlamsal alanlarda etkilerini değerlendiren çalışmalar daha az sayıdadır. Ebeveynlik bağlamında mükemmeliyetçilik ve öz-şefkati inceleyen güncel çalışmalardan biri, Çerkez vd. (2023) tarafından ebeveynlerin bilişsel çarpıtmaları, mükemmeliyetçilikleri, bağışlayıcılıkları ve öz-şefkat seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmadır. Bir diğeri ise, İran'da öğrenme bozukluğu olan gençlerin ebeveynleri ile yapılan bir çalışmadır. Çalışmada mükemmeliyetçilik ve ebeveynlik tükenmişliğinin azalmasında öz-şefkatin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Yaşar vd., 2024). Belirtilen çalışmalar her ne kadar mükemmeliyetçilik ve öz-şefkati ebeveynlik bağlamında incelese dahi bu kavramlara başka değişkenler de eşlik etmektedir. Ayrıca mevcut çalışmaların büyük bölümü kesitsel verilerle sınırlıdır. Ebeveynlik süreci zaman içinde değişen bir yapı taşıdığı için boylamsal araştırmaların artmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte öz-şefkatin müdahale programlarında bir koruyucu faktör olarak ele alınması yönünde bazı pilot çalışmalar dikkat çekmektedir (Germer ve Neff, 2013). Ancak bu uygulamaların mükemmeliyetçi eğilimleri ne ölçüde dönüştürdüğü, farklı yaş gruplarındaki çocuklarla ilişkileri nasıl etkilediği gibi sorular halen açık kalmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve öz-şefkatin ebeveynlik bağlamında nasıl etkileşime girdiğine ilişkin literatür, henüz sistematik ve bütüncül bir çerçeve sunmaktan uzaktır. Neff ve McGehee (2010), ergenler üzerine yaptıkları çalışmada öz-şefkatin duygusal esenlikle pozitif ilişkili olduğunu belirtmiş ancak ebeveynlik bağlamına dair doğrudan çıkarımlarda bulunmamıştır. Oysa mükemmeliyetçi eğilimlerin genellikle ergenlikte oluştuğu, ancak bu eğilimlerin aile ortamında nasıl pekiştirildiğine dair ampirik verilerin yetersiz olduğu açıktır. Lathren vd. (2020), annelerin öz-şefkat düzeylerinin çocuklarının duygusal problemleri ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmada, annelerin yüksek öz-şefkat düzeylerinin

çocukların daha az anksiyete yaşamasıyla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Ancak aynı çalışmada, annelerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bu ilişkiyi nasıl etkilediği detaylandırılmamıştır. Diğer yandan, Snell vd. (2005), mükemmeliyetçiliğin ebeveynlik stresini artırdığını, özellikle katı disiplin ve yüksek beklenti içeren ebeveynlik tarzlarında daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmada öz-şefkat gibi düzenleyici değişkenlere yer verilmemiştir. Bu, literatürde mükemmeliyetçilikle öz-şefkat arasında olası koruyucu etkilerin nasıl işlediğini değerlendiren çalışmalara olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Çocuğun yaşına bağlı olarak ebeveynlik rollerinin ve duygusal yüklerin değiştiği bilinmektedir. Ancak bu değişimin öz-şefkat ve mükemmeliyetçilikle ilişkisine dair bulgular oldukça sınırlıdır. Örneğin, Luthar ve Ciciolla (2016), küçük çocuklara sahip annelerde annelik tatmininin daha düşük, stresin ise daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, erken çocukluk döneminde ebeveynin kendilik algısının daha fazla zorlandığını ve öz-şefkatin bu süreçte önemli bir kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, öz-şefkatin çocuğun yaşına göre nasıl işlev gördüğünü değerlendiren çok az sayıda çalışma vardır. Erken çocukluk dönemine odaklanan araştırmalar kadar, ergenlik döneminde artan özerklik taleplerinin ebeveynin mükemmeliyetçi beklentileriyle nasıl çeliştiğini ele alan çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Ebeveyn cinsiyeti de literatürde yeterince dikkate alınmayan bir değişkendir. Mevcut çalışmalar çoğunlukla anneler üzerine odaklanmakta, babaların öz-şefkat düzeyleri ve mükemmeliyetçilik eğilimleri hakkında sınırlı bilgi sunmaktadır. Örneğin, Moreira ve Canavarro (2018) tarafından yürütülen çalışmada öz-şefkatin annelerde ebeveynlik stresini azalttığı saptanmıştır, ancak aynı ilişki babalar için test edilmemiştir. Oysa toplumsal cinsiyet rolleri, ebeveynlik davranışlarının yapısını doğrudan etkiler. Craig (2006), annelerin

çocuk bakımında daha fazla zaman geçirdiklerini ve bu durumun duygusal sorumluluk düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, öz-şefkatin anneler ve babalar üzerinde farklı psikolojik işlevler üstlenip üstlenmediği, dikkatle incelenmesi gereken bir alandır. Aynı zamanda babalardaki mükemmeliyetçi tutumların, daha az görünür ancak etkili olabileceği varsayımı da literatürde ele alınmayı bekleyen konular arasındadır.

Kültürel bağlam da önemli bir eksiklik alanıdır. Moreira ve Canavarro (2018), Portekizli ebeveynlerle yürüttükleri çalışmada öz-şefkatin ebeveynlik stresiyle ters ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ancak kültürlerarası karşılaştırmaların sayıca azlığı nedeniyle, bu bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Öz-şefkatin farklı kültürel normlar içinde nasıl yapılandığı ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi konusunda çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Kültürel bağlam, öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik kavramlarının nasıl anlamlandırıldığı üzerinde doğrudan etkilidir. Neff ve Pommier (2013), bireyci kültürlerde öz-şefkatin daha yüksek düzeyde gözlemlendiğini, buna karşılık toplulukçu kültürlerde bireyin daha çok kendini sorumlu hissetme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin daha tolere edilebilir ya da normatif hale geldiği bazı kültürel yapılarda, öz-şefkatin gelişmesinin zorlaştığını göstermektedir. Örneğin, Asya kültürlerinde yüksek akademik başarı beklentilerinin ebeveynlik mükemmeliyetçiliğiyle iç içe geçtiği; ancak bu beklentilerin öz-şefkati desteklemediği görülmektedir (Yeh ve Inman, 2007). Bu tür kültürel örüntülerin ebeveyn-çocuk ilişkisine nasıl yansıdığına dair veriler sınırlıdır. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin ebeveynlikte nasıl bir denge oluşturduğunu anlamaya yönelik daha derinlemesine, bağlam odaklı ve çeşitlendirilmiş veri kaynaklarıyla desteklenen çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Bu alan hem kuramsal gelişim hem de uygulama boyutunda yeni tartışma başlıklarının önünü açmaktadır.

## 7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Derleme türündeki bu makalede, ebeveynlik sürecini etkileyen psikolojik yapılar arasında önemli yer tutan mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat kavramları, bireysel ve sosyal etkenlerle ilişkili olarak ele alınmıştır. Kuramsal düzeyde değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçilik daha çok bireyin öz-değerini başarı ve kusursuzluk temelli bir algı çerçevesinde yapılandırmasıyla ilişkilidir. Bu yapı, ebeveynlik gibi yüksek sorumluluk içeren sosyal roller içinde daha görünür hale gelir. Öz-şefkat ise, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendine nazik ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesiyle tanımlanır ve bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin etkilerini dengeleyebilecek bir içsel kaynak olarak değerlendirilir. Literatürde her iki yapının ebeveynlik davranışları, ebeveynlik stresi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur. Ancak bu etkilerin karşılıklı etkileşim dinamiklerini açıklamaya yönelik teorik modeller henüz yeterince gelişmemiştir. Mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat arasında varsayılan karşıtlık, bazı bağlamlarda birlikte işleyen daha karmaşık yapıları barındırabilir. Bu nedenle her iki kavramın ebeveynlik bağlamındaki rolünün çok boyutlu bir yaklaşımla ele alınması önem taşımaktadır.

Güncel çalışma, hem klinik psikoloji hem de psikolojik danışma ve rehberlik alanı için de bazı çıkarımlara zemin hazırlamaktadır. Öz-şefkatin duygusal düzenleme, stresle baş etme ve içsel yargı süreçlerini dönüştürme gücü, özellikle ebeveyn danışmanlığı bağlamında dikkate alınması gereken bir unsurdur. Ebeveynlikte sıkça karşılaşılan suçluluk, yetersizlik ve kaygı duygularının temelinde, çoğu zaman bireyin kendine yönelik beklentileri yatmaktadır. Bu tür durumlarda öz-şefkati geliştirmeye yönelik psikoeğitim içerikli müdahaleler, ebeveynin hem kendi içsel dengesini sağlamasına hem de çocukla kurduğu ilişkinin niteliğini artırmasına katkı sunabilir. Danışmanlar, mükemmeliyetçilik temelli düşünce kalıplarını tanımada ve dönüştürmede öz-şefkat odaklı yaklaşımı kullanabilir.

Bunun yanı sıra öz-şefkat temelli grup çalışmaları, sosyal destek mekanizmalarının da aktif hale getirilmesi açısından faydalı olabilir. Özellikle doğum sonrası dönemdeki anneler ve yüksek stres altındaki ebeveynlerle yürütülen uygulamalar, bu yaklaşımın sahadaki uygulanabilirliğini göstermektedir.

Literatürdeki sınırlılıkların fark edilmesi, ileride yürütülecek araştırmalar açısından önemli bir yol haritası sunar. Öncelikle, çocukların yaş gelişimi dikkate alınarak öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik dönemlerinde nasıl farklılaştığına dair karşılaştırmalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Çocuğun yaşının, ebeveynin beklentileri ve duygusal tepkileri üzerindeki etkisi henüz yeterince anlaşılmış değildir. İkinci olarak, ebeveyn cinsiyetine göre farklılıkların ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Oysa annelik ve babalık rolleri, toplumsal cinsiyet kalıplarına göre farklı beklentiler içerdiğinden, bu durumun öz-şefkat ve mükemmeliyetçilikle olan ilişkisini etkileyebileceği düşünülmektedir. Üçüncü olarak, kültürel bağlamların etkisi daha derinlemesine incelenmelidir. Bireyci ve toplulukçu kültürlerde ebeveynlik algısı ve duygusal kaynaklara verilen anlamlar farklılık gösterebilir. Bu nedenle kültürlerarası karşılaştırmalar hem kavramların yapısını hem de uygulamalara dair farkları daha görünür kılabılır.

Öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ebeveynlik bağlamında ele alan çalışmalar genellikle sınırlı örneklem gruplarıyla yürütülmekte ve bağlamdan bağımsız genellemelere dayanmaktadır. Oysa ebeveynlik deneyimi, çocuğun gelişimsel evresi, ebeveynin cinsiyeti ve içinde bulunulan kültürel yapı gibi çok sayıda değişkenle şekillenir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda, söz konusu kavramların bağlamsal değişkenler çerçevesinde ele alınması önemlidir. Bu nedenle kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar, kavramların evrenselliğini sorgulamak ve uygulamalara yön vermek açısından önem taşımaktadır. Tüm bu

örnekler, gelecek araştırmalarda hem bireysel hem bağlımsal faktörlerin birlikte ele alınmasının gerekliliğine işaret etmektedir. Çocuğun gelişim dönemi, ebeveynin cinsiyeti ve kültürel çevresi gibi etkenler, öz-şefkat ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde farklılaştırabilir. Bu değişkenler gözetilerek tasarlanacak çalışmalarda nitel veri toplama tekniklerine, uzunlamasına desenlere ve kültürel uyarlamalı ölçüm araçlarına yer verilmesi önerilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, ebeveynlik sürecinin duygusal yönünü anlamada önemli bir kuramsal ve pratik zemin sunmaktadır. Bu iki yapının birlikte değerlendirilmesi, ebeveynlerin hem kendilerine hem de çocuklarına yönelik daha sağlıklı, dengeli ve kabul edici yaklaşımlar geliştirmelerine yardımcı olabilecek müdahale alanları yaratabilir. Bu doğrultuda yapılacak nitelikli araştırmalar, yalnızca akademik bilgi üretimini değil, aynı zamanda uygulayıcılar için etkili ve duyarlı destek programlarının geliştirilmesini de mümkün kılacaktır.

#### **Çıkar Çatışması Bildirimi:**

Bu makalenin yayımlanmasında herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### **Destek/Finansman Bilgileri:**

Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

#### **Etik Kurul Kararı:**

Bu araştırma için etik kurul kararına ihtiyaç yoktur.

**KAYNAKÇA**

- Adler, F. (1956). The value concept in sociology. *American Journal of Sociology*, 62(3), 272–279.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal elkitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47–88. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. N. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123.
- Belsky, J., & Jaffee, S. R. (2006). The multiple determinants of parenting. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 3. Risk, disorder, and adaptation* (2nd ed., pp. 38–85). Hoboken, NJ: Wiley.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bornstein, M. H. (2015). Children's parents. In R. M. Lerner (Ed.), *Ecological settings and processes in developmental systems* (Vol. 4, pp. 55–132). Springer.

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34–52.
- Çerkez, Y., Simge Demir, & Öneri Uzun, G. (2023). Navigating The Complexities of Parenting: The Interconnectedness of Forgiveness, Perfectionism, and Self-Compassion . *International Journal of Positivity & Well-Being*, 1(01), 27–41. <https://doi.org/10.61518/ijpw-7>
- Chae, J. (2015). "Am I a better mother than you?" Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Craig, L. (2006). Does father care mean fathers share? A comparison of how mothers and fathers in intact families spend time with children. *Gender & Society*, 20(2), 259–281. <https://doi.org/10.1177/0891243205285212>
- Çiçekler, C. Y., Büyükbayraktar, Ç. G., Er, R. K., & Pirpir, D. A. (2014). 1–3 yaş arasında çocuğu bulunan annelerin özyeterlikleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 109–124.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & 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>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett

- & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology, 20*(4), 289–311. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1013-3>
- Freud, S., & Strachey, J. (1959). Group psychology and the analysis of the ego. W.W. Norton. (Original work published 1921)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Hankin, B. L. (2008). Stability of cognitive vulnerabilities to depression: A short-term prospective multiwave study. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(2), 324–333. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.2.324>
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family, 65*(1), 143–158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 39(5), 384–384.
- Holloway, S. D. (2010). *Accidental achievers or successful parents? American views on parenting and academic achievement*. In S. D. Holloway (Ed.), *The role of parents in their children's education* (pp. 19–36). Routledge.
- Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ... & Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378–385. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>
- Lareau, A. (2011). *Unequal childhoods: Class, race, and family life* (2nd ed.). University of California Press.
- Lathren, C., Bluth, K., & Zvara, B. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model rooted in attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 368–381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2016). What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. *Developmental Psychology*, 52(1), 143–152. <https://doi.org/10.1037/dev0000062>

- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265–2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1071-8>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Öz-şefkat* (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

- Öztürk Belet, E. (2025). Şefkatli ebeveynlik programının mindful ebeveynlik, mükemmeliyetçilik ve şefkat üzerine etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pomerantz, E. M. ve Eaton, M. M. (2001). Maternal intrusive support in the academic context: transactional socialization processes. *Developmental psychology*, 37(2), 174. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.174>
- Pommier, E. A. (2010). The compassion scale (Yayımlanmamış doktora tezi). The University of Texas at Austin.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896–908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Purdon, C., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1271–1286. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1271::AID-JCLP8>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1271::AID-JCLP8>3.0.CO;2-A)
- Rasmussen, J. J., & Trolio, V. (2016). Perfectionism and adolescent psychological well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 2951–2971. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0465-6>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M. W., & Gralnick, T. M. (2019). Are perfectionism dimensions risk factors for depressive symptoms across adolescence? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 65, 79–101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.005>

- Snell, W. E., Overbey, G. A., & Brewer, A. L. (2005). Parenting perfectionism and the parenting role. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 613–624. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.012>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Parenting and adolescent problem behavior: An integrated model with adolescent self-disclosure and perceived parental knowledge as intervening variables. *Developmental Psychology, 42*(2), 313–328. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.313>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295–319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Şahingiray, E. (2020). *Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin çocuktaki kaygı düzeyine etkisi: Çocuktaki mantık dışı inançların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Wang, X., & Turner, L. (2020). The role of social media in parenting stress: A qualitative study. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(2), Article 1. <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-1>
- Yangın, N., & Camadan, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Yaşadıkça Eğitim, 34*(2), 241–263.
- Yasar, H. J., Pirani, Z., & Ali, Z. E. (2024). A parental burnout modelling based on perfectionism mediated through self-compassion in parents of students suffering from specific learning behavioral disorder. *Acta psychologica, 246*, 104227. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104227>
- Yeh, C. J., & Inman, A. G. (2007). Qualitative data analysis and interpretation in counseling psychology: Strategies for best practices. *The Counseling*

Psychologist,

35(3),

369–403.

<https://doi.org/10.1177/0011000006292596>

Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Deep emotional control, psychological fortitude, and internal motivating resources are all part of the multifaceted process of parenting, which goes beyond simple physical care and mental stimulation. According to recent research, the quality of parenting and the growth of children depend heavily on a parent's internal psychological functioning, including self-awareness, emotional control, and coping strategies. Two psychological concepts—perfectionism and self-compassion—emerge as potent, frequently conflicting factors that influence parental behavior within this paradigm. Rigid, self-critical, and controlling parenting approaches can result from perfectionism, which is usually defined by the pursuit of unreasonably high standards and a fear of failing. Instead, self-compassion encourages people to treat themselves with kindness, acceptance, and mindfulness, particularly when they feel like they are falling short.

Comprehensive models that address the dynamic relationship between these two dimensions in the context of parenting are currently lacking in the literature. Few research examines how these traits combine to shape parenting attitudes and parent-child relationships, even though self-compassion is commonly connected to emotional resilience and perfectionism has been extensively investigated in relation to psychological discomfort. This link is further complicated by cultural expectations, society standards, individual psychological characteristics, and intergenerational influences, which makes it an intriguing topic for further research.

## Method

The objective was to integrate current research and detect trends, gaps, and connections across three main areas: early familial experiences, societal impacts and parental psychological traits. Among the theoretical papers that are cited are those by Neff (2003), Hewitt and Flett (1991), Bandura (1977), and Hamachek (1978). A thorough theoretical foundation for assessing parents' perfectionistic and self-compassionate inclinations was formed by integrating psychological concepts such attachment types, early maladaptive schemas, and parental self-efficacy. Studies that looked at (a) perfectionism in parenting situations, (b) self-compassion as a psychological tool in family systems, and (c) their reciprocal effects were among the selection criteria. Focus was placed on how these characteristics differ in mothers compared to fathers and how the age or developmental stage of the child mediates their impact.

## Findings (Results)

The results show that early experiences of conditional love, high parental demands, and stressful familial situations are common causes of parental perfectionism. Usually internalized through modeling or direct reinforcement, these experiences lead to strict parenting characterized by anxiety, control, and irrational expectations for both the parent and the child. Perfectionism is associated with fundamental ideas of inadequacy, fear of failure, and defectiveness, according to psychological models like schema therapy. On the other hand, self-compassion, which is characterized by Neff's three-component model (self-kindness, common humanity, and mindfulness), serves as a buffer to lessen these harmful tendencies.

Higher perfectionistic tendencies are highly correlated with individual personality qualities such neuroticism, low emotional stability, and low parental self-efficacy. To manage unpredictable outcomes in their children's life, parents who suffer from high levels of anxiety are more likely to adopt strict and demanding behaviors. These actions frequently result in harsh punishment, a reduced capacity for error, and emotional detachment, all of which can weaken the link between parents and children. On the other hand, parents who have a high level of self-compassion are more emotionally flexible, less reactive to stress, and more able to respond empathically. When their kids make errors, these parents are more inclined to accept them than to criticize them. Research indicates that self-compassionate parents have better emotional bonds with their kids, less stress as parents, and higher parental satisfaction. Additionally, children of these parents are more likely to exhibit emotional resilience and absorb more constructive techniques for regulating their emotions.

These characteristics are also shaped by sociocultural elements, particularly media influence and gender norms. Mothers are required to demonstrate ideal parenting traits in patriarchal countries, such as being devoted, patient, loving, and always available. These unattainable standards, which are frequently reinforced by carefully manicured social media representations, can increase the pressure to be flawless, especially for moms. Fathers, on the other hand, typically experience less social criticism and are less impacted by the stress of parenting brought on by perfectionism. These disparities emphasize how crucial it is to take gendered experiences into account when researching parental self-compassion and perfectionism.

These dimensions are further explained by intergenerational influences, including the parenting styles of individuals. Parents who grew up in emotionally distant or critical surroundings are more likely to repeat similar behaviors unless they intentionally cultivate other coping mechanisms, such as self-compassion. As a result, self-compassion becomes a generational emotional correction mechanism in addition to a personal talent.

### **Conclusion and Discussion**

This review emphasizes how two important emotional orientations that have a big impact on parenting are perfectionism and self-compassion. Relationship warmth, emotional rigidity, and increased stress are all linked to perfectionistic parenting. By promoting conditional love, achievement-based worth, and shame-based self-perception, it can harm children's emotional development as well as the emotional health of parents. Conversely, self-compassion fosters a sense of intrinsic self-worth, emotional flexibility, and improved empathy and responsiveness in parent-child relationships.

Both conceptions have well-established theoretical underpinnings, but little is known about how they interact in the context of parenting. More longitudinal and culturally varied research that look at how these qualities interact over time and across different family arrangements are needed, according to the literature. Focused attention should be paid to the differing effects of these attributes in mothers vs fathers, across child developmental stages, and within diverse cultural norms.

These findings support the inclusion of self-compassion-based therapies in parenting support programs from a clinical and counseling standpoint. The psychological effects of perfectionism may be lessened and family well-being enhanced by teaching parents to have nonjudgmental, thoughtful, and compassionate attitudes toward themselves. These kinds of interventions might

be particularly helpful for parents of special needs children, high-stress parenting scenarios, and postpartum support.

In conclusion, the intricate relationship between self-compassion and parental perfectionism is essential to comprehending parenting dynamics. The emotional well-being of the entire family system can be improved, as well as the emotional well-being of individual parents, by taking a balanced approach that addresses perfectionistic inclinations and promotes self-compassion.