

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİ
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Kübra KOL

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Canan TANIDIR

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Kübra KOL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 05.02.2020
- SAYFA SAYISI** : 109
- TEZ DANIŞMANI** : Doç. Dr. Canan TANIDIR
- DİZİN TERİMLERİ** : İlişki Doyumu, Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik, Yetişkinler.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada, olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Kübra KOL

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİ
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Kübra KOL**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Canan TANIDIR**

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kübra KOL
... / ... / 2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kübra KOL'un **Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Canan TANIDIR
(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, Türkiye’de İstanbul İli Avrupa Yakası ve Trabzon İlinde yaşayan 18-40 yaş arasında karşı cinsle romantik ilişkisi olan (flört, söz, nişan, evlilik) yetişkinlerin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın verileri, karşı cinsle romantik bir ilişki içinde olan 18-40 yaş arası 132’si kadın 106’sı erkek olmak üzere toplam 238 yetişkinden toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasıyla çalışma hakkında bilgilendirildikten sonra kabul etmeleri doğrultusunda dahil edilmişlerdir. Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak için sosyodemografik veri formu; mükemmeliyetçilik kavramının katılımcılardaki seviyesini ölçmek için İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÖ) ve ilişki doyumu kavramının katılımcılardaki seviyesini ölçmek için İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) katılımcılara verilmiştir. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen niceliksel verilerin, normal dağılım sergileyip sergilemediklerine bakmak için Kolmogorov Smirnov testi; normal dağılım gösteren iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi; normal dağılmayan iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli veriler için Mann-Whitney U Testi ve ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek Yönlü (One way) Anova Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri olan olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson ve Spearman’s Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre; olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkisi olan tek sosyodemografik değişken eğitim seviyesi, ilişki doyumu ile ilişkisi olan sosyodemografik değişkenler; ilişkinin devam ettiği süre ve ilişkinin hayatlarında kaçınıcı ilişki olduğudur.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, Mükemmeliyetçilik, Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Yetişkinler.

SUMMARY

In this study, Turkey Istanbul Province European side and Trabzon with romantic relationships with the opposite sex between 18-40 years living in the City (flirting, expression, engagement, marriage) investigation of the relationship between positive negative excellence and relationship satisfaction was examined.

The data were collected from a total of 238 adults, 132 of whom were female and 106 were male. Participants were included in the study after they were informed about the study on a voluntary basis. To collect the demographic information of the participants; In order to measure the level of perfectionism in the participants, the Relationship Satisfaction Scale (ISS) was given to the participants in order to measure the level of the Positive Negative Perfectionism Scale in Bilateral Relationships and relationship satisfaction. The data obtained were analyzed and evaluated using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 24.0 program. Kolmogorov Smirnov test to see whether the quantitative data obtained in the study exhibited normal distribution; t-test in comparison of quantitative continuous data between two independent groups with normal distribution; The Mann-Whitney U Test was used for our quantitative continuous data and two more independent groups were used to compare quantitative continuous data. Pearson and Spearman's Correlation Analysis were used to examine the relationship between continuous variables of perfectionism and relationship satisfaction. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

According to the findings of the study; there is a negative correlation between positive negative perfectionism and relationship satisfaction. The only socio-demographic variable education level associated with positive negative perfectionism, socio-demographic variables that are related to relationship satisfaction; the duration of the relationship and the relationship between the relationships in their lives.

Keywords: Relationship Satisfaction, Perfectionism, Positive Perfectionism, Negative Perfectionism, Adults.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER LİSTESİ	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
EKLER LİSTESİ.....	VII
ÖN SÖZ.....	VIII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMA KAPSAMI	3
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	4
1.3.1. Alt Problemler	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ LİTERATÜR	6
2.1.1. Mükemmeliyetçilik	6
2.1.2. Mükemmeliyetçilik Kuramları	12
2.1.2.1. Psikanalitik Kuram	12
2.1.2.2. Bireysel Kuram.....	12
2.1.2.3. Bütüncül Kuram.....	13
2.1.2.4. Bilişsel Kuram.....	14
2.1.2.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	14
2.1.2.6. Davranışçı Kuram.....	15
2.1.3. Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	16
2.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	22
2.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri	23
2.1.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.2. İLİŞKİ DOYUMU İLE İLGİLİ LİTERATÜR	33
2.2.1. İlişki Doymu.....	33
2.2.2. İlişki Doymu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	44

2.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	55
YÖNTEM	55
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	55
3.2. EVREN ve ÖRNEKLEM	55
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	55
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu	55
3.3.2. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği	56
3.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği	57
3.4. VERİLERİN TOPLANMA SÜRECİ	58
3.5. VERİ ANALİZ YÖNTEMLERİ	59
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	60
BULGULAR	60
4.1. TÜM DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ANALİZLER	60
4.2. İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLER	69
4.3. İLİŞKİ DOYUMU İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLER	71
BEŞİNCİ BÖLÜM	74
TARTIŞMA VE YORUM	74
SONUÇ	84
ÖNERİLER	85
KAYNAKÇA	86
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR LİSTESİ

- A.G.E.** : ADI GEÇEN ESER
- ÇBMÖ** : ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ
- DAPS** : DYADİC ALMOST PERFECT SCALE
- FB** : FACEBOOK
- İDÖ** : İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ
- İİOOMÜ** : İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK
ÖLÇEĞİ
- SPSS** : STATİSTİCAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	60
Tablo 4.1.2. Katılımcıların İlişki Türüne Göre Dağılımı	60
Tablo 4.1.3. Katılımcıların Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı	61
Tablo 4.1.4. Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı	61
Tablo 4.1.5. Katılımcıların Psikiyatrik Hastalık Tanısı Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı	62
Tablo 4.1.6. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Puanları	62
Tablo 4.1.7. Güvenirlilik Analizi (Cronbach Alpha).....	63
Tablo 4.1.8. İç Tutarlılık Güvenirlilik Analizi	64
Tablo 4.1.9. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Dağılım Tablosu	65
Tablo 4.1.10. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumuna İlişkin Korelasyon Analizi.....	66
Tablo 4.1.11. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun İlişki Türüne Göre Dağılımı	67
Tablo 4.2.12. Katılımcıların Ölçeklere Göre Psikiyatrik Hastalık Tanısı Alıp Almama Kıyaslaması	68
Tablo 4.2.1. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki.....	69
Tablo 4.2.2. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Çeşitli Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi	70
Tablo 4.2.3. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile İlişki Türü Arasındaki İlişki.....	71
Tablo 4.3.1. Katılımcıların İlişki Doyumu ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki.....	71
Tablo 4.3.2. Katılımcıların İlişki Doyumu ile Çeşitli Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi	72
Tablo 4.3.3. Katılımcıların İlişki Doyumu ile İlişki Türü Arasındaki İlişki.....	73

EKLER LİSTESİ

- EK-A** ETİK KURUL ONAYI
- EK-B** KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU
- EK-C** SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU
- EK-Ç** İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ
- EK-D** İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ



ÖN SÖZ

Ders dönemim, ders dönemimden daha uzun süren tez dönemim kısacası kolay geçmeyen yüksek lisans hayatım. Bu süreçte, teşekkür etmeye fırsat bulduğum kadar teşekkür etmeye fırsat bulamadığım insanların olduğunu düşünüyorum. Adını buraya yazamadığım hayatıma dokunmuş tüm insanlara teşekkürü bir borç bilirim.

Tez yazmaya dair hiçbir şey bilmiyorken yolumun kesiştiği; yolum kesiştiği için kendimi şanslı hissettiğim; kendisinden çok şey öğrendiğim; ilk tez danışmanım, neşeli cuma'larımızın mimarı Prof.Dr. Ayten Sibel ARKONAÇ'a; sanırım her öğrencinin sahip olmak isteyeceği, akademik anlamda mükemmel donanımlı, çikolatasını dahi benimle paylaşmayı teklif eden, son tez danışmanım Doç. Dr. Canan TANIDIR'a; tez jürimde yer alan, güler yüzlerini ve yapıcı eleştirilerini eksik etmeyen Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şefkatini, sevgisini çocuk yüreğime kazıyan biricik ilkokul öğretmenim Abidin ESKİCİ'ye; çocukluğumun kaçış yeri, güzel yürekli insanlar Havva TÜRKÖZ ve Ali Osman TÜRKÖZ'e; teşekkür etmeye kalksam sayfalarca sürece kadar kalabalık olan kocaman aileme; maddi manevi her zaman yanımda olan Kamile YILMAZ ve Enver YILMAZ'a; karındaşı olmasakta kardeş olduğum kuzenlerime; hayatımın bu döneminde ve her döneminde yanımda olan arkadaşlarıma ve dostlarıma; zıt kutbum ama her halime ortağım Elif Ezgi ESERTAŞ'a; görünmeyen yardım elim İlker ESERTAŞ'a; tez yoldaşım, canım arkadaşım Şeyma Nur BALTA'ya; yüksek lisans hayatımın en büyük destekçisi Yasser ALKHOULİ'ye ve tez çalışmama katılan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

Her zaman en büyük servetimin huzur bulduğum insanlar olduğuna inandım. Bu konuda ilk teşekkürüm; her kararımın, hayallerimin sorgusuz sualsiz destekçileri; iyikilerim; canım ANNEM'e, canım kardeşim Bayram KOL'a ve yıllar önce aramızdan ayrılan, özlemlerle hatırladığımız BABAM'a. Gizli kahramanlarım Seher Yeli'm ve Hatice ÜST, sizde iyi ki varsınız. Ve yollarımızın biraz geç kesiştiğine inandığım yol arkadaşım, "elimden gelse seninle sekiz yüz elli iki bin kilometre hiç durmadan konuşurdum" (Şeker Portakalı), konuşmak isterdim dediğim -ki sanırım bu da ömrümüzün sonu yapar- Eren ÖZCAN'a ne kadar teşekkür etsem az...

Kübra KOL



*Geçmişte...
Şimdi...
Veya gelecekte...
Yüreği güzel sevmeyi bilen bütün insanlara...*

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, sürekli olarak etrafındaki diğer insanlarla iletişim halindedir. Diğer insanlarla değişik tür ve düzeylerde ilişki kurar; aile içi ilişkiler; iş ilişkileri, yakın ilişkiler gibi. Yakın ilişkilerin pek çok türü vardır fakat romantik ilişkiler insanın yaşamında farklı bir öneme sahiptir. İnsanlar kurdukları yakın ilişkilerde ve romantik ilişkilerde doyuma ulaşmak isterler. Bu çalışmada söz edilen ilişki doyumu romantik ilişkilerde yaşanan doyumdur. Romantik ilişki doyumu; ilişkiye yönelik duygu, düşünce ve davranışlar olarak tanımlanabilir ve ilişki doyumunun ilişkiyi sürdürmek açısından önemli olduğu ifade edilebilir. İlişki doyumu ilişkiyi yaşayan kişilerin ilişkiye yönelik öznel değerlendirmeleridir. Öznel değerlendirmeler olumlu ise yaşanan romantik ilişkiden doyum sağlandığı, olumsuz ise yaşanan romantik ilişkiden doyum sağlanmadığı söylenebilir. Birey yaşadığı romantik ilişki için olumlu düşüncelere sahipse bu ilişkiden doyum sağlayacak ve var olan ilişkisini sürdürmek isteyecektir. İlişki doyumu her ilişkide farklı düzeylerde yaşanır ve ilişki doyumu üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olabilecek çeşitli değişkenlerden bahsedilebilir. İlişki doyumunu etkileyebilecek kavramlar değerlendirilirken, mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde de durmak gerekir. İnsanın tüm yaşamını etkileyen mükemmeliyetçiliğin bireyin yakın ilişkilerini, romantik ilişkilerini de etkileyebileceği söylenebilir.

Mükemmeliyetçiliği genel anlamda kişinin kendisi ve başkaları için ulaşılamayacak hedefler belirlemesi ve bu hedefleri devam ettirmeye çalışması şeklinde tanımlayabiliriz. Mükemmeliyetçilik, bireyin partnerine ilişkin beklentilerinin değerlendirildiği yüksek standartlar, bireyin partnerinin düzene dair beklentilerinin değerlendirildiği düzen ve partnerin bireyin beklentilerini ne derece karşıladığının değerlendirildiği farklılık olmak üzere üç alt boyut barındırır. Mükemmeliyetçilik bireyin oluşturduğu en yüksek standarda ulaşma isteğidir şeklinde de tanımlanabilir ve olumlu/uyumlu ve olumsuz/uyumsuz olmak üzere iki boyutta ele alınır.¹ Mükemmeliyetçiliğin olumlu/uyumlu tarafları yüksek standartlar ve düzen alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin olumsuz/uyumsuz tarafları farklılık alt boyutu ile ilişkilidir.² Farklılık mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında ilişki doyumunu en çok etkileyen alt boyuttur ve yapılan araştırmalar olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin

¹ Randy O. Frost vd., "The Dimensional of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5), p. 449-468.

² Kenneth G. Rice vd., "Parental / Social Influences on Perfectionism and Adult Attachment Orientations", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005, 24(4), p. 580-605.

ve çeşitli demografik özelliklerin ilişki doyumunu etkileyebileceğini göstermektedir.³ Mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu ortaya koyan çalışmaların sayısı oldukça fazladır. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerinin olumsuz etkilerini, kişilerarası ilişkilerin tümünde ama özellikle romantik ilişkilerde daha fazla görmek mümkündür. Mükemmeliyetçilik ilişkilerde sorunlara sebep olabileceği gibi mükemmeliyetçilik düzeyinde yükseliş olması, çiftler arasında uyumun düşmesine sebep olabilir. En yüksek standartlara sahip olmak ve bunu sürdürmek isteyen mükemmeliyetçi kişilerin partnerlerinden fazla beklentileri olması; bu beklentiyi karşılamak ve sürdürmek isteyen partnerde kaygı oluşmasına sebep olabilir ve bu durum ilişki doyumunu azaltabilir. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin, bireyin yaşadığı romantik ilişkiden aldığı doyumunu azaltan bir kavram olduğu düşünülebilir.

Bu noktadan hareket edilerek çalışmamızda ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve diğer bazı sosyodemografik değişkenler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin 18-40 yaş arası yetişkinlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi amaçlanmıştır.

³ Frederic G. Lopez vd., "Dyadic Perfectionism as a Predictor Of Relationship Continuity and Distress among College Students", *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53(4), p. 543-549.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada amaç; 18-40 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan; bir birlikteliğe sahip, sözlü-nişanlı veya evli yetişkin bireylerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Bunun yanı sıra bazı sosyodemografik değişkenler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde incelenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlişki doyumu, bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerine dair duygu ve düşünceler; ilişkilerinden aldıkları keyif, haz olarak tanımlanabilir. İlişki doyumunu arttıran ve azaltan pek çok etken olduğu düşünülmektedir. İlişki doyumunu azaltan ve arttıran etkenlerin neler olduğunu bilmek ilişki yaşayan bireylerin, ilişkilerinde doyumu arttırabilecek etkenler üzerinde durmalarını veya ilişkide doyumu azaltan etkenlerden uzak durmalarını sağlayabilir. Dolayısıyla, bireylerin yaşadıkları romantik ilişkiden keyif almalarını sağlayacak olan ilişki doyumuna yönelik bu araştırmanın yetişkinler için önemli olacağı düşünülmüştür.

İlişki doyumu üzerine yapılan literatür taramasında; ilişki doyumu üzerinde etkisi olabilecek bir kavram olarak mükemmeliyetçilik kavramı dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz yönleri bulunan ve bireyin hayatının pek çok alanını etkileyebilecek bir kavramdır. Mükemmeliyetçilik bireyin hayatının birçok alanını etkileyebileceği gibi; yakın ilişkilerini de etkileyebilir. Mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerdeki doyumu da etkileyeceği düşünülerek bu araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın önemi; daha önce ikisi bir arada çalışılmamış olan olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu kavramları arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkili ilişkilerde mükemmeliyetçiliği doğrudan ölçen ölçeğin Türkçe'ye yeni (Haziran 2018) uyarlanmış olması sebebiyle bu çalışmanın alandaki bu konuyla ilgili eksikliği gidermeye yarar sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalara veri niteliğinde katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Bunların yanı sıra araştırmada ele alınan kavramların; ülkemizde son zamanlarda üzerinde araştırma yapılan, adını sıkça duyduğumuz,

güncel kavramlar olması, bu araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağlaması açısından önemli olacağı öngörülmüştür.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu çalışmada ele alınan problem, “18-40 yaş arası romantik ilişki yaşayan yetişkin bireylerin, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki doyumu arasında bir ilişki var mıdır?”.

1.3.1. Alt Problemler

Araştırmamızda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki mi vardır?
2. Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki mi vardır?
3. Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, yaşanan ilişkinin; sırası, türü, süresi, uzmandan destek alma ve psikiyatrik hastalık tanısı alma değişkenleri ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki var mıdır?
4. Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, yaşanan ilişkinin; sırası, türü, süresi, uzmandan destek alma ve psikiyatrik hastalık tanısı alma değişkenleri ile ilişki doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmamızın varsayımları (sayıltıları) şunlardır:

1. Seçilen örneklem evreni temsil yeterliliğine sahiptir.
2. Bu araştırmada yetişkinlerin ölçekleri doldururken tarafsız ve içten cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.
3. Ölçeklerde bulunan soruların araştırmaya katılan kişiler tarafından açık ve net olarak anlaşılacağı varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılacak olan “Sosyodemografik Veri Formu”, “İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “İlişki Doyumu Ölçeği” ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçecektir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

AraŐtirmamızın sınırlılıkları Şunlardır:

1. Araştırmanın evreni 18-40 yaş arası yetişkinlerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini 18-40 yaş arası İstanbul İli Avrupa Yakasında ve Trabzon İlinde bulunan yetişkinler arasından seçilen 200 kişidir.
3. Araştırmada incelenen mükemmeliyetçilik, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada incelenen ilişki doyumu düzeyi İlişki Doyumu Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Araştırmaya katılanlar toplumsal kaygı sebebiyle ilişkiye yönelik sorulara doğru cevap veremeyebilirler.

1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

AraŐtirmamızın hipotezleri Şunlardır:

1. HİPOTEZ 1: İlişki doyumu ile olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. HİPOTEZ 2: Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ilişki doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahiptir.
3. HİPOTEZ 3: İlişki doyumu sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
4. HİPOTEZ 4: Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili daha sonra ilişki doyumu kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmektedir. Kavrama ait kuramsal açıklamalardan sonra kavramlarla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalardan bahsedilmektedir.

2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölüm, mükemmeliyetçilik kavramına ait kuramsal açıklamaları ve ilgili araştırmaları içermektedir. Bu bölümde; ilk olarak mükemmeliyetçilik kavramı üzerine geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalara ileri gelen kişilerin görüşleriyle kısaca değinilmekte; ikinci bölümde mükemmeliyetçilik kuramları açıklanmakta; üçüncü bölümde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğe yer verilmektedir. Sonrasında mükemmeliyetçiliğin nedenleri ve mükemmeliyetçiliğin bireyler üzerindeki olası etkileri incelenmektedir. Mükemmeliyetçilikle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarla bölüm sonlandırılmaktadır.

2.1.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kelimesi ilk duyulduğunda olumlu çağrışım yapmakta bundan dolayı mükemmeliyetçiğin kişilik özelliği olarak olumlu bir özellik olduğu düşünülmektedir. Bu kavramın belirli bir sınırı geçtiğinde birey için olumsuz bir kişilik özelliği olacağı göz ardı edilmemelidir. Mükemmeliyetçiliği daha iyi anlamak adına, iki ucu keskin bir bıçağa benzetmek uygun olabilir.

Mükemmeliyetçilik geçmişten günümüze değin üzerinde çalışmalar yapılan bir konu olmasına rağmen özellikle son 20 yıldır mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmaların sayısında artış görülmektedir. Literatürde mükemmeliyetçilik kavramının birkaç özelliği vurgulanarak birçok farklı tanıma rastlanmaktadır.

Türk Dil Kurumunun Türkçe Sözlüğünde mükemmeliyetçilik “herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” olarak tanımlanmaktadır.⁴ Mükemmeliyetçilik kavramını tanımlarken ortaya çıkan zorluklardan biri, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem olumsuz özelliklerden oluşan bir kavram olarak ele alınmasıdır diyebiliriz.

Mükemmeliyetçiliği kavramlaştırmak adına ilk çalışma yapan kişi Hollender’dir ve Hollender mükemmeliyetçiliği; bireyin kendisi veya başkaları için ne düşündüğü değil; kendisi veya başkalarından olması gerektiğinden yüksek performans beklemesi olarak tanımlar. Kişiliğin olumsuz bir özelliği olan mükemmeliyetçiliğin, zor beğenen anne-babadan onay, kabul bekleyen güvensiz çocukta gelişebileceğini düşünmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin diğer insanlar tarafından onaylanma arzusu içinde olabileceğinden bahseden Hollender’ın mükemmeliyetçilikle kişiler arası ilişkiler arasında bağlantılar kurduğu anlaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramına katkıda bulunan bir diğer bilim insanı Don Hamachek, kavramı iki boyutlu olarak ele alarak; mükemmeliyetçilik kavramını normal ve nevrotik olarak iki kategoriye ayıran ilk araştırmacıdır ve bazı belirtilerin hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçilerde bulunduğunu ancak nevrotik mükemmeliyetçilerin bu belirtileri normal mükemmeliyetçilere kıyasla daha sık ve daha uzun süre yaşadığını belirtmiştir.⁵ Son olarak yine yapılan araştırmalar doğrultusunda nevrotik mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkiyle yakından alakalı olduğunu söylemek mümkündür.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili bilgiler ortaya koyan David Burns, 1980 yılında mükemmeliyetçiliği bilişsel yönden ele alır ve mükemmeliyetçileri; gerçekçi olmayan yüksek hedeflere ulaşmak için aralıksız ve zorlayıcı bir şekilde uğraşan, kendilik değerini bu standartları başarma derecesiyle tanımlayan bireyler olarak ifade etmekte ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin çocukluk yıllarında sevgi ve onay arayışı içerisinde olduklarını ifade etmiştir.⁶ Dolayısıyla bu bireyler belirlemiş oldukları hedeflere ulaşamadıklarında kendilerini acımasızca eleştirebilmektedirler. Burns mükemmeliyetçiliği olumsuz bir kavram olarak ele

⁴ TDK [04.07.2018]. Mükemmeliyetçilik [perfeksiyonist]. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_karsilik&view=karsilik&kategori1=karsilik_liste&ayn1=bas&keli me1=perfeksiyonist (Erişim Tarihi: 26.04.2019).

⁵ Don E. Hamachek, “Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism”, *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, 15 (1), p. 27-33.

⁶ D. David Burns, “The Perfectionist’s Script For Self-Defeat”, *Psychology Today*, 1980, 14 (6), p. 34–52.

almaktadır. Mükemmeliyetçiler sıklıkla ya hep ya hiç düşünce tarzıyla hareket ederler.

Mükemmeliyetçiliği kavramlaştırmada adından söz edeceğimiz diğer bir kişi de 1984 yılında yaptığı çalışmaları ile Pacht'tir. Pacht mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele alıp mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan yönleri üzerinde durarak⁷; mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, içe kapanık ve kendi hatalarıyla ilgilenen bireyler olduklarını; hata yapmaktan aşırı derecede korktuklarını; mükemmeliyetçiliğin uyum sağlamayı zorlaştıran bir davranış olduğunu ve mükemmeliyetçi davranışlarda bulunan bireylerin diğer insanlar tarafından sevimlerinin zor olduğunu ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bakış açısıyla ilk ele alan Frost ve meslektaşları, mükemmeliyetçiliğin altı farklı alt boyutu olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin psikopatolojilerde önemli rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bu altı farklı alt boyut; “yüksek kişisel standartlar”, “hatalar karşısında endişe”, “davranışlardan şüphe”, “anne-baba beklentileri”, “anne-baba eleştirileri” ve “düzen” adı altında ele alınmıştır. Diğer araştırmacılar mükemmeliyetçiliği tanımlarken esas nokta olarak yüksek kişisel standartların belirlenmesi üzerinde dursa da, Frost ve arkadaşları hatalar karşısında endişe boyutunu mükemmeliyetçiliği en fazla açıklayan boyut olarak tanımlamışlardır. Hatalar karşısında endişe, kişinin küçük bir hatasında kendisini başarısız atfetmesine ve hata yaptığı durumlarda başkalarının saygısını kaybedeceği algısına sebep olur. Yüksek kişisel standartlar, bireyin çok yüksek standartlar oluşturması ve kendisini değerlendirmek için bu standartlara verilen aşırı önem olarak ifade edilebilirken anne baba beklentileri, bireyin ebeveynlerini yüksek standartlara sahip ve bu standartlara aşırı önem veren kişiler olarak algılamasını, anne baba eleştirisi bireyin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirici olarak algılama eğilimi olarak ifade edilmektedir.⁸ Davranışlardan şüphe boyutu, bireylerin kendi davranış ve performanslarının doğruluğu hakkında duyduğu tereddüdü temsil eder. Son boyut olarak düzen; mükemmeliyetçiliğin davranışsal yönü olarak değerlendirilmekte ve düzene duyulan ihtiyacın gerekliliğini açıklamaktadır. Yapılan araştırmalar düzen boyutunun herhangi bir psikopatoloji ile ilişkisi olmadığını göstermektedir.

⁷ Joachim Stoeber, *The Psychology Of Perfectionism: An Introduction (Theory, Research, Applications)*, In Joachim Stoeber (ed.), Routledge, London, 2018, p. 3-16.

⁸ Frost vd., a.g.e., p. 449-468.

Hewitt ve Flett, Frost ve arkadaşlarından sonra mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan diğer araştırmacılarıdır. Hewitt ve Flett mükemmeliyetçiliği çok boyutlu değerlendirip, mükemmeliyetçilik kavramının kişilerarası boyutları yönüne dikkat çekmişler ve mükemmeliyetçiliği; “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç boyutta tanımlamışlar ve mükemmeliyetçiliğin bütün boyutlarının psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun, diğer boyutlara nazaran psikolojik belirtilerle en az bağlantılı olan boyut olduğu sonucuna varmışlardır.⁹ Yaptıkları çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutları olarak adlandırılan diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin, kişilerarası ilişkileri etkileyen çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine gerçekçi olmayan yüksek hedefler belirlemesi, belirlediği hedeflere ulaşmak için aşırı çaba göstermesi, mükemmel olmaya yönelik yüksek motivasyona sahip olması olarak ifade edilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi bireyler kendilerini aşırı şekilde eleştirirler çünkü bu bireyler kusursuz olma beklentisine sahiptirler. Bireylerdeki mükemmel olma beklentisinin altında yatan sebep diğer insanlar tarafından eleştirilmemektir.

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin kendisi için belirlediği gerçekçi olmayan hedefleri çevresindeki diğer insanlar içinde istemesi, diğer insanların bu hedeflere ulaşmak için aşırı çaba göstermelerini beklemesidir.

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin, önemli bulduğu diğerleri tarafından öngörülen gerçekçi olmayan standartlara ve beklentilere ulaşması yönünde kendilerine baskı yapılmasını algılamalarını ifade etmektedir. Bu bireyler diğerlerinin standartlarına, beklentilerine uymak ve diğerlerinden onay almak için sürekli mükemmel ve kusursuz olmaları gerektiğini ve eğer beklentileri karşılayamazlarsa sert bir şekilde eleştirileceklerini düşünmektedirler.

⁹ Paul L. Hewitt and Gordon L. Flett, “Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology”, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1991. 60 (3), p. 456-470.

Slaney ve Johnson 1992 yılında yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olacak şekilde iki boyutlu bir yapı olarak inceleyerek; daha çok mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutunu vurgulamaktadırlar. Bu araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin dört farklı alt boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir: “Yüksek Standartlar ve Düzen”, “Anksiyete”, “Kişiler Arası İlişkiler ” ve “Erteleme”. Slaney ve Johnson yaptıkları bu çalışmayı bilimsel olarak yayımlamamışlardır. Daha sonra mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutunun yeterince vurgulanmadığını düşünerek Slaney mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde tekrar çalışmış ve mükemmeliyetçiliğin üç alt boyuttan oluştuğunu belirtmiştir: “Yüksek Standartlar”, “Düzen”, “Farklılık”. “Yüksek standartlar” boyutu, kişinin kendisine çok yüksek kişisel standartlar belirlemesi, kendisini değerlendirirken bu standartları göz önünde bulundurması; “düzen” boyutu bireyin düzen ve tertip ihtiyacı, “farklılık” boyutu ise kişinin yüksek standartları ile kendi performansı arasındaki uyumsuzluk algısı ve bunun bireyde meydana getirdiği rahatsız olma durumu olarak açıklanmaktadır.¹⁰

Hendlin 1992 yılında yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçilik konusunda; mükemmeliyetçilik kavramı ile mükemmeliyetçilik arayışı arasındaki farka dikkat çekmektedir.¹¹ Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyin; mükemmel olmayan hiçbir şeyin kabul edilemez olduğunu düşündüğünü; mükemmellik arayışında olan bireyin ise mükemmel hedeflediğini fakat mükemmel ulaşamasa bile elde ettiği ile tatmin olabildiğini belirtmektedir.

Silverman 1993 yılında yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçilik kavramını üstün zekalı çocukların, beden gelişimleri ile zihin gelişimlerinin eş zamanlı ilerlememesi sonucu; çocuğun zihin gelişiminin daha ileri seviyede olması şeklinde açıklamaktadır¹². Bu çocuklar akranlarından farklı düşünerek içten gelen bir istekle, kendilerine ulaşılması güç hedefler belirleyerek, mükemmel olma eğilimindedirler.

¹⁰ Robert B. Slaney vd., “The Revised Almost Perfect Scale”, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34 (3), 130-144, p. 131.

¹¹ Steven J. Hendlin, *When Good Enough Is Never Enough: Escaping The Perfection Trap*, J. P. Tarcher/Putnam, New York, 1992, p. 9-13.

¹² Linda Kreger Silverman, Social Development, Leadership and Gender Issues, *Counseling the Gifted and Talented*, In L. K. Silverman (ed.), Love Publishing Company, Denver, 1993, p. 291-329.

Rimm 1994 yılında yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçilik kavramının yapısı içerisinde hataya, kusura yer olmadığını ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösteren bireylerin her zaman en iyi olanı, en kusursuzu hedeflediklerini ifade etmektedir.¹³

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bakış açısıyla değerlendirilmesinin yetersiz kalacağını düşünerek; Slade ve Owens 1998 yılında, “Çift Süreçli Mükemmeliyetçilik” modeli ile mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutunun birbirinden ayırt edilmesinin önemine değinerek, iki boyut arasındaki farkın ortaya çıkma sebebinin bireylerin davranışlarının altında yatan dürtüler olduğunu ifade etmişlerdir.¹⁴

Siegle ve Schuler 2000 yılında yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliği iki boyut olarak değerlendirmektedirler.¹⁵ İçsel ve dışsal. İçsel mükemmeliyetçilik; bireyin kendisi için belirlediği ulaşılması zor yüksek hedefler ve bunlara ulaşmak için çabalaması iken dışsal mükemmeliyetçilik bireyin kendisi için istediklerini çevresindeki diğerleri için istemesi olarak yorumlanmaktadır.

Stoeber 2018 yılında yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğunu, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösteren bireylerin mükemmel ulaşmak için kendilerine çok yüksek hedefler koyduklarını ve bu hedeflere ulaşmak için çabaladıklarını, mükemmel olmayan hiçbir şeyin bu bireyleri tatmin etmediğini, mükemmel ulaşamadıkları müddetçe elde ettikleri başarıların kendilerini için bir önem arz etmediğini, kendilerini aşırı derecede eleştirdiklerini ifade etmektedir.¹⁶

Özet olarak mükemmeliyetçilik kavramı üzerine ilk yapılan çalışmalarda kavram tek boyutlu olarak ele alınmakta; daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda iki boyutlu ve çok boyutlu olarak açıklanmaktadır. İster tek boyutlu ister iki ya da çok boyutlu olarak ele alınsın mükemmeliyetçilik kavramının tek bir tanımından bahsetmek hala mümkün değildir.

¹³ Sylvia B. Rimm, *Keys to Parenting Gifted Child*, NY: Barron's Educational Series Incorporated, Hauppauge, 1994, p. 118-123.

¹⁴ Peter D. Slade and R. Glynn Owens, “A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory”, *Behavioral Modification*, 1998, 22 (3), 372-390, p. 380.

¹⁵ Del Siegle and Patricia A. Schuler, “Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students”, *Roeper Review*, 2000, 23(1), p. 39-44.

¹⁶ Stoeber, *a.g.e.*, p. 3-16.

2.1.2. Mükemmeliyetçilik Kuramları

Bu başlık altında sırasıyla; psikanalitik kuram, bireysel kuram, bütüncül kuram, bilişsel kuram, akılcı duygusal davranışçı kuram ve davranışçı kuram olmak üzere toplam altı kuram açıklanmaktadır.

2.1.2.1. Psikanalitik Kuram (1926/1959)

Yapılan literatür taramalarında, mükemmeliyetçilik kavramının psikanalitik kurama dayandığı görülmekte ve Freud, psikoseksüel gelişim evrelerinin 5 dönemden oluştuğunu, bu dönemlerin; oral, anal, fallik, gizil ve genital dönemler olduğunu söylemektedir. Psikoseksüel gelişim evrelerinin ikincisi olan anal dönemde kazanılan tuvalet alışkanlığı süreci, bu süreçte ebeveynlerin davranışları çocuğun kişilik gelişimini etkileyerek; bu süreçte sert tepkilerle karşılaşan çocukta mükemmeliyetçilik takıntısının meydana gelebileceği belirtilmektedir.¹⁷ Mükemmeliyetçiliği açıklamak için Freud'un yapısal kişilik kuramında yer alan süper ego kavramından da faydalanılmaktadır. Ahlaki ve vicdani doğruları her şeyden önde tutan süper ego sürekli olarak kusursuza ulaşmak ister ve bu istek doğrultusunda ego ile karşı karşıya gelebilmektedir. Süper ego ile karşı karşıya gelen ego; süper egodan gelen mükemmel olma isteklerini gerçek hayata uyarlamakta, bu istekleri kontrol etmekte zorlandığında ise anksiyete durumu kendini göstermektedir.

2.1.2.2. Bireysel Kuram (1930-1964)

Bireysel psikoloji kuramcılarında Adler, mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olduğunu ve olumlu ya da olumsuz olarak iki boyuttan oluştuğunu öne sürer.¹⁸ Adler her bireyin dünyaya eksiklik duygusu ile geldiğini, eksiklik duygusundan kurtulmak isteyen bireyin çabaladığını çünkü her bireyin mükemmel ulaşmak istediğini düşünmektedir. Adler bireylerin buradaki çabasını “eksiklikten kurtulma çabası” veya “üstünlük çabası” olarak adlandırmaktadır. Bireydeki eksiklik duygusu; bireyin kendini yetersiz olarak algılaması, özsaygısının düşük olması, kaygı düzeyinin yüksek olması gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

¹⁷ İnci Ayhan, “Psikanalitik Yaklaşım: Bilişçaltından Notlar”, *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 2007, 472, s. 1-6.

¹⁸ Alfred Adler, “Striving for Superiority”, In Heinz L. Ansbacher and Rowena R. Ansbacher (eds.), *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections From His Writings*, Harper & Row, New York, 1956, p. 101-125.

Adler'e göre doğum sırasıyla mükemmeliyetçilik arasında ilişki vardır ve bu ilişki şu şekilde açıklanabilir. İlk sırada dünyaya gelen çocuk, en son dünyaya gelen çocuk, ilkle son arasında dünyaya gelen çocuk ve tek çocuk olmanın mükemmeliyetçilikle farklı bağlantıları olmaktadır. Dünyaya ilk sırada gelen çocuklarda, anne babanın çocuktan beklentileri yüksek olmakta, bu beklentileri karşılamaya çalışan çocuk, anne babasını memnun etmek isteyerek fazla çabalayabilmektedir. Ayrıca ilk çocuk, kendinden sonra dünyaya gelen kardeşleriyle anne babasının ilgisini paylaşmak istemeyebilir ve dikkatleri tekrar kendi üzerine çekmek isteyerek daha fazla çaba gösterebilmektedir. Son olarak dünyaya gelen çocuk, rakipleri olsa da onları geride bırakarak ailenin dikkatinin çekmeyi başardığını düşünmektedir. İlkle son arasındaki ortanca çocuklarda, diğer iki çocuğun arasına sıkışmışlık hissinden bahsedilmektedir. Son olarak ailede tek olan çocuğun, ailenin gözdesi olduğundan, ilginin merkezinde olduğundan söz edilebilir.

2.1.2.3. Bütüncül Kuram (1950-1991)

Karen Horney 1975 yılında yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçiliği olumsuz etkileri ile ele almakta; nevrotik bir durum olduğunu ve bu durumun bireyi kendine yabancılaştırdığını ileri sürmektedir.¹⁹ Bu bireyler kendilerinin mükemmel olmalarını istedikleri gibi diğer insanların da mükemmel olmalarını beklerler. Hem kendilerinin kusursuz olmasını hem de çevresindeki insanların kusursuz olmasını isteyen bu bireyler, eleştirilmeyi kaldıramazlar fakat çevrelerindeki insanları acımasızca eleştirebilmektedirler. İstedikleri kusursuzluğa ulaşamayan bireylerde kendine karşı öfke, suçluluk, kendinden nefret etme gibi duygular görülebilmektedir. Son olarak bireyin mükemmel olma isteği, kendisine güvenmeme sonucu ortaya çıkan, nevrotik bir gereksinim olarak görülebilir ve birey mükemmel olana ulaşarak bu durumu ortadan kaldırdığını düşünebilmektedir.

Horney, mükemmeliyetçiliğin çocuğun yetiştiği çevreyle ilişkili olduğunu; çocuğun çevrenin etkisiyle yeni davranışlar kazandığını; kazandığı bu davranışların çocuğun kişiliğinin bir parçası haline geldiğini söylemektedir. Kaygıyla başa çıkmak için kullanılan başa çıkma stratejilerinin ihtiyaçları ortaya çıkardığını vurgulayarak bunlara nevrotik ihtiyaçlar demektedir ve kuramında açıkladığı nevrotik ihtiyaçlar sonucu meydana gelen kişilik tiplerini itaatkar, bağımsız ve saldırgan olarak üçe ayırmaktadır.

¹⁹ Karen Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayıncılık, İstanbul, 2006, s. 9-17.

2.1.2.4. Bilişsel Kuram (1976)

Bilişsel kuram kurucularından biri olan Aaron Beck, mükemmeliyetçilikle bilişsel çarpıtmalar yani bireylerin mantık hatalarının bilişsel süreçlerini etkileyerek bilişsel hataların ortaya çıkması arasında bir alakadan söz etmektedir. Çocukluk döneminden başlayarak yaşanan olumlu veya olumsuz olaylar; bireyin, yaşanan olayları bazen çarpıtarak yanlış algılamasına ve anlamlandırmasına sebep olabilmektedir. Bireylerin öğrendikleri bu yanlış algılamaların ve anlamlandırmaların tekrarlar hale gelmesi, hayatlarının geriye kalan vakitlerinde onları etkilemektedir. Bu kuramın üzerinde durduğu bilişsel çarpıtmaları beş başlık altında sıralayabiliriz.

1) Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi: Bireylerin olayları tamamı ile kusursuz olacak ya da tamamı ile başarılı olacak şeklinde yani iki uç şekilde değerlendirmesi olarak açıklanabilir. (iyi-kötü, başarılı, başarısız) Bu çarpıtma mükemmeliyetçi kişilik özellikleri taşıyan bireylerde en çok görülen çarpıtma çeşididir.

2) Aşırı Genelleme: Bireylerin hayatında gelişen olumsuz bir olayları abartılı şekilde algılayarak bütün her şeye genellemesi.

3) Zihinsel Süzgeç: Bireylerin olayları objektif göremeyerek; olumsuz tarafları görüp, olumlu tarafı görememeleri.

4) Olumluyu Yok Saymak Abartma veya Küçültme: Meydana gelen bir olayın olumlu yönlerini yok sayarak sadece olumsuz kısımlara odaklanma.

5) Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Bu düşünceye sahip bireyler yaptıkları hatalar sebebiyle mükemmel olmadıklarını düşünürler ve kendilerini bütünüyle başarısız kişiler olarak adlandırabilirler.²⁰

2.1.2.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı duygusal davranışçı kuram başlığı altında çalışmalarından bahsettiğimiz Ellis, mükemmeliyetçiliği mantık dışı inançlar ve olumsuz bir perspektif çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu mantık dışı inançlara göre bireyin diğerleri tarafından saygı görmesi için yetenekli, kusursuz, her şey için aşırı emek veren ve verdiği emeklerin karşılığında başarılı olan bir birey olması gerekmektedir. Ellis insanların dünyaya bu eğilimle geldiklerini söylemektedir.

²⁰ Judith S. Beck, *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*, Çev. Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 2001, 1-191, s. 134.

Ayrıca Ellis mantık dışı inançların aşırı genellenme özelliğinin; çevresel faktörler aracılığıyla (aile, kültür) öğrenildiğinden; mantık dışı inançları oluşturan düşüncelerin "...meli, ...malı " zorunluluk ifadelerini içeren cümlelerden oluştuğunu ve bu mantık dışı inançların 12 maddeden oluştuğunu söylemektedir ayrıyeten bu maddelerden beşinin mükemmeliyetçiliğin oluşumunda direk rol aldığını ifade etmektedir ve bu maddeler şunlardır:²¹

- 1) Yetişkin bir bireyin toplumdaki hemen hemen her önemli kişi tarafından sevilmesinin veya onaylanmasının ciddi bir mecburiyet olduğu düşüncesi
- 2) Kendini değerli bulması için, bireyin her konuda yetkin, yeterli ve başarılı olması gerektiği düşüncesi
- 3) İşler istenildiği gibi olmadığında bunun korkunç ve takripkar bir durum olduğu düşüncesi
- 4) Bireyin karşılaştığı problemlere her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm bulması gerektiği eğer bu mükemmel çözüm bulunmazsa feci bir durum olduğu düşüncesi
- 5) Bireyin genel değerlerinin, ortaya koyduğu performanslarının iyiliğine bağlı olduğu düşüncesi.

2.1.2.6. Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre davranışların kazanılmasında model alma ve pekiştirme önemli yer tutar fakat davranışları kazanmak yalnızca model alma ve pekiştirme süreçleriyle istenilen sonuca ulaşılamayacak kadar karmaşık bir süreçtir.

Bandura'ya göre, davranışın biçimlendirilmesi ve sürdürülmesinde eğer pekiştireç yalnızca mükemmel erişildiğinde elde ediliyorsa birey bu yolla mükemmel olmayı ödül elde etmek için gereksinim olarak görecektir. Birey mükemmelin altında neticelerle karşılaştığı zaman cezalandırılmayı bekleyebilir veya kendisini küçük duruma düşmüş hissedebilir. Buradan hareketle, birey ödül elde etmek ve kendisini küçük duruma düşmüş hissetmemek için davranışlarında yüksek standart hedefleri belirleyerek mükemmel elde edeceğini düşünebilir fakat hedefine ulaşamazsa bireyde olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkmış olabilir.

²¹ Elif Küçü, Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2018, s. 19 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Skinner, davranışın kazanılmasında çevre faktörü üzerinde durmaktadır. Skinner'a göre bireyin herhangi bir davranışı ödülle sonuçlandığında ki birey sadece en mükemmel davranışı sergilediğinde çevresi tarafından ödüllendirilmekte ve bireyin o davranışı yapma sıklığı artış gösterebilmektedir. Bu durumun tam zıttı olarak birey herhangi bir davranışı neticesinde ödüllendirici sonuçlar alamıyorsa bireyin davranışı sergileme sıklığı azalabilmektedir. Böylelikle çevresi tarafından ödüllendirilmek isteyen birey daima en kusursuz davranışı sergilemek isteyebilir ve bu durum bireyi mükemmeliyetçiliğe götürebilmektedir.

2.1.3. Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ilk yapılan çalışmalarda olumsuz bir özellik ve tek boyutlu olarak ele alınmaktadır. Daha sonra yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin iki ya da çok boyutlu bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Yapılan son çalışmalar çerçevesinde mükemmeliyetçiliği yalnızca olumsuz bir kişilik özelliği olarak düşünmek pek doğru olmamaktadır. Olumlu ya da olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasında birçok etkenden söz edilebilir fakat aile faktörü bu etkenler arasında ki en büyük etken olarak ifade edilebilmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramını olumsuz boyutuyla ilk değerlendiren 1963 yılında Missildine'dir. Missildine bireylerin mükemmele ulaşmak için çabaladıklarını; bazılarının mükemmele ulaşırken kendilerine zarar verdiklerini; bazılarının mükemmele kendilerine zarar vermeden ulaştıklarını ve mükemmele ulaşma sonucu duyulan tatminin bireyden bireye farklılık gösterdiğini ifade etmektedir.²²

1965 yılında Hollender da mükemmeliyetçiliği olumsuz ve tek boyut olarak ele almaktadır. Hollender ve Horney'e göre mükemmeliyetçilik birey üzerinde yalnızca olumsuz etkilere sahiptir ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip insanlar yaşamları boyunca sahip oldukları kişilik özellikleri sebebi ile yaşamlarının her alanında zorluklar yaşamaktadırlar.

²² Whitney Hugh Missildine, *Your Inner Child of the Past*, Simon and Schuster, New York, 1963, p. 75-90.

Freud, Horney, Burns ve Patch de mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ele almışlar ve olumsuz bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Freud mükemmeliyetçiliği, süperego'nun yüksek düzeyde başarı için çabalaması sonucu ortaya çıkan bir kişilik özelliği ve nevrotik bir durum olarak tanımlamakta; Horney ise mükemmeliyetçiliği, kusursuz görünme isteği şeklinde ifade etmektedir. Horney de Freud gibi mükemmeliyetçiliği yalnızca olumsuz yönüyle değerlendirerek; nevrotik bir gereksinim olduğunu söylemektedir.²³ 1980 yılında Burns ve 1984 yılında Pacht'de mükemmeliyetçilik kavramı üzerine yalnızca olumsuz açıklamalarda bulunmaktadırlar. Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin ya hep ya hiç mantığı ile hareket ettiğini düşünmektedirler. Bu düşünceye göre bir birey ya mükemmeldir ya da mükemmel değildir. Bu bireylerin mükemmel olmak adına koydukları hedeflere ulaşmak oldukça güçtür fakat bu bireyler mükemmel ulaşamadıkları takdirde acımasızca eleştirilmeyi hak ettiklerini düşünmektedirler.

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak ele alarak; 1964 yılında Adler sağlıklı ve sağlıksız; 1978 yılında Hamachek normal ve nevrotik; 1984 yılında Roedell olumlu ve olumsuz; 1992 yılında Slaney ve Johnson olumlu ve olumsuz; 1998 yılında Rice, Ashby ve Slaney uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak kategorize etmiş ve açıklamalarda bulunmuşlardır.

Adler, doğuştan gelen mükemmellik çabasının bireyin yaşamındaki ulaşılabilir hedeflerine ulaşması anlamında yararlı olabileceğini belirtmektedir.²⁴ Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ileri sürmektedir. Adler gibi Horney de mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere sebep olabileceğinden söz etmektedir.

Hamachek'e göre, normal veya uyumlu mükemmeliyetçiler, güçlü yanlarının farkına vararak yapabileceklerini göz önüne alır ve kendilerine gerçekçi hedefler belirlerler; hedeflerine ulaşmak için dikkatli, özenli hareket ederlerken keyif veren yönleri odaklanabilir, başarısızlığa uğradıklarında kendilerini küçük görme eğiliminde değildirler ve kendilerine karşı özsaygıya sahiptirler; nevrotik mükemmeliyetçiler; zayıf yönlerine odaklanarak endişe duyar, yanlış yapmaktan kaçınır, kendilerine erişilemeyen hedefler belirler, erişilemeyecek hedefler bireyin kendini kötü hissetmesine sebep olur, hiçbir şeyi yeterince iyi yapamadıklarını düşünürler. Hamachek'in mükemmeliyetçiliği iki boyutlu ele alınır,

²³ Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s. 232-233.

²⁴ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s. 152.

mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönleri arasında yapılan ayrımlarla ilişkili olabileceğini söyleyebiliriz. Bunu şu şekilde de ifade edebiliriz; normal veya uyumlu mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireyler performanslarından bağımsız olarak kendileri hakkında olumlu duygular içinde olabilirken; nevrotik mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerin kendilerine yönelttiği olumsuz duygulara sahip olması beklenir. Yapılan araştırmalar normal mükemmeliyetçiliğin daha iyi ruhsal sağlık sonuçları olduğunu, nevrotik mükemmeliyetçiliğin psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Roedell'da 1984 yılında yaptığı çalışmasında mükemmeliyetçilik kavramını olumlu ve olumsuz olarak iki boyut olarak ele almaktadır.²⁵ Bireylerin belirledikleri yüksek hedeflerine ulaşmak için çabalamalarını ve başarıya ulaşmalarını olumlu boyut olarak değerlendirirken; bireylerin hedefledikleri yüksek standartlara ulaşamadıklarında kendilerini cezalandırmalarını, hedefledikleri başarıya ulaşamamasalar bile elde ettikleri başarı sebebiyle iyi hissetmeme durumunu olumsuz boyut olarak düşünmektedir.

Mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz iki boyut olarak ele alan araştırmacılardan Slaney ve Johnson, mükemmeliyetçilikle ilgili olarak önce dört alt boyuttan bahsetmektedirler daha sonra Slaney araştırmalarına devam ederek bu kavramın üç alt boyuttan oluştuğunu açıklamıştır. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin olumsuz/uyumsuz yönleri ile "farklılık" alt boyutunun; mükemmeliyetçiliğin olumlu/uyumlu yönlerinin ise "yüksek standartlar" ile "düzen" alt boyutlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.²⁶

Rice, Ashby ve Slaney, 1998 yılında yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik kavramını uyumlu ve uyumsuz olarak iki boyutlu ele almakta; uyumlu mükemmeliyetçiliği; yüksek hedeflere sahip olmak, hedefler için çabalamak, hata yapmaktan korkmamak gibi mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleriyle; uyumsuz mükemmeliyetçiliği; hata yapmaktan korkmak, hata yapma korkusuyla işleri ertelemek, başkalarına güvenmemek, hata yapma korkusu ile oluşan stres gibi olumsuz yönlerle ilişkilendirilmekte ve uyumlu mükemmeliyetçilik kavramının en

²⁵ Wendy C. Roedell, "Vulnerabilities of Highly Gifted Children", *Roepers Review: A Journal on Gifted Education*, 1984, 6(3), p. 127-130.

²⁶ Slaney vd., a.g.e., p. 130-144.

iyiye ulaşmak için daha fazla emek harcamak, çabalamak adına olumlu özellikler ve uyumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu düşünmektedirler.²⁷

Greenspon, 1999 yılında mükemmel olmak için çabalamanın birey üzerinde olumlu etkileri olduğunu; mükemmeliyetçiliğin ise birey üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedir.²⁸ Greenspon'un mükemmeliyetçilik kavramına dair açıklamalarının benzerini daha önceki yıllarda Adderholdt-Elliott yapmaktadır. Adderholdt-Elliott, mükemmellik arayışı içinde olan bireylerin; kendine güvenen, hatalarından ders alan, başarabildikleri ile tatmin olan bireyler olduklarını; mükemmeliyetçi bireylerinse kendine güveni olmayan, en iyiye ulaşamadığı müddetçe başarısız hisseden bireyler olduklarını ifade etmektedir.

Stoeber ve Otto 2006 yılında mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalarını gözden geçirerek, mükemmeliyetçiliği "mükemmel olmak için çabalama" ve "mükemmellik adına endişe" olarak iki kategoriye ayırmaktadırlar. Mükemmel olmak için çabalama boyutunu mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleri ile mükemmellik adına endişe boyutunu mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri ile ilişkilendirmektedirler.²⁹

Rice, Vergara ve Aldea; mükemmeliyetçilik kavramının, kategorik ya da boyutsal olarak ele alınması ve uyumsuz yönlerinin olmasının yanı sıra mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönleri kadar olmasa da uyumlu yönlerinin de olduğunu vurgulamaktadırlar.³⁰

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alan Frost ve arkadaşları; mükemmeliyetçiliğin altı farklı alt boyuttan oluştuğunu düşünmektedir. Bu altı farklı alt boyut; "yüksek kişisel standartlar", "hatalar karşısında endişe", "davranışlardan şüphe", "anne-baba beklentileri", "anne-baba eleştirileri" ve "düzen" adı altında ele alınmıştır. Frost ve arkadaşlarına göre hatalar karşısında endişe alt boyutu, mükemmeliyetçilikle en alakalı boyuttur. Yapılan tanımlamada "hatalar karşısında endişe", "davranışlardan şüphe", "anne baba eleştirileri" ve "anne baba beklentileri" olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkilendirilirken, "yüksek

²⁷ Kenneth G. Rice vd., "Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis", *Journal of Counseling Psychology*, 1998, 45 (3), p. 304-314.

²⁸ Thomas S. Greenspon, "Perfectionism Is Not "Healthy"!", *Presented At The 46th Annual Meeting Of The National Association For Gifted Children*, November 1999, Albuquerque, New Mexico, p. 1.

²⁹ Joachim Stoeber and Kathleen Otto, "Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges", *Personality And Social Psychology Review*, 2006, 10 (4), p. 295- 319.

³⁰ Kenneth G. Rice vd., "Cognitive-Affective Mediators of Perfectionism and College Student Adjustment", *Personality and Individual Differences*, 2006, 40 (3), p. 463-473.

kişisel standartlar” ve “düzen” olumlu mükemmeliyetçilik özellikleriyle bağdaştırılmaktadır.³¹

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu düşünerek açıklama yapan diğer araştırmacılar Hewitt ve Flett'e göre mükemmeliyetçilik; “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuta sahiptir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; anksiyete, düşük özsaygı, depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli olumsuz durumlarla ilişkilendirilse de; bu boyutun kusursuzluğa ulaşmak isteyen bireyler için hata yapmaktan kaçınma, hedeflere ulaşmak için çabalama gibi motive edici yönünün olması olumlu durumlarla ilişkilendirilebilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kadınlarda olumlu kişilik özellikleri ile ilişkilendirilirken; erkeklerde duygusal olarak uzak olma, otoriter tutum ve kuşkucu kişilik özellikleri gibi bazı kişilerarası problemlerle bağlantılı bulunmaktadır.³²

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun; diğerlerine karşı güven eksikliği ve olumsuz duygular hissetme, diğerlerine karşı düşük saygı ile ilişkili olacağı düşünülebilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin, diğerlerine karşı saygıları düşük olabilirken öz-saygı düzeyleri yüksek olabilir. Ayrıca, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik kişilerarası boyut olarak ele alındığında, otoriterlik, baskınlık davranışlarının görülmesi ile ilişkilendirilebilir.³³

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte; önemli bulduğu diğerleri tarafından dayatılan gerçekçi olmayan standartlar aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığından bireyde stres, öfke, kaygı, kendini ve diğerlerini suçlama, diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacı, yeme bozuklukları, depresyon gibi çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Tüm bunların yanı sıra sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutu kişilerarası ilişkileri ve yakın ilişkileri negatif yönde etkileyebilecek olumsuz problem ve çatışma çözme biçimleriyle alakalı bulunmuştur.³⁴

³¹ Robert B. Slaney and Jeffrey S. Ashby, Perfectionists: Study of a Criterion Group, *Journal of Counseling and Development*, 1996, 74 (4), p. 393-398.

³² Robert Hill vd., “Perfectionism and Interpersonal Problems”, *Journal of Personality Assessment*, 1997, 69 (1), p. 81-103.

³³ Hewitt and Flett, a.g.e., p. 456-470.

³⁴ Paul L. Hewitt vd., “Perfectionism, Coping and Depression Symptomology in a Clinical Sample”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1995, 2, p. 47-58.

Yıllarca farklı kişilerin farklı isimlerle üzerinde araştırmalar yaptığı sağlıklı veya olumlu veya uyumlu veya normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin genel özellikleri olarak şunları söyleyebiliriz: Kendilerine gerçekçi hedefler belirlerler, hedeflerine ulaşmak adına kendilerini yıpratmadan emek harcarlar, hedeflerine ulaşmak için gerçekçi plan yaparlar, güçlü yanlarının ve yapabileceklerinin farkındadırlar, hedeflerine ulaşmak için dikkatli, özenli hareket ederler, hedeflerine ulaşmak için çabalarırken keyif alırlar; kaygı, stres yaşamazlar, kendilerine karşı özsaygıya sahiptirler, başarısızlığa uğradıklarında kendilerini küçük görme eğiliminde değildirler. Olumlu mükemmeliyetçiler, her birey gibi hata yapabilme ihtimalleri olduğunun farkındadırlar, hatalara karşı gereğinden fazla duyarlı değildirler. Ayrıca gerçekçi hedefler belirlemek, olumlu sonuçlara odaklanma, amaca yönelik gerekli çabayı göstermek, bu bireyleri yaşamlarının pek çok alanında başarıya götürebilmektedir. Eğer başarıya ulaşamama durumu varsa bu bireyler tekrar deneyebilirler, başarısızlık karşısında yıkılmazlar.

Aynı şekilde sağlıksız veya olumsuz veya uyumsuz veya nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler içinde şunları söyleyebiliriz: Kendilerine gerçekçi olmayan, ulaşılması çok zor hedefler koyarlar, belirledikleri hedeflere ulaşırlarken kendilerini yıpratırlar, stres yaparlar, kaygı düzeyleri yüksek olabilmektedir. Bu bireyler belirledikleri hedeflere ulaşırken keyif almazlar eğer belirledikleri hedeflerine ulaşamazlarsa bu kendileri için büyük bir yıkım olur. Yaşadıkları herhangi bir yıkımı hayatlarının bütününe genelleme yaparlar. Ayrıca olumsuz mükemmeliyetçiler kendilerine dair olumsuz duygulara sahiptirler, hiçbir şeyi yeterince iyi yapamadıklarını düşünürler, tecrübelerinin olumsuz kısımlarına ve başarısızlıklarına odaklanırlar, çünkü başarısızlık korkusuna sahiptirler.

Başarıyı hedeflemek her bireyin hakkıdır, başarının her zaman mükemmel olmayı gerektirmediği ve insanların yanlış yapma haklarının olduğunu unutmamaları gerekir. Mükemmeliyetçilik yalnızca olumsuz boyutları göz önüne alarak değerlendirildiğinde ortaya çok doğru bilgiler çıkmamaktadır. Mükemmeliyetçiliği hem olumlu hem de olumsuz yönleri ile almak daha doğru sonuçlara ulaşmak açısından önem arz etmektedir. Burada önemli olan bireylerde mükemmeliyetçiliğin daha çok hangi kısmına dair özelliklerin bulunduğunu fark etmektir.

2.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçiliğe sebep olan unsurlar konusunda alanyazına bakıldığında bu konuyla alakalı derinlemesine bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Mükemmeliyetçiliğe zemin hazırlayan pekçok etkenin olduğu, bu etkenlerin bazılarının bireyin kendisinden kaynaklı olduğu bazende çevresinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Mükemmeliyetçilik görerek öğrenilebileceği gibi dikkati üzerine toplamak isteyen bireylerin mükemmeliyetçi olma eğiliminde oldukları görülebilir.

Mükemmeliyetçiliğin temellerinin psikanalitik kurama dayandığını göz önünde bulundurarak, mükemmeliyetçiliğin sebeplerini açıklamak noktasında ilk olarak Freud'a yer verilmektedir. Freud, mükemmeliyetçilik eğiliminin çocukluk çağlarında başladığını ve anne babanın yasaklarını içselleştiren çocukta bu durumun devam ettiğini söylerken aynı zamanda; psikoseksüel gelişim evrelerinden biri olan anal dönemde kazanılan tuvalet alışkanlığı süreci, bu süreçte ebeveynlerin davranışları çocuğun kişilik gelişimini etkileyerek; bu süreçte sert tepkilerle karşılaşan çocukta mükemmeliyetçilik takıntısının meydana gelebileceği belirtilmektedir.

Hamachek mükemmeliyetçiliğe sebep olan en önemli etkenin aile olduğunu, çocuğun sadece mükemmel olduğunda ailesi tarafından onaylanıp kabul göreceğine inanması olduğunu söylemektedir.³⁵

Hollender, mükemmeliyetçiliğin temellerinin çocukluk döneminde atıldığını; çocuğun anne-babasıyla kurduğu ilişki üzerinden, onaylanma, beğenilme, hayranlık uyandırma isteği sebebiyle meydana gelebileceğinden bahsetmektedir.³⁶ Onay almak, beğenilmek, hayranlık uyandırmak isteyen çocuk anne babasının istediği gibi davrandığında onaylandığını, beğenildiğini gördükçe çocukta anne babanın istediği davranışları sergileme artış gösterebilmektedir. Eğer burada mükemmeliyetçi bir anne ya da mükemmeliyetçi bir baba söz konusuysa çocuk bundan etkilenebilmektedir ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri kazanabilmektedir. Ayrıca çocuk davranışın kazanılmasında model alma sürecini kullanırsa; mükemmeliyetçi anne ya da babasını görerek mükemmeliyetçi davranış özellikleri kazanabilmektedir.

³⁵ Hamachek, *a.g.e.*, p. 27-33.

³⁶ Begüm Satıcı, Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka Ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.2. (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

Frost ve arkadaşları ebeveyn-çocuk ilişkisinin mükemmeliyetçilikle alakalı olduğunu; ebeveynleri tarafından aşırı eleştirilen çocukların mükemmeliyetçiliğin artabileceğini söylemişlerdir.³⁷

Egan, Wade, Shafran ve Antony 2014 yılında yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğe sebep olabilecek etkenlerin; kişisel faktörler, öğrenme ve genetik faktörler olabileceğini söylemektedirler. Egan ve arkadaşları kişisel faktörler noktasında anne baba rolünü vurgularken öğrenme faktörünü yüksek hedefler belirleyen bireylerin başarıya ulaşması birey üzerinde olumlu bir etkiye sahip olsa da eğer bu durum bireylerin hayatlarının bütün alanlarına etki ederse bireyler için olumsuz sonuçlar doğurabileceği şeklinde açıklamaktadır. Üçüncü etken olarak genetik faktörler konusunda çok bir bilgiye sahip olunmamakla birlikte ikizler üzerinde yapılan çalışmaların sonuçları doğrultusunda, genetik faktörlerin mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Örnek olarak genç yetişkin ikizler üzerinde yapılan bir araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kalıtsal olabileceği başka bir ifadeyle nesilden nesile aktarılabileceği ve bu bağlamda genetik faktörlerin açıklayıcı olabileceği ifade edilmektedir.³⁸

Yukarıda bahsettiğimiz tüm bu bilgiler doğrultusunda; mükemmeliyetçiliğin oluşmasında aile, çevre, öğrenme ve genetik faktörlerin etkisinin olabileceğini söyleyebiliriz. Mükemmeliyetçiliğe sebep olabilecek unsurları inceledikten sonra bu kavramın bireyler üzerinde olası etkilerinden söz edilecektir.

2.1.5. Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri

Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin farklı unsurlar üzerinde etkilerinin olabileceğinden bahsedilmektedir. İlgili çalışmaları incelediğimizde özellikle depresyon, kaygı ve stres kavramı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye değinildiği görülmektedir. Ayriyeten mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkileri etkilediği, beslenme bozuklukları, kronik yorgunluk, uykusuzluk, kronik baş ağrısı, hazımsızlık, saplantı, erken ölüm ve intihar gibi pek çok soruna da yol açabileceği; olumlu olası etkileri arasında da mükemmeliyetçiliğin güdüleyici, motivasyonel yönünden bahsedilebilir.

³⁷ Frost vd., *a.g.e.*, p. 449-468.

³⁸ Jason S. Moser vd., "Etiologic Relationships Between Anxiety And Dimensions of Maladaptive Perfectionism in Young Adult Female Twins", *Depression And Anxiety*, 2012, 29 (1), p. 47-53.

Bireylerin, kendilerine belirledikleri yüksek hedeflere ulaşamaması, başkalarının kendisinden yüksek beklentileri olduğuna inanması ve bireyin bu beklentileri karşılayamaması, bireyin sosyal çevresine yönelik beklentilerinin karşılanmaması, birey için stres sebebi olabilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin sıradan yaşam olaylarına karşı stres üretmeye daha yatkın oldukları ve bu durumda bu bireylerin stres temelli psikolojik belirtiler gösterme ihtimallerinin ve stres temelli psikolojik hastalıklara yakalanma ihtimallerinin arttığı ifade edilebilir. En yüksek standartlara ulaşamadığını düşünen birey kendini yetersiz hisseder, bu durumdan rahatsız olur. Bu rahatsızlık mükemmeliyetçi bireylerde depresyon ya da farklı birçok şekilde ortaya çıkabilmekte ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçilik, stres ve kaygı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir.³⁹ Başarıyı ve en iyiyi hedefleyen mükemmeliyetçi bireylerden söz ederken hata yapmayı ve başarısız olmayı kabul etmemeleri, üzerinde durulması gereken bir noktadır. Mükemmeliyetçiliğin; obsesif-kompulsif bozukluk ve depresyon başta olmak üzere pek çok fiziksel ve psikolojik sorunlara sebep olduğu düşünülebilir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkileri, ilişki kalitelerini olumsuz yönde etkilemekte; daha fazla kişiler arası sorun yaşamalarına sebep olabilmekte ve ayriyeten flört ve evlilik gibi yakın ilişkiler üzerinde etkisi olabilecek davranışları içermekte ayriyeten mükemmeliyetçilik, etkili olmayan başa çıkma stratejileri ile bir araya gelerek bireylerde psikolojik sorunların meydana gelmesine ve ortaya çıkan bu sorunların devamlılıklarını sürdürmelerine sebep olabilmektedir denebilir.

Mükemmeliyetçilik motivasyonu destekleyen yararlı bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceği gibi sağlayabileceği belirgin yararları rağmen olumsuz özellikler barındıran, zayıflatıcı bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilmektedir. Mükemmeliyetçilik seviyesinin olması gerekenden fazla olması ya da beklenenden yüksek olması durumunda başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik bireyi olumsuz olarak etkilediğinde; ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan söz edilmektedir ve bu durum uyumsuz olarak adlandırılabilir. Bu bireylerde; kendine yönelik sert öz eleştiri, performansından duyduğu şüphe, başarılarından memnun olmama, kendini baskılama düzeyi, sosyal stres, depresyon düzeyleri ve kaygı düzeylerinin yüksek oluşu göze çarpmaktadır. Belirledikleri yüksek hedeflere ulaşamamış olmanın yarattığı stres ve kaygı; bireylerin benlik saygısının ve yaşam doyum düzeylerinin düşük olmasına ve psikolojik iyi-oluşun zayıf olmasına sebep olabilmektedir.

³⁹ Küçü, a.g.e., s. 13-52.

Olumsuz/uyumsuz mükemmeliyetçiler hedefleri doğrultusunda daha bilinçsiz hareket etmekte ve strese karşı olumsuz tepkiler vermektedirler. Bu bireylerin bağımsız, nevrotik, bağlanma kaygısı olan ve içe dönük bireyler oldukları ve yalnızlık duygusuna sahip oldukları söylenebilir. Kusursuz olmak için çaba harcayan bireydeki psikolojik iyi-oluş duygusunun zayıf olması bireyin genel sağlık durumunu etkileyebilmektedir. Bu bireyler, başarısızlık ile ilgili kendine yönelik sert eleştirilerde bulunabilirler düşünce tarzları nettir, ya siyah ya beyaz eğer yaptıkları mükemmel değilse kendilerinin başarısız olarak değerlendirirler ve yaptıkları işlerden haz almazlar. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler hata yaptıklarında diğer insanlar tarafından eleştirilme korkuları nedeniyle diğer insanlarla yakın ilişki kuramamakta; bu bireylerde yüksek yakınlık korkusu görülebilmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçilerin sosyal aktivitelerde yer alma ve olumlu arkadaş ilişkileri düşük düzeydeyken psikolojik belirtiler en fazla olumsuz mükemmeliyetçilerde görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri ile tükenmişlik arasında olumlu yönde bir ilişki söz edilebilmektedir.

Olumlu/uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin dürüst, düzenli, deneyime açık, dışadönük kişilik özellikleri ve hedef yönelimli oldukları ifade edilmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiler; yaratıcı ve özgür düşünce yapısına sahiptirler, sorunlarla etkin bir şekilde uğraşmaktadırlar ve bilinçli hareket etmektedirler. Olumlu mükemmeliyetçilik; sorumluluk bilinci, kişiliğin olumlu yönleri, uyumlu olmak, öz saygı, akademik güdülenme, akademik başarı, psikolojik iyi-oluş, sorunlarla baş etme tarzları ile olumlu yönde; utangaçlık, kaygı ve düşmanlıkla olumsuz yönde bir ilişkiye sahiptir. Olumlu mükemmeliyetçi bireylerin sosyal aktivitelerde yer alma düzeyleri yüksek ve arkadaş ilişkileri olumlu olmaktadır. Psikolojik belirtiler en az olumlu mükemmeliyetçilerde görülmektedir. Bu bireyler yaptıkları işlerden haz alabilirler, dengeli düşünebilirler, sakin yapıları vardır ve beklenmedik olaylar, durumlar karşısında değişebilir planlar yapabilirler.

Her iki mükemmeliyetçilik boyutunda da hata yapmaktan korkma yer almaktadır fakat mükemmeliyetçilikten olumsuz etkilenen bireylerde bu korkunun daha yoğun yaşandığı görülmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylere göre mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerini daha fazla yaşamalarından kaynaklı olarak ilişki kalitelerinin de daha düşük olabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda, olumsuz mükemmeliyetçiliğın ırkçı eğilimle, olumlu mükemmeliyetçiliğın öz saygı ve akademik güdüyle⁴⁰; olumsuz mükemmeliyetçiliğın hatayı kabul etmeme ve stresle, olumlu mükemmeliyetçiliğın sorunlarla baş etmeyle⁴¹; olumsuz mükemmeliyetçiliğın olumsuz sosyal becerilerle, olumlu mükemmeliyetçiliğın olumlu sosyal beceriler ve sosyal aktivitelerde bulunmayla⁴² pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğın yaşam doyumunu ve akademik doyum ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğın çok boyutlu olarak ele alındığı Hewit ve Flett'in modelinde; bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte, mükemmeliyetçiliğın olası etkilerine derinlemesine yer verilecektir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte, olmak istenen durumla olan durum arasındaki fark; bireyde stres, kaygı, düşük özsaygı ve depresif etki ile kendini göstermektedir. Saydığımız bu etkenler bireyin psikolojik iyi-oluşunu, kişisel gelişimini ve yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Bunların yanı sıra kendine yönelik mükemmeliyetçiliğın anksiyete, ümitsizlik, umutsuzluk ile de ilişkisinin olduğu söylenebilir.

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda kişinin kendisinden ziyade diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi beklentilerinin olması kişinin kendi kaygısına ve hatalarına fazla odaklanmamasını sağlar. Ayrıca bireyin yüksek beklentilerinin olduğu diğerlerinin, bireyin beklentilerini karşılayamamaları durumunda; bireyde suçlama, otoriterlik, baskınlık gibi davranışlar görülmesi söz konusu olabilmekte ve kişilerarası ilişkilerde diğerlerine karşı suçlayıcı, alaycı, güvensiz tutumlara, çatışmalara, strese ve evlilik problemlerine yol açabilirken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireyler; diğerlerinin beklentilerini karşılamakla ilgilenmektedirler ve diğerleri tarafından olumsuz olarak değerlendirilmekten ve beğenilmeme düşüncesinden uzak durmaya özen göstermektedir denilebilir.

⁴⁰ Audrey A. Elion vd., "Perfectionism in African American Students: Relationship to Racial Identity, GPA, Self-esteem, and Depression", *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2012, 18(2), p. 118-127.

⁴¹ Joachim Stoeber and Dirk Rennert, "Perfectionism in School Teachers: Relation With Stress Appraisal, Coping Styles, and Burnout", *Anxiety, Stress and Coping*, 2008, 21 (1), p. 37-53.

⁴² Yngvar Ommundsen vd., "Peer Relationships in Adolescent Competitive Soccer: Associations to Perceived Motivational Climate, Achievement Goals and Perfectionism", *Journal of Sports Sciences*, 2005, 23 (9), p. 977-989.

Bireylerin, partnerlerine yönelttikleri diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin; düşük evlilik uyumuyla ve problemlili davranışlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkilerde sadakati olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Aynı şekilde bu boyutta partnere yöneltilen mükemmeliyetçilik, kişilerin cinsel doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Evli çiftlerde cinsel doyum evlilik doyumunu doğrudan etkilediği için bu durumun ilişki doyumlarını etkileyeceği de düşünülmektedir.

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte birey, diğer insanların kendisinden gerçekçi olmayan beklentileri olduğunu; başkaları tarafından sıkı bir şekilde denetlendiğini düşünmektedir. Bu düşünceler bireyin kendini insanlardan soyutlayarak yalnız kalmasına; diğer insanlarla iletişim kurarken kaygı duyma, utanma, kontrollü olma gibi davranışlar sergilemesine ve bireyde diğerlerine karşı öfke gibi kişisel ilişkilerini olumsuz etkileyebilecek sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin, anksiyete⁴³ ile olumlu yönde; algılanan kendilik kontrolü⁴⁴ ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ifade edilmektedir.

Anksiyete konusunda daha ayrıntılı olarak; Flett ve arkadaşlarının 1994 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında mükemmeliyetçilikle anksiyete arasındaki en fazla ilişkinin, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda olduğu ifade edilmektedir.⁴⁵

Mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; ilk zamanlarda yapılan çalışmalarda, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu yordadığı görülürken daha sonra yapılan çalışmalarda diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Konuyla ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında; kişiler arası mükemmeliyetçilik boyutlarının yakın ilişkileri ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

⁴³ Jeffrey J. Klibert vd., "Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-oriented Versus Socially Prescribed Perfectionism", *Journal of College Student Development*, 2005, 46 (2), 141-156, p. 141.

⁴⁴ Paul L. Hewitt and Gordon L. Flett, "Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression", *Journal of Abnormal Psychology*, 1991, 100 (1), p. 98-101.

⁴⁵ Gordon L. Flett vd., "Perfectionism and Components of State and Trait Anxiety", *Current Psychology*, 1994, 13 (4), p. 326-350.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyonun çok ilişkili olduğu; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin de bipolar bozukluk ile ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır.⁴⁶ Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının hem anksiyete hem de depresyon ile ilişki olduğundan söz edilmektedir.⁴⁷

Literatüre baktığımızda mükemmeliyetçilik ile birlikte ele alınan bazı psikolojik belirtilerde cinsiyet faktörünün farklı sonuçlara sebep olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkileri hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilerinin olabileceğinden söz edilmektedir. Kadınlar mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini diğer insanlarla kişilerarası ilişkilerinde yapıcı yönde kullanırken erkekler bu özelliklerini diğer insanlar üzerinde gücünü, üstünlüğünü gösterme yönünde kullanmaktadır denebilir.

Yapılan bütün çalışmaları göz önüne aldığımızda, diğer boyutlara kıyasla sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun daha fazla psikolojik belirtilerle ve psikolojik bozukluklarla ilişkisi bulunduğu sonucuna varılmaktadır. Aynı şekilde yapılan çalışmaları göz önüne aldığımızda, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun ise psikolojik belirtiler ve bozukluklar ile en az ilişkili olan boyut olduğu ortaya çıkmaktadır.

2.1.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik kavramı hem yurt içindeki hem de yurt dışındaki araştırmacılar tarafından oldukça yaygın çalışılan bir konu olmaktadır. Yurt dışındaki araştırmalarda mükemmeliyetçilik üzerine ölçek oluşturma, geliştirme; mükemmeliyetçilik ile başka kavramlar arasındaki bağlamları ortaya koyan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Yurt içinde ulusal anlamda yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili ölçekleri Türk Kültürü'ne uyarlama ya da geliştirme çalışmaları veya mükemmeliyetçiliğin çeşitli kavramlarla olan ilişkisini ortaya koyan çalışmaları görmek mümkündür. Mükemmeliyetçilik ya da mükemmellik kavramı ülkemizde özellikle son yıllarda oldukça popüler olmuştur.

⁴⁶ Paul L. Hewitt vd., "Perfectionism In Chronic and State Symptoms of Depression", *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 1998, 30 (4), p. 234-242.

⁴⁷ Paul L. Hewitt vd., "Perfectionism in Children: Associations With Depression, Anxiety, and Anger", *Personality and Individual Differences*, 2002, 32 (6), p. 1049-1061.

İlk olarak ülkemizde mükemmeliyetçilik konusunda yapılan hem ölçek uyarlama hem de çeşitli kavramlarla ilişkileri ortaya koyan çalışmalara yer verilecektir. Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin birçok psikolojik değişkenle ilişkisinin çalışılmış olduğu görülmektedir fakat aynı oranda kişilerarası ilişkilerle ilişkisi üzerine çalışmaya rastlanmamaktadır. Yurt içi çalışmalara baktığımızda örneklem olarak daha çok lise ve üniversite öğrencilerine yer verildiği görülmektedir.

Özbay ve Taşdemir 2003 yılında bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını ölçmeye yönelik olarak Frost ve arkadaşlarının 1996 yılında geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni (FMPS) Türkçe'ye uyarlamaktadır.⁴⁸

Kağan'ın 2011 yılında lisans düzeyindeki üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemeyle yaptığı çalışmasında; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (FÇBMÖ) Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.⁴⁹

Taluy 2018 yılında romantik bir ilişki içinde olan kişilerden oluşan örneklemeyle yaptığı çalışmasında, Türk kültüründe ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliği doğrudan ölçen bir ölçeğin olmaması sebebiyle alan yazına katkı sağlamasını göz önünde bulundurarak; Shea ve arkadaşları tarafından 2006 yılında oluşturulan İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÖ / DAPS)'nin Türk örnekleme üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini sınıyarak, ölçeğin uyarlama çalışmasını yapmayı amaçlamıştır.⁵⁰

Sapmaz'ın 2006 yılında yaptığı tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmekte; mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerinin yanı sıra olumlu özelliklere sahip bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamak amaçlanmaktadır.⁵¹

⁴⁸ Yaşar Özbay ve Özlem Mısırlı-Taşdemir, "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", VII. **Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, Bildiriler, 9-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Pegem Akademi Yayıncılık, Malatya, 2003, s. 19.

⁴⁹ Mücahit Kağan, "Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2011, 12 (3), 192-197, s. 192.

⁵⁰ Nur Taluy, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Sınama Çalışması, **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2018, 19(35), 645-667, s. 645.

⁵¹ Fatma Sapmaz, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2006, s. 8 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Son yıllarda yurt içinde yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçilikle kişilerarası ilişkiler üzerine önceki yıllara nispeten daha çok yer verildiği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramının kişilerarası ilişkiler üzerindeki öneminin fark edilmesi ve mükemmeliyetçilik kavramının kişilerarası ilişkilerin (yakın ilişkiler, iş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri vb.) her türü üzerinde etkisinin olması, bu iki kavram arasındaki ilişkilerin incelenmesi yönünde çalışmaların yapılması gerektiği düşüncesini ortaya koymuş ve araştırmacıların bu yönde çalışmalar gerçekleştirmesi noktasında etkili olmuş olabilir.

Koydemir, Sun Selşik ve Tezer tarafından 2005 yılında yapılan çalışmada evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler incelenerek; mükemmeliyetçilik boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade edilmektedir.⁵²

Tuncay tarafından 2006 yılında gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin, kişilerarası bağlamda ilişkisi ele alınarak; kadınların sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda aldıkları yüksek puanların evlilik uyumunda aldıkları düşük puanlarla alakalı olduğu düşünülmektedir.⁵³

Bıyıkoglu, 2012 yılında yaptığı araştırmasında; kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olan kişilerin ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan kişilerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu; erkeklerde, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin; kadınlardaysa kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici rolü olduğunu; sosyal destek arama başa çıkma stratejisi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri arasında etkileşim ilişkisi olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.⁵⁴

⁵² Selda Koydemir vd., "Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2005, 23(3), 65-75, s. 65.

⁵³ Ece Tuncay, Predictive Role of Perfectionism on Marital Adjustment, In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Master of Science In The Department of Psychology, Middle East Technical University, Ankara, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**); aktaran Çağla Büyükbayraktar, Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s. 23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁴ Elit Bilge Bıyıkoglu, Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2012, s. 86-105 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Başsayın, 2018 yılında yaptığı çalışmada; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanlar ile evlilik uyumundaki düşük puanları; kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanlar ile cinsel doyumdaki düşük puanları ilişkilendirmektedir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutundaki yüksek puanlar ile yüksek cinsel doyum puanları arasında ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Tüm bunlara ek olarak evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, çalışmasının sonucunda ortaya koymaktadır.⁵⁵

Satıcı, 2018 yılında yaptığı tez çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarına yönelik bir model öne sürmeyi amaçlamakta ve bu bağlamda birbirinden bağımsız iki çalışma yapmaktadır. Araştırmasının sonucunda; mükemmeliyetçilik düzeyinin azalması genç yetişkinlerin duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına sebep olabilmekte ve bu artışlar da romantik ilişki doyumunu arttırabilmekte; mükemmellik düzeyinin düşük olmasının doğrudan ilişki doyumunu arttırabileceğini söylemektedir.⁵⁶

Uluslararası çalışmalara baktığımızda ülkemizde yapılan çalışmalara nispeten sayının ve araştırma çeşidinin çok daha fazla olduğu; bu çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin yapısı, psikolojik belirtilerle ilişkileri, psikopatolojik bulgularla ilişkileri, etkileri ve nedenleri gibi başlıklar, mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik programlar ele alınmaktadır.

Fairweather-Schmidt ve Wade, 2015 yılında yaptıkları iki oturumlu bir programla mükemmeliyetçiliğin erken yaşlarda azaltılabileceğini belirtmişleridir.⁵⁷

Tchanturia, Larsson ve Adamson, 2016 yılında içerisinde pek çok farklı aktivitenin bulunduğu programları ile 6 haftalık bir programla mükemmeliyetçiliğin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.⁵⁸

⁵⁵ Aynur Kızılöz Başsayın, Evli Çiftlerde Mükemmeliyetçilik, Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2018, s. 38 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁶ Satıcı, *a.g.e.*, s. 92-93.

⁵⁷ A. Kate Fairweather-Schmidt and Tracey D. Wade, "Piloting a Perfectionism Intervention For Pre-adolescent Children", *Behaviour Research and Therapy*, 2015, 73, 67-73, p. 63.

⁵⁸ Kate Tchanturia vd., "How Anorexia Nervosa Patients With High and Low Autistic Traits Respond to Group Cognitive Remediation Therapy", *BMC Psychiatry*, 2016, 16 (1), p. 334.

Arana, Miracco, Galarregui ve Keegan, 2017 yılında yaptıkları çalışmalarında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan 5 haftalık bir programın mükemmeliyetçiliğin azalmasında etkisi olabileceğini belirtmişlerdir.⁵⁹

2018 yılında James ve Rimes yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ile mükemmeliyetçiliğin azaldığı sonucuna varmışlardır.⁶⁰

Wimberley, Mintz ve Suh 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında, bilinçli farkındalık temelli bibliyoterapi ile mükemmeliyetçilik ve stresin azaldığını rapor etmektedirler.⁶¹

Domocus ve Damian tarafından 2018 yapılan çalışmalarında, anne-baba baskısı ile kaygılı bir ortamda yetişmenin mükemmeliyetçiliğin artmasına sebep olabileceği, öğretmenin destekleyici davranış ve tutumunun ise mükemmeliyetçiliğin azalmasına sebep olabileceği belirtilmektedir.⁶²

Yapılan çalışmalardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip bir yapısının olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramı üzerine yapılan çalışmalarda ilk zamanlarda bu kavramın olumsuz yönleri üzerinde çalışıldığını daha sonra olumlu yönleri üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönleriyle ele almak ya da yalnızca olumlu yönleri üzerinde durmak, bu kavramın doğru değerlendirilmemesine sebep olabilir. Mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz yönleri ile bir bütün olarak kabul etmek en doğru sonuçlara ulaşmayı sağlar. Mükemmeliyetçiliğin bireylerin hayatlarını zorlaştıran olumsuz etkileri, bireyler tarafından aşılabilir, zor görünmesine rağmen bu olumsuz yönlerin bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı programlarla yada bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ile yada bilinçli farkındalık temelli bibliyoterapi programları ile azaltılabilir olduğu görülür.

⁵⁹ Fernan Arana vd., "A Brief Cognitive Behavioural Intervention for Maladaptive Perfectionism in Students: A Pilot Study", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2017, 45 (5), 1-6, p. 1.

⁶⁰ Kirsty James and Katharine A. Rimes, "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: a Pilot Randomised Study", *Mindfulness*, 2018, 9 (3), p. 801-814.

⁶¹ Tessa Wimberley vd., "Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of A Bibliotherapy Intervention", *Mindfulness*, 2016, 7 (2), 433-444, p. 433.

⁶² Iulia M. Domocus and Lavinia E. Damian, "The Role of Parents and Teachers In Changing Adolescents' Perfectionism: A Short-term Longitudinal Study", *Personality and Individual Differences*, 2018, 131, p. 244-248.

2.2. İLİŞKİ DOYUMU İLE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölüm, ilişki doyumuna ait kuramsal açıklamaları ve ilgili araştırmaları içermektedir. Bu bölümde ilk olarak ilişki doyumu kavramını daha iyi anlamak için ilişki kavramı; ilişkilerin dönemlere ait gelişimi, biçimleri ve ilişkilerde bireylerin etkileşimleri, ilgili kuramcıların görüşleri ile açıklanmakta daha sonra romantik ilişki kavramına yer verilmektedir. Romantik ilişkilerin oluşumu, aşamaları ve türleri sunulduktan sonra romantik ilişki doyumu kavramının tanımı yapıp, önemine değinilerek etkileri açıklanmaktadır. İlişki doyumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilerek bölüm sonlandırılmaktadır.

2.2.1. İlişki Doyumu

İlişki doyumu kavramını inceleyeceğimiz bu başlıkta konuya ilk olarak yalnızca “ilişki” kavramına yer verilerek başlanacaktır. İlişkiler insanların yaşamında olmazsa olmazlardır ve insan doğduğu andan itibaren çevresiyle ve çevresindekilerle iletişim kurmaya başlamaktadır. Hatta anne babalar çoğu zaman bebekleriyle doğmadan önce bile duygusal bağlar kurmaya başladıklarını ifade etmektedirler. Bebek, doğduğunda ilk olarak annesiyle bağ kurar, büyüdükçe sosyal çevresinde genişler ve diğer aile bireyleri, akrabaları, arkadaşları, partnerleri ile de bağ kurmaya başlar. İnsanlar yaşamları boyunca pek çok farklı türde ilişki kurmaktadır: Arkadaşlar, yakın arkadaşlar, iş arkadaşları, sevgililer, eşler, anne-baba, çocuklar gibi. Kurulan bu ilişkiler dönemlere göre de farklılık göstermektedir: Bebeklik, çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik gibi. İnsanın doğumla başlayan sosyal etkileşimleri, bireylerin yaşamları boyunca kuracakları bütün ilişkilerini; ilişkilerindeki tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Bu sebeple bebeklik döneminden başlayarak; çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinin kendilerine özgü yapılarından ve bu dönemlerin gelişimlerinden bahsedilmektedir.

Yeni doğan bebeğin yaşamını devam ettirebilmesi için kendisine bakım verecek bir kişiye ihtiyacı vardır. Bakım veren kişi çoğu zaman anne olmakla birlikte bakım veren kişinin annenin olmadığı durumlarda mevcuttur. Bebeğe birincil derecede bakım veren kişiyle bebek arasında kurulan duygusal bağ, bebeğin yetişkinlikte kuracağı ilişkilerinin temeline etki etmekte, bebek içsel olarak sergilediği; emme, izleme, ağlama, gülme gibi davranışlarla bakım veren kişiyle etkileşim kurarak bir bağ oluşturacaktır. Bebeklik döneminde üzerinde durulan konu bebeğin kendini güvende hissetmesidir. Erikson bu dönem için “temel güvene karşı

güvensizlik” kavramına dikkat çeker ve bebeğin ihtiyaçlarının zamanında karşılanması ile bebeğin kendini güvende hissedeceğini, dünyaya güvenle bakacağını ifade etmektedir.⁶³ Diğer yandan bebeğe dünyanın her zaman güvenli olmadığı da öğretilmeli; güvenli-güvensiz dengesi kontrollü bir şekilde sağlanmalıdır çünkü eğer burada bebeğe hissettirilen güvensizlik duygusunda ölçsüz davranılırsa bu durum bebeğin ileriki yaşantısında kuracağı ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Erikson’un bebeklik dönemi için söylediklerine benzer şeyleri 1969 yılında John Bowlby’de söylemektedir. Bowlby, bebek için birincil bakım veren kişinin çok önemli olduğunu ve bebeğin yaşamını bakım veren kişi sayesinde sürdürdüğünü söylemektedir. Bebek ile birincil derecede bakım veren kişi arasında oluşan bağın kalitesi önemlidir ve yapılan araştırmalarda bebeklerde üç çeşit bağlanma görülmektedir: Güvenli bağlanan bebek, güvensiz kaygılı bağlanan bebek ve güvensiz kaçınmacı bağlanan bebek.⁶⁴

Güvenli bağlanan bebeklerde; kendilerine bakım veren kişilere karşı olumlu duygular görülmektedir ve diğer bağlanma çeşitlerindeki bebeklere kıyasla bu bebekler de daha fazla olumlu duygular, davranışlar görülebilir ve bu bebekler daha sosyal olabilirler. Ayrıca güvenli bağlanan bebekler, ilerleyen dönemlerde yaşayacakları ilişkilerinde kendilerine güvenen, duygularını ve düşüncelerini rahatça dile getiren, sosyal ilişkileri sağlam bireyler olmaktadır ve güven temelli ilişkiler yaşayıp, romantik ilişkilerinde de uzun süreli romantik ilişkiler yaşamaya daha yatkın olmaktadır.

Güvensiz kaygılı bağlanan bebeklerde, bakım veren kişi tarafından doyuma ulaştırılmamış güven durumu söz konusudur. Bebeğe bakım veren kişi, bebeğin ihtiyaçlarını dengeli olmayan şekilde karşılamaktadır yani bebeğin ihtiyaçlarını bazen zamanında karşılar bazen göz ardı etmektedir. Bu durumda bebek ihtiyaçlarının karşılanacağından emin olamamakta ve güven sorunu oluşmaktadır. Güvensiz kaygılı bağlanan bebekler; ileriki dönemlerde yaşayacakları ilişkilerinde genel olarak öfkeli, başkalarına aşırı bağımlı ve diğer insanlara karşı aşırı korumacı davranışlar sergilemektedirler.

⁶³ Erik H. Erikson, *The Life Cycle Completed: A Review*, Norton, New York, 1982; aktaran Zekeriya Hamamcı ve Ezgi Hamamcı, “Çocuk Gelişimi Kuramları ve Dil Öğretmenleri İçin Yansımaları”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4 (1), s. 125-134.

⁶⁴ Barbara Searle and Naomi M. Meara, “Affective Dimensions of Attachment Styles: Exploring Self-reported Attachment Style, Gender, and Emotional Experience Among College Students”, *Journal of Counseling Psychology*, 1999, 46 (2), p. 147-158.

Güvensiz kaçınmacı bağlanan bebeklerde birincil bakım veren kişi bebeğin ihtiyaçlarını göz ardı ederek, bebekle bir bağ kurmamaktadır. Bu tür bağlanma yaşayan bebekler yaşamlarının ileriki dönemlerinde genellikle yaşlılarıyla iletişim kurmamaktadır ve yalnızlığı tercih etmektedirler ya da kurdukları ilişkilerde başarılı olamamaktadırlar. Genel olarak bebeklik döneminde güvenli bağlanma yaşayan bireyler, bebeklik döneminde güvensiz bağlanma yaşayan bireylere göre yaşamlarının ileriki dönemlerinde kurdukları ilişkilerde daha kaliteli ilişkilere sahip olmaktadır ve kurdukları ilişkilerde daha mutlu olmaktadır.

Bebeklik döneminden sonra gelen çocukluk döneminde, çocuklar tamamen bir kişiye bağımlı olmaktan çıkmaktadır ve bu dönemde çocukların ihtiyaçları da farklılık göstermektedir. Bu dönemde çocuklar bakım veren kişi, anne, baba dışında daha fazla insanla etkileşim kurmakta yani sosyalleşmeye başlamaktadır. Oyun, bu dönemde çocuk için fazlasıyla önem arz etmekte ve çocuk, oyun aracılığıyla yaşlılarıyla iletişim kurmaktadır. Ayrıca oyunlar; çocukların sağlıklı ikili ilişkiler kurmaları; çocukların kendi duygularının farkına varmaları; duygularını ifade etmeleri; duygularını düzenlemeye çalışmaları; başkalarının duygularının da farkına varabilmeleri için fırsat sağlayabilmektedir.

Çocukluk döneminde önemli bir diğer etken de etken anne-baba tutumlarıdır. Çünkü çocuğun bu dönemde kazanacağı birçok alışkanlık hayatının geri kalan kısmında çocuğa eşlik etmekte, çocuk bu alışkanlıkları kazanırken anne-babasının davranışları çocuk üzerinde etkili olmaktadır. Demokratik anne babaların çocukları yumuşak başlı, sorumluluk sahibi, gelişime açık, sosyal becerilerinin iyi olması gibi olumlu özellikler; otoriter anne babaların çocuklarının yeniliklere kapalı, içe dönük, iletişim becerilerinin zayıf olması gibi özellikler; aşırı hoşgörülü anne babaların çocuklarının sınırlara sahip olmadıkları için duygusal olarak dengesizlik yaşama eğiliminde olmaları; aşırı koruyucu anne babaların çocuklarının gelişime açık ve sorumluluk sahibi olma gibi olumlu özelliklerin yanı sıra duygusal olarak dengesiz olma gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir.⁶⁵ Yaşlılarıyla sağlıklı ve güçlü iletişim kuran çocuklar, kendilerini mutlu ve bir gruba ait hissederek yalnızlık duygusu yaşamamakta yaşlılarla kurulamayan ilişki çocuğun kendini kötü hissetmesine sebep olmaktadır.

⁶⁵ Leman İnanç vd., "Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile Kişilik Yapıları Arasındaki İlişki", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3 (5), p. 1731-1745.

Yaşlılarla kurulan ilişki her dönem önemlidir. İlk çocukluk döneminde beraber oyun oynayarak ortak zaman geçirme üzerine kurulan arkadaşlık ilişkileri, son çocukluk döneminde bağlılığa, ergenlik döneminde daha samimi ve yoğun arkadaş ilişkilerine dönüşür. Ergenlik döneminde arkadaşlarla kurulan bağ, anne-baba ve kardeşlerle kurulan bağdan daha fazla önem kazanmakta, arkadaşlara ayrılan zaman artmaktadır çünkü ergen arkadaşlarının kendisini daha iyi anladığını düşünmekte ve arkadaşlarıyla geçirdiği zamandan daha çok keyif almaktadır. Bu dönemde ilişkilerin temelinde samimiyet yer almaktadır. Ergenlik döneminde kurulan samimi ilişkiler ergenin kendine güven duygusunu, sosyal becerilerini geliştirebilmekteyken ergenlik döneminde kurulamayan samimi ilişkiler ergenin kendine güven duygusunu düşürebilmekte, sosyal becerilerini azaltabilmektedir. Bu dönemde ergenlerin hemcinsleriyle olan ilişkilerinin yanı sıra karşı cinsle olan ilişkileride önem kazanır ve yakın ilişkiler içerisinde olan ergenler ilerleyen zamanlarda yakın ilişkilerini romantik ilişkiye çevirme isteği duyabilmektedirler. Ergenin içinde bulunduğu dönemden sonra yaşayacağı dönem genç yetişkinlik dönemidir ve bu dönemde romantik ilişki yaşamak önem kazanmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi son yıllarda yapılan çalışmalarda ortaya çıkan; ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında yer alan ve bireylerin 19-26 yaş aralığını kapsayan bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Geçmiş yıllarda şuan genç yetişkinlik olarak adlandırdığımız dönemde insanlar günümüz insanlarından daha farklı sorumluluk ve rollere sahiptiler. Gelişen toplumla birlikte yaşam şartları da değişmektedir. Günümüzde bireylerin iyi işlerde çalışmaları ve konforlu bir yaşam sürmeleri için, yüksek öğrenim görmeleri ve donanımlı olmaları gerektirmektedir. Eğitim hayatı ya da cinsel davranışlardaki değişikliklerin yanı sıra artık genç insanların yetişkin olmaya verdikleri değerde ve anne baba olmak, evlenmek gibi geleneksel rollere bakış açılarının da önemli oranda fark olduğu söylenebilir. Günümüzde genç yetişkinler kişisel gelişim konusunda ki başarıları; evlenmek, anne baba olmak ve işe başlamak gibi rollerdeki başarılarına tercih etmektedirler. Bu düşünceyle hareket eden bireyler evlenme ve çocuk sahibi olma rolünü daha ileriki yaşlara bırakmaktadırlar. Ayrıca günümüz şartlarında aktif bir cinsel yaşam ya da çocuk sahibi olmak için evlenmek düşüncesi herkes tarafından aynı anlamı ifade etmemektedir. Toplumun çoğu için olmasa dahi büyük bir kısmı için hala evlilik yetişkinliğe geçiş olarak görülmektedir. Yetişkin olmak demek eğitim hayatını tamamlamak, evlenmek, çocuk sahibi olmak, kalıcı bir işte çalışmak demektir. Genel olarak 21. yy şartları gereği insanların evlenmek ve anne baba olmak gibi rolleri ortalama 30 yaş civarında gerçekleştirdiği söylenebilmektedir. Günümüzde bireylerin

eskiye nazaran geç yaşta evleniyor olmaları romantik ilişki yaşamalarına engel teşkil etmemektir.

Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinde geç yetişkinlik döneminde “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” yani paylaşmak ve insan ilişkileri vurgulanmaktadır. Hem yakın arkadaş ilişkileri hem de romantik ilişkiler birey için önemlidir. Burada önemli olan bireyin duygularını rahatlıkla paylaşabilmesidir. Bu paylaşım yakın arkadaş ilişkileriyle yaşanabileceği gibi, romantik ilişki yaşanılan bireylede yaşanabilmektedir. Ama yapılan araştırmalar şunu gösteriyor ki romantik ilişkide bulunan partnerin diğer partneri anlaması, duygularını paylaşması diğer yakın ilişkilere kıyasla bireyi daha mutlu etmektedir. Her ne kadar ergenlik döneminde romantik ilişkiler kurulmaya başlansa da duygusal olarak romantik ilişkilerin tamamlanması geç yetişkinlik döneminde başlamaktadır ve sonraki dönemlerde devam etmektedir. Bireylerin geç yetişkinlik döneminde veya yetişkinlik döneminde yaşadıkları romantik ilişkilerin kurulmasının ve sağlıklı işleyebilmesinin kökenleri bebeklik döneminde kurulan güvenli ve sağlıklı iletişimle alakalıdır. Bebeklik dönemindeki bağlanmaların ilişkiler için önemli oluşu gibi yetişkinlikte de bağlanma eşitleri vardır ve bu bağlanma eşitleri ilişkilerin niteliği için önemlidir.

Yetişkinlerde bağlanma üzerine araştırmalar 1750'li yıllardan sonra yapılmaya başlanmıştır ve bu araştırmaların çıkış noktası çocukluk dönemindeki bağlanmaların yetişkinliği etkilediği dşunsesidir. Yetişkinlerde bireyin kendisine ve diğer insanlara karşı dşunceleri esas alınarak belirlenmiş; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve organize olmayan olarak dört farklı şekilde bağlanma olduğu ifade edilmektedir.⁶⁶

Güvenli bağlanmada birey, kendisine ve çevresindekilere yönelik olumlu düşüncelere sahiptir. Güvenli bağlanma yaşayan yetişkin bireyler, ilişkilerinde mutludur ve diğer insanlar tarafından kabul edildikleri hissini yaşarken korkulu bağlanma yaşayan yetişkinler, güvenli bağlanmanın tam tersi olarak, hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahiptirler ve bu bağlanmayı gerçekleştiren bireyler, yakın ilişkilerinden uzak durmayı tercih etmektedirler çünkü yakın ilişkilerden uzak durduklarında incinme ve reddedilme yaşamayacaklarını düşünebilirler.

⁶⁶ Mary Main vd., “Security In Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move To The Level Of Representation” *Monographs of the Society for Reserach in Child Development*, 1985, 50 (1-2), p. 66-104.

Saplantılı bağlanma yaşayan yetişkin bireyler, başkalarına karşı olumlu düşüncelere sahip olmalarına rağmen kendilerine dair olumsuz düşüncelere sahiptirler. Bu bağlanma biçiminde temel sorun özgüven eksikliğidir. Saplantılı bağlanma yaşayan bireylerdeki terk edilme korkusu, bu bireylerin ilişkilerine normal olmayan aşırı bir şekilde bağlanmalarına sebep olmaktadır.

Kayıtsız bağlanma yaşayan bireyler, kendilerine yönelik olumlu düşüncelere sahipken başkalarına yönelik olumsuz düşüncelere sahiptirler. Başkalarına yönelik olumsuz düşünceler bu bireylerin, diğer insanlara karşı güven konusunda sıkıntı yaşamalarına ve yakınlık kurarken zorlanmalarına sebep olmaktadır. Bu şekilde bağlanma yaşayan bireyler, ilişkilerin çok önemli olmadığına inanarak; bağımsızlıklarını kaybetmemek ve hayal kırıklığı yaşamamak için yakın ilişkilerden uzak kalmayı tercih edebilirler.

Organize olmayan bağlanma kavramının diğer bağlanma şekillerine kıyasla daha sonradan bulunan ve kullanılan bir kavram olduğu, güvenli olmayan bağlanmanın çok ileri bir şekli olduğu, bu bağlanma şeklinde kaygı ve korkunun hakim olduğu, organize olmayan bağlanma yaşayan bireylerin ilişkilerinde mutlu olmadıkları, sıklıkla iletişim sorunları yaşadıkları ve genel anlamda olumsuz düşüncelere sahip oldukları söylenebilir.

Çocuklarda gerçekleşen bağlanma stili ile yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stili arasında büyük benzerlikler bulunduğu söylenebilir. Birey çocukluk döneminde gerçekleştirdiği bağlanma biçimlerinin benzerlerini ilerleyen yaşlarında kuracağı ilişkilerinde de gerçekleştirecektir çünkü öğrendiği, bildiği bağlanma şeklini devam ettirmek isteyecektir. Romantik ilişkiler, bireylerin fizyolojik ihtiyaçları kadar önemli olan psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmaktadır. Sağlıklı romantik ilişkilerin, bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal yönlerine katkısının olduğu ifade edilmektedir.

Romantik ilişkiler için; bireylerin katılımı, partner seçimi, yaşanan romantik ilişkinin içeriği, yaşanan romantik ilişkinin niteliği ve ilişkide yaşanan bilişsel ve duygusal süreçler olmak üzere beş özellikten bahsedilmektedir.⁶⁷

⁶⁷ W. Andrew Collins, "More and Myth: The Developmental Significance Of Romantic Relationships During Adolescence", *Journal of Research on Adolescence*, 2003, 13 (1), p. 1-24.

Romantik ilişkilerinde güvenli bağlanma yaşayan bireylerin, tüm ilişkilerinde oldukça yapıcı davrandıkları, hem eş hem de anne baba rollerinde başarılı oldukları ifade edilmektedir.

Romantik ilişkilerin gelişmesi; arzu ve fiziksel özelliklerin ön planda olduğu başlangıç aşaması; partnerle daha çok zaman geçirilerek yaşanan yakınlık aşaması; yoğun duyguların ve cinselliğin yaşandığı, ilişkinin samimi romantik ilişkiye döndüğü aşama ve karşılıklı olarak yakınlıkla birlikte bağlanmanın yaşandığı bağlılık aşaması ile dört aşama olarak açıklanmaktadır.

Romantik ilişkinin oluşması için doğru insanla doğru zamanda karşılaşmak, karşılıklı anlayış, çaba ve başka birçok unsurun bir arada bulunması ve bu unsurların sürekliliğinin olması, üzerinde durulması gereken bir noktadır. Romantik ilişkiler bireylerin iyisiyle ve kötüsüyle pek çok duyguyu, olayı yaşamasına sebep olabilmektedir. Mutluluk, heyecan, sevinç, tutku, umut, keyif ve sıcaklık gibi duygular yaşanabileceği gibi kaygı, stres, utanma, öfke, korku ve kıskançlık gibi duygularda yaşanabilmektedir. İlişkiye başlama ve devam ettirme aşamalarında, evliliklerin ilk aylarının “balayı” olarak nitelendirilmesi gibi olumlu duygular ağır basmaktadır. Romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında karşı tarafta olumlu izler bırakmak önemli olduğu için ilk başlarda yaşanan utanma, kaygı gibi olumsuz duygular ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Birliktelik yaşayan, sözlü ya da nişanlı olan çiftler iyi giden ilişkilerini evlilik olacak şekilde devam ettirebilmektedirler. Fakat tam tersi olarak ilişkiye son verme durumu birliktelik yaşayan, sözlü, nişanlı veya evli olan yani romantik ilişki yaşayan herkes için söz konusu olabilmektedir. Bireyler daha çok yaşadıkları romantik ilişkilerin sonlarına doğru gerçek duygu ve düşüncelerini ifade ederler.

Yaşanılan romantik ilişkiyi sonlandırmaya karar veren bireylerde üç aşamadan söz edilmektedir. Birinci aşamada, birey güvendiği, beklenti içerisinde olduğu partneri kaybedeceği için kaygı duyar; ikinci aşamada fiziksel olarak ayrılık yaşanmakta ve olumsuz duyguların ağır basmasıyla yas süreci yaşanmakta; üçüncü aşamada olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakarak birey kendini toparlamaya başlamakta ve geleceğe dair planlar yapmaktadır.⁶⁸

⁶⁸ Sarah Hebert and Natalee Popadiuk, “University Students’ Experiences of Nonmarital Breakups: A Grounded Theory”, *Journal of College Student Development*, 2008, 49 (1), p. 1-14.

Romantik ilişkilerin sonlandırılması bazen çok doğal gerçekleşir ve ilişki yaşayan iki tarafta ilişkilerini sonlandırma konusunda istekli, saygılı davranırlar; birbirlerine kişisel anlamda saldırıda bulunmadan, herkes kendi yoluna gider fakat bazen de çok yıpratıcı, üzücü ve istenmeyen durumlar yaşanabilir. Yaşanan romantik ilişkiyi, saygılı bir şekilde sonlandırılmak emek ister ve bu dönem oldukça zordur. İlişkiler bazen aniden bitebileceği gibi bazende aşama aşama sonlanabilir. Bu aşamalarda; partnerlerden biri bağımsız hareket etmeye başlayabilir, farklı ilgi alanları gelişebilir, iletişim azalır ve zamanla fiziksel olarak uzaklaşmada başlayabilir, tartışmaya veya konuşmaya gerek duyulmamaya da başlanabilir.

Genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaşanan romantik ilişkiler de bireyler bilinçli olarak karşılarındaki insanı seçmektedirler. Yetişkin bireylerin romantik ilişki yaşayacakları kişiyi seçerken ve yaşadıkları romantik ilişkilerini devam ettirirken etkili olabilecek tek bir ana unsurdan söz etmek yanlış olacaktır çünkü romantik ilişkiler; bağlanma, cinsellik, ilgi gibi ana unsurların ve pek çok ara unsurun bir araya gelmesiyle oluşur. Genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaşanan romantik ilişkilerde cinsellikte yer almaktadır. Romantik ilişkilerin bireylerin; başarılı kimlik oluşturmalarına, iletişim ve ilişki becerilerinin gelişmesine ve karşı cinsle yakınlık kurma, cinsel istek ve dürtülerin sağlıklı şekilde kontrol altına alınmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Romantik ilişkiler, nörolojik, hormonal, psikolojik olarak bireyleri olumlu yönde etkilemekte iken bireylerin seçimleri, seçimlerin aile tarafından onayı, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ve sosyokültürel etkilerin de yaşanan romantik ilişkiyi etkileyebileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde bireylerin nasıl âşık oldukları ve romantik eşlerini seçerken nelere dikkat ettikleri de önemlidir. İlgili literatüre bakıldığında partner seçiminde iki faktörün etkili olduğu görülmektedir. Bu faktörler benzerlik ve fiziksel çekiciliktir. Bireyin kendisine benzer bir başka kişiyle beraber olması, olumlu duygular hissetmesini; birbirlerini tamamlayabileceklerini ve güçlü bir ilişki yaşayabileceklerini düşünmelerini sağlamaktadır. Ayrıca bireylerin partner seçiminde sevgi, kişilik ve aile faktörlerinin etkili olduğu; kadınlarda ve erkeklerde partner seçimi için etkili olan etkenlerin sıralamasının farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda kadınların partner seçiminde kişilik faktörünün erkeklerin partner seçiminde sevgi faktörünün ilk sırada olduğu; kadınlar için sevgi faktörünün, erkekler için kişilik faktörünün ikinci sırada olduğu görülmektedir.⁶⁹ Partner seçimi için öncelik sıralaması kadınlar ve erkekler için farklılık gösterse bile romantik ilişkiler ele alınırken geniş bir çerçeve de ele alınarak, kişilik, sevgi, saygı, kendini ait hissetme, bağlanma, destek gibi birçok unsurdan bahsetmek gerekir. Bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerinde partnerleriyle sağlıklı iletişim kurmaları, olumlu duygulara sahip olmaları, kendilerini güvende ve mutlu hissetmeleri; bireylerin hayatlarında genel olarak bir mutluluk hissi ve başarı hissi oluşturabilir; bu durum bireylerin ilişki doyumları, iş doyumları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olabilir.

Romantik ilişki doyumu kavramı kullanılmaya başlandığı günden beri farklı birçok şekilde ifade edilmektedir. “İlişkide Uyum”, “İlişkide Başarı”, “İlişkide Mutluluk” ve “İlişki Kalitesi” ifadeleri, ilişki doyumu yerine kullanılan ifadelerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde, daha sonraları “Evlilik Doyumu” ve “Evlilik Uyumu” kavramlarının ilişki doyumu yerine kullanıldığı ve ilişki doyumu kapsamında yapılan araştırmaların evlilik doyumuyla alakalı olduğu söylenebilir.

İlişki doyumuyla ilgili yapılan ilk çalışmalarda ilişkilerdeki doyumsuzluklar üzerinde durulduğu görülmektedir. İlişkilerde doyumsuzluğun belirtileri olarak iyi olmayan iletişim sonucu yaşanan tartışmalar, problem çözememe, kıskançlık sayılabilir ve daha ileri boyutta doyumsuzluğun boşanma oranlarıyla da ilişkisi olduğu görülür. Ayrıca yapılan çalışmalarda ilişki doyumunun iletişim ve problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu; daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda da bireylerin davranışlarını değiştirmek istediklerinde yapmaları gerekenin gelen mesajlara olumlu yaklaşmak olduğu sonuçları ortaya konmaktadır.

Bir romantik ilişkide, ilişki doyumunun yaşandığının belirtileri; iletişimde başarı, karşılıklı güven, yakınlık, tutku, bağlılık, bağlanma, mutluluk olarak sıralanabilir. İlişki doyumuna dair çalışmaların yapıldığı ilk günden günümüze değin, bu kavramın hem bireyler hem aile hemde aileden yola çıkarak toplum üzerinde etkili bir konu olması sebebiyle üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

⁶⁹ Serpil Aytaç ve Nuran Bayram, “Üniversite Gençliğinin İş Ve Eş Seçimindeki Etkin Kriterlerinin Analitik Hiyerarşı Süreci (Ahp) İle Analizi”, *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, <https://www.isguc.org/?p=article&id=97&cilt=3&sayi=1&yil=2001> (Erişim Tarihi: 26.04.2019).

Kültür, bireylerin hayatları üzerinde azımsanamayacak derecede büyük bir etkiye sahip olmakta; bireylerin düşüncelerini, davranışlarını, inançlarını, ilişkilerini, hayata bakış açılarını, hayattan beklentilerini, hedeflerini, hayallerini şekillendirebilmekte ve kısacası bütün hayatlarını etkileyebilmektedir.

Geleneksel kültürlerde, erkekler romantik ilişkilerinde; son söz hakkına sahip, karar verici, baskın tarafken kadın, alınan kararlara itaat eden, ilişkideki pasif taraf olarak nitelendirilir. Türk kültürü de geleneksel özelliklere sahip bir kültür olduğundan kadınların yaşadıkları romantik ilişkilerinde erkeklerin aktif taraf olmaları gerektiği düşüncesine sahip oldukları söylenebilmektedir. Yaşanan ilişkilerin, ilişki yaşayan bireylerin, toplumsal kurallardan, geleneklerden, göreneklerden, örf ve ananelerden daha kapsamlı bir kavram olarak kültürden etkilenmelerini göz önünde bulundurarak; romantik ilişkilerin biyolojik boyutlardan etkilendiği kadar hatta daha fazla olabilecek şekilde kültürel boyuttan da etkilendiği düşünülebilir.

Bireylerin yaşadıkları ilişkiden doyum alabilmeleri için öncelikle sağlıklı iletişim kurmaları daha sonra sağlıklı bir ilişkiye sahip olmaları gerekmektedir. İlişki doyumu, partnerlerin yaşadıkları ilişkiden karşılıklı olarak doyum sağlamaları ile ilişkilendirilmektedir. İlişkilerinden doyum sağlayamayan çiftlerde; sosyal fobi, kaygı bozukluğu, panik bozukluk, depresyon ve alkol bağımlılığı gibi problemlerin ortaya çıkma ihtimali yüksek olduğundan, buradan yola çıkarak doyumun ilişkilerde ne derece önemli olduğu görülmektedir.⁷⁰ Dolayısıyla ilişkilerinde doyum sağlayan çiftlerde stres ve stres kaynaklı psikolojik belirtilere, kaygı ve psikolojik hastalıklara daha az rastlanacağı söylenebilir.

İlişkilerinden doyum sağlayan çiftlerle, ilişkilerinden doyum sağlayamayan çiftler karşılaştırıldıklarında; doyum sağlayamayan grupta iletişimi olumsuz etkileyecek davranışlara eğilim olduğu söylenebilir. İlişkilerinden doyum sağlayan çiftlerde, iletişimi olumsuz etkileyecek davranışlara eğilim, iletişim sorunları ve çatışmaların ortaya çıkma ihtimali ilişkilerinde doyum sağlamayan çiftlere nazaran daha azdır denebilir. Yaşanabilecek çatışmalarda, anlaşamamazlık durumlarında ilişkilerinden doyum sağlayan çiftler, ilişkilerinden doyum sağlayamayan çiftlere göre sorunlarla daha iyi baş edebilir, birbirlerine karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü davranabilirler.

⁷⁰ Mark A. Whisman, "Marital Dissatisfaction And Psychiatric Disorders: Results From The National Comorbidity Survey", *Journal of Abnormal Psychology*, 1999, 108 (4), p. 701-706.

Yapılan araştırmalar romantik ilişkilerde doyumunu etkileyen pek çok unsur olduğunu ve bu unsurların; empati yapma eđilimi⁷¹, problem çözme becerileri ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inanıřlar⁷², çatışmalı davranıřlar⁷³, ilişkilerde yaşanan stres⁷⁴, iletişim řekilleri⁷⁵, bağlanma stilleri⁷⁶ ve mükemmeliyetçilik kavramı⁷⁷ olarak ifade edilebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kıskanılığın, ilişkilerde bireylerin partnerlerine yaptıkları yüklemelerin yani atıfların, partnerlerin farklı dūřüncelere, farklı ařk tarzlarına sahip olmalarının da ilişki doyumunu ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir.

İlişki doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olan unsurlardan biri de partnerlerin birbirlerine yaptıkları atıflardır. İlişkilerde partnere yapılan atıflar olumlu ya da olumsuz olabilirken, olumlu atıflar ilişkiyi güçlendirmekte; olumsuz atıfların ise ilişkide istenmeyen duyguları doğurduğu ve istenmeyen durumlara yol açtığı görülmektedir. Yařanan herhangi olumsuz bir durumda, durumun sebebine dair partnere olumsuz atıflarda bulunmak ilişki doyumunu azaltabilmekte; durumun sebebinin partnerden kaynaklı değil de dışsal bir faktör olduğunu dūřünmek, ilişki doyumunu arttırabilmektedir. İlişkilerinden yeterince doyum alan kişiler partnerlerine karşı olumlu atıflarda ve davranışlarda bulunurken; ilişkilerinden yeterince doyum alamayan kişiler partnerlerine karşı olumsuz atıflarda ve davranışlarda bulunabilirler.

İlişki doyumunu üzerinde etkisi olan bir başka unsur olarak, romantik ilişkilere dair gerçekçi olmayan inanışlardan söz edilmektedir. “-meli,-malı, gereklilik” kipini içeren ve herhangi bir olayın ya da durumun abartılmış hali olan gerçekçi olmayan bu inanışlara örnek verecek olursak; “her şeyi beraber yapmalıyız”, “her zaman birbirimizin her şeyini bilmeliyiz”, “birbirimizin bütünü gereksinimlerini karşılamalıyız” gibi cümleler sıralanabilmektedir ve akılcı olmayan inanışlara sahip olan çiftlerin,

⁷¹ Mark H. Davis and H. Alan Oathout, “Maintenance of Satisfaction In Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53 (2), p. 397-410.

⁷² Sandra Metts and William R. Cupach, “ The Influence of Relationship Beliefs and Problem-Solving Responses on Satisfaction In Romantic Relationships”, *Human Communication Research*, 1990, 17 (1), p. 170-185.

⁷³ Lori A. Russell-Chapin vd., “The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress”, *The Family Journal*, 2001, 9 (3), p. 259-264.

⁷⁴ Sean Barnes vd., “The Role of Mindfulness In Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stres”, *Journal of Marital and Family Therapy*, 2007, 33 (4), p. 482–500.

⁷⁵ Sally Olderbak and Aurelio J. Figueredo, “ Predicting Romantic Relationship Satisfaction From Life History Strategy”, *Personality and Individual Differences*, 2009, 46 (5-6), p. 604–610.

⁷⁶ Annette J. Towler and Alice F. Stuhlmacher, “ Attachment Styles, Relationship Satisfaction and Well-Being In Working Women”, *The Journal of Social Psychology*, 2013, 153 (3), p. 279–298.

⁷⁷ Joachim Stoeber, “Dyadic Perfectionism in Romantic Relationships: Predicting Relationship Satisfaction and Longterm Commitment”, *Personality and Individual Differences*, 2012, 53(3), p. 300-305.

birbirlerinin kişiliklerini değiştirme eğilimi içerisinde oldukları ifade edilmektedir.⁷⁸ Gerçekçi olmayan bu inanışlar çoğu zaman mantıklı değillerdir ve bunları değiştirmek oldukça zordur. Romantik ilişkilere dair gerçekçi olmayan inanışlara sahip olmak, bireylerin ilişki doyumlarını olumsuz olarak etkilediği gibi bireylerin ilişkilerinde problem yaşama ihtimallerini de arttırabileceği söylenebilir.

Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu etkileyen bir başka etken olarak iletişimde yaşanan sorunlardan bahsedilebilir; iletişim sorunları, bütün ilişki türlerinde sorun olurken romantik ilişkilerde bu sorunun üzerinde daha fazla durulması gerektiği düşünülmektedir. Kurulan yanlış iletişim Şekillerinin, romantik ilişki yaşayan bireyler arasında iletişim sorunları ve çatışma yaratabileceği; bu durumunda bireylerin ilişkilerinden doyum almalarını olumsuz yönde etkileyeceği söylenebilir.

2.2.2. İlişki Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İlişki doyumuna ile ilgili yapılan araştırmalar başlığında öncelikle yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmektedir. Yurt içinde ilişki doyumuna ile ilgili daha çok tez çalışmalarına rastlanılmaktadır ve bu çalışmaların daha çok 2000'li yıllardan itibaren yapıldığı görülmektedir.

İlişki doyumuna başlığı ile ülkemizde gerçekleştirilen ilk araştırma Curun'un 2001 yılında yaptığı tez çalışmasıdır. Curun, yapmış olduğu çalışmada; cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi değişkenleriyle romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyete yönelik ele alınan her iki değişkenle romantik ilişki doyumuna arasında ilişki olduğunu fakat bireylerin gerçek cinsiyet rolü yönelimleri ile romantik ilişki doyumuna arasında ilişkinin olmadığını belirtmektedir.⁷⁹

Beştav'ın 2007 yılında yaptığı tez çalışmasında romantik ilişki doyumuna ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, romantik ilişki doyumuna açısından cinsiyete bağlı herhangi bir fark olmadığı, ilişki doyumuna ile bazı bağlanma stilleri arasında ve ilişki doyumuna ile bazı aşk türleri arasında ilişki olduğu,

⁷⁸ John S. Romans and Jeffrey DeBord, "Development of the Relationship Beliefs Questionnaire", *Psychological Reports*, 1995, 76 (3), p. 1248-1251.

⁷⁹ Ferzan Curun, The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2001 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**); aktaran Beyhan Budak, niversite ğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik zellikleri ile İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011, s. 39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

rasyonel olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı ve ilişki doyumuna katkısı en yüksek olan değişkenin aşk biçimleri, sonra rasyonel olmayan ilişki inançları ve daha sonra bağlanma stilleri olmasıdır.⁸⁰

Sarı, 2008 yılında yaptığı tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri ele almaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişki doyumunun en önemli yordayıcısının bağlanma boyutları olduğu ayrıca cinsiyet değişkeninin ilişki doyumunu yordadığı sonucu ortaya konmaktadır.⁸¹

Budak, 2011 yılında yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleminde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyerek; kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu; aşk tutumlarından tutkulu aşkın romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu; ilgili örnekleminde ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun da artış gösterdiğini vurgulamaktadır.⁸²

Çürükvelioğlu, 2012 yılında yapmış olduğu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet, yaş, ilişki süresi, benlik belirginliği ve kişisel eylemliliğin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, beliren yetişkinlik döneminde benlik belirginliği ve kişisel eylemliliğin yaşam amaçları alt boyutunun anlamlı birer yordayıcı değişken olduğu; cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu yordamada anlamlı yordayıcı değişkenler olmadıkları bulgularına ulaşılmaktadır.⁸³

Yarkın, 2013 yılında yaptığı tez çalışmasında, temel psikolojik ihtiyaçların partner tarafından karşılanma düzeyinin yaşam doyumunu ve ilişki doyumuna etkisini araştırıp; temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının karşılanma seviyesi arttıkça ilişki doyumunun da artış gösterdiğini belirtmektedir.⁸⁴

⁸⁰ F. Gülşah Beştav, Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar Ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2007, s. 65-66 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸¹ Tuğba Sarı, Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 105 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁸² Budak, a.g.e., s. 77-78.

⁸³ Eda Çürükvelioğlu, Romantic Relationship Satisfaction In Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity And Personal Agency, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2012, s. 52-53 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁴ Eda Yarkın, Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin İlişki Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyine Katkısının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2013, s. 68 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Saraç, 2013 yılında yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinden oluşturduğu örnekleminde, ilişki doyumu üzerinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, ilişki türü, ilişki süresi, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inanışlar ve ilişki algısı değişkenlerinin etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişki türünün ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı; Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin alt boyutlarından "Farklı Düşünmek" alt boyutunun ilişki doyumunun en önemli yordayıcısı olduğu ve ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı, daha sonra "Aşırı Beklentiler" alt boyutunun ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığı ve son olarak "Cinsiyet Farklılıkları" alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı bulguları ortaya konmakta aynı zamanda araştırmada kullanılan Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği'nin alt boyutlarından ilişki doyumunu olumlu yönde yordayan alt boyutların "Arkadaş İlişkileri", "İletişim" ve "Aile İlişkileri" olduğu ve ilişki doyumunu en fazla yordayan alt boyutun "Arkadaş İlişkileri" olduğu, "Dini Değerler" alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı verileri, araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.⁸⁵

Ökten, 2016 yılında yaptığı tez çalışmasında farklı aracı değişkenler kullanarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik kıskançlık düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek; duygusal, davranışsal ve bilişsel kıskançlık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu; bilişsel kıskançlığın ilişki doyumunun en önemli yordayıcısı olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.⁸⁶

Uysal, 2016 yılında yaptığı tez çalışmasında, narsisizm, makyavelizm, ve psikopati kişilik özelliklerinin, aşk biçimlerinin ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki etkisini ele alıp; araştırmanın sonucunda, kaçınma bağlanma boyutunun ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı; psikopati kişilik özelliğinin, bağlanma kaygısı boyutunun ve "oyun gibi" aşk biçiminin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulgularını ortaya koymaktadır.⁸⁷

⁸⁵ Ayça Saraç, Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnanışlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2013, s. 60 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁶ Merve Ökten, Modeling The Relationship Between Romantic Jealousy And Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination And Self-Compassion, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2016, s. 74 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁷ Aşkım Nur Uysal, Predicting Relationship Satisfaction: Dark Triad Personality Traits, Love Attitudes, Attachment Dimensions, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doğu Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Yüceol, 2016 yılında yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinden oluşturduğu örnekleminde, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanışlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayarak; toplumsal cinsiyet rollerinden erkek cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolünün; akılcı olmayan inanışların alt boyutlarından farklı düşünmek, aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının ilişki doyumunu yordadığını ifade etmektedir.⁸⁸

Elmas, 2017 yılında yaptığı çalışmasında, bireylerin partnerleriyle ilgili Facebook kullanımlarının ilişki doyumu ve bağlanma stili ile ilişkisini incelemektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, toplamda daha fazla ilişki sayısı, evli olmak ve kaçınmacı bağlanma stili daha az partnerle ilgili FB kullanımıyla ilişkili; kaygılı bağlanma stili daha fazla partnerle ilgili FB kullanımıyla ilgili olmakta ayrıca cinsiyet değişkeninin sonuçlar üzerinde etkisinin olmadığı ifade edilmektedir.⁸⁹

Soğancı, 2017 yılında yaptığı çalışmasında, bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyerek; katılımcıların bağlanma stillerini en çoktan en aza, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili olarak sıralamakta; güvenli bağlanma yaşayan katılımcıların romantik ilişki doyumunun, kayıtsız bağlanma yaşayan katılımcıların ilişki doyumundan yüksek olduğunu; saplantılı bağlanma yaşayan katılımcıların romantik ilişki doyumunun, korkulu bağlanma yaşayan katılımcıların romantik ilişki doyumundan yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmektedir.⁹⁰

Yavuz, 2018 yılında yaptığı çalışmasında, örneklem olarak üniversite öğrencileri seçip; bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı incelemektedir. Araştırmanın sonucuna göre, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyum düzeylerinde farklılık olmadığı; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ilişki doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir.⁹¹

⁸⁸ Saadet Ecem Önal Yüceol, Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 38 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁹ Esra Elmas, Love In The Digital Age: An Investigation Of Attachment Styles, Relationship Satisfaction And Partner-Related Facebook USE, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 34 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁰ Dila Soğancı, Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 67-68 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹¹ Tansu Yavuz, Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018, s. 41 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Satıcı, 2018 yılında yaptığı doktora tezi çalışmasında, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarına yönelik bir model oluşturmayı hedeflemekte ve genç yetişkinlerde duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın, mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı şekilde aracılık yaptığını ve mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusu ortaya konmaktadır.⁹²

Karatatar, 2018 yılında yaptığı tez çalışmasında, karşı cinsle herhangi türde bir romantik ilişkiye sahip olan (flört, söz, nişan) beliren yetişkinlerin algıladıkları ebeveynlik stiline doğrudan ve kişilik özellikleri aracılığı ile ilişki doyumları üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği; beliren yetişkinlik döneminde anne ve babadan algılanan olumlu duygu ve davranışların ilişki doyumu üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu, doğrudan etkisinin anlamsız olduğu; kişilik özelliği olarak duygusal dengesizliğin, ilişki doyumu üzerindeki etkisinin negatif; deneyime açıklık kişilik özelliğinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu; beliren yetişkinlik döneminde anne tarafından kabul görme ile ilişki doyumu arasında duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin aracı rolünün olduğu; beliren yetişkinlik döneminde baba tarafından kabul görme ile ilişki doyumu arasında deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin aracı rolünün olduğu ortaya konmaktadır.⁹³

İlişki doyumuyla ilgili araştırmalarda örneklem olarak genç yetişkinlik dönemi ve üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemelerin çoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir. İlişki doyumu kavramı romantik ilişki içerisindeki bütün bireyler (ilişkisi olan/sözlü-nişanlı/evli) için kullanılabilir bir kavram olmasına rağmen yurtiçinde yapılan çalışmalarda birliktelik yaşayan ve sözlü/nişanlı olan örneklemelerde “İlişki Doyumu Ölçeği” kullanılırken, evli bireylerden oluşan örneklemelerde “İlişki Doyumu Ölçeği” pek kullanılmamaktadır. Geleneksel kültürlerde aktif cinsel hayatın evlilikle başladığı kabul edildiği için cinselliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisine, evlilik doyumu ile cinsel doyum arasındaki ilişkiler üzerine yapılan araştırmalarda yer verilmektedir.

⁹² Satıcı, a.g.e., s. 92-93.

⁹³ Hümeyra Karatatar, Beliren Yetişkinlikte Algılanan Ebeveynlik Stili ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, 2018, s. 82-83 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Başsayın, 2018 yılında yaptığı çalışmasında evli bireylerden oluşan örnekleminde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi; ayriyeten evlilik uyumu, cinsel doyum ve eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama durumu gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucunda evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmaktadır.⁹⁴

Çağ ve Yıldırım 2013 yılında yaptıkları çalışmalarında, evlilik doyumunu yordayan kişisel ve ilişkiyel değişkenleri inceleyerek, evlilik doyumunun anlamlı yordacı değişkenlerinin; eş desteği, eğitim seviyesi ve cinsel yaşam memnuniyeti olduğunu vurgulamaktadırlar.⁹⁵

Koçak, yaptığı tez çalışmasının sonuçları arasında, evli bireylerde cinsellik konusunda olumlu şemalara sahip bireylerin cinsel doyum ve ilişki doyum düzeylerinin diğer kategorilerdeki bireylere göre daha yüksek olduğunu; kadınların erkeklere göre daha az cinsel doyum düzeyine sahip olduklarını evlilik uyumu arttıkça cinsel doyumunda artma eğiliminde olduğunu belirtmektedir.⁹⁶

İlgili literatür tarandığında ilişki doyumunda uluslararası çalışmaların sayısının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda; psikolojik ve fiziksel sağlık durumunun romantik ilişki doyumuna etkisi olduğu⁹⁷, toplumsal cinsiyet rollerinin romantik ilişki doyumuna etkisi⁹⁸, partnerlerin sosyal destek durumları ve romantik ilişki doyumuna etkisi⁹⁹, partnerlerden birinin işini kaybetmesiyle oluşabilecek depresyon halinin romantik ilişki doyumuna etkisi¹⁰⁰, partnerlerin tutum ve davranışlarının romantik ilişki doyumuna üzerindeki etkisi¹⁰¹,

⁹⁴ Kızılöz-Başsayın, a.g.e., s. 38.

⁹⁵ Pınar Çağ ve İbrahim Yıldırım, "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4 (39), 13-23, s. 13.

⁹⁶ Gözde Koçak, Sexual Self-schemas: An Exploration of Their Impact on Frequency of Masturbation and Sexual activity, Sexual Satisfaction and Marital Adjustment, Social Science Institutes, Middle East Technical University, Ankara, 2009, p. 94 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁷ Robert W. Levenson vd., "Long-Term Marriage: Age, Gender and Satisfaction", *Psychology and Aging*, 1993, 8 (2), 301-313, p. 301.

⁹⁸ Samuel Juni and Donald W. Grimm, "Marital Satisfaction as a Function of Dyadic Gender-Role Constellations", *American Journal of Family Therapy*, 1994, 22 (2), 106-112, p. 106.

⁹⁹ Carolyn E. Cutrona and Julie A. Suhr, *Social Support Communication In the Context of Marriage: An Analysis of Couples' Supportive Interactions*, In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (eds.), CA: Sage Publications, Thousand Oaks, 1994, p. 113-135.

¹⁰⁰ Melinda S. Forthofer vd., "Associations Between Marital Distress and Work Loss In a National Sample", *Journal of Marriage and the Family*, 1996, 58 (3), 597-605, p. 597.

¹⁰¹ Judith A. Feeney, "Attachment, Marital Interaction, and Relationship Satisfaction: A Diary Study", *Personal Relationships*, 2002, 9 (1), 39-55, p. 39.

cinsel doyum ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişki¹⁰², partnerlerin birlikte zaman geçirme sürelerinin romantik ilişki doyumları üzerindeki etkisi¹⁰³, beş faktör kişilik özellikleri ile ilişki doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğu¹⁰⁴, genç yetişkinlerde aşk boyutları ve cinsiyetin ilişki doyumları ile ilişkisi¹⁰⁵, yabancılaşma ve saldırganlık davranışlarının ilişki doyumları ile ilişkisi¹⁰⁶, ilişki doyumlarının stresle ilişkisi¹⁰⁷ konuları ele alınmaktadır.

Yurtdışında ilişki doyumuna yönelik gerçekleştirilen araştırma çeşitlerinden birisi de uzun dönem araştırmalardır. Bu alanda yapılan çalışmalarda, kadın ve erkeklerin ilişki doyum düzeylerinin anne baba olmaları ile değişip değişmeyeceği incelenerek; anne baba oldukları ilk yıllarda ilişki doyumlarının azaldığı daha sonra çocukların okula başladıkları dönemlerde ilişki doyumlarının tekrar artış gösterdiği rapor edilmektedir.¹⁰⁸ Uzun dönem araştırmalardan sadece kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada ilişki doyumlarının ilk çocuğun doğumu ile sonraki çocukların doğumu arasında fark oluşturduğu; romantik ilişki doyumları ile benlik saygısı arasında zamanla bağlantılı olarak orta dereceli olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir.¹⁰⁹ Yine sadece kadınlar üzerinde yapılan başka bir araştırmada kadınların ilişki doyumlarının döngü şeklinde yine ilişkidenden elde ettikleri doyuma bağlı olduğu ifade edilmektedir.¹¹⁰ Romantik ilişki doyumları ile benlik saygısı arasında Schaffhuser ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ilişki doyumlarının ile öz-saygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu yani ilişki doyumlarının artmasıyla öz-saygının artabileceği vurgulanmaktadır.¹¹¹

¹⁰² Gilles Trudel, "Sexuality and Marital Life: Results of a Survey", *Journal of Sex and Marital Therapy*, 2002, 28 (3), 229-249, p. 229.

¹⁰³ Cindy Hazan and Philip R. Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52 (3), 511-524, p. 511.

¹⁰⁴ Katrin Furler vd., "Personality Perceptions And Relationship Satisfaction In Couples", *Journal of Research in Personality*, 2014, 50, 33-41, p. 33.

¹⁰⁵ Alexandro Luiz De Andrade vd., "Relationship Satisfaction in Young Adults: Gender and Love Dimensions", *Interpersona*, 2015, 9 (1), 19-31, p. 19.

¹⁰⁶ C. Susan South vd., "Romantic Relationship Satisfaction Moderates The Etiology Of Adult Personality", *Behavior Genetics*, 2016, 46 (1), 124-142, p. 124.

¹⁰⁷ J. Christina Breitenstein vd., "Stress, Dyadic Coping, And Relationship Satisfaction In Late Adolescent Couples", *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018, 35 (5), 770-790, p. 770.

¹⁰⁸ Renske Keizer and Niels Schenk, "Becoming a Parent and Relationship Satisfaction: A Longitudinal Dyadic Perspective", *Journal of Marriage and Family*, 2012, 74 (4), 759-773, p. 759.

¹⁰⁹ Manon A. van Scheppingen vd., "Self-Esteem and Relationship Satisfaction During The Transition To Motherhood", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018, 114 (6), 973-991, p. 973.

¹¹⁰ Mireille Ruffieux vd., "Long-Term Prediction Of Relationship Satisfaction And Stability By Stress, Coping, Communication, And Well-Being", *Journal of Divorce and Remarriage*, 2014, 55 (6), 485-501, p. 485.

¹¹¹ Kathrin Schaffhuser vd., "Dyadic Longitudinal Interplay Between Personality And Relationship Satisfaction: A Focus On Neuroticism And Self-Esteem", *Journal of Research in Personality*, 2014, 53, 124-133, p. 124.

Yurtdışında yapılan araştırmalarda, ilişki doyumuna yönelik meta-analiz çalışmalarına da rastlanmaktadır. Malouff ve arkadaşları 2014 yılında yaptıkları meta-analiz çalışmalarında, toplamda 603 katılımcı ile altı çalışmanın meta-analizini yaparak; duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu artırabilecek bir etken olduğunu belirtmişlerdir.¹¹² McGill ve arkadaşları 2016 yılında yaptıkları meta-analiz çalışmalarında, on farklı çalışmanın meta-analizini yaparak; bilinçli farkındalığın yüksek olmasının ilişki doyumunun da yüksek olması ile ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadırlar.¹¹³ Jackson ve arkadaşları 2014 yılında gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmalarında, kadınların erkeklere nazaran daha düşük evlilik doyumu düzeylerine sahip oldukları varsayımını ampirik olarak test etmek amacıyla, 101.110 katılımcı ile çalışarak; kadınların erkeklerden daha düşük evlilik doyumu düzeylerine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.¹¹⁴ Ayrıca kadınsılığın ilişki doyumu ile ilişkisinin erkeksiliğin ilişki doyumu ile ilişkisinden daha güçlü olduğu bulguları, Ta tarafından 2017 yılında, 26 çalışmanın meta-analiz çalışması yapılarak sunulmaktadır.¹¹⁵ Yapılan çalışmalarla ilişki doyumunun geliştirilebildiği başka bir ifadeyle güçlendirilebildiği daha başka bir ifadeyle de ilişkiden alınan doyumun arttırılabildiği, yükseltilebildiği görülmektedir.

2.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Mükemmeliyetçilik son yıllarda adını gündemden güne daha sık duyduğumuz bir kavram olmaktadır. “Herşeyin eksiksiz, tam olmasını” ifade eden anlamıyla bireylerin yaşamlarını zorlaştırdığı düşünülmektedir. Hayatın doğal akışında her şeyin eksiksiz olmasını beklemek ya da istemek pek mantıklı bir düşünce olmamaktadır. Mükemmeliyetçiliğin gerçekçi olmayan inanışlar içerisinde yer aldığı belirtilmektedir. Bu algı bireylerin hayattan beklentilerinin yüksek olmasına, yüksek beklentilerinin olması da daha fazla hayal kırıklığı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Beklentinin fazla olması stres ve kaygının yüksek olmasına; ilişkilerdeki yüksek beklentiler sebebiyle yaşanan iletişim sorunları, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına ve bireyin kendini kötü hissetmesine; istediklerine ulaşamama düşüncesi sıkıntı, stres ve depresyona sebep olabilmektedir.

¹¹² John M. Malouff vd., “Trait Emotional Intelligence And Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis”, *The American Journal of Family Therapy*, 2014, 42 (1), 53-66, p. 53.

¹¹³ Julianne McGill vd., “Mindfully In Love: A Meta-Analysis Of The Association Between Mindfulness And Relationship Satisfaction”, *Journal of Human Sciences and Extension Volume*, 2016, 4 (1), 255-271, p. 255.

¹¹⁴ Jeffrey Jackson vd., “Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis”, *Journal of Marriage and Family*, 2014, 76 (1), 105–129, p. 105.

¹¹⁵ Vivian P. Ta, “A Meta-Analytic Review of Gender-Role Dimensions and Relationship Satisfaction”, *Journal of Relationships Research*, 2017, 8, 1–14, p. 1.

Yapılan araştırmalarda mükemmel olma dūřüncesinin bireylerde depresyon ya da farklı birçok Őekilde ortaya çıktığı gōr÷lmektedir. Mükemmeliyetçiliđin, bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkileri, ilişki kalitelerini olumsuz yōnde etkileyebileceği gibi daha fazla kişilerarası sorun yaşamalarına sebep olabileceği hatta flōrt ve evlilik gibi yakın ilişkileride olumsuz yōnde etkileyebileceği sōylenbilir.

Mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz Őzelliklere sahip bir kavram olmakla birlikte bu iki boyutun bireylerin ilişkileri üzerine farklı etkileri bulunmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik boyutunda kişiler arası ilişkiler iyi olmasına rağmen olumsuz mükemmeliyetçilik boyutunda bireylerin eleştirilme korkusu sebebiyle yakın ilişki kurmakta zorlandıkları; utanma, çekinme davranışlarının sık sergilendiği gōr÷lmekte, bu sebeplerde ilişkiden alınan doyumunu olumsuz yōnde etkileyebilmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylere gōre, ilişki doyumlarının daha dūřük olduğu sōylenbilir.

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan araştırmalarda, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yapısıyla ele alan iki model vardır: Frost ve meslektaşlarının oluşturduğu altı boyutlu model ve Hewitt ve Flett tarafından oluşturulan üç boyutlu model. Literat÷re baktığımızda, Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçiliği üç boyutlu olarak ele aldıkları ve g÷nümüzde mükemmeliyetçilik araştırmalarının b÷y÷k kısmında esas alınan modelde, boyutların ilişki doyumunu ile ilişkileri Şu Şekilde ifade edilebilmektedir.

Kendine yōnelik mükemmeliyetçilik boyutunda, belirlenen y÷ksek hedeflere ulařamamıř olmak bařka bir ifadeyle olmak istenen durumla olan durum arasındaki fark, bireylerde stres ve kaygı yaratabilmekte, kendilerine dair olumlu dūřüncelere sahip olma dūzeylerini olumsuz yōnde etkileyebilmektedir. Kendine yōnelik mükemmeliyetçilik boyutu y÷ksek olan bireyler, kendilerine hata yapma Őansı tanımazlar, bařkaları tarafından eleřtirilmeyi kaldıramazlar fakat s÷rekli olarak kendilerini eleřtirirler. Bu olumsuz etkiler bireylerin kendilerine yōnelik saygılarına, Őzg÷venlerine ve hatta bireylerin iliřki doyum dūzeylerinin dūřük olmasına sebep olabilir. Ayrıca bu boyutun kadınlarda olumlu kiřilik Őzellikleri ile erkeklerde duygusal olarak uzak ve kuřkucu olma gibi kiřilik Őzellikleri ile iliřkili olduđu ifade edilmektedir.¹¹⁶

¹¹⁶ Hill vd., a.g.e., p. 81-103.

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda partnere yöneltilen mükemmeliyetçilik seviyesinin yüksek olması, partnere karşı suçlayıcı, alaycı, güvensiz tutumlara, çatışmalara, strese ve evlilik problemlerine, güven eksikliğine sebep olabilme ihtimalinin olduğu söylenebilir. Ayriyeten partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin, problemleri davranışlara, evli çiftlerde düşük evlilik uyumuna sebep olacağı da düşünülebilir. Son olarak partnere yöneltilen mükemmeliyetçiliğin iletişimi, sadakati, cinsel doyumunu ve dolayısıyla ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği söylenebilmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek adına ilk zamanlarda yapılan çalışmalarda, sadece sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu yordadığı¹¹⁷, daha sonra yapılan çalışmalarda ise diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının ilişki doyumunu ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konmaktadır.¹¹⁸

Kusursuz ilişki beklentisi; iletişimin, yakınlığın, bağlılığın ve cinselliğin kusursuz olması anlamına gelmektedir. Kusursuzu isteyen bireyde yaşadığı ilişkinin mükemmel olma fikrinin yanı sıra partnerinin en doğru kişi olması fikri beraberinde bireye en doğru seçimi yaptığını düşündürmeli ve mükemmeliyetçi bireyler için hep başarılı olma söz konusu olduğundan, bireyin partnerine ya da ilişkisine verdiği emek, harcadığı zaman kadar geri dönüş alacağını düşünmektedir. İlişkisinde yaşadığı küçük problemler birey için çok daha büyük şekilde algılanacak ve bu durum ilişkiye dair daha büyük problemlere yol açarak ilişkiden alınan doyumunu olumsuz yönde etkileyecektir. Mükemmeliyetçilik kişilik özelliklerine sahip bireylerin, sıradan yaşam olaylarına karşı stres üretmeye daha yatkın oldukları söylenebilir. Partnerlerden birinin mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması hem diğer partneri hemde ilişkiyi etkilemektedir.

Mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen araştırmalara bakıldığında yurtiçinde bu iki kavram üzerine daha çok son zamanlarda çalışıldığı görülmektedir. Psikoloji kökeninin Batı'ya dayanması, psikolojide kullanılan ölçeklerin çoğunluğunun İngilizce olması ve başka pek çok etken dolayısıyla uluslararası alanda bu iki kavram üzerine daha çok araştırma yapıldığı göze çarpmaktadır.

¹¹⁷ Hewitt vd., *a.g.e.*, 95-101.

¹¹⁸ Stoeber, *a.g.e.*, p. 300-305.

Yaptığım çalışmada mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan araştırmalar başlığı altında, Koydemir, Sun Selşik ve Tezer'in 2005 yılında; Tuncay'ın 2006 yılında; Bıyıkoğlu'nun 2012 yılında; Başsayın'ın 2018 yılında; Satıcı'nın 2018 yılında mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu bağlamında yaptıkları çalışmalara yer verilmektedir. Ayrıca, Asıcı ve arkadaşları 2018 yılında üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleminde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve güven düzeyinin ilişki doyumuna etkisini araştırarak; bireyin kendine yönelttiği mükemmeliyetçilik ve güvenin ilişki doyumuyla pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğunu, partnere yöneltilen mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir.¹¹⁹

Son olarak genel bir çerçeveye, mükemmeliyetçilik kısmen olumlu etkilere sahip olsada söz konusu romantik ilişkiler olduğunda mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkileri daha ağır basmaktadır. Bu sebeple ilişki doyumu ile mükemmeliyetçilik arasında olumlu bir ilişkiden bahsedilememektir. Söz konusu ilişkiler olduğunda istenen, beklenen şeyin doyum düzeyinin yüksek olması olduğu; yaşanan ilişkilerde hem mükemmeliyetçilik hemde ilişki doyumu düzeylerinin zaman zaman artış ya da azalma gösterebileceği ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerini azaltarak aynı zamanda ilişki doyumunu geliştirip güçlendirerek, ilişkilerde istenen doyuma ulaşmanın mümkün olduğu unutulmamalıdır.

¹¹⁹ Esra Asıcı vd., " İlişki Doyumunun Mükemmeliyetçilik ve Güven Aracılığıyla Yordanması", III. **Ines Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi**, Bildiriler, 28 Nisan-01 Mayıs 2018, Çizgi Kitabevi Yayınları, Antalya, 2018, s. 72.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu kavramların; yaş, cinsiyet, ilişki türü, ilişki süresi, ilişkinin kaçınıcı birliktelik olduğu, eğitim seviyesi, uzmandan psikolojik destek alıp almama ve psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama sosyodemografik değişkenlerine göre değişip değişmediğini incelemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma planlanmıştır.

3.2. EVREN ve ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Türkiye sınırları içerisinde yaşayan 18-40 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul İli Avrupa Yakasında ve Trabzon İlinde bulunan 18-40 yaş arası yetişkinlerden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 132 kadın 106 erkek toplamda 238 kişi oluşturmaktadır. Anketlerde, araştırmanın sonuçlarına etki edebilecek düzeyde eksiklerin olduğu belirlenen anketler araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik bilgiler edinebilmek için “Sosyodemografik Veri Formu”, ilişki doyumu kavramının katılımcılardaki seviyesinin ölçmek için “İlişki Doyumu Ölçeği” ve mükemmeliyetçilik kavramının katılımcılardaki seviyesinin ölçmek için “İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Yukarıda belirtilen veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik Veri Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sorulardan biri var olan ilişkiyi teyit etmek için sorulmuş olup; diğer sorular katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, sahip oldukları ilişki türü, ilişkiye devam edilen süre, bu ilişkinin hayatlarında kaçınıcı birliktelik olduğu, eğitim seviyesi, meslek,

partnerin mesleği, şimdiye kadar herhangi bir nedenle bir uzmandan psikolojik destek alıp almadıkları, şimdiye kadar herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı alıp almadıkları olarak toplamda 11 sorudur. Yaş, var olan romantik ilişkinin ne kadar süredir devam ettiği, bu ilişkinin hayatlarındaki kaçınıcı romantik birliktelik olduğu, meslek ve partner mesleği soruları boşluk doldurma olarak hazırlanmış ve katılımcılardan boşluğa uygun cevabı yazmaları istenmiştir. Diğer sorular çoktan seçmeli olarak hazırlanarak, katılımcılardan belirtilen seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Mesleğiniz ve partnerinizin mesleği soruları veri formunda yer almasın rağmen verilen cevaplar analizlerde kullanılmamıştır. Çünkü bu iki sorunun esas konudan sapmaya sebep olacağına tez danışmanı ile birlikte karar verilmiştir. Sosyodemografik Veri Formu Ek-C' de yer almaktadır.

3.3.2. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÜ)

Taluy, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ölçen bir ölçeğe gereksinim olabileceğini düşünerek, Shea ve arkadaşları tarafından 2006 yılında oluşturulan İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (İİOOMÖ / DAPS, Dyadic Almost Perfect Scale) Türk kültüründe uyarlama çalışmasını 2018 yılında gerçekleştirmiştir ve ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirtmiştir.¹²⁰

Shea, Slaney ve Rice tarafından geliştirilen bu ölçekle yakın ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ölçmek hedeflenmekte; ölçekte, kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum arasında yer alan 7'li likert tipi derecelendirme mevcuttur. İİOOMÖ, 26 maddeden; "farklılık", "yüksek standartlar", "düzen" olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Farklılık alt boyutu, bireyin partnerine yönelttiği mükemmeliyetçi beklentileri karşısında partnerinde algıladığı yetersizliği ölçmekte; yüksek standartlar alt boyutu; kişinin, romantik ilişki yaşadığı kişiye dair, yüksek performans sergilemesi konusunda değerlendirilmesini ölçmekte ve düzen alt boyutu, partnerin düzenli ve temiz olmasına ilişkin beklentileri ile bağlantılı olmaktadır.

¹²⁰ Taluy, a.g.e., 645-667, s. 652-659.

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla her alt boyutta ulaşılan puanlara faktör analizi uygulanmış, esas formla paralel şekilde, maddelerin üç alt boyutta bir araya geldiği görülmüştür. Faktör analizi sırasında orijinal ölçekten farklı olarak, orijinal ölçekte “farklılık” alt boyutunda yer alan 3. ifade ters kodlanarak Türkçe formda “yüksek standartlar” alt boyutunda; yine esas ölçekte “yüksek standartlar” alt boyutunda bulunan 19. ifade Türkçe formda “farklılık” alt boyutunda yer almıştır. Dolayısıyla Türkçe’ye uyarlanan formda ifadelerin alt faktörlerde yer alma biçimi esas ölçekten farklılık göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanan formunda, “farklılık” alt boyutunda “1., 4., 6., 9., 10., 12., 13., 15., 16., 18., 19., 20., 21., 23., 24., 26.” sırada yer alan ifadeler, “yüksek standartlar” alt boyutunda “3., 5., 8., 11., 14., 25.” sırada yer alan ifadeler, “düzen” alt boyutunda ise “2., 7., 17., 22.” sırada yer alan ifadeler bulunmaktadır. Ters puanlanan ifadeler (3, 16, 21) orijinal ölçekle tutarlılık göstermektedir.

Araştırmacılar, İİOOMÖ’deki “farklılık” alt boyutunun mükemmeliyetçiliğin olumsuz/uyumsuz taraflarıyla; “yüksek standartlar” ile “düzen” alt boyutlarının ise mükemmeliyetçiliğin olumlu/uyumlu taraflarıyla alakalı bulunduğunu ifade etmektedirler.¹²¹ Elde edilen sonuçlar İİOOMÖ’nün Türk örneğinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ek-Ç’ de yer almaktadır.

3.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick tarafından 1988 yılında romantik ilişkilerde doyum düzeyini ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş ve ölçeğin; sevgi, kendini açığa vurma, bağlılık, ilişkide yatırım ve cinsel tutumla ilgili korelasyonlara sahip olduğu ifade edilmektedir.¹²² Orijinal ölçek, iki aşamalı bir çalışma ile geliştirilmiş olup, farklı örneklemelerden elde edilen verilerin analizleri sonucunda; tek boyutlu, yüksek düzeyde güvenilirliğe ve ölçüt-bağıntılı geçerliğe sahip olmakta ve 7 maddeden oluşmaktadır. 7’li likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekte, 4. ve 7. sorular ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması, ilişki doyumunun da arttığını belirtmektedir.

¹²¹ Slaney vd., a.g.e., p. 130-145.

¹²² Susan S. Hendrick, “A Generic Measure Of Relationship Satisfaction”, *Journal of Marriage and the Family*, 1988, 50 (1), 93-98.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 2001 yılında Curun tarafından yapılmış olup, orijinal çalışma ile paralellik gösterecek şekilde ölçeğin 7 maddeli ve tek boyutlu bir yapı gösterdiğini ve ölçeğin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .86 olarak bulunduğunu ifade etmektedir.¹²³

İDÖ ile ilgili yapılan çalışmalar neticesinde ölçeğin ilişki doyumunun ölçümünde kısa ve psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmaktadır. İDÖ'nün hem kısa hem güvenilir hemde evli, sözlü ya da nişanlı, birlikte yaşayan veya partner çiftler için kısacası romantik ilişki yaşayan bütün çiftler için kullanılabilir olması, İDÖ'nün vurgulanması gereken yönü olmaktadır. İDÖ Ek-D' de yer almaktadır.

3.4. VERİLERİN TOPLANMA SÜRECİ

Çalışmanın literatür taraması yapıp, kaynaklar okunarak ve analiz edilerek, kuramsal çerçeve oluşturulmuş ve ölçekler uygulanmıştır. Kuramsal çerçeve oluşturulurken, veri toplama aracı olarak, çok sayıda makalelerden, tezlerden, yayınlanmış dergilerden, kitaplardan faydalanılmıştır. Çalışmanın verileri 2019 yılının Nisan ayında İstanbul İli Avrupa Yakasında ve Trabzon İlinde bulunan 18-40 yaş arası yetişkinlerden halka açık alanlarda toplanmıştır.

Tez için gerekli verilerin sağlanabilmesi için; 26 maddeden oluşan "İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği", 7 maddeden oluşan "İlişki Doyumu Ölçeği" olmak üzere 2 hazır ölçek ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş 11 sorudan oluşan "Sosyodemografik Veri Formu" olmak üzere toplam 3 ölçek kullanılmıştır. Ölçeklerden önce yer alan sayfada katılımcılar için bilgilendirilmiş gönüllü olur formuna yer verilip; bu sayfada gönüllü katılımın esas olduğu, istediğinde katılımcının araştırmadan çekilebileceği, formları eksiksiz doldurmaları gerektiği, araştırmacının amacı, yöntemi belirtilmiş ve ad soyad mecburi tutulmuş fakat imzanın gerekli olduğu vurgulanmıştır. Çalışma kapsamında toplam 250 yetişkinden veri toplanmıştır. Fakat eksik doldurulduğu tespit edilen 12 yetişkinin verisi çıkartılarak analizler 238 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir.

¹²³ Ferzan Curun, The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2001 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**); aktaran Ali Serdar Sağkal ve Yalçın Özdemir, "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2018, 46, 22-40, s. 26.

3.5. VERİ ANALİZ YÖNTEMLERİ

Araştırmanın verileri SPSS 24.0 İstatistik paket programı ile bilgisayar ortamı kullanılarak istatistiksel tekniklerle analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma soruları incelenmeden önce ilk olarak verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediklerine bakmak için Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Niceliksel veriler karşılaştırılırken iki grup olması durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmasında, normal dağılan sürekli verilerimiz için bağımsız örnekler (Independent Samples) t-testi; normal dağılmayan sürekli verilerimiz için bağımsız örnekler Mann-Whitney U Testi ve ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmasında niceliksel sürekli veriler için Tek Yönlü (One way) Anova Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri olan olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson ve Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan "İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği"nin normal dağılıma sahip olduğu, "İlişki Doyumu Ölçeği"nin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Sosyodemografik veri formunda verilen ifadelerin betimleyici istatistiklerine frekans / yüzde analizlerine yer verilmiştir. Verilerimizin tutarlılığını ölçmek için güvenilirlik analizine bakılarak; Cronbach's Alpha değeri 0.7'den büyük hesaplanmış ve verilerin tutarlı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde, araştırma probleminin çözümüne dair araştırmaya katılan yetişkinlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı olarak açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. TÜM DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ANALİZLER

Tablo 4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	132	55,5
	Erkek	106	44,5
	Toplam	238	100

Katılımcıların “cinsiyet” değişkenine göre analizinin sonucunda, 132’si (%55,5) kadın, 106’sı (%44,5) erkek olarak dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4.1.2. Katılımcıların İlişki Türüne Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Şu Anda Sahip Olduğunuz İlişki Türü	İlişkim var	70	29,4
	Sözlü-Nişanlı	70	29,4
	Evli	98	41,2
	Toplam	238	100

Katılımcıların “ilişki türü” değişkenine göre analizinin sonucunda, 70’i (%29,4) ilişkim var, 70’i (%29,4) sözlü-nişanlı ve 98’i (%41,2) evli olarak dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4.1.3. Katılımcıların Eğitim Seviyesine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Eğitim Seviyesi	İlkokul	-	-
	Ortaokul	5	2,1
	Lise	30	12,6
	Üniversite	184	77,3
	Yükseklisans	17	7,1
	Doktora	2	0,8
	Toplam	238	100

Katılımcıların “eğitim seviyesi” değişkenine göre analizinin sonucunda ilkokul düzeyinde ve diğer grubunda kimsenin olmadığı, 5’i (%2,1) ortaokul, 30’u (%12,6) lise, 184’ü (%77,3) üniversite, 17’si (%7,1) yüksek lisans ve 2’si (%0,8) doktora olarak dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4.1.4. Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Psikolojik Destek Aldınız mı?	Hayır	197	82,8
	Evet	41	17,2
	Toplam	238	100

Katılımcıların “Şimdiye kadar herhangi bir nedenle bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?” değişkenine göre analizinin sonucunda 197’si (%82,8) hayır ve 41’i (%17,2) evet olarak dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4.1.5. Katılımcıların Psikiyatrik Hastalık Tanısı Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Psikiyatrik Hastalık Tanısı Aldınız mı?	Hayır	216	90,8
	Evet	22	9,2
	Toplam	238	100

Katılımcıların “Şimdiye kadar herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?” değişkenine göre analizinin sonucunda 216’sı (%90,8) hayır ve 22’si (%9,2) evet olarak dağıldığı görülmüştür.

Tablo 4.1.6. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Puanları

	N	Min	Max	Ort	Ss
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	238	43,00	156,00	97,159	19,830
İlişki Doyumu	238	23,00	44,00	34,773	3,493

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin puan ortalamasının (97,159±19,830) olduğu; ilişki doyumu ölçeğinin puan ortalamasının (34,773±3,493) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.7. Güvenirlik Analizi (Cronbach Alfa)

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,795	,756	33

Güvenirlik analizi, daha önceden belirlenmiş bir ölçek türüne göre hazırlanmış ankete verilen yanıtların tutarlılığını ölçek demektir. Burada tutarlılıktan kasıt, sadece ölçeğe uygun olarak sıralanabilir (ordinal scale) yanıtlar içeren sorulara verilen yanıtların tutarlılığıdır. Analizlere geçmeden önce ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği ve ilişki doyumu ölçeği incelenerek tutarlılığına bakılmıştır.

Cronbach's Alpha değerinin 0,7'den büyük olması ifadelerin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi 33 ifadenin Cronbach's Alpha değeri 0,795>0,7 olarak hesaplanarak güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Tablo 4.1.8. İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha
Eşim / ilişki yaşadığım kişi bir görevi tamamladıktan sonra sık sık düş kırıklığı yaşıyorum çünkü daha iyisini yapabilecek durumda olduğunu bilirim.	,784
Benim için önemli kişinin düzenli bir insan olmasını beklerim.	,790
Benim için önemli kişi, onun için koyduğum standartları karşılayabilir.	,798
Benim için önemli kişi nadiren standartlarıma uyar.	,792
Benim için önemli kişiye ilişkin çok yüksek standartlarım var.	,786
Eşim / ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için nadiren yeterlidir.	,784
Benim için önemli kişi derli toplu olmaya önem vermelidir.	,789
Benim için önemli kişiden en iyisini beklerim.	,781
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin başardıklarından ender olarak doyum sağlıyorum.	,786
Sık sık engellenmiş hissedirim çünkü benim için önemli kişi onun için koyduğum amaçları karşılamaz.	,785
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin yaptığı her şey de elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmasını beklerim.	,787
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin eksik bıraktığı şeylerle ilgili sıkıntım var.	,782
Eşim / ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için hiç bir zaman yeterince iyi değildir	,788
Benim için önemli kişinin işte ya da okuldaki performansına ilişkin yüksek standartlarım vardır.	,782
Benim için önemli kişi sık sık beklentilerime uymamaktadır.	,788
Genellikle eşimin yaptıklarının yeterince iyi olduğunu düşünürüm.	,807
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin planlı ve düzenli olması gerektiğini düşünüyorum.	,788
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin performansı benim için hemen hiç bir zaman doyurucu olmadı.	,787
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin en iyisini yapmak için çalışmasına çok gereksinimim var.	,777
Benim için önemli kişi benim performans için koyduğum standartları nadiren karşılayabilir.	,783
Benim için önemli kişinin yaptıklarından oldukça doyum sağlıyorum.	,803
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin her şeyin yerli yerinde saklanması gerektiğini düşünmesini beklerim.	,787
Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin performansı benim standartlarıma nadiren uyar.	,785
Elinden gelenin en iyisini yaptığını bildiğimde bile benim için önemli kişiyi doyurucu bulamıyorum.	,786
Benim için önemli kişiden yüksek beklentilerim var.	,779
Eşim / ilişki yaşadığım kişi yapmasını düşündüğüm kadar iyi iş yapmadığında oldukça sinirlenebilirim	,781
Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	,804
Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	,804
Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	,804
Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	,793
İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	,809
Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	,800
İlişkinizde ne kadar problem var?	,792

İç tutarlılık analizi için, Cronbach's Alpha değerlerimizin herhangi biri silinirse Cronbach's Alpha değerimiz yükseliyor mu bunu tespit etmemiz gerekmektedir. Eğer Cronbach's Alpha (Güvenirlik Analizi) yükselirse bu ifadeyi çıkarıp tekrar işlem yapmamız gerekmektedir.

Tablo 4.1.8'e baktığımızda en yüksek değer 0,809 olup çok fazla etkileyici bir değere sahip olmadığı için veri setinden hiçbir değeri çıkarmamıza gerek olmamıştır. Bütün sorularımızın iç tutarlılık katsayısının %79,5 düzeyinde mevcut olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.1.9. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Dağılım Tablosu

Kolmogorov-Smirnov		
	df	p
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	238	0,200
İlişki Doyumu	238	0,000

Yukarıdaki tabloda ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu ölçeği verilerimizin normal dağılım tablosu verilmiştir. Burada "Kolmogorov Smirnov" testinin "Sig." değerleri 0,05'ten büyük olduğu durumda ele alınan verilerin normal dağıldığı söylenmektedir ($p>0.005$).

- İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik için sig değeri 0,200 ($p=0,200$),
- İlişki doyumu için sig değeri 0,000 ($p=0,000$) olarak bulunmuştur.

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik için sig değeri 0,05'ten büyük olarak bulunmuş, normal dağılıma sahip olduğu için parametrik testler uygulanmıştır. İlişki doyumu için sig değeri 0,05'ten küçük olarak bulunmuş ve normal dağılıma sahip olmadığı bu durumda non-parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 4.1.10. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumuna İlişkin Korelasyon Analizi

		İlişki Doyumu
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	r	-0,205
	p	0,001

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği ve ilişki doyumu ölçeği arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını anlamak ve eğer ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek istediğimizde korelasyon analizi kullanılmaktadır.

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, **orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,205$; $p=0,001<0,05$).** Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ilişki doyum düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 4.1.11. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun İlişki Türüne Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	İlişkim var	70	98,600	21,351	0,322	0,725
	Sözlü-Nişanlı	70	97,200	21,327		
	Evli	98	96,102	17,618		
İlişki Doyumu	İlişkim var	70	33,928	3,846	2,987	0,052
	Sözlü-Nişanlı	70	35,214	3,021		
	Evli	98	35,061	3,472		

Ankete katılan katılımcıların, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki türleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. (F=0,322; p=0,725>0,05).

Ankete katılan katılımcıların ilişki doyumunun ilişki türleri değişkenine göre, anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=2,987; p=0,052>0,05).

4.1.12. Katılımcıların Ölçeklere Göre Psikiyatrik Hastalık Tanısı Alıp Almama Kıyaslaması

		N	Ort	Ss	t	p
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Hayır	216	96,713	20,153	-1,089	0,277
	Evet	22	101,545	16,049		

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinde psikiyatrik hastalık tanısı almayan 216 kişinin olduğu ve puan ortalamalarının (96,713±20,153) olduğu; psikiyatrik hastalık tanısı alan 22 kişinin olduğu ve puan ortalamalarının (101,545±16,049) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik puanları ortalamalarının, psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile t-testi yapılmıştır. Yapılan t-test sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=-1,089; p=0,277>0,05).

				Mann-Whitney U	Z	P
İlişki Doyumu	Hayır	216	121,36	1973,500	-1,321	0,187
	Evet	22	101,20			

İlişki doyumu ölçeğinde, psikiyatrik hastalık tanısı almayan 216 kişinin olduğu ve puan ortalamalarının 121,36 olduğu; psikiyatrik hastalık tanısı alan 22 kişinin olduğu ve puan ortalamalarının 101,20 olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilişki doyumu puanları ortalamalarının, psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U yapılmıştır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (z=-1,321; p=0,187>0,05).

4.2. İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLER

Tablo 4.2.1. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

		N	Ort	Ss	t	p
İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik	Kadın	132	97,840	20,352	0,591	0,555
	Erkek	106	96,311	19,223		

Katılımcıların ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik puanları ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile t-testi yapılmıştır. Yapılan t-test sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,591$; $p=0,555>0,05$).

Tablo 4.2.2. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile Çeşitli Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi

		İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik
Yaş	r	0,015
	p	0,812
Ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz?	r	0,038
	p	0,559
Bu ilişkiniz hayatınızdaki kaçınıcı birlikteliğiniz?	r	0,088
	p	0,176
Eğitim seviyeniz nedir?	r	0,162
	p	0,012

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,015$; $p=0,812>0,05$).

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,038$; $p=0,559>0,05$).

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile bu ilişkiniz hayatınızdaki kaçınıcı birlikteliğiniz değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,088$; $p=0,176>0,05$).

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, **düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,162$; $p=0,012<0,05$)**. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 4.2.3. Katılımcıların İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile İlişki Türü Arasındaki İlişki

	N	Ort	Ss	Min	Max
İlişkim var	70	98,600	21,351	43,00	156,00
Sözlü-Nişanlı	70	97,200	21,327	62,00	149,00
Evli	98	96,102	17,618	52,00	144,00
Total	238	97,159	19,830	43,00	156,00

Yukarıdaki tabloda ankete katılan kişilerin toplamda 238 kişi olduğu, yaşadığınız ilişki türü sorusuna, 70 kişinin ilişkim var, 70 kişinin sözlü-nişanlı ve 98 kişinin evli cevabını verdiği görülmektedir. Tabloda sırasıyla; kişi sayıları (N), toplam puan ortalamaları (Ort), puanların sapma değerleri (Ss), puanların standart hataları, güven aralıkları minimum (Min), maksimum (Max) puanları ve p değerleri verilmiştir.

Üç ilişki türü arasında, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu ilişki türü, ilişkim var ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin en düşük puan ortalamasına sahip olduğu ilişki türü, evli olarak bulunmuştur.

4.3. İLİŞKİ DOYUMU İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLER

Tablo 4.3.1. Katılımcıların İlişki Doymu ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

		N	Ort	Mann-whitney U	Z	p
İlişki Doymu	Kadın	132	113,69	6229,500	-1,466	0,143
	Erkek	106	126,73			

Katılımcıların ilişki doymu puanları ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan Mann-Whitney U Testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($z=-1,466$; $p=0,143>0,05$).

Tablo 4.3.2. Katılımcıların İlişki Doyumu ile Çeşitli Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi

		İlişki Doyumu
Yaş	r	0,107
	p	0,101
Ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz?	r	0,179
	p	0,006
Bu ilişkiniz hayatınızdaki kaçınıcı birlikteliğiniz?	r	-0,141
	p	0,030
Eğitim seviyeniz nedir?	r	0,041
	p	0,532

İlişki doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0,107$; $p=0,101>0,05$).

İlişki doyumu ile ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda, düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,179$; $p=0,006<0,05$). **Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların ilişki süreleri arttıkça ilişki doyum düzeyleri de artmaktadır.**

İlişki doyumu ile bu ilişkiniz hayatınızdaki kaçınıcı birlikteliğiniz değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda, düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,141$; $p=0,030<0,05$). **Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların yaşadıkları romantik birliktelik sayısı azaldıkça ilişki doyum düzeyleri artmaktadır.**

İlişki doyumu ile eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0,041$; $p=0,532>0,05$).

Tablo 4.3.3. Katılımcıların İlişki Doymu ile İlişki Türü Arasındaki İlişki

	N	Ort	Ss	Min	Max
İlişkim var	70	33,928	3,846	23,00	44,00
Sözlü-Nişanlı	70	35,214	3,021	24,00	40,00
Evli	98	35,061	3,472	24,00	42,00
Total	238	34,773	3,493	23,00	44,00

Yukarıdaki tabloda ankete katılan kişilerin toplamda 238 kişiden oluştuğu anlaşılmaktadır. Yaşadığınız ilişki türü sorusuna, 70 kişi ilişkim var, 70 kişi sözlü-nişanlı ve 98 kişi evli cevabını vermiştir. Bu tabloda sırasıyla; kişi sayıları (N), toplam puanların ortalamaları (Ort), puanların sapma değerleri (Ss), puanların standart hataları, güven aralıkları minimum (Min), maksimum (Max) puanları ve p değerleri verilmiştir.

Üç ilişki türü arasında, ilişki doyumu en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu ilişki türü, sözlü-nişanlı ve ilişki doyumu en düşük puan ortalamasına sahip olduğu ilişki türü, ilişkim var olarak bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı bağlamında elde ettiğimiz analiz sonuçları, gözlemler ve ilgili alanda yapılan başka araştırmalarla beraber değerlendirilmiştir. Araştırmamızın amacı olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yapılan araştırmada ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında, orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle ilişkide mükemmeliyetçilik arttıkça ilişkiden alınan doyum azalmakta tam tersi olarak ilişkide mükemmeliyetçilik azaldıkça ilişkiden alınan doyum artmaktadır. Bu sonuç araştırmamızın hipotezlerinden, Hipotez 1'i "İlişki doyumu ile olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki vardır" ve Hipotez 2'yi "Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ilişki doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahiptir" doğrular niteliktedir.

Elde edilen bu sonuç literatürde de bu konuda yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman 2001 yılında yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ile kişilerarası ilişkileri içeren değişkenler arasındaki bağlantıları inceleyerek, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, Türkiye'de daha güçlü ilişki inançlarıyla ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadırlar.¹²⁴

Haring, Hewitt ve Flett 2003 yılında yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu ve evlilikte başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, mükemmeliyetçiliğin; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun olumsuz başa çıkma stratejileri ve düşük evlilik uyumu ile ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.¹²⁵

¹²⁴ Gordon L. Flett vd., "Perfectionism, Beliefs, And Adjustment In Dating Relationships", *Current Psychology*, 2001, 20 (4), 289-311, p. 289.

¹²⁵ Michelle Haring vd., "Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships", *Journal of Marriage and the Family*, 2003, 65 (1), p. 143-158, p. 143.

Trub ve arkadaşları 2018 yılında yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin, kişilerarası boyutlarının ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve çocuk yetiştirmenin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedirler.¹²⁶ Genel olarak bu çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu yani mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu azalttığı, zayıflattığı sonucuna ulaşılmış olur.

Mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklama noktasında bazı kavramlar dikkat çekmektedir. İletişim sorunları, mükemmeliyetçi kişilerin yüksek beklentilerinin olması ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyen başlıca sebepleri oluşturabilmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin çiftlerde olumsuz iletişim kalıpları meydana getirmesi, yaşanan ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilir ve ilişki doyumunun azalmasına sebep olabilir. Mükemmeliyetçilik, yaşanan ilişkide partnere karşı takıntılı davranışlara ve duyarsızlığa sebep olabileceği için de ilişkideki doyumu azaltabilir. Mükemmeliyetçiliği yüksek olan birey partneri en iyiyi yapsa bile asla partnerini yeterince iyi bulmayacak ve bu durum ilişkide doyumun azalmasına sebep olabilecektir. Ayrıca Sherry ve arkadaşları 2016 yılında yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçiliğin; kişiler arası çatışmalar, yabancılaşma, yalnızlık, yakınlaşmada zorlanma, başkalarının gözünde kendini yetersiz hissetme ve eş uyumsuzluğu gibi etkenlerin artışına neden olması sebebiyle, dolaylı olarak ilişki doyumunun azalması noktasında etkili olabileceğini belirtmişlerdir.¹²⁷

Bu bilgiler doğrultusunda ulaşılan sonuç öngörülebilir olmakla beraber mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu için olumsuz sonuçlara zemin hazırlayıcı ya da olumsuz olan sonuçları pekiştirici bir etken olduğu söylenebilmektedir. Mükemmeliyetçilik, sağlıklı ilişkiler sürdürmeyi engelleyebilir; ilişkilerde sorunlara, tartışmalara, çatışmalara sebep olabilir. Mükemmeliyetçi bir partner, partnerini yorabilir ve tüm bu etkenler ilişkiden alınan doyumun azalmasına sebep olabilir. Yaşanan romantik ilişkide taraflardan birinin mükemmeliyetçi olması ilişkiyi yıpratır, iki tarafında mükemmeliyetçi olduğu bir ilişkiden söz etmek ise imkansızdır denebilir.

¹²⁶ Leora Trub vd., "The "Good Enough" Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents", *Journal of Family Issues*, 2018, 39 (10), 0192513X18763226, 2862-2882, p. 2862.

¹²⁷ Simon B. Sherry vd., *Perfectionism, Health, And Well-Being*, In Fuschia M. Sirois, Danielle Sirianni Molnar (eds.), Springer, New York, 2016, 225-243, p. 226.

İlişki doyumu ile sosyodemografik değişkenleri tek tek incelediğimizde; ilişki doyumu ile aralarında anlamlı ilişki bulunan değişkenler; ilişkiye devam edilen süre ve şuan yaşanan ilişkinin hayatlarındaki kaçınıcı birliktelik olduğu değişkenleridir. İlişki doyumu ile ilişkiye devam edilen süre değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani ilişkide birlikte olunan süre arttıkça ilişki doyumu artmakta, birlikte olunan süre azaldıkça ilişki doyumu azalmaktadır. İlişki doyumu ile şuan ki birlikteliğin hayatlarında kaçınıcı birliktelik olduğu değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların yaşadıkları birliktelik sayısı azaldıkça ilişki doyumu artmakta, yaşadıkları birliktelik sayısı arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.

İlişkiye devam edilen süre arttıkça çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve birbirlerine alışmaları ilişkiden alınan doyumun artmasını sağlayabilmektedir. Yeni başlanan bir ilişki ile gelişmiş bir ilişki aynı özelliklere sahip değildir. Genel olarak ilişkiden sağlanan doyum gereksinimlerin karşılanıp karşılanmaması olarak ele aldığımızda, birlikte geçirilen süre arttıkça çiftler partnerlerinin ilişkiden isteklerini, beklentilerini, gereksinimlerini zamanla daha iyi öğrenecek, mutlu bir beraberlik için öğrendiği bilgileri elinden geldiği kadarıyla sentezleyecek davranışlar sergileyecek ve bu durum ilişki doyumunun artışı noktasında etkili olacaktır. Yaşanan romantik ilişkilerde sürenin uzaması, birlikte geçirilen zamanın fazla olması sebebiyle bireylerin birbirlerini daha iyi tanıyarak, yakınlık ve bağlılığın artmasını sağlarken; ilişki doyumu için gerekli olan tutkunun ve süre arttıkça yaşanma ihtimali artan olumsuz tecrübeler sebebiyle güven duygusunun azalmasına neden olabilmektedir. Evlilik doyumu, ilişki doyumu yerine yaygın kullanılan ve ilişki doyumunu içerisinde barındıran bir kavram olduğundan, evlilik süresinin evlilik doyumu açısından oldukça önemli olduğu düşünülebilir.

İlişki doyumu ile birlikteliğin kaçınıcı birliktelik olduğu arasındaki negatif ilişki, ilişki doyumu kavramının kuramsal temelini oluşturan Etkileşim Kuramı ile açıklanabilmektedir.¹²⁸ Bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerini karşılaştırmaları temeline dayanan bu kuram, yaşanan romantik ilişkileri göz önünde bulundurarak yaşamakta olduğu ilişkiyi değerlendirmekte ve doyumlu ya da doyumsuz olarak nitelendirmektedir.

¹²⁸ Selim Hovardaoğlu, "Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1996, 11 (36), 12-24, s. 12.

Şuanki birlikteliği hayatında ilk olan birey, karşılaştırma yapacağı başka bir ilişki yaşamadığı için bu durum ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemiş olabilir. Birliktelik sayısı az olan bir bireyin, yaşadığı ilişkileri karşılaştırması ile birliktelik sayısı fazla olan bireyin yaşadığı ilişkileri karşılaştırmasının aynı olmamasına sebep olmuş olabilir. Fazla birliktelik yaşamak, geçmişte yaşanan birlikteliklerin ayrılıkla sonuçlanması sebebiyle bireyin yaşamakta olduğu ilişkisine önyargılı yaklaşmasına, yaşamakta olduğu ilişkininde ayrılıkla sonlanacağı düşüncesine zemin hazırlamış; birliktelik sayısının artması geçmişteki birlikteliklerde doyum düzeyi yüksek birlikteliklerin yaşanmış olma ihtimalini arttırmış bu durumda şuan yaşanan ilişki için risk oluşturmuş ve ilişkiyi olumsuz yönde etkilemiş olabilir.

İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; anlamlı ilişkiye sahip tek değişkenin eğitim seviyesi olduğu görülmüştür. İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile eğitim seviyesi arasında, düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri artmakta, eğitim seviyesi azaldıkça ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır. Bu sonuç araştırmamızın hipotezlerinden, Hipotez 4'ü "Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir" doğrular niteliktedir. İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ele aldığımız diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Eğitim seviyesi ile olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik arasında elde edilen bu sonucun öngörülebilir bir sonuç olması, mükemmeliyetçi insanların her şeyin mükemmel olması için ellerinden geldikleri kadar çaba göstererek ki bazen ellerinden gelenin fazlasını yaparak, ulaşabildikleri en iyiye ulaşmak istemelerinden kaynaklanmış olabilir. Çünkü her alanda en iyiye sahip olmak isteyen bireyler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutuyla kendilerine dair yüksek beklentilere sahip olmuş; bu düşünce eğitim düzeylerinin yüksek olması, iyi bir kariyere, iyi bir işe sahip olma şeklinde zincirleme olarak devam etmiş ve bireyin kendini geliştirmesi anlamında, ulaşılabilir hedefler söz konusu olduğunda, bireyi aşırı strese sokup, kaygı oluşturmadığı müddetçe mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutu olarak değerlendirilmiş olabilir. Böylelikle akademik başarıya sahip olan bireylerin eğitim düzeylerinin yüksek olmasında öngörülebilir bir sonuç olacaktır. Literatürde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin akademik güdülenmeyi yordadığı birçok çalışmaya rastlanmaktadır.

Altun ve Yazıcı'nın 2010 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkileri inceleyerek, çalışmalarının sonucunda ortaya koydukları, akademik başarı ile olumlu mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulgusu çalışmamızdaki sonuçla paralellik göstermektedir.¹²⁹

Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile aralarında anlamlı ilişki bulunmayan cinsiyet, yaş, ilişki türü, ilişkiye devam edilen süre, ilişkinin kaçınıcı birliktelik olduğu ve psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama değişkenleri ve ilişki doyumu ile aralarında anlamlı ilişki bulunmayan cinsiyet, yaş, ilişki türü, eğitim seviyesi ve psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama değişkenleri arasındaki ilişkileri açıklama yönelik bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

Araştırmamızın bulgularına göre cinsiyet değişkeni ile ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bir başka deyişle kadınların ve erkeklerin ilişkilerinde yaşadıkları doyum düzeyleri ve olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri birbirine yakındır.

İlişki doyumunun cinsiyet değişkeni ile ilişkisi ele alındığında birbirinin zıttı sonuçların olduğu çalışmalarla karşılaşılmakta, bu bağlamda net bir sonuçtan bahsedilememektedir. Daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında bazı çalışmalarda kadınlarda ve erkeklerde eşit doyum düzeyleri, bazı çalışmalarda kadınların daha yüksek doyum düzeyine sahip oldukları ve bazı çalışmalarda erkeklerin daha yüksek doyum düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Yapılan çalışmada elde ettiğimiz, ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemesi bulgusu literatürdeki birçok çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Sümer ve Arıcağın 2018 yılında gerçekleştirdikleri, bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında elde ettikleri sonuçlardan biriside ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemesidir.¹³⁰

¹²⁹ Fatma Altun ve Hikmet Yazıcı, "Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler", *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, Bildiriler, 11-13 November 2010, Pegem Akademi Yayıncılık, Antalya, 2010, s. 534.

¹³⁰ Sariye Sümer ve Tolga Arıcağ, "Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Psikoloji Araştırmaları*, 2018, 3 (6), 6-13, s. 10.

Literatürde araştırmamızın bulgularını desteklemeyecek yönde, ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılan araştırmalar da yer almaktadır. Rosen ve arkadaşları 2018 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında, kadınların yaşadıkları romantik ilişkilerinde erkeklere kıyasla daha fazla doyum aldıklarını¹³¹; Curtis ve arkadaşları 2017 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında, erkeklerin yaşadıkları romantik ilişkilerinde kadınlara kıyasla daha fazla doyum aldıklarını ifade etmektedirler.¹³²

Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilikle cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar için literatüre baktığımızda, bu çalışmaların daha çok öğrenci ömeklemiyle gerçekleştirildiği görölmektedir. Bu iki kavramı inceleyen çalışmaların sonuçlarına baktığımızda muğlak neticelerle yani birbirinden farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Araştırmamızda elde edilen bulgularla paralellik gösteren sonuçlara Yenikaynak ve Anafarta-Şendağ'ın 2014 yılında gerçekleştirdikleri, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile sınav kaygı düzeyi ve sınav başarısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında rastlanmaktadır.¹³³ Araştırmamızın tam aksi yönünde yani mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucunu ortaya koyan bulgulara ise Canoya'nın 2010 yılında gerçekleştirdiği, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik boyutları ile sosyal anksiyete durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen tez çalışmasında rastlanmaktadır.¹³⁴ Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre fark oluşturmadığı ama olumsuz mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre fark oluşturduğu bulgusuna Tire'nin 2011 yılında gerçekleştirdiği, ön ergenlerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen tez çalışmasında yer verilmektedir.¹³⁵

¹³¹ Natalie O. Rosen vd., "Degree And Direction Of Sexual Desire Discrepancy Are Linked To Sexual And Relationship Satisfaction In Couples Transitioning To Parenthood", *The Journal of Sex Research*, 2018, 55 (2), p. 214-225.

¹³² David S. Curtis vd., "Relationship Satisfaction Mediates The Link Between Partner Aggression And Relationship Dissolution: The Importance Of Considering Severity", *Journal of Interpersonal Violence*, 2017, 32 (8), p. 1187-1208.

¹³³ Fatma Işıl Yenikaynak ve Meltem Anafarta Şendağ, "Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Sınav Kaygı Düzeyi ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2014, Sayı: 6, 75-100, s. 89.

¹³⁴ Sevgöl Canoya, Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2010, s. 59 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹³⁵ Yusuf Tire, Ön Ergenlerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s. 78 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Yaş değişkenine göre ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik sonuçlarına baktığımızda, yaş ile ilişki doyumu ve olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

İlişki doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara sık rastlanmamakla beraber evlilik doyumunu da ilişki doyumu başlığı altında değerlendirebildiğimiz için, Jose ve Alfons tarafından 21 yaşından başlayarak farklı yaşlardaki yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada, evlilik doyumu ile yaş arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.¹³⁶

Mükemmeliyetçilikle yaş arasındaki ilişki incelendiğinde literatürde birbirinden farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar ile paralellik gösterecek şekilde Yaoar 2008 yılında gerçekleştirdiği tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile empati düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemekte; mükemmeliyetçiliğin yaşa göre farklılık göstermediğini ifade etmektedir.¹³⁷ Elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermeyen sonuçlara da rastlamak mümkündür. Büyükbayraktar'ın 2011 yılında üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemeyle yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin yaşlara göre farklılıklar gösterdiği ve yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin azaldığı bildirilmiştir.¹³⁸ Pamir 2008 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemekte ve yaş ilerledikçe mükemmeliyetçiliğin arttığı bulgusunu ortaya koymaktadır.¹³⁹

İlişki türlerine göre ilişki doyumundan elde edilen puanlarda ve olumlu olumsuz mükemmeliyetçilikte elde edilen puanlarda anlamlı farklılıklar görülmemektedir. Çok küçük farklarla, ilişki doyumunun en yüksek olduğu ilişki türünün sözlü-nişanlı, en düşük olduğu ilişki türünün ilişkim var seçeneği olduğu görülürken; ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu seçeneğin ilişkim var seçeneği olduğu ve en düşük puan ortalamasına sahip seçeneğin evli seçeneği olduğu göze çarpmaktadır.

¹³⁶ Orathinkal Jose and Vansteenwegen Alfons, "Do Demographics Affect Marital Satisfaction?", *Journal of Sex and Marital Therapy*, 2007, 33 (1), 73-85, p. 73.

¹³⁷ Ahmed A. Yaoar, Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2008, s. 104 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁸ Büyükbayraktar, a.g.e., s. 127.

¹³⁹ Çağrı Oran Pamir, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Üniversitesi, Muğla, 2008, s. 64 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Ulaştığımız bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlılık göstermesine rağmen bazı çalışmalarla tutarlılık göstermemektedir. Araştırmamızda elde ettiğimiz bulguyla paralellik gösterecek şekilde Bilecen 2007 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında, ilişkiyi yordayan ilişki değişkenlerinin tesbit edilmesini amaçlamakta, cinsiyet ve ilişki türüne göre stres belirtileri ve stresle başa çıkma şekillerinin fark gösterip göstermediğini belirlemek istemekte ve sonuç olarak ilişki türüne göre ilişki doyumunun farklılaşmadığını belirtmektedir.¹⁴⁰ Araştırmamızda ulaşılan bulguyla paralellik göstermeyecek şekilde, Gülaydın ve Semerci 2018 yılında, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi konusunda yaptıkları araştırmaları sonucunda, flört ilişkisi olan bireylerin diğer ilişki türlerine göre anlamlı düzeyde daha düşük ilişki doyumuna sahip olduklarını ifade etmektedirler.¹⁴¹ Yine araştırmamızda ulaşılan bulguyla paralellik göstermeyecek şekilde; Yiğit ve Çelik'in 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında; evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarının, erken dönem uyum bozucu şemalar, kendilik algısı ve kişilerarası tarzlar tarafından yordanıp yordanmadığını incelemeyi amaçlayarak; evli çiftlerde ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadırlar.¹⁴²

İlişki doyumu ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; araştırmamızdaki sonuçlarla paralellik gösterecek şekilde, Jose ve Alfons tarafından 2007 yılında gerçekleştirilen çalışmada çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumunu etkileyip etkilemediği incelenerek; eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu ortaya konmaktadır.¹⁴³ 1999 yılında Kaljmin tarafından yapılan araştırmada, babaların çocuk yetiştirmede katılımına ve evlilik istikrarı arasındaki ilişki ele alınarak; kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları evlilik sorunlarının da arttığı ifade edilmektedir.¹⁴⁴

¹⁴⁰ Nur Bilecen, Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007, s. 101 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴¹ Güneş Kırıt Gülaydın ve Bengi Semerci, "Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi", **Psikoloji Araştırmaları**, 2018, 3 (6), 14-25, s.20.

¹⁴² İbrahim Yiğit ve Cihat Çelik, "İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2016, 19 (38), 77- 87, s. 81.

¹⁴³ Jose and Alfons, a.g.e. p. 73.

¹⁴⁴ Matthijs Kalmijn, "Father Involvement in Childrearing and the Perceived Stability of Marriage", **Journal of Marriage and Family**, 1999, 61 (2), p. 409-421.

Araştırmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda ilişki doyumunun ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin, herhangi bir psikiyatrik tanı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, araştırmamızla tutarlılık göstermeyecek şekilde olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon gibi ileri boyutta hastalıklara sebep olduğu görülmektedir. Tutarel-Kışlak ve Göztepe 2012 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında, duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceleyerek, evlilik uyumu azaldıkça depresyon düzeyinin arttığını¹⁴⁵; Erdoğan 2007 yılında gerçekleştirdiği uzmanlık tezi çalışmasında, evlilik uyumu ile psikiyatrik hastalıklar, bağlanma şekilleri, mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyerek; ilişki doyumu düşük olan kadınların % 48'inde depresyon olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır.¹⁴⁶

Romantik ilişkiler, kişiler arası ilişkiler söz konusu olduğunda ilk akla gelen ve önem arz eden ilişki türü olduğu için bu bağlamda yaşanan sorunların, çatışmaların psikolojik problemlere sebep olması öngörülebilir bir durumdur. Fakat araştırmamızda ulaşılan ilişki doyumu ile herhangi bir psikiyatrik tanı arasında anlamlı ilişki olmaması; toplum olarak bilinçlenmemiz, bireylerin öz farkındalıklarını geliştirmesi, mutluluklarını ya da doyumlarını bir insana bağlamamaları ile açıklanabilir.

Ayrıca toplum olarak eskiden sözlü-nişanlı insanların ayrılmalarının, boşanmalarının zor olması, ilişkiler iyi ya da kötü olsun evliliklerin mecburiyetten devam etmesi şeklindeki düşünce ve davranışlar, bireylerin kendilerini psikolojik olarak kötü hissetmelerini ve psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkma ihtimalini arttırmaktaydı. Günümüzde bu düşünce ve davranışların değişmesi; ayrılmaların, boşanmaların daha kolay olması, sözlüsünden, nişanlısından ayrılan ya da yanlış evlilik yaptığını düşünen bir bireyin ayrılarak veya boşanarak tekrar yeni bir ilişkiye başlayabilmesi, nişanlanması ya da evlenebilmesi bireylerin üzerindeki baskıyı ve olumsuz ilişkiden kaynaklanan mutsuzluğu azaltarak depresyon gibi psikiyatrik hastalıkları azaltmış olabilir.

¹⁴⁵ Şennur Tutarel-Kışlak ve Işıl Göztepe, "Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler", *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 3 (2), 27-46, s. 39.

¹⁴⁶ Serap Erdoğan, Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 2007, s. 45 (**Uzmanlık Tezi**).

Araştırmamızın sonucunda ulaştığımız olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile herhangi bir psikiyatrik tanı arasında anlamlı bir ilişki olmaması literatürle tamamen tutarsız bir bulgu olmaktadır. Çünkü daha önce yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular, olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin özellikle olumsuz boyutunun birçok psikiyatrik hastalıkla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle depresyon başta olmak üzere anksiyete ile de mükemmeliyetçilik arasında ilişki olduğu görölmektedir. Bizim çalışmamızdaki bu bulgu örneklem sayımızın yeterli olmamasından ve örnekleme psikiyatrik hastalığa sahip olduğunu belirten bireylerin sayısının az olmasından kaynaklanmış olabilir.



SONUÇ

Araştırmanın sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

- İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında, orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ilişkiden alınan doyum azalmakta mükemmeliyetçilik düzeyleri azaldıkça ilişkiden alınan doyum artmaktadır.
- İlişki doyumu ile sosyodemografik değişkenlerden ilişkiye devam edilen süre arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların birlikte oldukları süre arttıkça ilişki doyumu artmakta, birlikte oldukları süre azaldıkça ilişki doyumu azalmaktadır.
- İlişki doyumu ile sosyodemografik değişkenlerden birlikteliğin kaçınıcı birliktelik olduğu değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların şuanki ilişkilerini yaşayınca kadar birlikte oldukları kişi sayısı azaldıkça ilişki doyumu artmakta, birlikte oldukları kişi sayısı arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır.
- İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyodemografik değişkenlerden eğitim seviyesi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliği artmaktadır.
- İlişki doyumu ile sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, ilişki türü, eğitim seviyesi, psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, ilişki türü, ilişkiye devam edilen süre, şuanki ilişkinin kaçınıcı birliktelik olduğu, psikiyatrik hastalık tanısı alıp almama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ÖNERİLER

Araştırma için aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Bu araştırma başka örneklem gruplarıyla da yapılabilir. Başka örneklemlemlerle gerçekleştirilecek araştırmalar, hipotezlerin test edilebilirliğini, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sağlayabilir.
- Bu çalışmada olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisi, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, anne-baba tutumları, alınan psikiyatrik hastalık tanıları vb. değişkenler dahil edilerek gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisi tarama yöntemi kapsamında ölçekler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda gözlem, görüşme gibi niteliksel yöntemler kullanılarak çalışma tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADLER Alfred, Striving for Superiority, In Heinz L. Ansbacher and Rowena R. Ansbacher (eds.), The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections From His Writings, Harper & Row, New York, 1956.

BECK Judith S., Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi, Çev. Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 2001.

BURGER Jerry M., Kişilik, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

CUTRONA Carolyn E. and SUHR Julie A., Social Support Communication In the Context of Marriage: An Analysis of Couples' Supportive Interactions, In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (eds.), CA: Sage Publications, Thousand Oaks, 1994.

GENÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

GREENSPON Thomas S., Perfectionism Is Not "Healthy"!, Presented At The 46th Annual Meeting Of The National Association For Gifted Children, Albuquerque, New Mexico, 1999.

HENDLIN Steven J., When Good Enough Is Never Enough: Escaping The Perfection Trap, J. P. Tarcher/Putnam, New York, 1992.

HORNEY Karen, Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz geliştirme Kavgası, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayıncılık, İstanbul, 2006.

MISSILDINE Whitney Hugh, Your Inner Child of the Past, Simon and Schuster, New York, 1963.

RIMM Sylvia B., Keys to Parenting Gifted Child, NY: Barron's Educational Series Incorporated, Hauppauge, 1994.

SHERRY Simon B., MACKINNON Sean P. and GAUTREAU Chantal M., Perfectionism, Health, And Well-Being, In Fuschia M. Sirois, Danielle Sirianni Molnar (eds.), Springer, New York, 2016.

SILVERMAN Linda Kreger, Social Development, Leadership and Gender Issues, Counseling the Gifted and Talented, In L. K. Silverman (ed.), Love Publishing Company, Denver, 1993.

STOEBER Joachim, The Psychology Of Perfectionism: An Introduction (Theory, Research, Applications), In Joachim Stoeber (ed.), Routledge, London, 2018.

MAKALELER

ANDRADE Alexsandro Luiz De, WACHELKE João Fernando Rech and HOWAT-RODRIGUES Anna Beatriz Carnielli, Relationship Satisfaction in Young Adults: Gender and Love Dimensions, Interpersona, 2015, 9 (1).

ARANA Fernan G., MIRACCO Mariana C., GALARREGUI Marina S. and KEEGAN Eduardo G., A Brief Cognitive Behavioural Intervention for Maladaptive Perfectionism in Students: A Pilot Study, Behavioural and Cognitive Psychotherapy , 2017, 45 (5).

AYHAN İnci, Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltından Notlar, TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, 2007, 472.

BARNES Sean, BROWN Kirk Warren, KRUSEMARK Elizabeth, CAMPBELL W. Keith and ROGGE Ronald D., The Role of Mindfulness In Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stres, Journal of Marital and Family Therapy, 2007, 33 (4).

BREITENSTEIN J. Christina, MILEK Anne, NUSSBECK Fridtjof W., DAVILA Joanne and BODENMANN Guy, Stress, Dyadic Coping, And Relationship Satisfaction In Late Adolescent Couples, *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018, 35 (5).

BURNS D. David, The Perfectionist's Script For Self-Defeat, *Psychology Today*, 1980, 14 (6).

COLLINS W. Andrew, More and Myth: The Developmental Significance Of Romantic Relationships During Adolescence, *Journal of Research on Adolescence*, 2003, 13 (1).

CURTIS David S., EPSTEIN Norman B. and WHEELER Brandan, Relationship Satisfaction Mediates The Link Between Partner Aggression And Relationship Dissolution: The Importance Of Considering Severity, *Journal of Interpersonal Violence*, 2017, 32 (8).

ÇAĞ Pınar ve YILDIRIM İbrahim, Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4 (39).

DAVIS Mark H. and OATHOUT H. Alan, Maintenance of Satisfaction In Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53 (2).

DOMOCUS Iulia M. and DAMIAN Lavinia E., The Role of Parents and Teachers In Changing Adolescents' Perfectionism: A Short-Term Longitudinal Study, *Personality and Individual Differences*, 2018, 131.

ELION Audrey A., WANG Kenneth T., SLANEY Robert B. and FRENCH Bryana H., Perfectionism in African American Students: Relationship to Racial Identity, GPA, Self-Esteem, and Depression, *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2012, 18 (2).

FAIRWEATHER-SCHMIDT A. Kate and WADE Tracey D., Piloting a Perfectionism Intervention For Pre-Adolescent Children, *Behaviour Research and Therapy*, 2015, 73.

FEENEY Judith A., Attachment, Marital Interaction, and Relationship Satisfaction: A Diary Study, *Personal Relationships*, 2002, 9 (1).

FLETT Gordon L., ENDLER Norman S., TASSONE Chiara and HEWITT Paul L., Perfectionism and Components of State and Trait Anxiety, *Current Psychology*, 1994, 13 (4).

FLETT Gordon L., HEWITT Paul L., SHAPIRO Brenley and RAYMAN Jill, Perfectionism, Beliefs, And Adjustment In Dating Relationships, *Current Psychology*, 2001, 20 (4).

FORTHOFFER Melinda S., MARKMAN Howard J., COX Martha, STANLEY Scott and KESSLER Ronald C., Associations Between Marital Distress and Work Loss In a National Sample, *Journal of Marriage and the Family*, 1996, 58 (3).

FROST Randy O., MARTEN Patricia, LAHART Cathleen and ROSENBLATE Robin, The Dimensional of Perfectionism, *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14 (5).

FURLER Katrin, GOMEZ Veronica and GROB Alexander, Personality Perceptions And Relationship Satisfaction In Couples, *Journal of Research in Personality*, 2014, 50.

HAMACHEK Don E., Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism, *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, 15 (1).

HAMAMCI Zekeriya ve HAMAMCI Ezgi, Çocuk Gelişimi Kuramları ve Dil Öğretmenleri İçin Yansımaları, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4 (1).

HARING Michelle, HEWITT Paul L. and FLETT Gordon L., Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships, *Journal of Marriage and the Family*, 2003, 65 (1).

HAZAN Cindy and SHAVER Philip R., Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52 (3).

HEBERT Sarah and POPADIUK Natalee, University Students' Experiences of Nonmarital Breakups: A Grounded Theory, *Journal of College Student Development*, 2008, 49 (1).

HENDRICK Susan S., A Generic Measure Of Relationship Satisfaction, *Journal of Marriage and the Family*, 1988, 50 (1).

HEWITT Paul L. and FLETT Gordon L., Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression, *Journal of Abnormal Psychology*, 1991, 100 (1).

HEWITT Paul L. and FLETT Gordon L., Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1991, 60 (3).

HEWITT Paul L., FLETT Gordon L. and ENDLER Norman S., Perfectionism, Coping and Depression Symptomology in a Clinical Sample, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1995, 2.

HEWITT Paul L., FLETT Gordon L., EDIGER Evelyn, NORTON G. Ron and FLYNN Carol A., Perfectionism In Chronic and State Symptoms of Depression, *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 1998, 30 (4).

HEWITT Paul L., CAELIAN Carmen F., FLETT Gordon L., SHERRY Simon B., COLLINS Lois and FLYNN Carol A., Perfectionism in Children: Associations With Depression, Anxiety, and Anger, *Personality and Individual Differences*, 2002, 32 (6).

HILL Robert, ZRULL Mark and TURLINGTON Shelly, Perfectionism and Interpersonal Problems, *Journal of Personality Assessment*, 1997, 69 (1).

HOVARDAOĞLU Selim, Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1996, 11 (36).

İNANÇ Leman, ALTINTAŞ Merih ve BARIŞ Tülay, Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile Kişilik Yapıları Arasındaki İlişki, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3 (5).

JACKSON Jeffrey, MILLER Richard B., OKA Megan and HENRY Ryan G., Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-Analysis, *Journal of Marriage and Family*, 2014, 76 (1).

JAMES Kirsty and RIMES Katharine A., Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: A Pilot Randomised Study, *Mindfulness*, 2018, 9 (3).

JOSE Orathinkal and ALFONS Vansteenwegen, Do Demographics Affect Marital Satisfaction?, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 2007, 33 (1).

JUNI Samuel and GRIMM Donald W., Marital Satisfaction as a Function of Dyadic Gender-Role Constellations, *American Journal of Family Therapy*, 1994, 22 (2).

KAĞAN Mücahit, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2011, 12 (3).

KALMIJN Matthijs, Father Involvement in Childrearing and the Perceived Stability of Marriage, *Journal of Marriage and Family*, 1999, 61 (2).

KEIZER Renske and SCHENK Niels, Becoming a Parent and Relationship Satisfaction: A Longitudinal Dyadic Perspective, *Journal of Marriage and Family*, 2012, 74 (4).

KIRIT-GÜLAYDIN Güneş ve SEMERCİ Bengi, Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi, *Psikoloji Araştırmaları*, 2018, 3 (6).

KLIBERT Jeffrey J., LANGHINRICHSEN-ROHLING Jennifer and SAITO Motoko, Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-Oriented Versus Socially Prescribed Perfectionism, *Journal of College Student Development*, 2005, 46 (2).

KOYDEMİR Selda, SUN-SELİŞİK Z. Eda, TEZER Esin, Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2005, 23 (3).

LEVENSON Robert W., CARSTENSEN Laura L. and GOTTMAN John M., Long-Term Marriage: Age, Gender and Satisfaction, *Psychology and Aging*, 1993, 8 (2).

LOPEZ Frederic G., FONS-SCHEYD Alia, MORUA Wendy and CHALIMAN Rebecca, Dyadic Perfectionism as a Predictor Of Relationship Continuity and Distress among College Students, *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53 (4).

MAIN Mary, KAPLAN Nancy and CASSIDY Jude, Security In Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move To The Level Of Representation, *Monographs of the Society for Reserach in Child Development*, 1985, 50 (1-2).

MALOUFF John M., SCHUTTE Nicola S. and THORSTEINSSON Einar B., Trait Emotional Intelligence And Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis, *The American Journal of Family Therapy*, 2014, 42 (1).

MCGILL Julianne, ADLER-BAEDER Francesca and RODRIGUEZ Priscilla, Mindfully In Love: A Meta-Analysis Of The Association Between Mindfulness And Relationship Satisfaction, *Journal of Human Sciences and Extension Volume*, 2016, 4 (1).

METTS Sandra and CUPACH William R., The Influence of Relationship Beliefs and Problem-Solving Responses on Satisfaction In Romantic Relationships, *Human Communication Research*, 1990, 17 (1).

MOSER Jason S., SLANE Jennifer, BURT S. Alexandra and KLUMP Kelly, Etiologic Relationships Between Anxiety And Dimensions of Maladaptive Perfectionism in Young Adult Female Twins, *Depression And Anxiety*, 2012, 29 (1).

OLDERBAK Sally and FIGUEREDO Aurelio J., Predicting Romantic Relationship Satisfaction From Life History Strategy, Personality and Individual Differences, 2009, 46 (5-6).

OMMUNDSEN Yngvar, ROBERTS Glyn C., LEMYRE Pierre-Nicolas and MILLER Blake W., Peer Relationships in Adolescent Competitive Soccer: Associations to Perceived Motivational Climate, Achievement Goals and Perfectionism, *Journal of Sports Sciences*, 2005, 23 (9).

RICE Kenneth G., ASHBY Jeffrey S. and SLANEY Robert B. , Self-Esteem as a Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis, *Journal of Counseling Psychology*, 1998, 45 (3).

RICE Kenneth G., LOPEZ Frederick and VERGARA Deborah, Parental / Social Influences on Perfectionism and Adult Attachment Orientations, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005, 24 (4).

RICE Kenneth G., VERGARA Deborah T. and ALDEA Mirela A., Cognitive-Affective Mediators of Perfectionism and College Student Adjustment, *Personality and Individual Differences*, 2006, 40 (3).

ROEDELLE Wendy C., Vulnerabilities of Highly Gifted Children, *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 1984, 6 (3).

ROMANS John S. and DEBORD Jeffrey, Development of the Relationship Beliefs Questionnaire, *Psychological Reports*, 1995, 76 (3).

ROSEN Natalie O., BAILEY Kristen and MUISE Amy, Degree And Direction Of Sexual Desire Discrepancy Are Linked To Sexual And Relationship Satisfaction In Couples Transitioning To Parenthood, *The Journal of Sex Research*, 2018, 55 (2).

RUFFIEUX Mireille, NUSSBECK Fridtjof W. And BODENMANN Guy. Long-Term Prediction Of Relationship Satisfaction And Stability By Stress, Coping, Communication, And Well-Being, *Journal of Divorce and Remarriage*, 2014, 55 (6).

RUSSELL-CHAPIN Lori A., CHAPIN Theodore J. and SATTLER Linda G., The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress, *The Family Journal*, 2001, 9 (3).

SAĞKAL Ali Serdar ve ÖZDEMİR Yalçın, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, 46.

SCHAFFHUSER Kathrin, JENNY Wagner, OLIVER Lüdtker and ALLEMAND Mathias, Dyadic Longitudinal Interplay Between Personality And Relationship Satisfaction: A Focus On Neuroticism And Self-Esteem, *Journal of Research in Personality*, 2014, 53.

SCHPEPPINGEN Manon A. van, DENNISSEN Jaap J. A., CHUNG Joanne M., TAMBS Kristian and BLEIDORN Weibke, Self-Esteem and Relationship Satisfaction During The Transition To Motherhood, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018, 114 (6).

SEARLE Barbara and MEARA Naomi M., Affective Dimensions of Attachment Styles: Exploring Self-Reported Attachment Style, Gender, and Emotional Experience Among College Students, *Journal of Counseling Psychology*, 1999, 46 (2).

SIEGLE Del and SCHULER Patricia A., Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students, *Roeper Review*, 2000, 23 (1).

SLADE Peter D. and OWENS R. Glynn, A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory, *Behavioral Modification*, 1998, 22 (3).

SLANEY Robert B. and ASHBY Jeffrey S., Perfectionists: Study of a Criterion Group, *Journal of Counseling and Development*, 1996, 74 (4).

SLANEY Robert B., RICE Kenneth G., MOBLEY Michael and TRIPPI Joseph, The Revised Almost Perfect Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34 (3).

SOUTH C. Susan, KRUEGER Robert F., ELKINS Irene, IACONO William G. And MCGUE Matt, Romantic Relationship Satisfaction Moderates The Etiology Of Adult Personality, *Behavior Genetics*, 2016, 46 (1).

STOEBER Joachim, Dyadic Perfectionism In Romantic Relationships: Predicting Relationship Satisfaction and Longterm Commitment, *Personality and Individual Differences*, 2012, 53 (3).

STOEBER Joachim and OTTO Kathleen, Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges, *Personality And Social Psychology Review*, 2006, 10 (4).

STOEBER Joachim and RENNERT Dirk, Perfectionism in School Teachers: Relation With Stress Appraisal, Coping Styles, and Burnout, *Anxiety, Stress and Coping*, 2008, 21 (1).

SÜMER Sariye ve ARICAK Tolga, Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikoloji Araştırmaları*, 2018, 3 (6).

TA Vivian P., A Meta-Analytic Review of Gender-Role Dimensions and Relationship Satisfaction, *Journal of Relationships Research*, 2017, 8.

TALUY Nur, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Sınama Çalışması, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, 19 (35).

TCHANTURIA Kate, LARSSON Emma and ADAMSON James, How Anorexia Nervosa Patients With High and Low Autistic Traits Respond to Group Cognitive Remediation Therapy, *BMC Psychiatry*, 2016, 16 (1).

TOWLER Annette J. and STUHLMACHER Alice F., Attachment Styles, Relationship Satisfaction and Well-Being In Working Women, *The Journal of Social Psychology*, 2013, 153 (3).

TRUB Leora, POWELL Jessica, BISCARDI Krystin and ROSENTHAL Lisa, The "Good Enough" Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents, *Journal of Family Issues*, 2018, 39 (10), 0192513X18763226.

TRUDEL Gilles, Sexuality and Marital Life: Results of a Survey, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 2002, 28 (3).

TUTAREL-KIŞLAK Şennur ve GÖZTEPE Işıl, Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012, 3 (2).

WHISMAN Mark A., Marital Dissatisfaction And Psychiatric Disorders: Results From The National Comorbidity Survey, Journal of Abnormal Psychology, 1999, 108 (4).

WIMBERLEY Tessa, MINTZ Laurie B. and SUH Hanna, Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of A Bibliotherapy Intervention, Mindfulness, 2016, 7 (2).

YENİKAYNAK Fatma Işıl ve ANAFARTA-ŞENDAĞ Meltem, Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Sınav Kaygı Düzeyi ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2014, Sayı: 6.

YİĞİT İbrahim ve ÇELİK Cihat, İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Yazıları, 2016, 19 (38).

TEZLER

BEŞTAV F. Gülşah, Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar Ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2007 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BIYIKOĞLU Elit Bilge, Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başaçıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2012 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

BİLECEN Nur, Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BUDAK Beyhan, Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2011 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

BÜYÜKBAYRAKTAR Çağla, Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

CANOYA Sevgül, Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2010 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇÜRÜKVELİOĞLU Eda, Romantic Relationship Satisfaction In Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity And Personal Agency, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ELMAS Esra, Love In The Digital Age: An Investigation Of Attachment Styles, Relationship Satisfaction And Partner-Related Facebook USE, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ERDOĞAN Serap, Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 2007 (**Uzmanlık Tezi**).

KARATATAR Hümeysra, Beliren Yetişkinlikte Algılanan Ebeveynlik Stili ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KIZILÖZ-BAŞSAYIN Aynur, Evli Çiftlerde Mükemmeliyetçilik, Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KOÇAK Gözde, Sexual Self-Schemas: An Exploration of Their Impact on Frequency of Masturbation and Sexual activity, Sexual Satisfaction and Marital Adjustment, Social Science Institutes, Middle East Technical University, Ankara, 2009 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KÜÇÜ Elif, Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖKTEN Merve, Modeling The Relationship Between Romantic Jealousy And Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination And Self-Compassion, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖNAL-YÜCEOL Saadet Ecem, Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

PAMİR Çağrı Oran, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Üniversitesi, Muğla, 2008 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

SAPMAZ Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2006 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SARAÇ Ayça, Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SARI Tuğba, Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

SATICI Begüm, Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka Ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

SOĞANCI Dila, Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

TİRE Yusuf, Ön Ergenlerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

UYSAL Aşkın Nur, Predicting Relationship Satisfaction: Dark Triad Personality Traits, Love Attitudes, Attachment Dimensions, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doğu Üniversitesi, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YAOAR Ahmed A., Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2008 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

YARKIN Eda, Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YAVUZ Tansu, Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

İNTERNET KAYNAKLARI

AYTAÇ Serpil ve BAYRAM Nuran, "Üniversite Gençliğinin İş Ve Eş Seçimindeki Etkin Kriterlerinin Analitik Hiyerarşi Süreci (Ahp) İle Analizi", İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, <https://www.isguc.org/?p=article&id=97&cilt=3&sayi=1&yil=2001> (Erişim Tarihi: 26.04.2019).

TDK [04.07.2018]. Mükemmeliyetçilik [perfeksiyonist]. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_karsilik&view=karsilik&kategori1=karsilik_liste&ayn1=bas&kelime1=perfeksiyonist (Erişim Tarihi: 26.04.2019).

BİLDİRİLER

ALTUN Fatma ve YAZICI Hikmet, Öğrencilerin Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler, International Conference on New Trends in Education and Their Implications, Bildiriler, 11-13 November 2010, Pegem Akademi Yayıncılık, Antalya, 2010.

ASICI Esra, ŞENSOY Gözde ve İKİZ Fatma Ebru, İlişki Doyumunun Mükemmeliyetçilik ve Güven Aracılığıyla Yordanması, III. Ines Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Bildiriler, 28 Nisan-01 Mayıs 2018, Çizgi Kitabevi Yayınları, Antalya, 2018.

ÖZBAY Yaşar ve MISIRLI-TAŞDEMİR Özlem, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Bildiriler, 9-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Pegem Akademi Yayıncılık, Malatya, 2003.

EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 10.05.2019
TOPLANTI SAYISI : 2019-12

KARAR NO:2019-12-21 : Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kübra KOL'un "Olumlu, Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi" konulu tezi hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 08.03.2019 tarih ve 2019-5 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GIBİDİR

Prof.Dr Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı
10 Mayıs 2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU

KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan tarihsayı ile izin alınan* vetarafından yürütülen "Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.
*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izni alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemektir.
Araştırmanın Yöntemi	Bu çalışma, İstanbul İli Avrupa Yakasında ve Trabzon İlinde bulunan 18-40 yaş arası yetişkinler ile yapılacaktır. Katılımcılara, kişisel bilgileri için "Sosyodemografik Veri Formu"; mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu kavramlarını ölçmek için de "İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "İlişki Doyumu Ölçeği" uygulanacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	200 Katılımcı
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	İstanbul İli Avrupa Yakası ve Trabzon İlinde halka açık alanlarda uygulanacaktır.
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet Hayır

Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma yürütücüsü

Adı ve Soyadı	Doç.Dr.Canar TANIDIR	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Yaşınız?

2. Cinsiyetiniz?

- a) Kadın
- b) Erkek

3.Şu Anda İlişkiniz:

- a) Var
- b) Yok

4.Şu Anda Sahip Olduğunuz İlişkinizin Türü:

- a) İlişkim var
- b) Sözlü - Nişanlı
- c) Evli

5. Ne kadar süredir ilişkinize devam etmektesiniz? (Yıl ve ay Olarak).....

6.Bu ilişkiniz hayatınızdaki kaçınıcı birlikteliğiniz?

7.Eğitim seviyeniz nedir?

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) Üniversite
- e) Yüksek lisans
- f) Doktora
- g) Diğer:

8. Mesleğiniz:

9. Partnerinizin mesleği:

10. Şimdiye kadar herhangi bir nedenle bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?

- a) Hayır
- b) Evet

11. Şimdiye kadar herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?

- a) Hayır
- b) Evet

Evet ise aldığınız tanı :

İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, eşinizle / ilişki yaşadığınız kişiyle / sizin için önemli olan kişiyle ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Her cümleyi değerlendirmenize ilişkin 7 ifade bulunmaktadır. Sizi ifade ettiğini düşündüğünüz derecenin yanındaki boşluğa (X) işareti koyunuz. Her soruyu dikkatli okuyunuz. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız. Hiçbir maddenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmaktır.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bir görevi tamamladıktan sonra sık sık düş kırıklığı yaşarım çünkü daha iyisini yapabilecek durumda olduğunu bilirim.							
2) Benim için önemli kişinin düzenli bir insan olmasını beklerim.							
3) Benim için önemli kişi, onun için koyduğum standartları karşılayabilir.							
4) Benim için önemli kişi nadiren standartlarıma uyar.							
5) Benim için önemli kişiye ilişkin çok yüksek standartlarım var.							
6) Eşim / ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için nadiren yeterlidir.							
7) Benim için önemli kişi derli toplu olmaya önem vermelidir.							
8) Benim için önemli kişiden en iyisini beklerim.							
9) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin başardıklarından ender olarak doyum sağlarım.							
10) Sık sık engellenmiş hissedirim çünkü benim için önemli kişi onun için koyduğum amaçları karşılamaz.							
11) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin yaptığı her şey de elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmasını beklerim.							
12) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin eksik bıraktığı şeylerle ilgili sıkıntım var.							
13) Eşim / ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için hiç bir zaman yeterince iyi değildir.							
14) Benim için önemli kişinin işte ya da okuldaki performansına ilişkin yüksek standartlarım vardır.							
15) Benim için önemli kişi sık sık beklentilerime uymamaktadır.							
16) Genellikle eşimin yaptıklarının yeterince iyi olduğunu düşünürüm.							
17) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin planlı ve düzenli olması gerektiğini düşünüyorum.							
18) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin performansı benim için hemen hiç bir zaman doyurucu olmadı.							
19) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin en iyisini yapmak için çalışmasına çok gereksinimim var.							
20) Benim için önemli kişi benim performans için koyduğum standartları nadiren karşılayabilir.							
21) Benim için önemli kişinin yaptıklarından oldukça doyum sağlarım.							
22) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin her şeyin yerli yerinde saklanması gerektiğini düşünmesini beklerim.							
23) Eşimin / ilişki yaşadığım kişinin performansı benim standartlarıma nadiren uyar.							
24) Elinden gelenin en iyisini yaptığını bildiğimde bile benim için önemli kişiyi doyurucu bulamıyorum.							
25) Benim için önemli kişiden yüksek beklentilerim var.							
26) Eşim / ilişki yaşadığım kişi yapmasını düşündüğüm kadar iyi iş yapmadığında oldukça sinirlenebilirim.							

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip, sizi ifade ettiğini düşündüğünüz derecenin yanındaki boşluğa (X) işareti koyunuz.

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiç Çok iyi
Karşılıyor Karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiç Çok
Memnun Değilim Memnunum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Çok daha Çok daha
kötü İyi

4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiçbir zaman Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiç Tamamen
Karşılıyor Karşılıyor

6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiç Çok
Sevmiyorum Seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7()
Hiç Çok Fazla
Yok Problem Var

ÖZGEÇMİŞ

Kübra KOL, 1989 yılında İstanbul Kartal'da doğmuştur. İlk, ortaokul ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamlamıştır. 2006 yılında İstanbul Üniversitesi Orman Endüstri Mühendisliği bölümünü kazanmış fakat okulu tamamlamamıştır. 2008 yılında Giresun Üniversitesi Hemşirelik Bölümünü kazanarak eğitimine devam etmiştir. 2010 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'ne yatay geçiş yaparak Hemşirelik eğitimini burada tamamlamıştır. Aynı zaman içerisinde Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi'nde Sağlık Kurumları İşletmeciliği Önlisans Programını tamamlamış ve İlahiyat Önlisans programına başlamıştır. İlahiyat bölümünde eğitimine hala devam etmektedir. 2013 yılında Esenyurt Devlet Hastanesi Ameliyathane servisinde çalışmaya başlamış 2015 yılında devlet memurluğundan istifa etmiştir. 2015 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Mimarlık Bölümüne girmeye hak kazanmış, yarım dönem okula devam ettikten sonra kaydını sildirmiş, 2016 yılında aynı okulda Psikoloji Yüksek Lisansına başlamıştır. Yeni Doğan Yoğun Bakım, Horon, Beden Dili ve Hat Sanatı sertifikaları bulunmaktadır. Bale, piyano, dikiş ve mutfak sanatlarıyla ilgilenmekte ve son bir yıldır özel sektörde kendi işini yapmaktadır.

e-posta: kubrakol061@gmail.com

