

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK, DUYGUSAL ZEKA VE AFFETME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra PEKKOÇ

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK, DUYGUSAL ZEKA VE AFFETME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra PEKKOÇ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez/...../.2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra PEKKOÇ

03/08/2022



ÖNSÖZ

Tez çalışmamın tüm sürecinde bana yol gösteren, yardımlarını ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Selçuk ASLAN'a teşekkürlerimi sunarım.

En çok da desteğini doğduğum günden beri hissettiğim ve gurur duyduğum, bana tüm sevgisini veren, her zaman yanımda olan ve bana inanan değerli aileme; başta sevgili annem Nurgül PEKKOÇ, babam Ayhan PEKKOÇ, ablam Dr. Öğretim Üyesi Kübra Çiğdem PEKKOÇ UYANIK, abim Uzm. Dr. Orkun UYANIK ve çok sevdiğim yeğenim Atlas Alp UYANIK olmak üzere, tüm aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimin tamamı boyunca sonsuz sabır ve anlayış göstererek desteğini her daim hissettiren Av. Metehan BASKICIOĞLU'na çok teşekkür ederim.

İyi ki varsınız.

Büşra PEKKOÇ

03/08/2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Mükemmeliyetçilik	5
1.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı	5
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	7
1.1.3. Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Etmenler	9
1.1.4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	12
1.1.5. Mükemmeliyetçilik Hakkında Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	15
1.2. Duygusal Zekâ	18
1.2.1. Duygu, Zekâ ve Duygusal Zekâ Kavramı	18
1.2.2. Duygusal Zekâyı Etkileyen Etmenler	21
1.2.3. Duygusal Zekâ Modelleri	23
1.2.3.1. Yetenek Modeli	23
1.2.3.2. Karma Duygusal Zekâ Modeli.....	25
1.2.3.3. Özellik Temelli Duygusal Zekâ Modeli	27
1.2.4. Duygusal Zekâ Hakkında Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	27
1.3. Affetme Davranışı.....	30
1.3.1. Affetme Kavramı	30
1.3.2. Affetme Türleri	32
1.3.3. Affetme Kavramını Etkileyen Etmenler	34
1.3.4. Affetme Kavramını Açıklayan Modeller	36
1.3.5. Affetme Kavramıyla İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	37
1.4. Duygusal Zekâ, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Arasındaki İlişkiler.....	39
BÖLÜM 2: YÖNTEM	42
2.1. Araştırmanın Yöntemi/Modeli.....	42
2.2. Evren ve Örneklem	42

2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
2.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	42
2.3.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği	44
2.3.4. Heartland Affetme Ölçeği	44
2.4. Verilerin Toplanması	45
2.5. Verilerin Analizi	46
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	48
3.1. Betimsel İstatistikler	48
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları.....	52
3.2.1 Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ ve Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	52
3.2.2 Sosyo-demografik Değişkenler ile Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi	53
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları	54
3.3.1. Cinsiyet	54
3.3.2. Medeni Durumu	56
3.3.3. Kendini İçe Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu	58
3.4.Regresyon	61
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	105
ÖZGEÇMİŞ.....	112

KISALTMALAR

ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
HAO	: Heartland Affetme Ölçeği
ORT	: Ortalama
S.S	: Standart Sapma
SDZO	: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri.....	46
Tablo 2 : Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları	48
Tablo 3 : Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları	48
Tablo 4 : Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları.....	49
Tablo 5 : Katılımcıların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları	49
Tablo 6 : Katılımcıların Dış Görünüş Memnuniyetlerine Göre Dağılımları	50
Tablo 7 : Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları.....	50
Tablo 8 : Katılımcıların İlişki Memnuniyetlerine Göre Dağılımları	50
Tablo 9 : Kendini İçer Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu Değişkenine Göre Dağılımları	51
Tablo 10: Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İstatistik Değerleri.....	51
Tablo 11: Affetme, Mükemmeliyetçilik ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki İle İlgili Korelasyon Analizi.....	52
Tablo 12: Bağımlı Değişkenler (Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ) ve Sosyo-demografik Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu	53
Tablo 13: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 14: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Medeni Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	57
Tablo 15: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Kendini İçer Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	59
Tablo 16: Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Affetme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	62

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zeka ve Affetme Davranışı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Büşra PEKKOÇ **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Kabul Tarihi: 03/08/2022 **Sayfa Sayısı:** iv (önkısım)+104 (tez) +7 (ekler)

Ana bilimsel dalı: Psikoloji

Bilimsel dalı: Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın konusu romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesidir. Bu üç değişkenin birbiri ile ilişkisi, sosyo-demografik ve diğer özellikler temelinde oluşturulan gruplar (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, içe dönüklük-dışa dönüklük) arasında bağımlı değişken düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ve mükemmeliyetçiliğin affedicilik düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini evli çiftler ile romantik ilişki yaşayan bekarlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 304 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için “IBM SPSS Ver.25” paket programından yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik puanları ile affetme puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Ayrıca katılımcıların affetme puanları ve duygusal zekâ puanları arasında, anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Gruplarası karşılaştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetmenin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaştığı bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ affetmeyi yordamaktadır. Elde edilen bulgular alanyazın temelinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ, Affetme Davranışı

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute Of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of The Relationship Between Perfectionism, Emotional Intelligence and Forgiveness Among Individuals with Romantic Relationships	
Author: Büşra PEKKOÇ	Supervisor: Dr. Lecturer Selçuk ASLAN
Date: 03/08/2022	Nu. of pages: iv (pretext)+104 (mainbody)+7 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The subject of this thesis is the evaluation of relationship between the perfectionism, emotional intelligence and forgiveness behaviour of the individuals who have romantic relationship. The relationship of these three variables with each other, whether the levels of dependent variables differed between the groups formed on the basis of socio-demographic and other characteristics (gender, marital status, employment status, introvert-extrovert) were investigated. In addition, it was investigate the role of perfectionism and emotional intelligence levels in forgiveness. Relational screening model was used in the research. The universe of the research consists of married couples and singles who have a romantic relationship. The sample of the study consists of 304 adults selected by convenience sampling method. Personal Information Form, Multidimensional Perfectionism Scale, Heartland Forgiveness Scale and Schutte Emotional Intelligence Scale were used to collect data in the study. "IBM SPSS Ver.25" package program was used for the analysis of the obtained data. When the findings are examined, it is seen that there are significant relationships between perfectionism, emotional intelligence and forgiveness levels in adults with romantic relationships. There is a significant and negative relationship between the participants' perfectionism scores and their forgiveness scores. In addition, there is a significant and positive relationship between the participants' forgiveness scores and emotional intelligence scores. According to the intergroup comparison results, perfectionism, emotional intelligence and forgiveness differ according to socio-demographic variables. According to the results of the regression analysis, perfectionism and emotional intelligence predict forgiveness. The findings were discussed on the basis of the literature.	
Keywords: Romantic Relationship, Perfectionism, Emotional Intelligence, Forgiveness	

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkilerin başlaması, sağlıklı olarak sürdürülmesi ve sonlandırılması gibi süreçlerde insanların düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendiren birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazıları ilişkinin geliştirilmesinde etkili olurken bazıları da ilişkinin sonlandırılmasında etkili olmaktadır. Bu kapsamda ilişki kurulacak bireylerin değerlendirilmesinde ve ilişkiden beklentilerin şekillenmesinde etkili olan değişkenlerden biri de mükemmeliyetçilik davranışıdır.

Mükemmeliyetçilik, genel anlamda kişinin kendisi ve başkaları için ulaşamayacak hedefler belirlemesi ve bu hedefleri devam ettirmeye çalışması şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin kusursuzluk ve mükemmellik için çaba gösterme endişesiyle karakterize geniş bir kişilik durumu olarak ele alınmakta, kendi ve başkalarının değerlendirmelerine ilişkin eleştirel öz değerlendirme ve endişelerle ilişkili görünmektedir (Stoeber et al., 2010; Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002). Mükemmeliyetçilik, çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde insanları ulaşamaz ideallere veya gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmakla ilgilenmeye sevk edebilmekte; genellikle depresyon, düşük benlik saygısı, intihar düşünceleri ve eğilimleri gibi birçok uyum sorununa ve diğer birçok psikolojik, fiziksel, ilişki ve başarı sorunlarına yol açabilmektedir. Son dönemde yapılan çalışma bulguları, yeni nesil genç insanlar arasında mükemmeliyetçi eğilimlerin arttığını göstermektedir (Curran ve Hill, 2019). Öte yandan çok çalışma yapılmamış olmasına rağmen mükemmeliyetçilikle de ilişkili olduğu gösterilen ve kişilerarası ilişkileri etkileyen bir diğer değişken duygusal zekadır (Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016).

Uzun zamandır psikoloji ve sinirbilimde bireylerin çevrelerini yorumlamalarını ve bunlara tepki vermelerini sağlayan mekanizmaları aydınlatmak bir amaç haline gelmiştir. Geleneksel olarak, bilişsel yeteneklere, sözlü anlama, algısal organizasyon, akıl yürütme, problem çözme vb. ve bunların genellikle genel zekâ olarak adlandırılan temel yapıya entegrasyonuna odaklanılmıştır (Sternberg, 1977). Bununla birlikte, genel zekanın tek başına kişisel ve sosyal sonuçları ortaya koyma derecesi sorgulanmış ve araştırmalar bunun yukarı doğru sosyal hareketliliğin, kariyer başarısının ve yaratıcı başarının yetersiz bir öngörücüsü olduğunu öne sürülmüştür (Feist ve Barron, 2003; Hogeveen et al., 2016).

Son zamanlarda genel zekanın ötesinde başarıyı etkilediği düşünülen bir dizi duygusal yeteneğe atıfta bulunularak duygusal zekanın araştırıldığı çalışmalar önemli derecede artış göstermiştir. Elde edilen veriler, yüksek duygusal zekanın gelişmiş ruh sağlığı (Kee et al., 2009), daha iyi sosyal problem çözme (Barbey et al., 2014), üstün ilişki kalitesi (Brackett et al., 2006) ve gelişmiş akademik ve iş performansı (Libbrecht et al., 2014; Rivers et al., 2012) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ruh sağlığı alanında çalışanlar, duygusal zekayı teşvik edecek araçların geliştirilmesine önem göstermektedirler.

Duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik anlayışıyla birlikte bireyin diğerlerine yönelik sergilediği affetme davranışı da ilişkilerin seyrinde önemli bir etken olarak görülmektedir. Affetme kişinin kendine ya da başkalarına karşı olan bir suçla ilgili uyarılardan (düşünceler, duygular, durumlar) kaçınma, kendine karşı misilleme arzusunun azalması (kendini cezalandırma) ve artan bir motivasyon dönüşümü olarak tanımlanmıştır. Kendini affetmede, kendine karşı iyiliksever davranma motivasyonu vardır (Hall ve Fincham, 2005). Partner-affediciliğinde ise, yaralı bireyin ihlal edene karşı kaçınma ve intikam duygularını azaltan ve yardımsever davranışlarını (örneğin şefkat, yaklaşım davranışı) artıran motivasyonlara olan bir dönüşüme işaret etmektedir. Diğer yandan affetme, uzlaşma ile karıştırılmamalıdır (Freedman, 1998). Affetmek bir suçu göz ardı etmek veya unutmak değildir (Enright ve Coyle, 1998; Kolnai, 1973-74). Affetme üzerine yapılan çalışmalarda partnerleri affetme (Braithwaite et al., 2011), kendini affetme (Thompson et al., 2005), fedakârlık (Corkery et al., 2011), minnettarlık (Algoe et al., 2010) ve bağlılık (Givertz ve Segrin, 2005) gibi olumlu süreçlerin romantik ilişkileri olumlu yönde etkilediğini ve ilişkinin gelişmesinin temelini oluşturduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Bu kapsamda yakın ilişkilerde etkili olan mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki bağlantıların ortaya konması değerli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamak ve bu bilgilere dayanarak çiftlerde bu davranış özelliklerinin etiyolojisini daha iyi anlamaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerde ele alınan sosyo-

demografik özelliklerle mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki ilişkiler incelenecek ve bu üç değişkenin sosyo-demografik özellikler temelinde oluşturulan gruplar (cinsiyet, medeni durum, içe dönüklük-dışa dönüklük) arasında farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılacaktır. Ayrıca romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde affedicilik önemli bir değişken olarak görüldüğü için duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin affedicilik düzeyini yordayıp yordamadığı incelenecektir.

Problem Cümlesi

Romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen alt problemler aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ele alınan sosyo-demografik değişkenler ile bağımlı değişkenler (mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Romantik ilişkiye sahip erkekler ile kadınlar mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ, affetme düzeyi bakımından farklılaşmakta mıdır?
4. Evli katılımcılar ile bekar katılımcılar bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşmakta mıdır?
5. Kendini içe dönük algılayan katılımcılar ile dışa dönük algılayan katılımcılar bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşmakta mıdır?
6. Katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ, affetmeyi yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bu nedenle alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda bu kavramlara ayrı ayrı ve ikili kombinasyonlarla bakılmış olup birbiriyle

ilişkili olabilecek bu değişkenlerden romantik ilişkilerde ilişkinin seyrini önemli ölçüde etkileyebileceği düşünülen affedicilik düzeyinin temel değişken olarak ele alınmasının bireyler üzerindeki etkilerini ve davranış özelliklerinin etiyolojisini daha iyi anlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Böylece kişilerarası yakın ilişkilerin incelenmesinde alan uzmanlarına önemli katkı sağlayacağı kıymetlendirilmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada yer alan katılımcıların soruları gerçek duygu, düşünce ve davranışlarını yansıtacak şekilde objektif bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmadaki sonuçlar, Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin ölçtükleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki örneklem, 18-74 yaş arası bireyler ile sınırlıdır.
3. Verilerin toplandığı süreç, pandemi süreci olduğundan dolayı getirilen belirli kısıtlamaların etkilerinin bulgular için sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

Tanımlar

Romantik İlişki: Romantik ilişki, kadın ve erkek arasında gelişen tutku, bağlılık ve yakınlığın bileşiminden oluşan bir ilişki olarak betimlenmektedir (Sternberg, 1986).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçiliği kendileri ve başkaları için gerçekçi olmayan yüksek standartlara sıkı sıkıya bağlı olan karmaşık bir kişilik özelliğidir (Antony ve McCabe, 2005).

Duygusal Zekâ: Duygusal zekâ, duyguları algılama ve doğru bir şekilde değerlendirme yeteneği olarak özetlenebilir. Bu sadece kişinin kendi duyguları için değil, başkalarının duyguları için de geçerlidir (Mayer ve Salovey, 1997).

Affetme: Affetme, bireylerin kendilerini zor durumda hissettikleri durumlara, kişilere veya kendilerine karşı olumsuz tepkilerini olumlu olarak yeniden çerçevelemeleridir (Thompson, 2005).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme kavramlarına yönelik kuramsal açıklamalar ve ilgili alanyazın detaylı bir şekilde incelenerek sunulmuştur.

1.1. Mükemmeliyetçilik

1.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Literatür incelendiğinde önde gelen teorisyenler tarafından artarak ilgi gören mükemmeliyetçilik kavramına dair farklı tanımlamalar öne sürülmüştür. Araştırılmaya başlandığı ilk yıllarda basit yapı olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, zamanla çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Artan araştırmalarla birlikte mükemmeliyetçi tutumun bazı kişilerde psikopatolojik sonuçlara yol açarken bazılarında böyle bir etkisinin olmadığı anlaşıldığı için mükemmeliyetçilik kavramı çok boyutlu olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Lundh et al., 2008). Mükemmeliyetçilik kavramı ilk olarak Freud (1926) tarafından nevrotik eğilimin bir semptomu olarak tanımlanarak literatüre kazandırılmış, daha sonraları yapılan çalışmalarla ise bir kavram haline getirilmiştir. Bu bağlamda geçmişten günümüze kullanılan tanımlardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Hollander (1965) mükemmeliyetçiliği bireyin ailesi tarafından kabul görmesi adına hatasız davranma ve başarılı olmayı içeren müdahaleleri olarak tanımlarken; Hamacheck (1978) mükemmeliyetçiliği iki boyutlu ve uyumlu (normal) ve uyumsuz (nevrotik) olmak üzere iki karşıt işlevli kişilik parçası olarak ele almıştır. Nevrotik mükemmeliyetçiler, ulaşılamaz derecede yüksek standartlar belirlerler, çabalarından asla tatmin olmazlar, kendilerini yeterince iyi bir şey yapmıyor gibi görürler ve bunun sonucunda kendilerini sert bir şekilde eleştirirlerken; normal mükemmeliyetçiler belirledikleri standarda ulaştıklarında tatmin olurlar.

Burns (1983) mükemmeliyetçiliği, kişinin kendini ve başkalarını değerlendirme, olayları ve beklentileri yorumlama ve bunun sonucunda performans ve benlik saygısını ölçmeye ilişkin gelişigüzel, katı ve mantıksız inançların oluşmasıyla karakterize edilen bilişsel bir ağ olarak açıklamaktadır. Carver ve Ganellen (1983) ise kişinin yüksek

standartlarını karşılayamama durumundaki başarısızlığına tahammül edememe ve tek bir başarısızlığını benliğinin tüm yönlerine genelleme eğilimi olduğuna vurgu yapmışlardır. Pacht (1984) mükemmeliyetçilik kavramını, psikopatolojik olmasının yanı sıra yıkıcı bir durum olarak ele alırken; Adderholdt-Elliot (1987) bireylerin başarı açısından kendilerini değerlendirmelerinden kaynaklanan öğrenilmiş bir motivasyon olarak görmektedir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (4. baskı; Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994) belirtilen tanım, mükemmeliyetçiliği aşırı davranış standartlarıyla ilişkilendirmiştir. Buna karşılık, çağdaş araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin aslında performansı kolaylaştırdığından, mükemmellik arayışının her zaman sağlıklı olmadığından bahsetmektedirler (Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991; Winner, 1996).

Blatt (1995) mükemmeliyetçiliği kendine zarar vermesini detaylandırarak, onu acımasız öz eleştiriden kaynaklanan depresyon ve psikopatolojiyle ilişkilendirerek ele alırken; Silverman (1995), mükemmeliyetçiliğin özelliklerini, bıçağın bir tarafının başarıyı diğer tarafının umutsuzluğu temsil ettiği iki ucu keskin bir bıçağa benzetmiş ve bu benzerlikten yola çıkarak bu özelliğe sahip bireyleri tanımlamıştır.

Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçiliği Hamachek'in (1978) ifade ettiği gibi iki boyutlu olarak "olumlu mükemmeliyetçilik" ve "olumsuz mükemmeliyetçilik" adı altında ele almışlardır. Olumlu mükemmeliyetçiliğin normal veya sağlıklı bir mükemmeliyetçilik biçimi olduğunu; olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise uyumsuz, patolojik bir mükemmeliyetçilik biçimi olduğunu belirtmişlerdir.

Antony ve McCabe (2005) mükemmeliyetçiliği kendileri ve başkaları için gerçekçi olmayan yüksek standartlara sıkı sıkıya bağlı olan karmaşık bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Karmaşık bir özellik olarak nitelendirilen mükemmeliyetçilik, mükemmel olmak için çaba harcamak ve bireysel davranışın aşırı eleştirel değerlendirmesini içeren çok yüksek performans standartları belirlemekle karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik eğilimi olarak tanımlandı (Stoeber, 2018).

Özetle, tüm bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere mükemmeliyetçilik sağlıklı işlev gösterdiğinde genellikle kişilerin ulaşılabilir seviyede yüksek standartlar

belirlenmesi, bu standartlara istisnasız sıkı sıkıya bağlı kalması ve ortaya çıkan sonuçları çok sert bir biçimde yargılaması ile karakterize edilirken (Craddock et al., 2010); sağlıklı işlev gösterdiğinde kişiye olumlu duygulanım, yaşamdan memnuniyet, uyarlanabilir başa çıkma stratejileri gibi avantajlar sağlayabilmektedir (Rice ve Slaney, 2002).

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu yaklaşımı, Burns'ün mükemmeliyetçilik konusundaki erken dönem çalışmalarına ve kendi kendini değerlendirmeye dayalı mükemmeliyetçilik ölçüsüne dayanmaktadır. Burns'e (1980) göre mükemmeliyetçilik, sevgi ve onayın koşullu olduğu ebeveyn-çocuk ilişkilerinden doğmaktadır. Burns (1980), mükemmeliyetçilerin öz-değerlerini başarılarına göre değerlendirdiklerini öne sürmüştür.

Hamacheck (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ayırım yapmıştır. Hamacheck'e (1978) göre normal mükemmeliyetçilerin yüksek ama gerçekçi standartları vardır. Bu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler başkalarının onayını almaktan hoşlanırlar. Başkalarının onayı onları başarılı olmaya teşvik eden bir motivasyondur. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise aşırı yüksek standartlara sahip olmakla birlikte kendi performanslarına karşı aşırı derecede eleştireldirler. Bu tip mükemmeliyetçiler için yaptıkları herhangi bir yanlış ya da mükemmel olarak adlandırılmayacak bir performans, felaket olarak tanımlayabilecekleri bir başarısızlıktır. Nevrotik ve normal mükemmeliyetçiler arasındaki bir diğer önemli ayırım, normal mükemmeliyetçiliğin tatmin ve artan benlik saygısı ile ilgili olmasına rağmen, nevrotik mükemmeliyetçilerin performansları mükemmelden daha azsa değersiz olduklarına inanma eğiliminde olmalarıdır (Mitzman et al., 1994). Benzer şekilde Patch (1984), mükemmeliyetçiliği hem başarılı hem de başarısız durumlarda patolojik ve sağlıksız güdü olarak açıklamasına rağmen aynı mükemmeliyetçilik ayırımını kullanmıştır.

Mükemmeliyetçilik üzerine araştırmalar devam ederken, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu değerlendirmeleri sorgulanmış ve mükemmeliyetçiliğin tek boyutunun yetersiz kaldığı görülmüştür. Bilim insanları yapılan yeni araştırmalarla mükemmeliyetçiliğin daha geniş bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Frost et al. (1990) ve Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçilik kavramının özünde çok boyuttan oluşan bir yapı olduğunu ve kişilerarası yönleri de olduğunu öne sürerek belirli

psikolojik bozukluklardaki bireysel farklılıkları anlamak ve hastaların mükemmeliyetçi eğilimleriyle uyumlu daha etkili tedavi yaklaşımlarını teşvik etmek için çok boyutlu mükemmeliyetçilik yaklaşımı geliştirmişlerdir.

Frost et al. (1990), erken dönem tek boyutlu mükemmeliyetçilik tanımlarının ortak özelliklerine dayanan altı faktörlü bir mükemmeliyetçilik modeli geliştirmişlerdir. Modelde yer alan faktörler;

- Kişisel standartlar: Aşırı yüksek standartlar belirleme ve kendini onlara göre değerlendirme
- Hatalarla ilgilenme: Hataları başarısızlık olarak görme ve hatalara karşı olumsuz tepkiler verme
- Eylemlerden kuşku duyma: Projelerin başarısız olduğunu hissetme eğilimi
- Organizasyon: Düzen ve organizasyona çok fazla önem verilmesi
- Ebeveyn beklentileri: Ebeveynlerin çocuklarına karşı çok yüksek hedefler belirlemesi
- Ebeveyn eleştirisi: Ebeveynlerin aşırıya kaçan bir biçimde eleştirel olması boyutlarını içermektedir (Frost et al., 1990).

Farklı boyutların çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkisi göz önüne alındığında, hatalardan endişe duyma ve eylemlerden şüphe duyma boyutlarının depresyon, genel sıkıntı ve erteleme gibi çeşitli psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu, kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutlarının ise başarı ve çalışma alışkanlıkları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Ayrıca ebeveyn beklentileri, eylemlerden şüphe duyma ve hatalarla ilgilenme alt boyutlarının yeme bozuklukları ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Minarik ve Ahrens, 1996). Frost'un mükemmeliyetçilik anlayışı, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu kavramsallaştırmasına ışık tutması açısından önemli olsa da esas olarak içsel mükemmeliyetçiliğe odaklanmakta ve mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutlarını kavramakta yetersiz kalmaktadır.

Hewitt ve Flett (1990, 1991) üç alt boyut içeren mükemmeliyetçiliğe dayalı olarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (MPS) geliştirmişlerdir. Hewitt ve Flett tarafından oluşturulan ölçek;

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik,
- Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik,
- Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutlarını içermektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramına kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarının dahil edilmesi, mükemmeliyetçilik yapısının artık hem kişisel hem de kişiler arası terimler kullanılarak tanımlandığı anlamına gelmektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin ulaşamaz seviyede yüksek standartlar belirlemesi aynı zamanda yaşamın birçok alanında kusurları veya herhangi bir türden başarısızlığı kabul edememesi olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin bireyin becerikliliğine ve gelişimine katkıda bulunabileceğini gösterse de olumsuz yaşam koşullarında yüksek düzeyde depresyon meydana getirerek bireye yıkıcı bir etkiye bulunduğu vurgu yapılmaktadır (Flett et al.,1995)

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarının aşırı yüksek ve gerçekçi olmayan standartları karşılamasını işaret etmekte (Hewitt ve Flett, 1990); sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ise başkalarının gerçekçi olmayan yüksek standartlara ve beklentilere sahip olduğu ve kabul ve onayın bu imkânsız standartları karşılamaya bağlı olduğu inancı anlamına gelmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

1.1.3. Mükemmeliyetçiliği Etkileyen Etmenler

Bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerini nasıl kazandıkları ve sürdürdükleri konusunda çok sayıda kavramsal-deneysel çalışma ve birçok farklı görüş bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçiliği etkileyen çok fazla iç ve dış etkenin söz konusu olduğu görülmektedir. Bu etkenlerin bazıları bireyin kendisinden kaynaklıyken, bazıları bireyin çevresinden ve ailesinden kaynaklanmaktadır.

Bu kapsamda cinsiyetin mükemmeliyetçi tutum ve davranışlarda etkili olduğu görülmektedir. Mısırlı-Taşdemir (2003) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçi tutumun cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin kızlara göre ulaşılması daha güç standart belirledikleri ve kız öğrencilere göre daha mükemmeliyetçi eğilimler gösterdikleri görülmüştür. Erözkan (2008) üniversite

öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerini araştırmış ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Genç, Abuhanoğlu ve Ayanoglu (2016) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Bulgular erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik algılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kahraman ve Pedük (2014) tarafından 181 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları fakat olumsuz mükemmeliyetçilik için cinsiyetin önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Dişbudak (2016) yaptığı çalışmada, üniversitelerde çalışan öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik boyutlarının yaşadıkları tükenmişlik düzeylerine etkisini araştırmış ve öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ilişkin algılarının cinsiyet açısından önemli farklılıklar göstermediğini bulmuştur.

Kol (2020) yaptığı tez çalışmasında olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki tatmini arasındaki ilişkileri incelemiş ve aralarında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu, ikili ilişkilerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile eğitim düzeyi arasında düşük ve anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olmasıdır. Katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça ikili ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri de artmaktadır. Diğer yandan, Cesur (2017) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik özellikleri arasında yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Andrews (2000) dışa dönüklük, içe dönüklük ve cinsiyetin mükemmeliyetçiliğin üç boyutu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında içe dönükler dışa dönüklere göre kendine yönelik mükemmeliyetçi boyutuna dair daha yüksek puanlamalara sahipken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için içe dönük olma ve dışa dönük olma arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik için ise içe dönüklerin dışa dönüklerden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Çalışmanın diğer bir bulgusu ise cinsiyet mükemmeliyetçiliğin üç boyutu için de anlamlı bir farka sebep olmamasıdır.

Landa ve Bybee (2007) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin yaşla birlikte azaldığına dair kanıtlar bulmuşlardır. Ancak Stoeber ve Stoeber (2009) yaptıkları çalışmada yaşı büyük olan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaşı küçük olanlara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Çok sayıda farklı görüş bulunmasına rağmen birçok araştırmacı mükemmeliyetçiliğin temellerinin yaşamın ilk dönemlerinde atıldığı ve temelinde mükemmeliyetçi ve talepkar ebeveynler olduğu konusunda fikir birliği içindedir (Shcherbakova, 2001). Anne babaların bazı davranış örüntüleri mükemmeliyetçilik gelişimi temelinde dikkat çekmektedir. Ebeveynlerin mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek davranış örüntülerinden bazıları;

- Ebeveynlerin karşılanması güç beklentilerinin olması,
- Ebeveynlerin tatmin edilmesinin çok zor olması,
- Ebeveynlerin kontrolcü olmaları,
- Ebeveynlerin çocuklarına karşı arkadaşça davranmamaları,
- Ebeveynlerin çocuklarını sürekli eleştirmesidir (Dinç, 2001).

Sosyal beklenti modeline göre (Missildine, 1963; Hamachek, 1978), bireyler ancak mükemmel oldukları takdirde ailelerinden onay alacaklarını öğrenirler. Bu durumda çocuk ailenin takdirini kazanmak için mükemmeliyetçi tutum sergiler (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2002). Sosyal Öğrenme Modeli'ne göre ise mükemmeliyetçiliğin oluşmasına sebep olan şey ise çocukların ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenmesi ve bu davranışları taklit etmesidir (Bandura, 1986). Bu modelin vurguladığı nokta mükemmeliyetçi tutum sergileyen ebeveynlerini model alan çocuklar da mükemmeliyetçi olduklarıdır (Chang, 2002).

Literatürde, kişilerin kategorik düşünmesinin mükemmeliyetçiliği etkileyen faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce tarzına sahip bireyler kararlarını kategorik olarak vermekte, her şeyi siyah veya beyaz görmektedirler. Davranışlarının sonuçlarını tam bir başarı veya tam bir başarısızlık olarak değerlendirmektedirler (Egan, Piek, Dyck ve Rees, 2007). Literatürde bazı araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Riley ve Shafran (2005) yaptıkları çalışmada klinik olarak mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin çoğunun kategorik düşünceye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçiliği sürdürmede rol oynaması muhtemel bir başka özellik de katılıktır. Ferrari ve Mautz (1997), katı düşünme stillerine sahip bireylerin daha mükemmeliyetçi olduklarını bulmuşlardır. Mükemmeliyetçi insanlar katı bir şekilde davranıp değişime direnerek belirsizliği azaltmaya ve yaşamları üzerinde bir miktar kontrol duygusu elde etmeye çalışabilmektedirler (Burns ve Fedewa, 2005).

Başarısızlık korkusu ve sürekli başarı arayışı mükemmeliyetçiliğe etki eden diğer özelliklerdendir. Mükemmeliyetçi bireyler işlerinde herhangi bir başarısızlık algıladıklarında kendilerini olumsuz değerlendirmeye başlarlar ve bunun sonucunda kendilerini sert bir şekilde eleştirirler (Shafran et al., 2002). Diğer yandan başarısızlık korkusu, yapılan işleri dikkatli bir şekilde kontrol etme, başkalarının hatalarını düzeltme ve bir kararı değerlendirmek için çok fazla zaman harcama gibi mükemmeliyetçiliğin davranışsal bileşenlerini tetikleyebilir. Böylece birey başarısızlıktan kaçınabileceğini ve yüksek standartlarına ulaşabileceğini varsaymaktadır (Antony ve Swinson, 1998).

Bilişsel önyargılar da mükemmeliyetçiliği sürdürmektedir (Riley ve Shafran, 2005). Seçici dikkat, bireylerin her zaman hata aramaları, “ya hep ya hiç” şeklinde düşünceleri, başarılarını nadiren algılamaları (Hollander, 1965), başarıyı küçümsemek ve hataları aşırı genellemek (Shafran, Lee ve Fairburn, 2004) bu bilişsel önyargılardan bazılarıdır.

1.1.4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilik kavramının ilk olarak psikoanalitik kuram kapsamında yapılan araştırmalarda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Stoeber, 2017). Freud'a göre, çocuklar yetişkin kişiliklerinin oluşmalarına yol açan bir dizi psikoseksüel aşamadan geçerler. Psikoseksüel gelişimin oral, anal, fallik, latent ve genital olmak üzere beş aşamada şekillendiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliği psikoseksüel kişilik gelişiminin anal aşaması boyunca uygun olmayan bir ilerlemenin sonucu olarak değerlendirmiştir (Frager ve Fadiman, 1998). Anal dönemde gerçekleşen tuvalet eğitiminde sert davranan ebeveynler, çocuğun mükemmeliyetçi bir kişilik geliştirmesine yol açabilir (Ayhan, 2007).

Mükemmeliyetçilik kavramını psikanalitik kuram çerçevesinde açıklayabilmek için Freud'un topografik kişilik kuramından da faydalanılmaktadır. Freud (1959) mükemmeliyetçiliği, yüksek düzeyde başarı elde etmek için çok katı kurallar koyan süper egonun abartılı bir ürünü olarak tanımlamıştır (Aktaran: Mısırlı-Taşdemir, 2003). Bu kurama göre benlik id, ego ve süperego olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Ego, id ve süperegonun taleplerinin birbiriyle uyumlu olması kişiyi gerçeklikle temas halinde tutar. İd, ruhun karanlık, kaotik, zevk arayan ilkesidir. Buna karşılık, süperego, kimliği ahlaki ve toplum sınırları içinde çalışacak şekilde sınırlamaya çalışan ahlaki sestir. Süper ego kısıtlayıcı ve reddedici bir karakterin taleplerini temsil eder. Kimliğin daha fazla tatmin aradığı durumlarda, ego, istediğini yapmak için id tarafından ele geçirilir. Bu durumun gerçekleşmesi durumunda süperego egoyu kontrol etmeye çalışır. Freud topografik kişilik kuramında mükemmeliyetçiliğe sebebiyet veren bileşen olarak süperegoyu göstermektedir. Kişiler, süperego idealleri ve mükemmel olma çabası sonucunda mükemmeliyetçiliği benimserler. Süper ego, doğası gereği mükemmeliyetçiliğe zemin hazırlamaktadır (Corey, 2008).

Bireysel psikolojinin kurucusu Adler, mükemmeliyetçiliği iki boyutlu (normal ve nevrotik) olarak ele almış ve bunun her insanın doğasında var olan bir özellik olduğunu savunmuştur (Stoltz ve Ashby, 2007). Ancak bu boyutların aile durumu, ilk anılar, doğum sırası gibi nedenlerle her bireyde farklılıklar gösterdiğine dikkat çekmiştir. Adler'e göre ilk doğan çocukların mükemmeliyetçiliğe eğilimi daha yüksektir. Ebeveynlerin ilk çocuklar için oluşan yüksek beklentileri ve ilk çocukların sonraki kardeşlere yönelik ebeveynlerinin ilgisini paylaşmak istememesi buna yönelik olarak da sürekli bir başarı ihtiyacı hissetmeleri ilk çocuğun mükemmeliyetçilik eğilimini yüksek kılmaktadır (Cloninger, 2004). Normal bir şekilde mükemmeliyetçilik için çaba sarf eden bireyler, aşağılık duygularıyla baş edebilir, ayrıca bu bireyler kendilerine ve başkalarına faydalı davranış arayışı içinde olabilirler. Ancak nevrotik mükemmeliyetçi davranış sergileyen kişiler, yoğun bir aşağılık duygusuyla mücadele eder, başkalarının ilgisine değer vermez ve kişisel güç ve üstünlük için daha fazla çaba gösterirler (Adler, 1956).

Mükemmeliyetçilik nevrotik sistemin bir parçasını içerir; bu nedenle mükemmeliyetçiliği nevrotik bir çerçeveden bakıp araştırmak gerekir (Horney, 1950). Horney'nin mükemmeliyetçiliğin nevrotiklik içerdiğine dair görüşleri, Freud'un

görüşleriyle paralellik gösterse de farklıdır. Horney'e (1950) göre ideal benliğin oluşumunda mükemmel olma ihtiyacı önemli bir yer tutar. Mükemmeliyetçilik çevreden, en çok da ebeveynlerin davranışlarından etkilenir. Bu etkilerin çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde büyük önemi vardır. Çocukların kişiliklerinin bir parçası olarak davranış biçimlerini benimsedikleri durumlarda, bir nevrotik ihtiyaç biçimi olarak nitelendirilir. Bu nedenle nevrotik ihtiyaçlar nedeniyle hayattan uzaklaşan, mükemmelliği ve bağımsızlığı arayan ve insanlardan uzak dururken bunun için çabalayan kişilerde kopuk kişilik tipi ortaya çıkmaktadır (Schultz ve Schultz, 2002).

Akılcı duygusal davranışçı bakış açısının kurucusu Ellis (1962) mükemmeliyetçiliği mantıksız inançlarla açıklamıştır. Bu anlayışa göre, bireylerin her durumda yeterli, yetenekli olması ve her durumla hata yapmadan baş edebilmesi, başkaları tarafından saygı duyulması ve değer verilmesi büyük önem taşımaktadır. Albert Ellise'e göre mükemmeliyetçiler, kişi olarak değerlerini mükemmelliğe ulaşmaya ve diğerlerinden daha iyisini yapmaya dayandıran, oldukça şartlı kendini kabul edenler olma eğilimindedir. Bireylerin mükemmeliyetçi inançlarında; 'her yönden başarılı ve yeterli olmalıyım', 'işler yolunda gitmezse durum felaket olacak' ve 'problemlerin tanımlanmış, doğru ve kusursuz çözümleri vardır, bu çözüm bulunamazsa sonuçlar korkunç olacaktır' tarzı düşünce yapıları bulunmaktadır (Ellis, 2002).

Bilişsel davranışçı kuramın önde gelen isimlerinden olan Beck'e (2001) göre mükemmeliyetçilik, 'mükemmeliyetçi tutumlar' adı verilen bilişsel stil biçimindeki kişisel beklentiler ve kişilerarası dinamikler olarak nitelendirilmektedir. Mükemmeliyetçi tutumlar, acımasız öz eleştiri, katı öz değerlendirme, yoğun eleştiri korkusu, başarı odaklı kendilik değeri, yoğun kişilerarası duyarlılık ve gerçekçi olmayan standartlar belirleme gibi özellikler taşımaktadır. Ayrıca Beck, mükemmeliyetçiliğin temelinde bilişsel hatalara neden olan bilişsel çarpıtmalara dikkat çekmiştir. Bu bilişsel çarpıtmalar, çalışmanın hatasız olması gerektiği veya çalışmanın başarısızlık olduğu 'ya hep ya hiç' düşüncesi, mükemmeliyetçi düşünceye uymadıkları için yaşanan küçük başarısızlıkları abartma eğilimi olan 'aşırı genelleme' şeklindedir. Bir olayın olumlu yönleri yerine olumsuz yönlerine odaklanan 'zihinsel filtreleme' ve mükemmeliyetçinin performansı mükemmel olmadığında kendilerini tam bir başarısızlık olarak nitelendirme eğilimi olan 'etiketleme ve yanlış etiketleme' (Beck, 2001).

Sosyal öğrenme kuramı, çocukların başkalarını gözlemleyerek mükemmeliyetçi eğilimler ve davranışlar geliştirdiğini açıklar. Bandura (1986) çocukların ve ergenlerin, sosyal çevresinin (özellikle aile ve okul) mükemmeliyetçiliğini gözlemledikleri ve taklit ettikleri için mükemmeliyetçilik geliştirdikleri fikrini ileri sürmüştür. Bu kurama göre çocuklar çevresindeki davranışları model alıp öğrenmektedir. Öğrenilen davranışlar ise ödül ve ceza gibi prensipler yoluyla pekiştirilir. Diğer yandan Bandura (1977), insan davranışının sadece ödül ve ceza prensipleriyle açıklanamayacağını ve altında bilişsel süreçlerin yattığını belirtmiştir (Burger, 2006).

1.1.5. Mükemmeliyetçilik Hakkında Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Andrews (2000), 74 erkek ve kız öğrencinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada ilkokul öğrencileri arasındaki farklılıkları gözlemleyerek, cinsiyet, dışa dönüklük ve içe dönüklüğün mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin cinsiyetleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada içe dönük olarak sınıflandırılan öğrencilerin dışa dönüklerden daha fazla kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu puanı aldığı tespit edilirken, dışa dönükler ve içe dönükler arasında başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu açısından bir anlam yoktur. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda dışa dönükler ve içe dönükler arasında anlamlı bir fark olduğunu bulunmuştur. İçe dönük öğrenciler, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda dışa dönüklerden daha yüksek puan almışlardır.

Shea (1999), çalışmasında kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bulgular, kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksek olan kişilerin, daha düşük düzeyde ilişki memnuniyeti bildirdiklerine işaret etmektedir.

Flett et al. (2001) mükemmeliyetçiliğin boyutlarının ilişki inançları, davranışları ve ilişki uyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 69 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma bulguları kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin aşırı ilişki standartlarına sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, ihmal ve duyarsızlık gibi yıkıcı ilişki kalıpları ve daha düşük düzeyde ilişki uyumu gösterdikleri bulunmuştur.

Haring, Hewitt ve Flett (2003) çalışmalarında mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve evlilikle başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 18-54 yaşları arası 76 çift katılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin düşük düzeyde evlilikle başa çıkma ve evlilik uyumu ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Martin ve Ashby (2004), yakın ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 18-33 yaşları arasında 128 kadın ve 82 erkek öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma bulguları mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu gösterdiğini bildirmiştir.

Sapmaz (2006), mükemmeliyetçi olmayanlar ile uyumlu ve uyumsuz kişilik özelliklerine sahip kişilerin farklı psikolojik belirtileri ne ölçüde yaşadıklarına ilişkin bir çalışma ortaya koymuştur. Çalışmanın amacı, mükemmeliyetçiliğin sadece sağlıklı bir kişilik değişkeninden ibaret olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmaya Türkiye’de eğitim gören 929 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışma bulguları, tanımlanan mükemmeliyetçilik sınıflamaları ile çalışma kapsamında somatizasyon dışındaki tüm psikolojik belirtiler arasında belirgin bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, psikolojik belirti düzeyleri en yüksek olan grupta uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi olmayanlar bu sırayı takip ederken, psikolojik belirtilerin en düşük olduğu grupta uyumlu mükemmeliyetçiler bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyeti ile mükemmeliyetçilik tutumları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Saya (2006), bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçiliği cinsiyet değişkenine göre analiz ettiği çalışmasına 495 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma sonuçları bağlanma ve mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğunu gösterirken, cinsiyetin bu ilişkiye anlamlı bir fark katmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Eskiili (2015), yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca aynı çalışmada bireylerin kaygı düzeyleri, kaçınma düzeyleri ve gelir durumu ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yürütülen çalışmada mükemmeliyetçilik, yaş, cinsiyet ve yaşamdan memnuniyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 109 üniversite öğrencisi ve 289 internet kullanıcısı olmak üzere 389 kişi katılım göstermiştir. Çalışma sonuçları, çalışmaya katılan yaşlı katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin gençlerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu da cinsiyetin mükemmeliyetçilik puanlarını etkilememesidir. Enns, Cox, Sareen ve Freeman'in (2001) yaptıkları çalışma Stoeber ve Stoeber'in (2009) çalışmasının aksine mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaş grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını işaret etmektedir.

Stoeber (2012) yaptığı başka bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya üniversite öğrencisi olan 58 çift katılım göstermiştir. Çalışma sonuçları, partnerden algılanan mükemmeliyetçiliğin kişinin ilişki memnuniyetine olumsuz bir etkisi olduğunu işaret etmektedir. İki tarafın mükemmeliyetçi tutumu ise partnerlerin birbirleri üzerinde baskı oluşturup ilişki kalitesi olumsuz etkilemektedir.

Trub, Powell, Biscardi ve Rosenthal (2018) 383 evli ve birlikte yaşayan bireyin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada mükemmeliyetçiliğin üç boyutu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgular mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutlarının (partner odaklı mükemmeliyetçilik ve partnerden algılanan mükemmeliyetçilik) ilişki memnuniyeti ile negatif ilişkili, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise ilişki memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yılmaz (2020) çalışmasında üniversitede eğitim gören öğrencilerin katılımıyla romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 170 kadın ve 205 erkek katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki varken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutları ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, katılımcıların

çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş puanlarının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik puanlarını yordadığı görülmüştür. Son olarak, çalışmaya katılım gösteren bireylerin cinsiyetleri ile kendine ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ahmed, Farooq, Shazia ve Noorullah (2021) mükemmeliyetçilik boyutları ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi keşfetmek için yaptıkları çalışmaya lisansüstü klinik psikoloji öğrencileri ve uygulayıcıları olmak üzere 100 kişi katılım göstermiştir. Çalışmanın bulgularına göre medeni durumun mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını görülmektedir.

1.2. Duygusal Zekâ

1.2.1. Duygu, Zekâ ve Duygusal Zekâ Kavramı

İnsanlar arasındaki ilişkinin ayrılmaz bir parçası olan duygular, davranışları, eylemleri ve nihayetinde performansı etkileyen baskın bir itici güç olarak incelenmektedir (Badcock et al., 2019). Duygular, düşünce ve eylemlerle bağlantılı oldukları için kişilerarası ilişkilerin merkezinde yer almaktadır (Dabke, 2016). Literatürde duyguların nasıl tanımlanması gerektiği, neyin duygu olarak sayılacağı ve neyin olmadığı konusunda sınırların nasıl çizileceği konusunda hala ortak bir görüş bulunmamaktadır. Latince’de heyecan ve şok anlamındaki “emovere” kelimesinden gelen duygu kavramını her araştırmacı kendine göre tanımlamıştır. Plutchik (1980) psikoloji literatüründe 28 farklı duygu tanımı olduğunu belirtirken, Kleinginna ve Kleinginna (1981) yaptıkları çalışma sonucu literatürde 92 farklı duygu tanımı olduğunu ifade etmişlerdir.

Salovey ve Mayer (1990), duyguları çok sayıda psikolojik alt sistemin sınırlarını aşan organize tepkiler olarak tanımladılar. İçsel veya dışsal olaylara tepki olarak ortaya çıkan duygular tipik olarak daha kısa ve daha yoğun oldukları için, ruh hali (mood) kavramından ayırt edilebilirler (Salovey ve Meyer, 1990). Ashforth ve Humphrey (1995) duyguları “özel bir his durumu” olarak ele alıp, temel duygu ve sosyal duygu olarak iki sınıfa ayırmıştır. Feldman (1996) ise duyguları genellikle hem fizyolojik hem de bilişsel bir temele sahip olan ve davranışları etkileyen mutluluk, umutsuzluk ve hüzn gibi faktörler olarak tanımlamaktadır.

Isaacs'a (1998) göre duygular önemli bir sosyal iletişim biçimidir. İçsel durumlarımız ve niyetlerimiz hakkında ipuçları sağlayarak diğer insanların bize karşı nasıl davranacaklarını etkilerler. Fredrickson (1998) duyguların uyum sağlama gibi önemli bir işlevlerinin olduğunu işaret etmiştir. Korku ve tetiktelik gibi bazı duygular, bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda hayatta kalma şansımızı artıran acil durum sisteminin bir parçası haline gelirler. Diğer yandan ilgi, neşe, heyecan, memnuniyet ve sevgi gibi olumlu duyguların da yakın ilişkiler kurmamıza, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı genişletmemize, sahip olduklarımızın tadını çıkarmamıza yardımcı olmak gibi önemli uyum işlevleri vardır (Fredrickson, 1998).

Damasio (1999), duyguları herhangi bir duruma karşı olumlu ve olumsuz bilinçaltı tepkiler olarak tanımlarken; Goleman (1996) duyguyu “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” olarak açıklar. Ayrıca beynin yürütme merkezinin önce duygulara, sonra da mantığa bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Bireyler duygularla karar vermekte ve verdikleri kararı mantıkla gerekçelendirmektedir (Goleman, 2000). Nafukho et al. (2016), benzer bir ifadeyle duyguların bilişsel akıl yürütmenin ayrılmaz bir parçası olduğunu öne sürmüştür.

Zekâ kavramı, duygusal zekâ kavramının bir diğer bileşenidir. Zekâ hakkında uzun yıllardır sayısız araştırma yapılmış ve birçok araştırmacı zekanın farklı yönlerini keşfetmiştir. Farklı araştırmacılar tarafından zekanın birçok farklı tanımı yapılsa da literatürde üzerinde fikir birliği olan bir tanımı hala bulunmamaktadır.

Kavramı ilk tanımlamaya çalışanlardan biri olan Piaget (1963) zekanın bir adaptasyon olduğunu, özümseme ile uyum sağlama arasındaki bir denge olduğunu belirtirken; benzer bir ifadeyle Sternberg ve Detterman (1986) zekayı kişilerin çevrelerine amaçlı olarak adaptasyonu olarak tanımlamışlardır. Sternberg (1984) başka bir tanımlamasında zekayı bir bireyin yaşamı boyunca çevresel değişikliklerle ne kadar iyi başa çıktığıyla açıklamaktadır. Wechsler (1974) zekayı, bir bireyin etrafındaki dünyayı anlama ve onunla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Benzer bir şekilde Thorndike (1927), zekayı olağandışı durumlara karşı etkili bir tepki verebilme kapasitesi olarak ifade etmiştir.

Terman (1921) zekanın soyut düşünmeyi sürdürebilmek için kişisel bir beceri olduğunu ifade etmiştir. Binet ve Simon'a (1916) göre ise zekâ, eleştirel bir görüşe sahip olma, yargılama ve akıl yürütme yeteneğidir.

Duygusal zekâ kavramı, geleneksel zekanın sınırlı bir tanım olduğunu savunur (Arora, 2017). Duygusal zekâ terimi, 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından ortaya atılmıştır. Son yıllarda, duygusal zekâ hakkındaki araştırmalar günden güne önem kazanmaktadır. Mevcut araştırmalar, insanların kendi duygularını etkili bir şekilde yönetebildikleri takdirde, duygularını iyi kontrol edemeyenlere göre hayatlarının her alanında daha başarılı olabileceklerini göstermektedir. Duygusal zekâ kavramını inceleyen çoğu araştırmacıya göre kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayan kişi, en kötü koşullarda bile kendini kolayca kontrol edebilir. Ancak kendisinin ve başkalarının duygu ve davranışlarının farkında olmayan kişi, ilişkileri kontrol edemez ve bu da kendi yaşamında başarısızlığa yol açar.

Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekâyı, kişinin kendisinin ve başkalarının duygu ve hislerini gözlemleyebilme, aralarında ayırım yapabilme ve bunları düşünce ve eylemlerine rehberlik etmek kullanabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Duygusal zekâ, duyguları algılama ve doğru bir şekilde değerlendirme yeteneği olarak özetlenebilir. Bu sadece kişinin kendi duyguları için değil, başkalarının duyguları için de geçerlidir (Mayer ve Salovey, 1997).

Duygusal zekâ, kişinin duygusal deneyimi ile zekâsı arasındaki bağlantıyı temsil eder ve bu nedenle duygular hakkında doğru bir şekilde akıl yürütme yeteneği ve düşünceyi geliştirmek için duygu ve duygusal bilgiyi kullanma yeteneği olarak da kabul edilir (Mayer, Roberts ve Barsade, 2008).

Lemisiou (2018) ve Kanasan ve Fauzan (2019), duygusal zekanın bireyin kendi duygularına ve diğerlerine uyum sağlama, davranışlarına rehberlik etme yeteneği olduğunu vurgulamışlardır. Goleman (1998) duygusal zekanın hayattaki başarının en iyi göstergesi olduğunu ve liderliğin vazgeçilmez bir koşulu olduğunu iddia etmiştir.

1.2.2. Duygusal Zekâyı Etkileyen Etmenler

Bireylerin özellikleri ve çevresi duygusal zekâ üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Bazı araştırmalar cinsiyet, sosyal, ekonomik ve demografik durumlar ile duygusal zekâları arasında ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Singh ve Gupta, 2013; Stami, Ritin ve Dominique, 2018). Kişinin ailesi, çevresi, cinsiyeti ve ekonomik durumu, kişinin nasıl düşündüğüne, durumu veya ilişkiyi ele alış şekline, nasıl empati kurduğuna ve stresle nasıl başa çıktığına katkıda bulunur (Trivedi, 2014). Duygusal zekâ ve bağımsız değişkenlerimizden olan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve dışa dönüklük ile ilişkisini ele alan araştırma bulguları aşağıdaki gibidir.

Duygusal zekâyı etkileyen faktörlerden biri biyolojik faktörlerden olan cinsiyettir. Erkek ve kadınların sadece biyolojik olarak farklı değil, aynı zamanda duygusal olarak da farklı olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar bu görüşü desteklemektedir. Goleman (1995), erkeklerin özellikle duygusal beceriler geliştirmesi gerektiğini savunmaktadır. Duygusal zekâsı düşük olduğu için başarılı olamayan yüksek zekalı erkekler olduğunu ifade etmektedir. King (1999), Sutarso (1999), Wing ve Love (2001) ve Singh (2002) tarafından bildirilen araştırma bulguları, kadınların erkeklerden daha yüksek duygusal zekaya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ahmad, Bangash ve Khan (2009) yaptıkları çalışmayla kadınların duygusal zekalarının daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmaların aksine erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal zekaya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Chu (2002) tarafından yapılan araştırma bir önceki çalışmayı destekler şekilde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Kaneez'ın (2006) duygusal zekâdaki cinsiyet farklılıkları üzerine yaptığı çalışmanın sonuçları, kadın ve erkeklerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Çalışma bulguları, duygusal zekanın bazı alt ölçeklerinde (atılganlık, bağımsızlık, stres toleransı ve dürtü kontrolü) erkekler ve kadınlar arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, erkeklerin duygusal zekâ ölçümlerinde kadınlardan daha yüksek puan aldığını göstermektedir.

Literatürde birçok çalışma, yaşlı yetişkinlerin duygusal zekâ puanlarının gençlerden önemli ölçüde daha yüksek olduğu fikrini desteklemektedir (Chapman ve Hayslip, 2006; Gardner ve Qualter, 2011; Mayer et al., 2000; Tsousis ve Kazi, 2013). Kaufman, Johnson ve Liu (2008) yaş ile duygusal zekâ arasındaki pozitif ilişkinin yaşam

boyu öğrenme ve bilgi birikimi ile açıklanabileceği öne sürmüşlerdir. Temel olarak bebeklikten genç yetişkinliğe kadar olan döneme odaklanan Mayer et al. (2001), yaşla birlikte duygusal zekanın da artacağını ileri sürmüşlerdir. Srivastava ve Bharamanikar (2004) 291 Hintli subayın katılımıyla yürüttükleri çalışmada, katılımcıların duygusal zekanın yaşla birlikte arttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kafetsios (2004) 19-66 yaşları arasındaki 239 yetişkin arasında yaptığı çalışmada, yaşlı katılımcıların genç katılımcılarla karşılaştırıldığında duyguların kolaylaştırılması, anlaşılması açısından daha yüksek puanlar aldığını bildirmiştir. Bu çalışma, duygusal zekanın yaşla birlikte geliştiği görüşünü desteklemektedir. Yukarıda bahsedilen ve duygusal zekâ ile yaş arasında pozitif bir ilişki bulan çalışmalardan farklı olarak Tyagi (2004) lise öğretmenlerinde yaptığı bir çalışmada duygusal zeka ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygusal zekâ düzeyinin yaştan bağımsız olduğunu ileri sürmüştür. Benzer şekilde Jacques (2009) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da yaş ile duygusal zekâ arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Ghiabi ve Besharat (2011) tarafından kişilik boyutları (nevrotizm, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, vicdanlılık) ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonuçları, duygusal zekâ ile dışa dönüklük arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Day, Therrien ve Carroll (2005) yürüttükleri çalışmada duygusal zekâ ile dışa dönüklük ve vicdanlı kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Alghamdi, Aslam ve Khan (2017) çalışmalarında dışa dönüklüğün, uyumluluğun ve deneyime açıklığın duygusal zekanın önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Othman, Othman, Hallit, Obeid ve Hallit (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da duygusal zekâ ile dışa dönüklük arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Akbolat ve Işık'ın (2012), duygusal zekânın sağlık çalışanlarının motivasyonu üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, duygusal zekânın eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışma sonuçları, daha eğitilmiş sağlık çalışanlarının daha yüksek duygusal zekâ seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Gürbüz ve Yüksel (2008) tarafından yapılan çalışmada, çalışanların eğitim düzeyi yükseldikçe duygusal zekâ puanları da (kişiler arası ilişkiler alt boyutu hariç) yükselmektedir. Çalışma, eğitim düzeyi ile

duygusal zekâ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Aysel'in (2006) çalışma sonuçları da eğitim düzeyi arttıkça duygusal zekâ puanlarının arttığını göstermektedir.

1.2.3. Duygusal Zekâ Modelleri

Birçok bilim insanının, duygusal zekâyı farklı şekilde tanımlaması farklı duygusal zekâ modellerinin geliştirilmesine yol açmıştır. Duygusal zekâyı açıklamaya yönelik çok sayıda çalışma olmasına karşın literatür ışığında “yetenek”, “karma” ve “özellik” olmak üzere sadece üç model bulunmaktadır (Köksal, 2007). Bu bölümde duygusal zekâ üç model üzerinden açıklanmıştır.

1.2.3.1. Yetenek Modeli

Duygusal zekâ, duyguları anlama ve açıklama ve kişinin çevrelerindeki dünyayla nasıl ilişki kurduğuna dair içgörü sağlama yeteneğidir; başkalarının duygularını ve tepkilerini tanımak, duygusal zekâ gerektirir. Yetenek modeli, bilişsel ve bilişsel olmayan yeteneklerden yararlanarak, uyum içinde çalışmaya düşünmeye ve hissetmeye dayanmaktadır. Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekanın, duyguları doğru bir şekilde ayırt etme, değerlendirme ve ifade etme, düşünceleri harekete geçiren duyguları ortaya çıkarma ve duyguları anlama yeteneği olduğunu varsaymışlardır. Ayrıca duyguların, belirli bir davranışa yönelik dikkati ve eylemi motive ederek ve yönlendirerek düşüncüyü şekillendirdiğini ileri sürmüşlerdir (Mayer ve Salovey, 1997).

Yetenek modeli, duygusal zekanın, zamanla kazanılabilen, tamamen yeteneklerden oluşan bir yapı olduğunu öne sürmektedir. Bu duygusal zekâ modelleri, yetenek ölçümleriyle değerlendirmeye eğilimlidir, ancak bazı durumlarda öz bildirim ölçümleri uygun bir alternatif olabilmektedir. Yetenek ölçümlerinin avantajı, kişisel raporlarla ölçülen öznel bir görüşten ziyade, bireyin belirli bir görevdeki performansını temsil etmeleridir. Öte yandan, öz-bildirim ölçümleri, büyük ölçüde katılımcının benlik kavramına, benlik saygısına ve benzer kavramlara bağlıdır. Örnek vermek gerekirse, düşük benlik saygısına sahip olanlar, kendilerine yüksek benlik saygısı olanlar kadar inanmadıkları için duygusal zekalarını daha kötü olarak değerlendirebilirler (Salovey et al., 2001).

Mayer ve Salovey (1997), kapsamlı araştırmalar yoluyla kuvvetle savunulan bir ilişki olan düşünce ve duygular arasındaki bağlantıyı açıkça ortaya koymuşlardır. Duygusal zekâ, dikkate değer düşünme ve yargılamaları içeren entelektüel bir yetenektir. Bu yetenek, duygusal ve entelektüel büyümeyi teşvik etmek ve muhakeme ve problem çözmeyi geliştirmek için bir temel görevi görmektedir (Mayer ve Salovey, 1995). Bunu yansıtmak için tanımlarını daha da geliştirmişler ve dört yönlü bir duygusal zekâ modeli sunmuşlardır. Duygusal zekanın yetenek modeli dört temel yeteneğin sistematik düzenle bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.

- Duygusal algılama (duygusal farkındalık, duygusal bilginin tanınması),
- Duyguyu kullanarak düşünmeyi kolaylaştırarak akıl yürütmeyi geliştirme,
- Duyguları anlama,
- Duyguları yönetme şeklindedir (Mayer ve Salovey 1997).

Duyguları algılamak, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıyabilme ve ayırt edebilme yeteneğidir. Duyguları algılamanın, değerlendirmenin ve iletmenin ilerlemesi, bireyin vücut uyarımı, doğuştan gelen duygular ve düşünceler yoluyla kendi duygularını tanıma yeteneği ile başlamaktadır (Mayer et al., 2016). Kişi kendi deneyimiyle kendi duygusal anlayışını fethetmeyi başardığında, çevresindeki ipuçları aracılığıyla başkalarının duygularını anlama yeteneği de gelişmektedir. Sonunda, birey aynı zamanda duyguların doğru ve yanlış ifadeleri arasında ayırım yapabilmekte ve ayrıca dürüst ve dürüst olmayan duygu ifadeleri birbirinden ayırt edebilmektedir (Kanesan ve Fauzan 2019).

Duyguyu kullanmanın kolaylaştırılması, yetenek modelinin bir başka boyutudur. Akılcı yorumlama, problem çözme ve diğer bireyler veya gruplarla iletişim gibi düşünme sürecini etkinleştirmede duyguları kullanma yeteneğidir (Kanesan ve Fauzan 2019). Temel düzeyde, bir kişi çevredeki hayati bilgilere odaklanarak düşünmeye öncelik vermek için duyguları uygular. Sonunda, kişi hafızasına ve yargılama sürecine yardımcı olmak için canlı duygular üretebilir. Bu tür duygular daha sonra birey tarafından bir plan hazırlamak veya bir yargıya varmak için derinden hissedilir, etkilenir ve araştırılır. Yetenek modelinin bu boyutu, mutlu bir duygu durumunun yaratıcı ve tümevarımsal akıl

yürütmeyi hızlandırdığını, üzgün duygu durumunun ise tündengelimli akıl yürütmeyi mümkün kıldığını ifade etmektedir (Mayer et al., 2016).

Bu modeldeki bir sonraki yön, duyguları anlamaktır. Bu boyut, bireyin duyguları sınıflandırma ve bu duyguların taşıdığı anlamları kavrama kapasitesi ile ilgilidir (Kanesan ve Fauzan 2019). Bir kişi duyguları etiketleyebildiğinde ve bu etiketlenmiş duygular arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları fark ettiğinde, duyguları daha iyi anlayabilir. Sonunda, kişi, eşzamanlı sevgi ve nefret duyguları gibi, bir seferde duyguların karmaşıklığını ve karışımını tanıma yeteneğini geliştirir. Bu aynı zamanda duygular arasındaki geçişleri tanımaya da yardımcı olmaktadır (Mayer et al., 2016.)

Yetenek modelindeki son boyut, duyguların yönetimidir. Esasen, benliğin ve başkalarının duygularını önleme, azaltma, geliştirme veya değiştirme yeteneği ile ilişkilidir. Bu boyut, kişide bilişsel ve duygusal bir büyümenin ortaya çıkmasından sorumludur (Mayer et al., 2016.) Kişi duygularını düzenlemeyi öğrendiğinde, olumlu ya da olumsuz her türlü duyguyu kabul etmeye hazırdır. Duyguları üzerinde düşünmeyi ve onları düzenlemeyi öğrenirler ve ayrıca, yararlılıklarını düşündükten sonra duygularla bağlantı kurmayı veya duygulardan ayrılmayı öğrenirler. (Kanesan ve Fauzan 2019.)

Andrei et al., (2016) ve Zeidner et al., (2012) yetenek modelini destekleyerek, duygusal zekanın, bireyin duygularla başa çıkmak ve bunları işlemek için sahip olduğu bir dizi deneyim olduğunu öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Trigueros et al. (2020) ve Al-Busaidi et al., (2019) yetenek modelini desteklemişlerdir. Gupta ve Bajaj (2018), yaptıkları çalışmalar sonucunda duygusal zekanın bilişsel zekâ ve kişilikten farklı, özel bir yapı olduğunu ifade etmişlerdir.

1.2.3.2.Karma Duygusal Zekâ Modeli

Karma duygusal zekâ modeli, yetenek ve özellik modelinin karışımıdır. Yetenek ve özellik modeliyle karşılaştırıldığında, karma modelin açıkladığı duygusal zekâ kavramı hem zihinsel yetenekleri hem de kişilik özelliklerini kapsayan bir kavram olarak görünür. Karma model, zihinsel yetenek, öz motivasyon, bilinç ve sosyal aktivite gibi diğer özellikleri bir bütün olarak ele alır. En etkili ve bilinen karma modeller arasında

“Goleman'ın Karma Modeli” ve “Bar-On'un Karma Modeli” yer almaktadır (Kanesan ve Fauzan, 2019).

Goleman'ın karma modeli, duygusal zekayı bilişsel yetenek ve kişilik özelliklerinin bir karışımı olarak görmektedir (Afroz, Firoz ve Pandey 2017). Oluşturduğu karma model genellikle Bar-On karma modeline kıyasla daha pratik olarak görülür. Goleman'ın modeli pratiklik temelliysen, Bar-On'un modeli ise teoriye daha yatkındır (Kanesan ve Fauzan 2019). Goleman'ın modeli 15 beceriyi kapsayan dört boyut içermektedir: öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi (Kanesan ve Fauzan, 2019).

İlk boyut, kendi duygularımızı, sınırlamalarımızı ve güçlü yönlerimizi anlama yeteneği olan öz farkındalık; değerler ve güdüler, duygusal öz-farkındalık, doğru öz değerlendirme ve öz güven içerir. İkinci boyut olan öz denetim, kendi kendini kontrol etme, başarı, inisiyatif, uyum sağlama ve iyimserlik dahil olmak üzere, zahmetli duyguları kontrol etme ve bunlar üzerinde kontrolü garanti etme yeteneğidir. Üçüncü boyut olan empati, örgütsel farkındalık ve hizmet dahil olmak üzere diğer bireyin duygularını ve bakış açısını bilmek olan sosyal farkındalık içerir. Dördüncü boyut, ilham verici liderlik, başkalarını geliştirme, etkileme, iletişim kurma, değişim katalizörü olma, ekip çalışması, iş birliği ve çatışma yönetimi dahil olmak üzere başkalarıyla ilişkileri yönetme yeteneğini gerektiren ilişki yönetimidir (sosyal beceri). Son boyut olan motivasyon ise kişinin kendini motive edebilmesiyle açıklanır (Goleman, 2001)

İkinci karma model olan The Bar-On karma modeli, Reuven Bar-On tarafından geliştirilmiştir (Kanesan ve Fauzan, 2019). Bar-On (1997) duygusal zekanın bireyin çevresel taleplerle başa çıkma yeteneğinde rol oynayan bilişsel olmayan yeterliliklerinden ve becerilerinden oluştuğunu işaret eder. Model 15 yetkinliği içeren beş boyuttan oluşmaktadır (Mehta ve Singh, 2013.)

Birinci boyut kişisel becerilerdir. Kişisel beceriler kişinin iç dünya alanını ifade eder ve içseldir. Öz bilinç, öz saygı, dışa vurum, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme gibi bileşenleri içerir. İkinci boyut kişilerarası becerileri ifade eder ve içerdiği bileşenler sosyal sorumluluk, kişiler arası ilişkiler ve empatidir. Üçüncü boyut, problem çözme ve esnekliği içeren uyumluluktur. Dördüncü boyut, dürtü kontrolü ve stres toleransını içeren

stres yönetimidir. Son boyut, mutluluk ve iyimserlik bileşenlerini içeren genel ruh halidir (Kanesan ve Fauzan, 2019).

1.2.3.3.Özellik Temelli Duygusal Zekâ Modeli

Petrides ve Furnham (2001), kavramsal karışıklık nedeniyle özellik temelli duygusal zekâ modeli ile yetenek temelli duygusal zekâ modeli arasında ayrım yapmıştır. Özellik temelli duygusal zekâ ile yetenek temelli duygusal zekâ arasındaki ayrım, öncelikle teorik alanlarda değil, yapıyı ölçmek için kullanılan yöntemlere dayanmaktadır. Özellik temelli duygusal zekâ, öz-bildirim anketleriyle ölçülürken, yetenek temelli duygusal zekâ, maksimum performans testleri ile ölçülmektedir (Petrides ve Furnham, 2006).

Özellik temelli duygusal zekâ kişilik özelliklerini içerirken, yetenek duygusal zekâsı bilişsel becerileri içermektedir (Petrides, Furnham ve Mavroveli, 2007). Petrides, Pita ve Konakki (2007) özellik temelli duygusal zekâyı öz-bildirim araçlarıyla ölçülen, duygularla ilgili eğilimler ve kendilik algıları topluluğu olarak tanımlamışlardır.

1.2.4. Duygusal Zekâ Hakkında Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Van der Zee, Thijs ve Schakel (2002), 116 üniversite öğrencisinin katılımıyla benlik saygısı, zekâ, duygusal zekâ ve kişilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri ile dışa dönüklükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Topaloğlu (2004) öğrencilerin duygusal zekâ puanlarında yaş grubu, okudukları bölüm ve aile gelirlerinden kaynaklanan farklılıkların olup olmadığını araştırdığı çalışmasının bulguları ışığında incelenen değişkenler arasında sadece bölümleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, yaş ve gelir düzeyleri açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Harrod ve Scheer (2005), duygusal zekâ puanları ile bireylerin demografik niteliklerinin (yaş, cinsiyet, gelir durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, ikamet yeri) karşılaştırıldığı çalışmaya yaşları 16 ile 19 arasında değişen 200 genç katılım göstermiştir. Çalışmada kadın ve erkeklerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur. Sonuçlar, kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Çalışmanın bir diğer bulgusu, duygusal zekâ puanı ile yaş, yerleşim yeri ve gelir durumu grupları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, ailenin eğitim durumu için farklılık bulunmuştur. Ailenin eğitim düzeyi arttıkça duygusal zekâ düzeyi de artmaktadır. Sonuç olarak, çalışmalar demografik niteliklerin de duygusal zekâ ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Cingisiz ve Murat (2010) 46 nişanlı çiftin katılımıyla yürüttükleri çalışmalarında çiftlerin duygusal zekâ düzeylerini bazı bağımsız değişkenler açısından incelenmişlerdir. Çalışma sonucunda duygusal zekâ düzeyleri arasında yaş, cinsiyet ve meslek grupları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu, çiftlerin eğitim düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar bulunmasıdır. Çalışmaya katılan çiftlerin eğitim düzeyi arttıkça duygusal zekâ düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Duygusal zekâ hem sosyal hayatta hem de eğitim hayatında önemli bir faktördür. Kendini yönetebilen ve ihtiyaçlarının farkında olan insanlar hayatlarında başarılı olabilirler. Doğan ve Demiral (2007), duygusal zekânın iş hayatındaki çalışan başarısı üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada, duygusal zekâ düzeyi yüksek kişilerin, duygusal zekâ düzeyi düşük olanlara göre iş yerinde genellikle daha iyi performans gösterdiğini belirtmişlerdir.

Ahmad et al. (2009) yürüttükleri çalışmada 80 erkek ve 80 kadın olmak üzere 160 katılımcı üzerinde kadın ve erkek duygusal zekasını incelemişlerdir. Bulgular erkeklerin kadınlardan duygusal olarak zeki olduğunu göstermektedir.

Ulusoy ve Önen (2014) lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin ders çalışma tutumları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bulgular, öğrencilerin ders çalışma tutum puanlarının duygusal zekâ düzeylerine göre farklılık gösterdiğini ve dolayısıyla duyguları ifade etme düzeyinde duygusal zekaya sahip öğrencilerin ders çalışmaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin duygusal zekasının rolüne ilişkin bir başka benzer çalışma Extremera ve Fernández-Berrocal (2006) tarafından yapılmıştır. Bulgular, okul ortamının ideal bir yer haline gelmesi için duygusal zekanın geliştirilmesinin gerekli olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, bu çalışmaların

sonuçları, duygusal zekanın bilişsel becerileri ve onların akademik başarılarını geliştirebilmek için etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Literatürde duygusal zekâ ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Yılmaz, 2007; Şakrak, 2009; Mohzan, Hassan ve Halil 2013; Seng, Hanafi, Taslikhan ve Raman, 2016).

Chen, Peng ve Fang (2016) duygusal zekanın yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edip etmeyeceğini test ettikleri çalışmalarına yaşları 20 ve 79 arası değişen 360 yetişkin katılım göstermiştir. Duygusal zekâ, yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ederken, yaş ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık etmiştir.

Najm (2005) yaptığı çalışmada erkek ve kadınlarda bağlanma stili, duygusal zekâ ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 204 (118 kadın ve 91 erkek) evli kişi katılmıştır. Çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin duygusal zekâsının daha yüksek olduğunu ve duygusal zekâsı yüksek olanların evlilik doyum düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Asıcı (2018) yaptığı çalışmada duygusal zekanın affetme üzerindeki rolünü incelemiştir. Çalışmaya 308 üniversite öğrencisi (201 kadın, 107 erkek) katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, duygusal zekâ ile affetme eğilimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bireyin duygusal zekâ düzeyi, ikili ilişkilerine de yansır. Dolayısıyla güvenilir ve nitelikli arkadaşlıklar ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. Gündüz (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin arkadaşlık kalitesine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 538 üniversite öğrencisi (242 kız ve 296 erkek) katılım göstermiştir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile arkadaşlıklarının kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri yaşa göre farklılık göstermemiştir.

Kırat ve Dilmaç (2021) tarafından yapılan çalışmada 521 ergen katılımcı ile beden algısı, duygusal zekâ ve sanal zorbalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonuçları, duygusal zekâ ile beden imajı memnuniyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, duygusal zekâ ve sanal zorbalık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Costarelli ve Stamou (2009) 18-30 yaş arası 92 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada, genç kadınlarda duygusal zekâ ile beden imajı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Sanchez-Ruiz et al. (2020) 201 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında duygusal zekâ ile görünüm algısı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma bulguları duygusal zekânın vücut imajı memnuniyetsizliğinin zararlı etkilerine karşı koruma sağladığını göstermektedir.

Kaya ve Birol (2018) 306 üniversite öğrencisinin katılımıyla duygusal zekânın mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye etkisini inceleyen çalışmanın sonuçları, duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu incelendiğinde ise duygusal zekâ ile yalnızlık arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada dikkat çeken bir başka sonuç ise mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye duygusal zekâ kısmi aracılık etmesidir.

1.3. Affetme Davranışı

1.3.1. Affetme Kavramı

Literatürde affetme kavramının kullanılabileceği çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Smedes (1984), affetmeyi incinen kişinin incitene karşı herhangi bir ceza uygulamaksızın olumsuz duygularından kurtulması ve inciten kişiyi bağışlaması olarak açıklamıştır. Öte yandan, affetme tanımlanmayı zorlaştıran karmaşık bir yapıdır (Wenzel ve Okimoto, 2010). İlgili araştırmalar giderek artsa da herkes tarafından ortak kabul edilen bir tanımlı henüz yoktur (Worthington, 1998).

Affetme, bireylerin kendilerini zor durumda hissettikleri durumlara, kişilere veya kendilerine karşı olumsuz tepkilerini olumlu olarak yeniden çerçevelemeleri kapsamında ele alınmaktadır (Thompson, 2005). Birey olumsuz duyguları suçluya karşı oluşturmuşsa

suçluyla empati kurduğunda ve herkesin hata yapabileceğini fark ettiğinde, suçluya karşı olumlu duygular hissetmeye başlayabilmektedir (Worthington, 1998).

Affetme kavramı, bireyin yaptığı yanlışlardan dolayı kendini affetmesi ve kendisini inciten başkalarını affetmesini içermektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). İsteyerek affeden birey, incinmeye neden olan kişiye karşı olumsuz duygu, yargı ve suç işleyene küskünlük gibi davranışlarda bulunmak yerine cömertlik, şefkat ve nezaketle karşılık vermeye çalışmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Ayrıca affetme, suçluya karşı empati geliştirmeyi de içermektedir (Fitzgibbons, 1986). Benzer bir tanımla Studzinski (1986), affetmeyi, affediciinin misilleme yapmayı değil, suçluya sevgi dolu bir şekilde yanıt vermeyi seçtiği kasıtlı bir süreç olarak açıklamaktadır.

Tangney et al. (1999) affetmeyi, incinen bireyin verilen zararın farkında olup, suç işleyenin hata sorumluluğunu kabul ettiği, ancak incinen bireyin suç işleyene karşı oluşturduğu olumsuz duyguların üstesinden geldiği olumlu bilişsel-duygusal bir dönüşüm olarak görmektedirler. Bu üstesinden gelme, suçla ilişkili olumsuz duyguların serbest bırakılmasını içerir ve mağdurun suçu işleyeni affetmesine izin verir. Benzer şekilde, Aquino, Tripp ve Bies (2001) affetmeyi öfke, küskünlük ve suçludan intikam alma arzusundan vazgeçmenin içsel eylemi olarak ifade etmiştir.

Wade, Bailey ve Shaffer'a (2005) göre affetme, incinen bireyde incitene yönelik oluşan öfke, intikam gibi olumsuz duyguların olumlu duygularla değiştirilmesidir. Bu tanımla tutarlı olarak Hargrave ve Sells (1998) affetme kavramını, inciten kişiye güvenilir bir şekilde hareket edip ilişkide güveni yeniden inşa etmesi için izin verilmesi olarak tanımlamışlardır. Ayrıca affetmenin kırgınlık, öfke ve intikam duygularıyla başa çıkmayı içerdiğini belirtmişlerdir.

Affetme, ilişkileri daha sıcak hale getirmek ve sonuç olarak ortaklar arasındaki çatışmaları çözmek için önemlidir. Affetme, hatalar yoluyla zarar gören ilişkileri iyileştirmede ve ayrıca zihinsel ve fiziksel sağlığı, ilişki doyumunu iyileştirmede önemli bir rol oynamaktadır (Harris ve Thoresan, 2005). Scobie ve Scobie (1998) incinen bireyin deneyimlediği olumsuz duyguların üstesinden gelip durumu kabullenerek inciten kişiye karşı bir affedicilik sergilemesinin ilişkideki olumsuz etkileri azaltarak ilişkinin onarılmasını sağlayabileceğini vurgulamışlardır.

Allemand et al. (2007) affetme kavramını suçluya hoşgörü gösterirken ona karşı küskünlük ve düşmanlık duygularını bırakmayı içeren bir karar olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde Fitzgibbons (1986) tarafından da olumsuz duyguların serbest bırakılması olarak kavramsallaştırılmıştır.

Öte yandan affetmek, problem hakkında düşünmeyi ve onu çözmeyi sağlayabilmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Bu bağlamda affetmek, incitici bir eylemi görmezden gelmek veya unutmak değildir (Madsen et al. 2009). Affetme ancak incinen kişi, kızgınlık ve intikam duygularından gönüllü olarak vazgeçmeyi seçtiğinde gerçekleşebilmektedir (Enright ve Coyle, 1998).

Affetme kavramına dair tanımlar araştırmacılar ve klinisyenler arasında farklılık gösterse de affetmenin bazı özellikleri üzerinde genel bir fikir birliği vardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 1999). Bu özelliklerden en önemlisi, bireyler affettiğinde, kendilerini incitmiş insanlara karşı tepkilerinin daha olumlu ve daha az olumsuz hale gelmesidir (Wade, Johnson ve Meyer, 2005). Özetle literatürde birçok tanımla bulunmasının yanı sıra affetme kavramı olumsuz tutumlardan olumlu tutumlara geçişi içeren bir geçiş süreci olarak açıklanabilir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

1.3.2. Affetme Türleri

Çoğu insan, kendilerine veya bir başkasına yaptıkları bir şey için kendilerini affetmeyi düşündükleri durumlarla karşılaşmaktadır. Kendini affetme, birçok insan için hayatın bir parçası olduğu gibi sonuçları ve etkileri nedeniyle de çok önemli bir çalışma alanıdır. Çalışmalar, kişinin zihinsel sağlığı için kendini affetmenin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde kendini affetmenin tek bir tanımı üzerinde genel bir fikir birliği yoktur. Kendini affetme kavramı, affetmenin ayrı bir parçası olduğu kabul edilmesine rağmen literatürde çok fazla ilgi görmediği için “affetme araştırmalarının üvey çocuğu” olarak kabul edilmiştir (Hall ve Fincham, 2005).

Enright (1996) kendini affetmeyi, kişinin kendisine karşı şefkat, merhamet, cömertlik ve sevgi beslerken, kendisinin sebep olduğu nesnel olarak kabul edilebilir bir zarar karşısında kendi kendine yol açtığı içerlemeyi terk etme istekliliği olarak tanımlamıştır. Bireyler yapmış oldukları ciddi hatalarla karşı karşıya kalsalar bile kendilerini suçlamaz ve kendilerine karşı olumlu düşüncelerini korurlar. Affetme kişinin

iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen duyguların üstesinden gelmesine yardımcı olan sağlıklı bir süreçtir (Enright, 1996).

Hall ve Fincham (2005) ise kendini affetmeyi, kendine misilleme yapmaktan kaçınma ve kendine karşı iyiliği artırma motivasyonu olarak açıklamaktadır. Birey kendini affederken, kendi içsel değerinin hatalarından bağımsız olduğunu kabul etmektedir (Holmgren, 1998). Buna ek olarak, Hall ve Fincham (2005) sahte kendini affetme ve gerçek kendini affetme olarak adlandırdıkları şey arasında ayrım yapmışlardır. Sahte kendini affetmede, bireyler yaptıkları hata sonucu oluşan olumsuz sonuçları önemsiz olarak algırlar ve buna dair herhangi bir sorumluluk almazlar. Gerçek kendini bağışlama da ise bireyler suçu kabul eder ve bunun sorumluluğunu alırlar. Sahte kendini affetme, gerçek kendini affetme ile benzer bir şekilde sonuçlanıyor gibi görünebilir, ancak sahte kendini affetme ahlaki, bilişsel ve duygusal bir kısayoldur (Tangney et al, 2005).

Bir diğer affetme türü olan başkalarını affetme, bireylerin bir tartışmada veya bir çatışmada kusuru olan bir kişiyi affetmesi olarak açıklanmaktadır (Thompson et al., 2005). İncinen bireyler suçluya karşı öfke, kin ve intikam duygusundan ziyade suçlunun kusurlarını görmezden gelerek acıma, sevgi ya da şefkat duymaya başlayarak suçlunun ve kendilerinin rollerini yeniden değerlendirmektedirler (Enright, 1996). Worthington ve Scherer (2004) kendini ve başkasını affetmenin geçmişteki hoş olmayan deneyimlerden uzaklaşmayı sağlayan bir başa çıkma mekanizması olduğunu öne sürmüşlerdir. Böylece bireylerin olumsuz duyguları meydana getiren olaylara ilişkin kötü anıları unutmaları sağlanmaktadır (Toussaint et al., 2017). Ayrıca, kendine ve başkalarına yönelik affetme, geçmişten daha az acı getirerek zihinsel, nörolojik, bağışıklık ve fizyolojik sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunur (Toussaint et al., 2015).

Affedilmenin üçüncü türü olan durumun affedilmesi ise bireylerin hatalarından kimin sorumlu olduğunu bilmedikleri bir durumu affetmeleri olarak açıklanmaktadır (Thompson et al., 2005).

1.3.3. Affetme Kavramını Etkileyen Etmenler

Bu bölümde affetme davranışı ile cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, kendine yönelik değerlendirme (içe dönüklük-dışa dönüklük), ilişki tatmini ve empati değişkenlerinin ilişkisini ele alan araştırma bulguları açıklanacaktır.

Affetme düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla Finkel et al. (2002) lisans öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise erkeklerin kadınlardan daha az affedici olduğunu bulmuşlardır. Mullet et al. (1998) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da kadınların erkeklerden daha fazla affedici tutum içerisinde olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) kadınların bağışlama eğiliminin erkeklerin bağışlama eğiliminden anlamlı düzeyde daha fazla olduğuna işaret etmektedir. Literatürde kadınların affedici eğiliminin daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmaların aksine erkeklerin kadınlara göre daha yüksek affediciliğe sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Hanson (1996) yaptığı çalışma erkeklerin affetmeye eğiliminin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca literatürde cinsiyet ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Enright ve Zell (1989) de yaptıkları çalışmada affetme düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde Berry et al. (2001) yaptıkları çalışmanın bulguları ışığında eğilimsel affetmede önemli bir cinsiyet farkı olmadığını belirtmişlerdir. Macaskill, Maltby ve Day (2002) yaptıkları çalışmada bireyin kendini veya başkalarını affetmesinde önemli bir cinsiyet farkı bulmamıştır.

Affedicilik düzeyini etkileyen değişkenlerden biri de yaştır. Enright ve Zell'in (1989), yaptıkları çalışmanın bulguları yaştan affedicilik ile ilişkisinin olduğuna işaret etmektedir. Çalışma artan yaş ile affedici yaklaşım arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Walker ve Gorsuch'un (2002) çalışmalarında ve Girard ve Mullet (1997) tarafından 236 katılımcı ile yapılan çalışmada insanların yaşlandıkça affedici olma eğiliminde hafif bir artış olduğunu görülmüştür. Mullet et al. (1998) yaşlı bireylerin genç yetişkinlere göre affetmeye daha meyilli olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışma liseyi tamamlamayan bireylerin lise mezunu bireylerden daha fazla affedici eğilime sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde eğitim düzeyi ile affetme arasında ilişki olmadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur. Lawler-Row ve Piferi (2006) eğitim durumuna göre affetme puanının farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Akpınar ve Sönmez (2021) evli katılımcılarla yürüttükleri çalışmada eğitim düzeyine göre affetme düzeyleri incelemişlerdir. Çalışma bulguları farklı eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında affetme düzeyi açısından anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir.

Literatürde yer alan affediciliği etkileyen faktörlerden bir diğeri ise dışa dönük olmaktır. Abid, Shafiq, Naz ve Ria (2015) yaptıkları çalışmanın bulguları ışığında dışa dönüklük ve affetme düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışmada bireylerin ilişki doyumunun ve medeni durumunun affetme üzerindeki etkileri de incelenmiştir. McCullough et al. (1998) çalışmalarında, yüksek düzeyde ilişki tatminine sahip kişilerin empati ve affedicilik geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) yürüttükleri çalışmanın bulguları medeni durum gruplarına göre affetme puanının farklılaşma olmadığını göstermiştir.

Empati, affetmeyi teşvik etmede önemli bir değişkendir (Konstam et al., 2001). Empati yapan kişi kendi deneyimlerine odaklanmak yerine, oldukça nesnel veya bencil olmayan bir şekilde başkalarının deneyimlerine odaklanma eğilimindedir (Toussaint ve Webb, 2005). Başkalarını anlama, başkalarıyla ilişki kurma ve başkalarına kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranma yeteneğinin, bir kişinin başkalarını affetmesini sağlaması muhtemeldir (Toussaint ve Webb, 2005). Daha yüksek empatiye sahip bireyler kendilerini, başkalarını veya bir durumu affetmeye daha yatkındır (McCullough et al., 1997). Empati, olumlu duyguları arttırırken, suçluya karşı kin ve incinme gibi yoğun olumsuz duyguların azaltılmasına katkıda bulunmaktadır (McCullough et al., 1997). McCullough et al. (2000) ve Worthington (1998) empatiyi affetmenin bir belirleyicisi olarak ifade etmişlerdir. Bu ilişki diğer araştırmacılar tarafından da desteklenmiştir (Fincham et al., 2002; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001). Toussaint ve Webb (2005), cinsiyetin etkisini inceleyerek empati ve affetme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Genel örnekleme bakıldığında empati düzeyi yüksek bireylerin yüksek düzeyde affedicilik bildirdikleri bulunmuştur. Kadınlar ve erkekler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, empati ve affedicilik arasındaki bu ilişkinin sadece erkekler için olduğu bildirilmiştir. Özetle yüksek düzeyde empati gösteren kadınlar yüksek düzeyde affedicilik bildirmemişlerdir.

1.3.4. Affetme Kavramını Açıklayan Modeller

Affetmek, değişimle sonuçlanan bir süreçtir. Affetme modelleri, birinin affetme sürecinin anlaşılmasını sağlar. Bu modeller, duygu, davranış ve bilişle sınırlı kalmayıp insan gelişiminin çeşitli yönlerine de dayanmaktadır. Bu bölümde affetme kavramıyla ilgili çeşitli modeller verilmiştir.

Bu modellerden ilki Enright'ın Psikolojik Süreç Modelidir. Enright süreç modelinde affetme 20 basamaklı dört aşamadan oluşmaktadır:

1. Ortaya çıkma
2. Karar verme
3. Çalışma
4. Derinleşme

Aşamalardan ilki olan “ortaya çıkma” aşamasında, birey haksız bir yaralanmanın yol açtığı olayla yüzleşir, nasıl etkilediğine dair içgörü kazanır ve duygusal acının farkına varır. İncinen birey, olayın gerçek doğasını anladığında, algıladığı suçun uyandırdığı öfkeyi çözer ve öfkesini kontrol etmeye çalışır.

İkinci aşama olan “karar verme” aşamasında incinen birey iyileşmek için affetmeyi seçer. Bununla birlikte bu aşamada tam bir affetmeden söz edilemez (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Üçüncü aşama olan “çalışma” aşamasında haksız yere zarar gören kişi, yanlış yaparı kendi kafasında yeniden yapılandırarak, ona iyi niyeti sunmaya karar verir. Bunu yaparken inciten kişiyle empati kurmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012)

Son aşama olan “derinleşme” aşamasında birey suçluyu affettiği için duygusal rahatlama elde eder ve kişisel gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur.

Worthington'ın (1998) Piramit modeline gelince, danışanlara başkalarının hatalarını nasıl affedeceklerini öğretmek, onların iyiliğini korumak ve sosyal ilişkilerini onarmak için olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmenin temel yoludur. Worthington (1998), nasıl affedileceğine ilişkin önceki çalışmalara dayanan beş aşamalı bir model

geliştirmiştir. Model, belirli bir zarar veya suça karşı bağışlama geliştirmek için beş adım içermektedir. Bu beş adım R-E-A-C-H kelimesiyle kodlanmaktadır.

Recalling the hurt: Acıyı anımsama

Empathizing with the offender: Suçlu ile empati kurma

Accepting and understanding the altruistic gift of forgiveness: Başkalarını düşünme yeteneği

Committing to forgive: Affetmeyi taahhüt

Holding on to forgiveness: Affetmeyi sürdürmektir (Worthington, 1998).

Piramit modelinin amacı, incinen bireylere suçlunun yaşattığı kötü deneyim sonrası oluşan olumsuz duyguları nasıl tanıyacaklarını ve bu olumsuz duyguları nasıl kabul edeceklerini öğretmektir. Ayrıca, bu model incinen bireylere suçluya karşı empati kurma, içtenlik ve yargılamamayı öğretmeyi amaçlamıştır (Worthington, 1998).

1.3.5. Affetme Kavramıyla İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Toussaint ve Webb (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışma empati ve affetme düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını ve empati ve affetme ilişkisini n cinsiyete göre ne ölçüde farklılaştığını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 45 erkek ve 82 kadın olmak üzere 127 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçları, kadınların erkeklerden daha empatik olduğunu, ancak affetme konusunda cinsiyet farkı olmadığını göstermiştir. Ayrıca empati ve bağışlayıcılık arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık gösterirken ve empati, sadece erkeklerde affetmeyle ilişkilendirilmiştir.

Lawler-Row ve Piferi (2006) çalışmalarında 50-95 yaş arası 425 yetişkinde affetme eğilimini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda kadınlarda ve 60 yaşından büyüklerde affetme eğiliminin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Taysi (2007) yaptığı çalışmada affetme kavramını eşlerin evlilik uyumu, nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 160 evli birey oluşturmuştur. Sonuçlar evlilik uyumunun ve yüklemelerin çiftlerin affediciliğini yordadığını göstermiştir. Çalışmaya göre evlilik uyumu yüksek olan bireylerin eşlerini affetme olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca suçların ağırlığının affetme

ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, suçu daha şiddetli algılayan bireylerin eşlerini affetme olasılıkları daha düşük olduğu görülmüştür.

Miller, Worthington ve McDaniel (2008), cinsiyet ve affetme üzerine 70 çalışmanın meta-analizinden sonra, kadınların affetme eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve'nin (2008) bağışlama ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 735 kişi katılım göstermiştir. Çalışma bulguları kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu işaret etmektedir.

Ayten (2009) yaptığı çalışmasında bireylerin affetme eğiliminin demografik değişkenler ve dindarlık ile ilişkisini ele almıştır. Çalışmaya 159 erkek ve 162 kadın olmak üzere 321 kişi katılım göstermiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, kadınların genel olarak affetme eğiliminin erkeklere göre daha fazla olduğu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Affetme eğilimi ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan bir ilişki bulunamamıştır. Affetme eğilimi açısından evli ve bekar olma durumu arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Sosyal çevre değişkenleri arasında affetme eğilimi açısından herhangi bir fark bulunamamıştır.

Bugay ve Demir (2011) yaptıkları çalışmada, hataya ilişkin özelliklerinin başkalarını affetme ile ilişkisini anlamak ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne ölçüde yordadığını incelemiştir. 376 üniversite öğrencisi çalışmaya katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, hata özelliklerinin affetmeyi büyük oranda etkilediği görülmüştür. Hataların sorumluluğu, hataların sonuçları, hatayı kimin yaptığı ve hatadan sonrası özür dileme gibi değişkenlerin araştırma sürecine katılanların affetme düzeylerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Idemudia ve Mahri (2011) yaptıkları çalışmalarında cinsiyet, yaş, din, eğitim ve bazı kişilik değişkenlerinin affetme istekliliğini yordayıp yordayamadığını incelemişlerdir. 132 kadın ve 88 erkek olmak üzere 220 kişi çalışmaya katılım göstermiştir. Sonuçlar, dışa dönük kişilik özelliğinin affetme eğilimi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu da affetme eğilimi üzerinde yaş, cinsiyet ve dindarlığın anlamlı bir etkisinin olmadığıdır.

Şahin (2013) affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini incelemiş ve affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları arasında ise anlamlı bir fark yoktur.

Uysal (2015) 14-52 yaş arası 828 katılımcı üzerinde affetme üzerine yaptığı çalışma bulguları ışığında evlilerin affetme eğilimlerinin bekarlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka bulgu ise yüksek tahsilli bireylerin (yüksek okul ve üniversite) genel affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Kashanaki, Besharat ve Rajabian (2018) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide affetme türlerinin rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya Tahran Üniversitesi'nden toplam 286 öğrenci (154 kız, 132 erkek) katılmıştır. Sonuçlar, affetme türlerinin mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

1.4. Duygusal Zekâ, Mükemmeliyetçilik ve Affetme Arasındaki İlişkiler

Camadan ve Sarı (2017) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve affedicilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçiliğin affetmeyi olumsuz olarak açıkladığı gösterilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilik ve affetme arasında ise bir ilişki kurulamamıştır. Bu sonuçlar genellikle literatürdeki sonuçlarla örtüşmektedir. Mistler (2010) 308 yetişkinle yaptığı bir çalışmada bağışlayıcılık, mükemmeliyetçilik ve öz-anlayış arasındaki ilişkileri incelemiştir. Mistler, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Bulguyu Slaney ve Ashby'nin (1996) açıklamalarına dayanarak, uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendileri ve başkaları için yüksek beklentiler geliştirmeleri ve beklentilerinin karşılanmadığı takdirde, hoşgörüsüzlük geliştirdikleri, durumu kabul edemedikleri ve memnuniyetsizlik yaşadıkları biçiminde yorumlamışlardır. Affetme eğilimi olan bireyler hatalara daha az odaklanmakta ve onlara karşı daha anlayışlı tepkiler geliştirebilmektedirler. Bu ifadeler ışığında uyumsuz mükemmeliyetçilik ve affediciliğin birbiriyle çelişen davranışlar olduğu anlaşılmaktadır. Başka bir deyişle, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerindeki artış affetmeyi olumsuz etkilemektedir.

Kaya (2015) mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkide duygusal zekanın rolünü incelemiş ve çalışmaya 622 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunurken, duygusal zekâ ile affetme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaya katılım gösteren öğrencilerinin cinsiyetlerinin affetme ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiye bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Kaya'nın (2015) bulgularıyla tutarlı olarak Kashanaki, Besharat ve Rajabian (2018) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide affetme türlerinin rolünü inceledikleri çalışmanın sonuçları, affetme türlerinin mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Zar ve Swe (2020) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde affetme, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları affetme ve mükemmeliyetçilikte cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını gösterirken; affetme ile mükemmeliyetçilik arasında ve öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın (2016) tarafından öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelendiği çalışmada mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çalışma katılımcılarında mükemmeliyetçilik arttıkça duygusal zekanın azaldığı görülmüştür. Kaya ve Birol (2018) mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemiş ve 181'i kadın ve 125'i erkek olmak üzere toplam 306 üniversite öğrencisini araştırmaya dahil etmiştir. Araştırmada duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Satıcı (2018) duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkideki rolünü incelemiştir. Çalışmaya 294 kadın ve 127 erkek olmak üzere 421 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda duygusal zekâ ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Asıcı (2018) tarafından yapılan ve duygusal zekanın affetme üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği çalışmada affetme ve duygusal zekâ arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların duygusal zekâ testinin alt maddeleri incelenmiş ve

duygusal zekâ ve affetme arasındaki ilişkinin duyguları anlama, ifade etme ve kişilerarası ilişkileri yürütme biçiminden daha çok duyguları düzenleyebilmeye, yönetebilmeye ve duygusal ve davranışsal tepkilerini değiştirme gücüne sahip olmaya dayandığının bir göstergesi olarak yorumlanmıştır.

Abdollahi ve Abu Talib (2015) çalışmalarında İranlı öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve sınav kaygısı arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmaya 520 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışmanın bulguları, duygusal zekânın mükemmeliyetçilik tarafından negatif yönde yordandığına işaret etmektedir.

Smith et al. (2014) nevroitiklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık etkisini incelemiştir. Çalışmaya 223 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, katılımcıların mükemmeliyetçiliği ile duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Wilks, Neto ve Mavroveli (2014) çalışmalarında duygusal zekâ, bağışlayıcılık ve minnettarlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 321 yetişkin katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, duygusal zekâ ile affetme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Carvalho, Neto ve Mavroveli (2010), yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ile bağışlama eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmaya 268 Portekiz’li öğrenci katılım göstermiştir. Sonuçlar, duygusal zekâ ile bağışlama eğilimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Mugrage (2014), 129 öğrenciyi kapsayan çalışmasında duygusal zekâ ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, duygusal zekâ ile affetme arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Panah, Shariff ve Entezar (2011), evli çiftler arasındaki evlilik iletişimlerindeki memnuniyet derecesini tahmin etmede duygusal zekâ ve bağışlamanın etkisini incelemişlerdir. Bulgulara göre duygusal zekâ ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın yöntemi, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi ve açıklamalar bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Yöntemi/Modeli

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki ilişkiler ilişkisel tarama yöntemi ile incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini romantik ilişki yaşayan evli ve bekarlar, örneklemini ise farklı sosyo-demografik düzeylere sahip, 18-74 yaş arası, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 304 (162 kadın ve 142 erkek) evli ve romantik ilişki yaşayan bekar birey oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların “Kişisel Bilgi Formu” ve üç ölçek cevaplandırması istenmiştir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek için “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, duygusal zekâ düzeylerini ölçmek için “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği”, affetme düzeylerini ölçmek “Heartland Affetme Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, çalışma durumu, içe-dışa dönüklük, dış görünüş memnuniyeti ve ilişki memnuniyetlerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve Flett'in (1991a; 1991b) geliştirdiği Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) mükemmeliyetçilikte bireysel farklılıkları değerlendirmektedir. Ölçek başlangıçta üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olsa da daha sonra hem klinik hem de normal populasyon için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (Flett et al.,

1991). Ölçek, 45 maddelik kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç farklı boyut içermektedir. 7'li Likert tipi derecelendirilen ÇBMÖ, 1'den ("kesinlikle katılmıyorum") 7'ye ("kesinlikle katılıyorum") kadar değişen yanıt biçimini kullanır. ÇBMÖ'de her boyut bir alt ölçekte temsil edilir ve alt ölçeklerdeki yüksek puanlar daha fazla mükemmeliyetçiliği yansıtır. Her alt ölçekte 15 madde bulunmaktadır. Yapılan güvenirlik analizinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) sırasıyla 0.86, 0.82 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyon katsayıları kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu maddeleri için 0.51-0.73, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.43-0.64 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.45- 0.71 arasında değişmektedir.

ÇBMÖ'nin Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Pilot çalışmasında elde edilen faktör yapısı, orijinal çalışmada elde edilen faktör yapısına çok benzer bulunmuştur. ÇBMÖ'nin Türkçe versiyonunun güvenirlik analizinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin tamamı için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) 0.91, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) sırasıyla 0.91, 0.80 ve 0.73'tür. Madde toplam puan korelasyon katsayıları kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu maddeleri için 0.20-0.75, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.22-0.60 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik maddeleri için 0.31- 0.52 arasında değişmektedir.

Ölçekte yer alan 1. 6. 8. 12. 14. 15. 17. 20. 23. 28. 32. 34. 36. 40. 42. maddeler ölçeğin 'kendine yönelik mükemmeliyetçilik' boyutunu, 2. 3. 4. 7. 10. 16. 19. 22. 24. 26. 27. 29. 38. 43. 45.maddeler 'başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik' boyutunu, 2. 3. 4. 8. 9. 10. 12. 19. 21. 24. 30. 34. 36. 37. 38. 43. 44. 45. maddeler ise 'sosyal odaklı mükemmeliyetçilik' boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanların artması, mükemmeliyetçilik düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda bu çalışmada kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç

tutarlılık kat sayısının 0.70 ve üstü olması ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır (Kılıç, 2016).

2.3.3. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından 33 madde içerecek şekilde geliştirilmiş, daha sonra Austin, Saklofese, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak düzenlenmiştir. Ölçek Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Schutte et al. (1998) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alpha) .90 olarak tespit etmiştir. Tatar ve ark. (2017) ise yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alpha) .86 olarak bulmuştur. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Kullanımı ve Duyguların Değerlendirilmesi olarak tanımlanmış üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesi ise, 1= Tamamen Uygun ve 5= Hiç Uygun Değil olmak üzere 5'li Likert tipi skala ile oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipi cevaplama sistemine sahiptir ("Kesinlikle katılıyorum" cevabından "Kesinlikle katılmıyorum" cevabı arasında). Her bir madde için verilen cevaplar 1'den 5'e kadar puan alınarak toplanmaktadır. 3., 4., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 17., 20., 22., 23., 24., 25., 26., 28., 34., 35., 39., 40. ve 41. maddeler tersine puanlanmaktadır. 2., 5., 7., 9., 11., 12., 15., 18., 19., 21., 27., 29., 30., 32., 33., 37., 38. maddeler iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutuna ait maddelerdir. 4., 10., 20., 23., 25. ve 34. maddeler duyguların kullanımı alt boyutuna ait maddelerdir. 1., 6., 8., 17., 22., 24., 26., 28., 31., 35., 36., 39., 40. ve 41. maddeler duyguların değerlendirilmesi alt boyutuna ait maddelerdir. 3, 13, 14, ve 16. maddeler ise üç alt boyuttan herhangi birine katkı sağlamadığı görülen maddelerdir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanların artması, duygusal zekâ düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda bu çalışmada kullanılan Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Thompson et al. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği, affetmeyi çok boyutlu olarak değerlendiren 18 maddelik bir öz-ölçme aracıdır. Ölçek

kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut altışar maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanların artması, affetme düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçeği meydana getiren alt boyutların puanlarının toplamı toplam affetme puanını ortaya koymaktadır. 1 (Beni hiç yansıtmıyor) ile 7 (Beni tamamen yansıtıyor) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek puanlamasında alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan 126'dır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) toplam puan için .86, kendini affetme alt boyutu için 0.75, başkalarını affetme alt boyutu için 0.78 ve durumu affetme alt boyutu için 0.79 bulunurken, test tekrar test katsayısı toplam puan için .77, kendini affetme alt boyutu için 0.83, başkalarını affetme alt boyutu için 0.72 ve durumu affetme alt boyutu için 0.73 olarak bulunmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği, Türkçe'ye Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanmıştır. Bugay ve Demir tarafından geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olarak tanımlanmış üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin, Bugay ve Demir (2010) tarafından standardize edildiği çalışmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) toplam puan için .81, kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler kendini affetme alt boyutuna ait maddelerdir. 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler başkasını affetme alt boyutuna ait maddelerdir. 13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler ise durumu affetme alt boyutuna ait maddelerdir. Ölçekte yer alan 2., 4., 6., 7., 9., 11., 13., 15. ve 17. maddeler tersine puanlanmaktadır.

Elde edilen bulgular sonucunda bu çalışmada kullanılan Heartland Affetme Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada yer alan ölçekler ve demografik sorular için kullanılan Kişisel Bilgi Formu sıralı halde bir araya getirilmiş olup bireylere online anket şeklinde ulaştırılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Kodlama ve analizde “IBM SPSS Ver.25” paket programından yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar Frekans (n) ve Yüzde (%) olarak verilmiştir. Ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablolarda verilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için Çarpıklık ve Basıklık testi uygulanmıştır. Ölçekler ve alt boyutlarına ait Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-,290	,140	-,291	,279
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	-,235	,140	,324	,279
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	-,236	,140	,083	,279
Mükemmeliyetçilik Genel	-,145	,140	,277	,279
Kendini Affetme	,078	,140	-,361	,279
Başkalarını Affetme	,082	,140	-,160	,279
Durumu Affetme	,068	,140	,190	,279
Affetme Genel	,323	,140	,434	,279
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	-,782	,140	,207	,279
Duyguların Kullanımı	-,815	,140	,356	,279
Duyguların Değerlendirilmesi	-,610	,140	-,182	,279
Duygusal Zekâ Genel	-,567	,140	-,603	,279

Araştırma ölçeği analizinde, Hair et al. (2013) çarpıklık ve basıklık değeri +1.0 ile -1.0 arasında olduğu zaman parametrik test olarak kabul edilip ona göre işlem yapılabileceğini ifade etmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson, ve Tatham, 2013). Öte yandan Tabachnick ve Fidell (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1,5 arasında olduğu zaman parametrik test olarak kabul edilip ona göre işlem yapılabileceğini ifade etmektedir. Diğer yandan George ve Mallery’e (2010) göre ise çarpıklık ve basıklık

değeri +2 ile -2 arasında olduğu zaman parametrik test olarak kabul edilip ona göre işlem yapılabileceğini ifade etmektedir. Bu anlamda araştırmada kullanılan 3 ölçeğin ve alt boyutlarının normallik varsayımına göre uygun ve parametrik analizlerin yapılabileceği gerekmektedir.

Normallik testi sonuçlarına göre ölçeklerin normal dağılıma uygun olduğu saptanmış olup parametrik testlere başvurulmuştur. Değişkenler arası birlikte değişim ilişkilerini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi, sosyo-demografik özellikler temelinde oluşturulan ikili grupların bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t-testinden faydalanılmıştır. Ayrıca bağımlı değişkenler arası yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi için basit regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde toplanan verilerin analizleri sonucunda ortaya bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Betimsel İstatistikler

Bu bölümde kişisel bilgi formuyla elde edilen bilgilere dayalı olarak hesaplanan betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik ve diğer özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin en küçük-en büyük değerleri, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2
Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	162	53,3
	Erkek	142	46,7
	TOPLAM	304	100

Bu araştırmanın örneklemini, 162'si (%53,3) kadın ve 142'si (%46,7) erkek olmak üzere toplam 304 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 3
Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Yaş Grupları	18-26 yaş arası	134	44,1
	27-35 yaş arası	107	35,2
	36-44 yaş arası	24	7,9
	45-53 yaş arası	28	9,2
	54 ve üstü	11	3,6
	TOPLAM	304	100,0

Çalışmada yer alan katılımcıların yaşa göre dağılımlarına bakıldığında %44,1'inin 18-26 yaş arası, %35'sinin 27-35 yaş arası, %7,9'unun 36-44 yaş arası, %9,2'sinin 45-53 yaş arası ve %3,6'sının 54 yaş ve üzeri olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş aralığı 18-74 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Medeni Durum	Evli	117	38,5
	Bekar	187	61,5
	TOPLAM	304	100,0

Çalışmada yer alan katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında %61,5'inin bekar, %38,5'inin evli olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	3	1,0
	Ortaokul Mezunu	2	0,7
	Lise Mezunu	56	18,4
	Yüksekokul Mezunu	22	7,2
	Üniversite Mezunu	163	53,6
	Yüksek Lisans Mezunu	42	13,8
	Doktora Mezunu	16	5,3
	TOPLAM	304	100,0

Örneklemin 163'ü (%53,6) üniversite mezunu, 56'sı (%18,4) lise mezunu, 42'si (%13,8) yüksek lisans mezunu, 22'si (%7,2) yüksekokul mezunu, 16'sı (%5,3) doktora mezunu, 3'ü (%1) ilkokul mezunu ve 2'si (%0,7) ortaokul mezunudur. Katılımcıların %64,1'i çalışmakta, %35,9'u ise çalışmamaktadır.

Tablo 6

Katılımcıların Dış Görünüş Memnuniyetlerine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Dış Görünüş Memnuniyeti	Hiç Memnun Değilim	6	2,0
	Memnun Değilim	18	5,9
	Ne Memnunum Ne Değilim	46	15,1
	Memnunum	197	64,8
	Çok Memnunum	37	12,2
	TOPLAM	304	100,0

Katılımcılar dış görünüşlerine yönelik vermiş oldukları cevaplara göre %12,2'si dış görünüşlerini 'Çok Memnunum', %64,8'i 'Memnunum', %15,1'i 'Ne Memnunum Ne Memnun Değilim', %5,9'u 'Memnun Değilim' ve %2'si 'Hiç Memnun Değilim' olarak değerlendirmişlerdir.

Tablo 7

Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Çalışma Durumu	Evet	195	64,1
Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
	Hayır	109	35,9

Tablo 8

Katılımcıların İlişki Memnuniyetlerine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
İlişki Memnuniyeti	Hiç Memnun Değilim	13	4,3
	Memnun Değilim	13	4,3
	Ne Memnunum Ne Değilim	58	19,1
	Memnunum	124	40,8
	Çok Memnunum	96	31,6
	TOPLAM	304	100,0

Katılımcılar şu anki ilişki durumlarına yönelik vermiş oldukları cevaplara göre %31,6'sı ilişkilerini 'Çok Memnunum', %40,8'i 'Memnunum', %19,1'i 'Ne Memnunum

Ne Değilim', %4,3'ü 'Memnun Değilim' ve %4,3'ü 'Hiç Memnun Değilim' olarak değerlendirmişlerdir.

Tablo 9

Kendini İçe Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Kendini İçe Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu	İçe Dönük	128	42,1
	Dışa Dönük	176	57,9
	TOPLAM	304	100,0

Katılımcıların %42,1'i kendisini içe dönük, %57,9'u ise kendisini dışa dönük olarak değerlendirmektedir.

Tablo 10

Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İstatistik Değerleri

	N	Min.	Max.	Ort.	S.S
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	304	27	105	76,2862	16,10364
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	304	22	96	60,1316	13,54819
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	304	21	98	58,5724	13,79439
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	304	48	83	70,3553	7,99415
Duyguların Kullanımı	304	6	30	21,8783	5,04910
Duyguların Değerlendirilmesi	304	24	70	52,5362	10,48866
Kendini Affetme	304	10	42	28,3092	6,33106
Başkalarını Affetme	304	6	42	24,5395	7,51446
Durumları Affetme	304	7	42	27,2171	6,31350
Mükemmeliyetçilik Genel	304	102	299	194,9901	32,99950
Duygusal Zekâ Genel	304	101	180	144,7697	19,21787
Affetme Genel	304	34	126	80,0658	15,26733

Çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin toplam ve alt ölçek ortalamaları, standart sapma değerleri ve maximum ve minumum değerleri Tablo 10'da yer almaktadır.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

3.2.1 Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ ve Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Romantik ilişkisi olan bireylerde affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11
Affetme, Mükemmeliyetçilik ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki İle İlgili
Korelasyon Analizi

	Duygusal Zekâ	Affetme	Mükemmeliyetçilik
Duygusal Zekâ	1		
Affetme	.383**	1	
Mükemmeliyetçilik	.055	-.249**	1

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

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Katılımcıların mükemmeliyetçilik puanları ile affetme puanları arasında düşük düzeyde, anlamlı ve negatif bir ilişki ($r=-0,249$, $p<0,01$) vardır. Bu bulgu romantik ilişkisi olan yetişkinlerde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça affetme düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca katılımcıların affetme puanları ve duygusal zekâ puanları arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki ($r= 0,383$, $p<0,01$) vardır. Bu bulguya göre katılımcıların duygusal zekâ puanlarının artması durumunda affetme puanlarının da arttığı, mükemmeliyetçilik puanları arttıkça ise affetme puanlarında azalma olacağı söylenebilir. Duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0,055$, $p>0,01$).

3.2.2 Sosyo-demografik Değişkenler ile Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi

Aşağıdaki tabloda ele alınan sosyo-demografik değişkenler ile birlikte katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme puanları incelendiğinde parametrik analizlerden Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular bulunmaktadır.

Tablo 12

Bağımlı Değişkenler (Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ) ve Sosyo-demografik Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Mükemmeliyetçilik	Affetme	Duygusal Zekâ
Yaş	-,155**	,117*	-,047
Eğitim Durumu	-,053	,032	,215**
Dış Görünüş Memnuniyeti	-,053	,060	,089
İlişki Memnuniyeti	,093	,014	,071
Samimi Arkadaş Sayısı	-,084	,091	,027

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

Tablo 12’de yer alan korelasyon analizi bulgularına göre; araştırma kapsamındaki katılımcıların yaşları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ($r=-0,249$, $p<0,05$). Bu bulgu katılımcılarda yaş arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca yaş değişkeni ile affetme puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanırken ($r=0,117$, $p<0,05$); yaş ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0,047$, $p>0,01$). Bu bulgu katılımcılarda yaş arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Katılımcıların eğitim durumları ile mükemmeliyetçilik ($r=-,053$, $p>0,01$) ve affetme ($r=,032$, $p>0,01$) düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yokken ($p>.05$), eğitim durumu ve duygusal zekaları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,215$ $p<0,05$). Bu bulgu katılımcılarda eğitim seviyesi arttıkça duygusal zeka düzeylerinde de bir artma meydana geldiği anlamına gelmektedir. Dış görünüş memnuniyeti değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>.05$). İlişki memnuniyeti değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>.05$). Samimi arkadaş sayısı değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>.05$).

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları

Katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme puanlarının sosyo-demografik özellikler temelinde oluşturulan gruplar (cinsiyet, medeni durum, içe dönüklük-dışa dönüklük) arasında farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

3.3.1. Cinsiyet

Katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme puanlarının cinsiyet temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13
Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının
Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	162	77,6235	16,2675	1,55	0,122
	Erkek	142	74,7606	15,8337		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Kadın	162	61,4815	13,1848	1,863	0,063
	Erkek	142	58,5915	13,8370		
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Kadın	162	57,8704	14,7024	-0,957	0,339
	Erkek	142	59,8704	12,6836		
Mükemmeliyetçilik Genel	Kadın	162	196,9753	34,0981	1,121	0,263
	Erkek	142	192,7254	31,6674		
Kendini Affetme	Kadın	162	28,3704	6,4575	0,18	0,858
	Erkek	142	28,2394	6,2056		
Başkalarını Affetme	Kadın	162	25,2284	7,9963	1,73	0,085
	Erkek	142	23,7535	6,8677		
Durumları Affetme	Kadın	162	26,6111	6,6062	1,163	0,246
	Erkek	142	26,7676	5,9533		

Affetme Genel	Kadın	162	81,2099	16,2646	1,398	0,163
	Erkek	142	78,7606	13,9862		
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Kadın	162	71,963	7,4115	3,829	,000*
	Erkek	142	68,5211	8,2614		
Duyguların Kullanımı	Kadın	162	22,8395	4,6088	3,582	,000*
	Erkek	142	20,7817	5,3157		
Duyguların Değerlendirilmesi	Kadın	162	54,5432	9,2030	3,585	,000*
	Erkek	142	50,2465	11,3925		
Duygusal Zekâ Genel	Kadın	162	149,3457	16,5815	4,513	,000*
	Erkek	142	139,5493	20,6931		

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

Bağımsız örneklem t testi, katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarında cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda, kadın katılımcıların ($X=196,9753$, $SS=34,0981$) mükemmeliyetçilik ortalama puanları ve erkek katılımcıların ($X=192,7254$, $SS=31,6674$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)=1,121$, $p=,263$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=196,9753$) mükemmeliyetçilik genel ortalamalarının erkek katılımcılara ($X=192,7254$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda, affetme genel ortalamaları için; kadın katılımcı ($X=81,2099$, $SS=16,2646$) ve erkek katılımcı ($X=78,7606$, $SS=13,9862$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)=1,398$, $p=,163$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=81,2099$) affetme genel ortalamaları erkek katılımcılara ($X=78,7606$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda, duygusal zeka genel ortalamaları için; kadın katılımcılar ($X=149,3457$, $SS=16,5815$) ve erkek katılımcılar ($X=139,5493$, $SS=20,6931$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)=4,513$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=149,3457$) duygusal zekâ genel ortalamaları erkek katılımcılara ($X=139,5493$) göre daha yüksek çıkmıştır. Fark istatistiksel olarak

anlamlıdır. Diğer bir ifade ile kadınlarda duygusal zekâ düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu için; kadın katılımcı ($X=71,963$, $SS=7,4115$) ve erkek katılımcı ($X=68,5211$, $SS=8,2614$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)=3,829$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=71,963$) duygusal zekâ duyguların kullanımı alt boyutuna ait puanları erkek katılımcılara ($X=68,5211$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu kadınlar lehine anlamlıdır.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ duyguların kullanımı alt boyutu için; kadın katılımcılar ($X=22,8395$, $SS=4,6088$) ve erkek katılımcılar ($X=20,7817$, $SS=5,3157$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)=3,582$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=22,8395$) duygusal zekâ duyguların kullanımı alt boyutuna ait puanları erkek katılımcılara ($X=20,7817$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ duyguların kullanımı alt boyutu kadınlar lehine anlamlıdır.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ duyguların değerlendirilmesi alt boyutu için; kadın katılımcılar ($X=54,5432$, $SS=9,2030$) ve erkek katılımcılar ($X=50,2465$, $SS=11,3925$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)=3,585$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların ($X=54,5432$) duygusal zekâ duyguların değerlendirilmesi alt boyutu puanları erkek katılımcılara ($X=50,2465$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ duyguların değerlendirilmesi alt boyutu kadınlar lehine anlamlıdır.

3.3.2. Medeni Durumu

Katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme puanlarının medeni durum temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14
Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Medeni Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	117	74,6496	16.41452	-1,404	,161
	Bekar	187	77,3102	15.86435		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	Evli	117	60,6154	14.05522	,492	,623
	Bekar	187	59,8289	13.25039		
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Evli	117	60,3761	13.28840	1,810	,071
	Bekar	187	57,4439	14.01884		
Mükemmeliyetçilik Genel	Evli	117	195,6410	36.25686	,272	,786
	Bekar	187	194,5829	30.88197		
Kendini Affetme	Evli	117	28,2051	6.01369	-,226	,821
	Bekar	187	28,3743	6.53683		
Başkalarını Affetme	Evli	117	25,4786	7.02532	1,729	,085
	Bekar	187	23,9519	7,76557		
Durumları Affetme	Evli	117	27,6667	5.94515	,982	,327
	Bekar	187	26,9358	6.53330		
Affetme Genel	Evli	117	81,3504	15.11868	1,161	,247
	Bekar	187	79,2620	15.34516		
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	Evli	117	69,9573	8.14247	-,686	,493
	Bekar	187	70,6043	7.91172		
Duyguların Kullanımı	Evli	117	21,7009	4.27758	-,512	,609
	Bekar	187	21,9893	5.48506		
Duyguların Değerlendirilmesi	Evli	117	51,8034	11.36407	-,963	,352
	Bekar	187	52,9947	9.90574		
Duygusal Zekâ Genel	Evli	117	143,3457	20.14026	-,939	,349
	Bekar	187	145,5882	18.62581		

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

Bağımsız örneklem t testi, katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda, mükemmeliyetçilik genel ortalamaları düzeyleri için, evli katılımcılar ($X=195,6410$, $SS=36.25686$) ve bekar katılımcılar ($X=194,5829$, $SS=30.88197$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)= 0,272$, $p=,786$). Bu sonuçlara göre, evli katılımcıların ($X=195,6410$) mükemmeliyetçilik genel ortalamalarının bekar katılımcılara ($X=194,5829$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda, affetme düzeyi genel ortalamaları için evli katılımcılar ($X=81,3504$, $SS=15.11868$) ve bekar katılımcılar ($X=79,2620$, $SS=15.34516$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)= 1,161$, $p=,247$). Bu sonuçlara göre, evli katılımcıların ($X=81,3504$) genel affetme düzeylerinin bekar katılımcılara ($X=79,2620$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ genel ortalamaları için evli katılımcılar ($X=143,3457$, $SS=20.14026$) ve bekar katılımcılar ($X=145,5882$, $SS=18.62581$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)= 0,939$, $p=,349$). Bu sonuçlara göre, bekar katılımcıların ($X=145,5882$) duygusal zekâ genel ortalamaları evli katılımcılara ($X=143,3457$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

3.3.3. Kendini İçe Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu

Katılımcıların bağımlı değişken ortalamaları bakımından kendini içe dönük-dışa dönük algılama durumlarına göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığının tespiti için bağımsız örneklem t testi yapılmış elde edilen sonuçlar Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15
Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının
Kendini İçe Dönük-Dışa Dönük Algılama Durumu Değişkenine Göre
Karşılaştırılması

Değişkenler	Kendini Algılama Durumu	N	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	İçe Dönük	128	75.2109	16.04111	-,993	,322
	Dışa Dönük	176	77.0682	16.14951		
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	İçe Dönük	128	59.2578	12.09102	-,987	,325
	Dışa Dönük	176	60.7670	14.51727		
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	İçe Dönük	128	60.9141	13.84391	2,547	,111
	Dışa Dönük	176	56.8693	13.54442		
Mükemmeliyetçilik Genel	İçe Dönük	128	195.3828	32.20484	,177	,860
	Dışa Dönük	176	194.7045	33.65409		
Kendini Affetme	İçe Dönük	128	26.7344	5.74043	-3,779	,000*
	Dışa Dönük	176	29.4545	6.50786		
Başkalarını Affetme	İçe Dönük	128	24.8516	7.03656	,617	,538
	Dışa Dönük	176	24.3125	7.85578		
Durumları Affetme	İçe Dönük	128	26.4297	5.41460	-1,862	,064
	Dışa Dönük	176	27.7898	6.85241		
Affetme Genel	İçe Dönük	128	78.0156	13.45274	-2,007	,046*
	Dışa Dönük	176	81.5568	16.33811		
İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi	İçe Dönük	128	69.2188	8.35807	-2,096	,037*
	Dışa Dönük	176	71.1818	7.63682		
Duyguların Kullanımı	İçe Dönük	128	20.9531	5.01158	-2,754	,006
	Dışa Dönük	176	22.5511	4.98314		
Duyguların Değerlendirilmesi	İçe Dönük	128	50.1875	10.16846	-3,387	,001
	Dışa Dönük	176	54.2443	10.41496		
Duygusal Zekâ Genel	İçe Dönük	128	140.3594	18.73299	-3,474	,001
	Dışa Dönük	176	147.9773	18.97937		

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

Bağımsız örneklem t testi, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanları ile kendini algılama durumları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda, mükemmeliyetçilik genel ortalamaları için içe dönük katılımcıların ($X=195.3828$, $SS=32.20484$) ve dışa dönük katılımcıların ($X=194.7045$, $SS=33.65409$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(302)= 0,177$, $p=,860$). Bu sonuçlara göre, içe dönük katılımcıların ($X=195.3828$) mükemmeliyetçilik genel ortalamalarının dışa dönük katılımcılara ($X=194.7045$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Analiz sonucunda, affetme genel ortalamaları için; içe dönük katılımcılar ($X=149,3457$, $SS=16,5815$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=139,5493$, $SS= 20,6931$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= 4,513$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=149,3457$) affetme genel ortalamaları içe dönük katılımcılara ($X=139,5493$) göre daha yüksek çıkmıştır. Fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Diğer bir ifade ile dışa dönük katılımcıların affetme düzeylerinin içe dönük katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Analiz sonucunda, duygusal zeka genel ortalamaları için; içe dönük katılımcılar ($X=140,3594$, $SS=18.73299$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=147.9773$, $SS= 18.97937$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= -3,474$, $p=,001$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=140,3594$) duygusal zekâ genel ortalamaları içe dönük katılımcılara ($X=147.9773$) göre daha yüksek çıkmıştır. Fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Diğer bir ifade ile dışa dönük katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin içe dönük katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Analiz sonucunda, affetme-kendini affetme alt boyutu için; içe dönük katılımcılar ($X=26.7344$, $SS=5.74043$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=29.4545$, $SS=6.50786$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= -3,779$, $p=,000$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=29.4545$) affetme-kendini affetme alt boyutuna ait puanları içe dönük katılımcılara ($X=26.7344$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile affetme-kendini affetme alt boyutu dışa dönükler lehine anlamlıdır.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ-iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu için; içe dönük katılımcılar ($X=69.2188$, $SS=8.35807$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=71.1818$, $SS=7.63682$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= -2,096$, $p=,037$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=71.1818$) duygusal zekâ-iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutuna ait puanları içe dönük katılımcılara ($X=69.2188$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ-iyimserlik/ruh halinin Düzenlenmesi alt boyutu dışa dönükler lehine anlamlıdır.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ-duyguların kullanımı alt boyutu için; içe dönük katılımcılar ($X=20.9531$, $SS=5.01158$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=22.5511$, $SS=4.98314$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= -2,754$, $p=,006$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=22.5511$) duygusal zekâ -duyguların kullanımı alt boyutuna ait puanları içe dönük katılımcılara ($X=20.9531$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ-duyguların kullanımı alt boyutu dışa dönükler lehine anlamlıdır.

Analiz sonucunda, duygusal zekâ-duyguların değerlendirilmesi alt boyutu için; içe dönük katılımcılar ($X=50.1875$, $SS=10.16846$) ve dışa dönük katılımcılar ($X=54.2443$, $SS=10.41496$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(302)= -3,387$, $p=,001$). Bu sonuçlara göre, dışa dönük katılımcıların ($X=54.2443$) duygusal zekâ-duyguların değerlendirilmesi alt boyutuna ait puanları içe dönük katılımcılara ($X=50.1875$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal zekâ-duyguların değerlendirilmesi alt boyutu dışa dönükler lehine anlamlıdır.

3.4.Regresyon

Katılımcılarda mükemmeliyetçilik ve duygusal zekanın affetme üzerinde etkilerinin olup olmadığını incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 16
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ
Düzeylerinin, Affetme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi
Sonuçları

	B	β	t	p	R ²	F
Sabit	58,748		8,054	,000		
Mükemmeliyetçilik	-,125	-,271	-5,307	,000	,220	42,330
Duygusal Zekâ	,316	,398	7,797	,000		

Bağımlı Değişken: Affetme

Tablo 16 incelendiğinde romantik ilişkisi olan bireylerin mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin, affetme düzeylerinde ($R^2=.220$) toplam varyansın %22'sini açıkladığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeyleri affetme düzeyini anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Diğer bir ifade ile affetme düzeyinin %22'si mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeyleri ile açıklanabilmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bölümde, çalışmanın amacı ile uyumlu olarak, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile bağımlı değişken olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme arasında birlikte değişim ilişkisi olup olmadığı, sosyo-demografik ve diğer özelliklere bağlı olarak oluşturulan grupların mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Çalışmada yaş ve mükemmeliyetçilik arasında yapılan korelasyon sonuçlarına göre; katılımcılarda yaş arttıkça mükemmeliyetçilik düzeyinin azalmakta olduğu bulunmuştur. Çalışmamızla uyumlu şekilde, Landa ve Bybee (2007) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin yaşla birlikte azaldığına dair kanıtlar bulmuşlardır. Büyükbayraktar (2011), yaptığı çalışmanın bulguları ışığında katılımcıların yaşı arttıkça mükemmeliyetçilik eğiliminin azaldığını ifade etmektedir. Literatürde, araştırmamızda ulaşılan bulguyla paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Stoeber ve Stoeber (2009) mükemmeliyetçilik, yaş, cinsiyet ve yaşamdan memnuniyet arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada yaşı büyük olan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaşı küçük olanlara göre daha fazla olduğunu saptamışlardır. Enns et al. (2001) ise yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaş grupları arasında anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Yapar (2008) çalışmasında mükemmeliyetçiliğin yaşa bağlı olarak herhangi bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Bulgunun genel olarak literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmanın bulguları katılımcıların yaşları ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak Girard ve Mullet (1997), Macaskill (2007), Yaben (2009), Asıcı (2013), Khirizad (2016) ve Ayten ve Turan (2017) tarafından yapılan çalışmalar yaş ile birlikte affetme düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Çalışmanın araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır.

Çalışmada yer alan katılımcıların öğrenim durumu ve duygusal zeka düzeyleri arasında yapılan korelasyon sonuçlarına göre; katılımcılarda eğitim seviyesi arttıkça

duygusal zekâ puanlarında da bir artma meydana geldiği bulgulanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak Harrod ve Scheer (2005), İsmen (2004), Gürbüz ve Yüksel (2008), Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011), Akbolat ve Işık (2012) ve Doğan'ın (2016) yapmış oldukları çalışmaların sonuçları eğitim düzeyi arttıkça duygusal zekâ puanlarının arttığını göstermektedir. Çalışmanın bulguları literatür ile tutarlıdır.

Bu çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Bulgular kadın katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu sonuçla benzer bulguların olduğu görülmüştür. Pirinççi (2009) çalışmasında kadın katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Deniz (2019) çalışmasında kız öğrencilerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Beklentiye uygun ve literatürle uyumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Bu çalışmada, katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Çalışmamızda kadın katılımcıların ortalama mükemmeliyetçilik düzeyi erkek katılımcılardan daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürdeki bazı araştırmaların bu bulguyla paralellik içinde olduğu görülmektedir. Sapmaz (2006), yaptığı çalışmada katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bayram (2016) da katılımcıların toplam mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini göstermiştir. Dişbudak (2016) üniversitelerde çalışan öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik boyutlarının yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ilişkin algılarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Andrews (2000) dışa dönüklük, içe dönüklük ve cinsiyetin mükemmeliyetçiliğin üç boyutu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında cinsiyet farklılığının mükemmeliyetçiliğin üç boyutu için de anlamlı bir farka sebep vermediğini tespit etmiştir. Benzer şekilde Eskiili (2015), yetişkin mükemmeliyetçiliği ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında mükemmeliyetçiliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Stoeber ve

Stoeber (2009) mükemmeliyetçilik, yaş, cinsiyet ve yaşamdan memnuniyet arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada cinsiyetin mükemmeliyetçilik puanları üzerinde bir etkisi olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca, Parker ve Adkins (1995), Köroğlu (2008), Hewitt et al. (2014), Soreni et al. (2014), ve Çelik ve Şenay Güzel'de (2018) yaptıkları çalışmaların sonucunda mükemmeliyetçiliğin cinsiyet açısından farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bu araştırmadan elde edilen bulguyla farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Mısırlı-Taşdemir (2003) cinsiyetin mükemmeliyetçi eğilime bir etkisinin olup olmadığını incelediği araştırmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha mükemmeliyetçi eğilim gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer şekilde Erözkan (2008) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerini incelemiş ve erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. İlgili alanyazında çoğu çalışma bulgularımızı destekliyor olsa da desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Çalışmanın bulguları genel bağlamda literatürle tutarlıdır.

Bu çalışmada, katılımcıların affetme düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışmamızda yer alan kadın katılımcıların affetme düzeyi ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek olmasına karşın fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde cinsiyet ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren ve bizim bulgularımız ile uyumlu çalışmalar bulunmaktadır. Enright ve Zell (1989) yaptıkları çalışmanın bulguları ışığında affetme düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Berry et al. (2001) yapmış oldukları çalışmada affetme eğiliminin cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Toussaint ve Webb (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada affetme konusunda cinsiyet farkı olmadığı tespit edilmiştir. Erhabor ve Mahri (2011) yaptıkları çalışmanın sonucunda affetme eğilimi üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Şahin (2013) yaptığı çalışmada cinsiyetin affetme düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını saptamıştır. Ayten'in (2009) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları kadınlarda genel olarak affetme eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Macaskill, Maltby ve Day (2002) yaptıkları çalışmada bireyin kendini veya başkalarını affetmesinde önemli bir cinsiyet farkı bulmamışlardır. Asıcı (2013) yaptığı çalışmada, katılımcıların affetme düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Çalışmamızla tutarlı olarak, Brown, (2003) ve Macaskill et al. (2002) yapmış oldukları çalışmalarla cinsiyet değişkeninin affetme eğilimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farka sebep olmadığını saptanmışlardır. Literatürde bu araştırmadan elde edilen bulguyla farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Finkel et al. (2002) erkeklerin kadınlara göre daha az bağışlayıcı olduğunu bulmuştur. Mullet, Houdbine, Laumonier ve Giard'ın (1998) çalışmasının bulguları, kadınların erkeklere göre daha affedici olduklarını göstermektedir. Lawler-Row ve Piferi (2006) yaptıkları çalışmanın sonucunda cinsiyeti kadın olan katılımcıların affetme düzeylerinin erkek olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) kadınların bağışlama eğiliminin erkeklerin bağışlama eğiliminden anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu işaret etmektedir. Ek olarak, Konstam et al. (2003) ve Neff ve Prommier'in (2013) yapmış oldukları çalışmalar da kadınların affetme düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir. Literatürde kadınların affedici eğiliminin daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmaların aksine erkeklerin kadınlara göre daha yüksek affediciliğe sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Hanson (1996) yaptığı çalışma erkeklerin affetmeye eğiliminin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları literatür ile kısmen tutarlıdır.

Bu çalışmada, katılımcıların duygusal zekâ düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışmamızdaki kadın katılımcıların ortalama duygusal zekâ düzeyi erkek katılımcılara göre daha yüksektir. Çalışmamızla tutarlı olarak, Harrod ve Scheer (2005), duygusal zekâ puanlarının bireylerin demografik niteliklerine göre farklılaşmasını ele aldıkları çalışmalarında kadınların ve erkeklerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bulgular kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Mayer, Caruso ve Salovey (1999), yapmış oldukları çalışmada katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve kadınların erkeklerden daha fazla duygusal zekâ düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Austin et al. (2005), duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ve bu farkın kadın katılımcıların lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Kızıl (2012) tarafından yapılan çalışma sonucunun bulguları kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinden daha fazla olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, Katyal ve Awasthi (2005), Bender (2006), Üncü (2007) yapmış oldukları çalışmalar ile

kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinden fazla olduğu bulgusunu desteklemektedirler. Literatürde mevcut çalışmanın sonucundan farklı olan çalışmalar da bulunmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde Bar-On et al. (2000), Brackett ve Mayer (2003), Aquino (2003), İşmen (2004), Brown ve Schutte (2006), Güler (2006), Brackett et al. (2006), Alper (2007), Girgin (2009), Panda (2008), Aslan ve Özata (2008), Nasir ve Masrur (2010) ve Koca (2016) yapmış oldukları çalışmaların bulguları cinsiyet değişkeninin duygusal zekâ düzeyi üzerinde bir etkisinin olmadığına işaret etmektedir. Ek olarak, literatürde erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinin kadınların duygusal zekâ düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Alkış (2014) ve Kaynak (2013) ise yaptıkları çalışmalar sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Çalışmanın bulguları literatür ile kısmen tutarlıdır.

Çalışmanın bulguları medeni durumun mükemmeliyetçilik ortalamaları arasında farklılık ortaya çıkarmadığına işaret etmektedir. Çalışmada yer alan evli katılımcıların mükemmeliyetçilik ortalamaları bekar katılımcılara göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak Ahmed, Farooq, Shazia ve Noorullah (2021) tarafından yapılan çalışmada medeni durumun mükemmeliyetçilik düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazında medeni durum değişkeninin mükemmeliyetçilik düzeyine farklılık katmadığı sonucuna ulaşan başka çalışmalar da yer almaktadır (Cesur, 2017; Erdoğan, Topuz ve Bahadır, 2018; Madan ve Karagözoğlu, 2019). Çalışmanın araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır.

Çalışma bulgularından çıkan sonuca göre katılımcıların affetme düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde bu sonuçla benzerlik gösteren bulgular olduğu görülmektedir. Lawler-Row ve Piferi (2006) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları medeni durum değişkenine göre affetme puanının farklılaşmadığına işaret etmektedir. Ayten (2009) yaptığı çalışmada evli ve bekar olma durumunun affetme eğilimi açısından herhangi bir farka sebep olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Mullet ve Girard (1997), Khirizad (2016) ve Saeighi Mameghani'nin (2017) yaptıkları çalışmalar da bu araştırma sonuçlarını doğrulayan başka çalışmalara örnektir. Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012)

ve Uysal'ın (2015) yapmış oldukları çalışmalar evli olanların bekarlara göre daha yüksek affetme eğilimine sahip olduğuna işaret etmektedir. Çalışma bulguları literatür ile kısmen tutarlıdır.

Çalışma bulgularından çıkan sonuca göre medeni durum duygusal zekâ düzeyinde anlamlı bir fark yaratmamaktadır. Evli katılımcıların duygusal zekâ ortalamaları bekar katılımcılara göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu sonuçla benzerlik gösteren çalışma bulguları olduğu görülmektedir. Babaoğlu (2010), Akbolat ve Işık (2012), Uzuner (2012), Kuşaklı ve Bahçecik (2012), Altıok ve ark. (2015), Altıok, Yılmaz, Özer, Nacar, Yaman ve Sungur (2016), Gören (2016), Adiloğulları ve Gencay (2016), Okumuş ve Uğur (2017), Delikoyun (2017), Seymen (2019), Oral (2020), Safarlı (2020) ve Gösterit'in (2022) yapmış olduğu çalışmalar medeni durumun duygusal zekâ düzeyinde farklılık ortaya çıkarmadığı bulgusunu desteklemektedirler. Bu çalışmalardan farklı olarak, Turan (2015) evli katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin, bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulurken; Kuşaklı (2008) ve Çankaya ve Eriş (2020) bekar olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin evli olanlara göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Çalışma bulguları Kuşaklı (2018) ve Çankaya ve Eriş'in (2020) çalışmaları ile farklılık gösterirken, diğer bulgular ile desteklenmektedir.

Çalışma bulgularına göre, kendilerini içe dönük olarak tanımlayan katılımcıların mükemmeliyetçilik genel ortalamaları dışa dönük katılımcılara göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer bir ifade ile içe dönüklük ve dışa dönüklüğe göre mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Literatürde mükemmeliyetçilik ve içe dönüklük/dışa dönüklük ile ilgili olarak sayıca az bulguya rastlanmaktadır. Flett et al. (1989) yaptıkları çalışmada içe dönük/dışa dönüklük ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Andrews (2000) ise yaptığı çalışmada kendine yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda içe dönüklerin dışa dönüklerden daha fazla mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğunu bulurken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinde içe dönüklük/dışa dönüklüğe bağlı olarak bir farklılaşma tespit etmemiştir. Çalışma bulguları Andrews'in (2000) çalışması ile farklılık

gösterirken, Flet et al. (1989) tarafından yürütülen çalışma ile desteklenmektedir. Araştırma bulguları literatür ile kısmen tutarlıdır.

Çalışmaya katılan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinde içe dönüklük-dışa dönüklük değişkenine göre farklılaşma tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak duygusal zekâ düzeyinin genel olarak, dışa dönük bireylerin lehine farklılaştığı görülmektedir. Çeşitli araştırmalar duygusal zekâ ve dışa dönüklük arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Roger ve Najarian, 1989; Bagby, Taylor ve Parker, 1994; Davies et al., 1998; Day, Therrien ve Carroll, 2005; Ghiabi ve Besharat, 2011 ve Othman, Othman, Hallit, Obeid ve Hallit, 2020).

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca göre, romantik ilişkisi olan bireylerin dışa dönük olması affetme puanlarında anlamlı bir farklılığa neden olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Berry et al. (2001), Ross et al. (2004), Brose et al. (2005), Jones (2005), Idemudia ve Mahri (2011), Abid, Shafiq, Naz ve Ria (2015), Ajmal, Amin ve Bajwa (2016), Sontakke'nin (2017) yapmış oldukları çalışmaların bulguları dışa dönüklük ile affetme arasında pozitif bir ilişki olduğuna işaret etmektedirler. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Walker ve Gorsuch (2002) ve Brown'un (2003) yapmış olduğu çalışmanın sonuçları dışa dönüklük ile affetme arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Çalışma bulguları literatür ile genel olarak tutarlıdır. Dışa dönüklük ve affetme arasındaki ilişkiye ilişkin tutarsız bulgular, affetmenin nasıl ölçüldüğüne ilişkin farklılıklarla açıklanabilir.

Çalışma bulgularından çıkan sonuca göre mükemmeliyetçilik ile affetme puan ortalamaları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır. Yani mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça affetme eğilimi azalmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde bu sonuçla benzerlik gösteren bulgular olduğu görülmektedir. Kaya (2015) duygusal zekanın mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkideki rolünü incelediği çalışmasında bireylerde mükemmeliyetçilik arttıkça affetme eğiliminin azaldığını saptamıştır. Camadan ve Sarı (2017) yaptıkları çalışmanın bulguları ışığında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin affetmeyi negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Mistler (2010) affedicilik, mükemmeliyetçilik ve öz-anlayış arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında mükemmeliyetçilik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler

olduğunu bulmuştur. Kashanaki, Besharat ve Rajabian'ın (2018) yaptıkları çalışmanın sonucu affetme türlerinin mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Dixon et al. (2014) tarafından yapılan çalışma mükemmeliyetçilik ve kendini affetme arasında negatif yönde ilişki olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde bu bulgularla tutarlı olarak Kim, Johnson ve Ripley (2011), Furman, Luo ve Pond (2017) ve Zar ve Swe (2020) tarafından yapılmış çalışmaların sonuçları mükemmeliyetçilik eğiliminin affetme davranışıyla ilişkilendirilebileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmalar çalışma bulgularını desteklemektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal zekâ puanları arttığında affetme puanlarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve duygusal zekanın affetme üzerindeki etkilerine yönelik yapılan regresyon analizi sonuçları duygusal zekâ ve mükemmeliyetçiliğin affetme düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak Asıcı (2018), Kaya (2015), Kaya ve Peker'in (2016) yaptığı çalışmaların bulguları duygusal zekâ ve affetme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak Van Dyke ve Elias (2008) çalışmalarında duygusal zekâ düzeyi düşük olan katılımcıların olumsuz affetme tutumuna sahip olduklarını tespit etmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde çalışmalardan elde edilen bulguların birbiriyle çeliştiği görülmektedir. Panah, Shariff ve Entezar (2011) ve Mugrage (2014) tarafından yapılan çalışmaların bulguları duygusal zekâ özelliği ile affetme arasında ilişki olmadığına işaret etmektedir. Çalışmaların bulguları arasındaki farklılıklar, katılımcıların bireysel özellikleri, kültürel faktörler ve kullanılan ölçme araçlarının aynı olmamasından kaynaklanmış olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma değişkenleri ile yapılan analiz sonucundaki bulgulara ilişkin değerlendirmeler kısaca özetlenmiştir. Son olarak, araştırma değişkenlerine yönelik çalışma yapacak diğer araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülen öneriler sunulmuştur.

Sonuç olarak, sosyo-demografik özelliklerle bağımlı değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon analizi ve bağımsız gruplar t testi bulgularına göre; romantik ilişkisi olan bireylerin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Bu bulgu romantik ilişkisi olan yetişkinlerde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça affetme düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca katılımcıların affetme puanları ve duygusal zekâ puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre katılımcıların duygusal zekâ puanlarının artması durumunda affetme puanlarının da arttığı söylenebilir. Duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların yaşları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük düzeyde, anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, yaş arttıkça mükemmeliyetçilik düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. Ayrıca yaş değişkeni ile affetme puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanırken, yaş ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu katılımcılarda yaş arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Katılımcıların eğitim durumları ile mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yokken, eğitim durumu ve duygusal zekaları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu katılımcılarda eğitim seviyesi arttıkça duygusal zeka düzeylerinde de bir artma meydana geldiği anlamına gelmektedir. Dış görünüş memnuniyeti değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. İlişki memnuniyeti değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Samimi arkadaş sayısı değişkeni ile mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların duygusal zekâ ortalamaları ve alt boyutları için; duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadınların duygusal zekâ düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Affetme ve

mükemmeliyetçilik düzeyleri ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Tüm bağımlı değişkenlerimiz ve alt boyutları için medeni durum grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri kendini içe dönük dış dönük algılama durumuna göre farklılık göstermezken, duygusal zekâ ortalamaları ve alt boyutları için; duygusal zekâ düzeyleri kendini içe dönük-dış dönük algılama durumuna göre farklılaşmaktadır. Dışa dönük katılımcıların duygusal zekâ düzeyinin içe dönük katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların affetme genel ortalamaları ve kendini affetme alt boyutu için; affetme düzeyleri kendini içe dönük dış dönük algılama durumuna göre farklılaşmaktadır. Dışa dönük katılımcılar ve içe dönük katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, dışa dönük katılımcılarda affetme genel ortalamaları ve kenfini affetme alt boyutu düzeyleri içe dönük katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bağımlı değişken olarak ele alınan mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ ve affedicilik arasındaki regresyon analizi bulgularına göre; mükemmeliyetçilik ve duygusal zekanın affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Araştırmacılara öneriler:

- Bu araştırmada sosyo-demografik değişken olarak cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, çalışma durumu, içe-dışa dönüklük, dış görünüş memnuniyeti, ilişki memnuniyetleri ele alınmıştır.
- Ele alınan bağımlı değişkenlerin düzeyini etkileyebilecek, sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba tutumu, toplumsal değerler, kimlik yönelimleri gibi değişkenlerin de dahil edilerek ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.
- Romantik ilişkilerde ele alınan ilişki doyumu, ilişki uyumu, aşka yönelik tutumlar gibi değişkenlerle bu araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemli görülmekte, bu kapsamda bireyci-toplulukçu kültürler arası farklılıkların incelenmesi de önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., & Abu Talib, M. (2015). Emotional intelligence moderates perfectionism and test anxiety among Iranian students. *School Psychology International* 36(5): 1-15.
- Abid, M., Shafiq, S., Naz, I., & Riaz, M. (2015). Relationship between personality factors and level of forgiveness among college students. *International Journal of Humanities and Social Science* V, 5(7), 149- 154.
- Adderholdt-Elliott, M. (1987). Perfectionism. What's bad about being too good? Minneapolis. MN: Free Spirit
- Adiloğulları, G. E., & Gencay, S. (2016). “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1): 8-21.
- Adkins, K. K. & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529–543.
- Adler, A. (1956). Striving for superiority. In H. L. Ansbacher & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (pp. 101-125). New York: Harper & Row.
- Afroz, A., Firoz, M. & Pandey, D. V. (2017). Overview of emotional intelligence: model, measurement and development. *International Research Journal Commerce Arts and Science*. 8(9), 132-144.
- Ahmad, S., Bangash, H., & Khan, S. A. (2009). Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad J. Agric*, 25(1), 127-130.
- Ajmal, A., Amin, R., & Bajwa, R. S. (2016). Personality traits as predictors of forgiveness and gratitude. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, 14(2).

- Akpolat, M., & Işık, O. (2012). Sağlık çalışanlarının duygusal zekâ düzeylerinin motivasyonlarına etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1), 109-123.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45 (1), 77-97.
- Al-Busaidi, S., Aldhafri, S., Alrajhi, M., Alkharusi, H., Alkharusi, B., Ambusaidi, A., & Alhosni, K. (2019). Emotional intelligence among schoolteachers in Oman. *Alberta Journal of Educational Research*, 65(4), 320–345.
- Alghamdi, N., Aslam, M. & Khan, K. (2017). Personality Traits as Predictor of Emotional Intelligence among the University Teachers as Advisors. *Education Research International*, 1-6.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
- Alkış, B. (2014). *Acculturative stress among international students: The role of emotional intelligence, optimism, and self-monitoring*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Allemand, M., Amberg, L., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The Role of Trait Forgiveness and Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 26 (2), 199-217.
- Alper, D. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altıok, M., Yılmaz, M., Özer, S., Nacar, H., Yaman, Z. & Sungur, M. A. (2015). Klinisyen hemşirelerde duygusal zekâ: nitel ve nicel verilerle Mersin örneği. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2). 48-59.

- Andrei, F., Siegling, A. B., Aloe, A. M., Baldaro, B., & Petrides, K. V. (2016). The incremental validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Personality Assessment*, 98(3), 261-276.
- Andrews, A. E. (2000). Influence of Personality Preferences and Gender on Perfectionism among Elementary Students (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Antony M. M. & McCabe R. E. (2005). Perfectionism. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, 273-277.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1998). When perfect isn't good enough. Oakland, CA: New Harbinger.
- Aquino, A. E. (2003). Gender differences and age in a group of web browsers' emotional intelligence (Unpublished thesis). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima, Peru.
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How employees respond to personal offense: The effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 52-59.
- Arora, B. (2017). Importance of emotional intelligence in the workplace. *International Journal of Engineering and Applied Sciences*, 4(4).
- Ashforth, B. E., & Humphrey, R. (1995). Emotion in the workplace: A reappraisal. *Human Relations*, 48(2), 97-125.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve denlik saygısı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23- 37.

- Aslan, Y. D. D. Ş. & Özata, Y. D. D. M. (2008). Duygusal Zekâ ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin Araştırılması: Sağlık Çalışanları Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 0(30), 77-97.
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R. & Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1395-1405.
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: bilinçaltından notlar. *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 472, 1-6.
- Aysel, L. (2006). *Liderlik ve Duygusal Zekâ*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Programı, Kocaeli.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 111-128.
- Babaoğlu, E. (2010). Okul yöneticilerinde duygusal zekâ. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 119-136.
- Badcock, P. B., Friston, K. J., Ramstead, M. J. D., Ploeger, A., & Hohwy, J. (2019). The hierarchically mechanistic mind: An evolutionary systems theory of the human brain, cognition, and behavior. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 19(6), 1319–1351
- Bagby, R. M., Taylor G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty item Toronto Alexithymia Scale_2. Convergent, discriminant and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33–40.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bar-On, R. (1997), Emotional Quotient Inventory: Technical Manual, Toronto: Multi Health Systems.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thome, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory. *Personality and Individual Differences*, 28, 1107–1118.
- Barbey, A. K., Colom, R., Paul, E. J., Chau, A., Solomon, J., & Grafman, J. H. (2014). Lesion mapping of social problem solving. *Brain*, 137, 2823–2833.
- BarOn, R. (1997). Development of the BarOn EQ-i: A measure of emotional and social intelligence. Paper presented at 105th annual convention of APA Chicago.
- Bayram, S.B. (2016). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi İle Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bender, M. T. (2006). *Resim iş eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ yaratıcılık ilişkileri*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr, Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgive- ness, vengeful rumination and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–225.
- Binet, A., & Simon, T. (1916). The development of intelligence in children (The Binet-Simon Scale). (E. S. Kite, Trans.). Williams & Wilkins Co.
- Blatt, S. J. (1995) The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.

- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147–1158.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 780–795.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Brown, R. F., & Schutte, N. S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(6), 585–593.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Bugay, A. & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Burns, D. D. (1983). The Spouse Who Is A Perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality* (17), 219-230.

- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103–113.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Camadan, F. & Sarı, S. V. (2021). Psikolojik Danışmanların Mesleki Gelişimlerinin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1274-1293.
- Carvalho, D., Neto, F., & Mavroveli, S. (2010). Trait emotional intelligence and disposition for forgiveness. *Psychological reports*, 107(2), 526–534.
- Carver C. S. & Ganellen R. J. (1983). Depression and components of self-punitiveness: high standards, self-criticism and overgeneralization. *J. abnorm. Psychol.* 49, 722-728.
- Cesur, C. (2017). *Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chang, E. C. (2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*. 26 (5). 581-595.
- Chapman, B. P., & Hayslip, B., Jr. (2006). Emotional intelligence in young and middle adulthood: Cross-sectional analysis of latent structure and means. *Psychology and Aging*, 21(2), 411–418.
- Chen, Y., Peng, Y., & Fang, P. (2016). Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 91-107.
- Chu, J. (2002). Boy's development. *Reader's Digest*. 94-95

- Cingisiz, N. & Murat, M. (2010). Evlenmek için birbirlerini tercih eden çiftlerin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 99-114.
- Cloninger, S. (2004). Theories of personality: Understanding persons. New Jersey
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin Orijinali 2005'te yayımlandı).
- Corkery, S. A., Curran, M. A., & Parkman, A. (2011). Spirituality, sacrifice, and relationship quality for expectant cohabitators. *Marriage & Family Review*, 47(6), 345-362.
- Costarelli, V., Demerzi, M., & Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 22(3):239-45.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F. & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (3), 205-214.
- Curran, T., Hill, A.P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A metaanalysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4):410-429.
- Çankaya, M., & Eriş, H. (2020). Hemşire ve ebelerin duygusal zekâ düzeylerinin tespitine yönelik bir çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (74), 656-664.
- Çelik, E. & Şenay Güzel, H., (2018), Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (2): 235-256.
- Dabke, D. (2016). Impact of Leader's Emotional Intelligence and Transformational Behavior on Perceived Leadership Effectiveness: A Multiple Source View. *Business Perspectives and Research*, 4(1), pp.27-40.

- Damasio, A.R. (1999). *Descartes'in yanılgısı*. (B. Atlamaz, Çev.) Varlık Yayınları, İstanbul.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989–1015.
- Day, A. L., Therrien, D. L., & Carroll, S. A. (2005). Predicting psychological health: Assessing the incremental validity of emotional intelligence beyond personality, type a behaviour, and daily hassles. *European Journal of Personality*, 19(6), 519–536.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Deniz, Ç. (2019). *Lise Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri, Akademik Gündüleme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: The mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.
- Doğan, S. & Demiral, S. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal zekanın Rolü ve Önemi, *Yönetim ve Ekonomi*, 14.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822.

- El Othman, R., El Othman, R., Hallit, R., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Personality traits, emotional intelligence and decision-making styles in Lebanese universities medical students. *BMC Psychology*, 8(1).
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: L. Stuart.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 217-229.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical education*, 35(11), 1034-1042.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). PA: Templeton Press.
- Enright, R. D., & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 52-60.
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, Washington DC.
- Erdoğan Ç., Topuz R., & Bahadır Z. (2018). Examination of football players' perfectionism features and subjective stress perceptions. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20 (3), 283-291.
- Ergüner-Tekinalp, B., & Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37 (166), 14-24.

- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3 (2), 76-88.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Feist, G.J., & Barron, F.X. (2003), Predicting creativity from early to late adulthood: Intellect, potential, and personality. *Journal of Research in Personality*, 37, 62-88.
- Feldman, R. S. (1996). Understanding psychology. ABD: McGraw Hill Inc.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18(Suppl), 7-12.
- Ferrari, Joseph R., & William T. Mautz. 1997. Predicting Perfectionism: Applying Tests of Rigidity. *Journal of Clinical Psychology*. c. 53: 1-6.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2005). Till lack of forgiveness do us part: Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 207-226). New York: Wiley.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness of betrayal? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956- 974.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.

- Flett G. L., Hewitt P. L., & Dyck D. G. (1989) Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences* 10(7): 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P.L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001) Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4): 289-311
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory Research and Treatment* (pp. 89-132). Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51, 50-60.
- Fragar, R., & Fadiman, J. (1998). *Personality and personal growth* (4. ed.). New York: Longman.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42(3), 200–216.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms, and anxieties. *Standard Edition*, 20, 75–174.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, K., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Furman, C. R., Luo, S., & Pond Jr, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- Gardner K. J., & Qualter P. (2011) Factor structure, measurement invariance and structural invariance of the MSCEIT V2.0. *Personality and Individual Differences*. 51(4):492–496.

- Genç, M., Abuhanoğlu, H., & Ayanoğlu, Y. (2016). İşletme alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 2(3).
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Ghiabi, B., & Besharat, M. A. (2011). An Investigation of the Relationship between Personality Dimensions and Emotional Intelligence. *Procedia Social and Behavior Sciences*, Elsevier, 30 (416-420)
- Girard, M. and Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Girgin, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *KKTC Milli Eğitim Dergisi-TRNC Journal of National Education*, 3, 1-12.
- Givertz M., Segrin C. (2005). Explaining personal and constraint commitment in close relationships: The role of satisfaction, conflict responses, and relational bond. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 757-775.
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, London: Cox & Wyman Ltd.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books, Inc.
- Goleman, D. (1998b). Working with emotional intelligence. N.Y.: Bantam.
- Goleman, D. (2000a). Emotional intelligence. In Sadock, B. and Sadock, V. (Eds.), Comprehensive textbook of psychiatry, seventh edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Goleman, D. (2001). An EI-Based Theory of Performance. In C. Cherniss, & D. Goleman (Eds.), The Emotionally Intelligent Workplace (pp. 27-44). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Gören, H. (2016). “Sağlık Çalışanlarının Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İş Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bir Alan Araştırması”, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gupta, R., & Bajaj, B. (2017). The Relationship between Leader’s Emotional Intelligence and Employee Creativity: A Conceptual Framework of Mechanism. *Procedia computer science*, 122, 471-477.
- Güler, A. (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul
- Gündüz, F. F. (2019). Evaluation of the Effect of Emotional Intelligence on Friendship Quality in Terms of Different Variables. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10 (17), 139-153.
- Gürbüz, S., & Yüksel, M. (2008). Emotional intelligence in workplace: Its relation with job performance, job satisfaction, organizational citizenship behavior, and some demographic factors. *Journal of Doğuş University* 9(2): 174-190.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*, Pearson Education Limited.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hamacheck, D. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology* (15), 27-33.
- Hanson, D. J. (1996). Psychologists’ use of forgiveness in psychotherapy. Unpublished doctoral dissertation, Antioch College, Yellow Springs, Ohio.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65, 143–158.

- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321–333). New York, NY: Routledge.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503.
- Health. *Emotion, Social Relationships and Health Series in Affective Sci.* New York: Oxford Univ. Press.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Chen, C., & Flett G. L. (2014). Perfectionism, stress, daily hassles, hopelessness, and suicide potential in depressed psychiatric adolescents. *J Psychopathol Behav Assess*, 36, 663–74.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(5), 423–438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hogeveen, J., Salvi, C., & Grafman, J. (2016) “Emotional Intelligence”: Lessons from Lesions. *Trends Neurosci*, 39, 694–705.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. *The American Scholar* 19(4): 409- 421.
- Idemudia, E. S., & Mahri, S. (2011). Can gender, religion, education, age and personality predict willingness to forgive? *Gender and Behaviour*, 9(1), 3765- 3781.
- Isaacs, K. S. (1998). *Uses of emotion: Nature’s vital gift*. New York: Praeger.

- İsme, A. E. (2004). Duygusal Zekâ ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (11), 55-75.
- Jacques, E. T. (2009). The Relationships between Emotional Intelligence and the Academic Performance and Selection of a Major of College Students. Retrieved July 13, 2010, from PreQuest database.
- Jones, C., Harris, G., & Leung, N. (2005). Parental rearing behaviours and eating disorders: The moderating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(4), 355-364.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37, 129-145.
- Kahraman, S., & Pedük, Ş. B. (2014). 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 137-150.
- Kaneez, U. 2006. Emotional Intelligence among the Individual with Depression and without Depression. A Comparative Study. Unpublished M.Sc. Dissertation. Nat. Instt. Psychol., Quaid-e-Azam Univ., Islamabad.
- Kanesan, P., & Fauzan, N. (2019). Models of Emotional Intelligence: a Review. *E-Bangi*, 16(7), 1823–1884.
- Kashanaki, H., Besharat, M. A., & Rajabian, T. F. (2018). The mediating role of forgiveness on the relationship between dimensions of perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Iranian Psychologists*, 15(57), 17-32
- Katyal, S., & Awasthi, E. (2005). Gender differences in emotional intelligence among adolescents of Chandigarh. *Journal of Human Ecology*, 17 (2), 153-155.
- Kaufman, A. S., Johnson, C. K., & Liu, X. (2008). A CHC theory-based analysis of age differences on cognitive abilities and academic skills at ages 22 to 90 years. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(4), 350-381.

- Kaya F., & Birol Z. N. (2018) Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 26(6): 1793-1802.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*,15(4), 1086-1094.
- Kaynak, A. (2013). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a High Distinction Isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *Australian Educational Researcher*. c. 35, s. 3: 21-36.
- Kee, K. S., Horan, W. P., Salovey, P., Kern, R. S., Sergi, M. J., Fiske, A. P., Lee, J., & Subotnik, K. L. (2009). Emotional intelligence in schizophrenia. *Schizophrenia Research*,107, 61–68.
- Khirizad, B. (2016). *Transpersonal psikolojide affetmek*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kırat, M. N. & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi ve Duygusal Zekâ Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*,17 (35), 1990-2007.
- Kızıl, Z. (2012). *Eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kim, L. M., Johnson, J. L., & Ripley, J. S. (2011). A perfect storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction. *Individual Differences Research*, 9, 199-209.
- King, M. 1999. Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale. Dissert. Abst. Int. 60(3): 606.
- Kleinginna, P.R., & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.
- Koca, B. (2016). *Evlilikte Bağlanma Stili İle Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracı Değişken Rolü*, Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kol, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kolnai, A. (1973-74). Forgiveness. *Proceedings of the aristotelian society*, 74, 91-106.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Köksal, A. (2007). *Üstün zekâlı çocuklarda duygusal zekâyı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Köroğlu, A. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Rekabetçi Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Kuşaklı B. (2008) *Yönetici Hemşirelerin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Liderlik Davranışları*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

- Landa, C. E., & Bybee, J. A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Developmental Psychology*, 43, 83–93.
- Lawler Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The Forgiving personality: Predicting a life well lived. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Lemisiou, M. A. (2018). The effectiveness of person-centered coaching intervention in raising emotional and social intelligence competencies in the workplace. *International Coaching Psychology Review* 13(2), 6-26.
- Libbrecht, N., & Lievens, F. (2012) Validity evidence for the situational judgment test paradigm in emotional intelligence measurement. *Int J Psychol*, 47:438–47.
- Lund, L. G., Saboonchi, F., & Wangby, M. (2008). The role of personal standarts in clinically significant perfectionism a person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Theory Reseach*, 32, 333-350.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self, and others, and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Madan, M. & Karagözoğlu, C. (2019). Futbol Antrenörlerinde Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Esenlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(3), 88-98.
- Madsen, S. R., Gygi, J., Hammond, S. C., & Plowman, S. F. (2009). Forgiveness as a workplace intervention: The literature and a proposed framework. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 10(2), 246.
- Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Martin, J.L. & Ashby, J.S. (2004) Perfectionism and Fear of Intimacy. The Implication for Relationships. *The Family Journal*, 12, 368-374.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a standard intelligence. In *Handbook of Emotional Intelligence*, ed. R Bar-On, JDA Parker, pp. 92–117. New York: Jossey-Bass
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*, 4(3), 197–208.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1 (3), 232-242.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (1999). *Forgiveness: Theory, research, and practice* (1.Basım). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Pergament, K. I., & Thoresen, C. T. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.

- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
- Mehta, D. S. & Singh, N., 2013. A Review paper on emotional intelligence: Models and relationship with other constructs. *International Journal of Management & Information Technology*, 4(3), 342-353.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö (2003). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz Yeterlilik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Miller, A.J., Worthington Jr, E.L. & McDaniel, M.A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (8), 843-876.
- Minarik, M. L., & Ahrens A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 155-169.
- Missildine, W. H. (1963). Perfectionism if you must strive to do better. In W. H. Missildine (Ed.), *Your inner child of the past* (pp. 75-90). New York: Pocket Books.
- Mistler, B. A. (2010). Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion. Unpublished Doctoral dissertation, University of Florida, Gainesville.
- Mitzman, S. F., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1994). Preliminary development of a questionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 516-522.
- Mohzan, M. A. M., Hassan, N., & Halil, N.A. (2013). The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90: 303-312.

- Mugrage, M. S. (2014). The Relationship between emotional intelligence and forgiveness. Unpublished doctoral dissertation. The Chicago School of Professional Psychology, ABD.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Giard, M. (1998). Forgivingness. *European Psychologist*, 3(4), 289-297
- Nafukho, F. M., Muyia, M. H., Farnia, F., Kacirek, K., & Lynham, S. A. (2016). Developing emotional intelligence skills among practicing leaders: Reality or myth? *Performance Improvement Quarterly*, 29(1), 71–87.
- Najm, Q. J. (2005). Attachment styles and emotional intelligence in marital satisfaction among Pakistani men and women (Unpublished doctoral dissertation). Tennessee State University.
- Nasir, M., & Masrur, R. (2010). An exploration of emotional intelligence of the students of IIUI in relation to gender, age and academic achievement. *Bulletin of education and research*, 32 (1), 37-51.
- Neff, K. D., & Prommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- Okumuş, D. Ç., & Uğur, E. (2017). Hemşirelerin duygusal zekâ düzeylerinin bakım davranışlarına etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2):104-109.
- Onen, A. S., & Ulusoy, F. M. (2015). The Effect Of The Emotional Intelligence Level Of High School Students On Their Study Attitudes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2351-2354.
- Oral, M. (1999). *The Relationship between Dimensions Of Perfectionism, Stressful Life Events And Depressive Symptoms In University Students: A Test Of Diathesis-Stress Model Of Depression*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal*, 16(1), 20- 27.
- Panah, A., Shariff, H. M., & Koochak-Entezar, R. (2011). The accuracy of emotional intelligence and forgiveness in predicting the degree of satisfaction in marital communications. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(6), 106-110.
- Panda, Y. (2008). Emotional intelligence and perceived stress. The Icfai University. *Journal of Organizational Behavior*, 7 (3), 13-17.
- Patch, A.R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4): 386-390.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 552–569.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns – Series in Affective Science* (pp. 151–166). Oxford: Oxford University Press.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273–289.
- Piaget, J. (1963) *The origins of intelligence in children*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary analysis*. Nueva York: Harper and Row.
- Rice, K. G. & Slaney, R. B. (2002). Cluster of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35, 35-48.
- Riley, C., & Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369.
- Rivers, J., Mullis, A. K., Fortner, L. A., & Mullis, R. L. (2012). Relationships between parenting styles and the academic performance of adolescents. *Journal of Family Social Work*, 15(3), 202-216.
- Roger, D., & Najarian B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotional control. *Personality and Individual Differences* 10: 845–853.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matterns, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207–214.
- Safarli, E. (2020) *Kişilerarası ilişkilerde duygusal zekanın önemi. Daniel Goleman'ın duygusal zekâ modeli bağlamında pilotlar üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Re- gulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 168-184). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sanchez-Ruiz, M. J., Merhi, R., & Nicolaou, M. (2020). The role of trait emotional intelligence in appearance perception. *Int. J. Adolesc. Youth* 25, 932–944.

- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. [The investigation of adaptive and maladaptive perfectionism and psychological symptoms at university students. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.*
- Saracaloğlu, A. S., Saygı, C., Yenice, N., & Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(38), 70-89.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Schultz D. P., & Schultz S. E. (2002) *Modern Psikoloji Tarihi*. (Aslay, Y. Çev) Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Scobie, E. D. & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy* 40: 773–791.
- Shafran, R., Lee, M., & Fairburn, C. G. (2004) Clinical perfectionism: A case report. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32:353–358.
- Sharp, P. (2001). *Nurturing emotional literacy*. London: David Fulton.

- Shcherbakova, J. (2001). Moderating Effects of Self-Efficacy On The Relationship Between Perfectionism and Depression Among College Students, Unpublished Doctorate Thesis, Mississippi State University, Mississippi State, Mississippi.
- Shea, S. C. (1999). The practical art of suicide assessment: A guide for mental health professionals and substance abuse counselors. John Wiley & Sons Inc.
- Silverman, L. K. (1995). Perfectionism. Paper Presented At The 11th World Conference On Gifted And Talented Children, Hong Kong.
- Singh N. & Gupta K. (2013). Assessment of Emotional Intelligence Across Demographic Variables. *Journal of Indian Health Psychology*, 8(1), 21-41.
- Singh, D. (2002). Emotional Intelligence at Work: A Professional Guide. New Delhi: Sage Publications.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Smedes, L. B. (1984). Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve. San Francisco. Harperone.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2014). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 97-100.
- Soreni, N., Streiner, D., McCabe, R., Bullard, C., Swinson, R., Greco, A., Pires, P., & Szatmari, P. (2014). Dimensions of perfectionism in children and adolescents with obsessive compulsive disorder. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 23(2), 136.

- Srivastava, K. B., & Bharamanaikar, S. R. (2004). Emotional intelligence and effective leadership behaviour. *Psychological Studies*, 49(2-3), 107-113.
- Stami, T., Ritin, F., & Dominique, P. (2018). Demographic predictors of emotional intelligence among radiation therapists. *Journal of medical radiation sciences*, 65(2), 114–122.
- Sternberg, R. J. (1984). Toward a triarchic theory of human intelligence. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 269–315.
- Sternberg, R. J., & Detterman, D. K. (1986). What is intelligence? Norwood, NJ: Ablex.
- Sternberg, R. J., & Detterman, D. K. (Eds.). (1986). What is intelligence? Contemporary viewpoints on its nature and definition. Norwood NJ: Ablex.
- Sternberg, Robert, J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist*, 52(10), 1030-1037.
- Stoeber, J., Kobori, O., & Tanno, Y. (2010). The multidimensional perfectionism cognitions inventory: English reliability, validity and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment* 92(1), 16-25.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions.
- Stoeber, J. (Ed.) (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Stoeber, J. & Stoeber, F. (2009). Domains of Perfectionism: Prevalence and Relationships With Perfectionism, Gender, Age and Satisfaction With Life. *Personality and Individual Differences*, 46 (4): 530-535.

- Stoltz, K. & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and lifestyle: personality differences among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *The Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414-423.
- Studzinski, R. (1986) "Remember and Forgive: Psychological Dimensions of Forgiveness" *Concilium: Religion in the Eighties* No. 2: 12-21.
- Sutarso, P. (1999). Gender differences on the emotional intelligence inventory (EQI). Dissert. Abst.Int.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şakrak, G. (2009). The Relationship between Emotional Intelligence and Foreign Language Anxiety in Turkish EFL Students (Unpublished Master Thesis). Bilkent University, Graduate School of Education, Ankara.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5, Pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tangney, J. P. (1995). Shame and Guilt in Interpersonal Relationships. In J.P. Tangney & K.W. Fisher (Eds.), *Self-conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment and Pride* (pp. 114–139). New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., Fee, R., & Reinsmith, C. (1999). Individual differences in the propensity to forgive: Measurement and implications for psychological and social adjustment. Manuscript under review, George Mason University, Fairfax, VA.
- Tatar, A., Tok, S., Tekin Bender, M., & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(2), 139-146.

- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terman, L. M. (1921). Intelligence and its measurement: A symposium-II. *Journal of Educational Psychology*, 12(3), 127-133.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thorndike, E. L. (1927). The law of effect. *The American Journal of Psychology*, 39, 212-222.
- Topaloğlu, A. Ö. (2014). The study of college students' emotional intelligence qualities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 1274-1281.
- Toussaint, L. & Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Jr., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. New York: Springer.
- Toussaint, L., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2017). Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. New York, NY: Springer.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress, and the Mediterranean Diet. A study

with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6).

Trivedi, V. (2014). Gender and Socio-economic Environment: How do they Impact Emotional Intelligence. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (IJIMS)*, 2(2), 61-70.

Trub, L., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The “Good Enough” Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862–2882.

Tsaousis, I., & Kazi, S. (2013) Factorial invariance and latent mean differences of scores on trait emotional intelligence across gender and age, *Personality and Individual Differences*, 54 169–173.

Tyagi, S. K. (2004) Emotional Intelligence of Secondary Teachers in Relation to Gender and Age. *Journal of Educational Research and Extension*, 41(3), 39-45.

Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dini Yönelim/ Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 48, 35-56.

Uzuner, A. (2012). *Yönetici hemşirelerde duygusal zekâ ve boyun eğici davranışların incelenmesi*. Yüksek lisans rezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Van der Zee, K., Thijs, M., & Schakel, L. (2002). ‘The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five’, *European Journal of Personality*, 16, 103–125.

Van Dyke, C. J., & Elias, M. J. (2008). How expressions of forgiveness, purpose, and religiosity relate to emotional intelligence and self-concept in urban fifth-grade students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(4), 481.

- Wade, N. G., Bailey, D. & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (6), 634-641.
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A metaanalysis of group interventions to promote forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness içinde* (s. 423-440). New York: Routledge.
- Walker, D. F. & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Wechsler, D. (1974). Wechsler intelligence scale for children-Revised edition. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Wilks, D. C., Neto, F., & Mavroveli, S. (2014). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93–101.
- Wing, E., & Love, G. D. (2001). *Elective Affinities and Uninvited Agonies: Mapping Emotions With Significant Others Onto Health*. Emotion, Social Relationships and Health Series in Affective Sci. New York: Oxford Univ. Press.
- Winner, E. (1996). *Gifted children: Myths and realities*. New York: Basic Books.
- Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology & Health*, 19 (3), 385-405.
- Yaben, S. Y. (2009). Forgiveness, Attachment, and Divorce. *Journal o f Divorce & Remarriage* Volume 50,2009 - Issue 4, p. 282- 294.

- Yaman Akpınar, T. & Altunsu Sönmez, Ö. (2021). Evlilikte Suçu Affetme ve Evlilik Uyumu İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 9 Sayı: Toplum & Siyaset, 203-210.
- Yapar, A. A. (2008). *Üniveristesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği ile Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniveristesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yılmaz Kuşaklı, B. & Bahçecik, N. (2012). Yönetici Hemşirelerin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Liderlik Davranışları. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 20 (2), 112-119
- Zar, K. T. T., & Swe, T. (2020). Forgiveness, perfectionism and self-compassion of undergraduate students from sagaing university of education. *J. Myanmar Acad. Arts Sci.*, XVIII(9B), 659-675.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 4, 1–30.

EKLER

EK 1: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında ‘‘Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ ve Affetme Davranışı Arasındaki İlişkiler’’ konusunun incelenmesini amaçlamaktadır.

Sizlerden kişisel bilgi formu ve beraberindeki üç adet ölçeği yanıtlamanızı istemekteyiz. Çalışmada yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Bu sebeple katılmakta olduğunuz bu araştırmada yer alan ölçme araçlarındaki tüm ifadeler lütfen hiçbirini atlamadan ve samimi cevaplar veriniz. Araştırma kapsamındaki veriler bireysel olarak değil, grupça değerlendirilecektir. Bu nedenle kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Vereceğiniz yanıtlar yalnızca bilimsel çalışma amaçlı kullanılacak olup herhangi bir kişi/kurum ile paylaşılmayacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından size yöneltilen soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun olan seçeneği içtenlikle cevaplamanız çok önemlidir. Ölçeklerde yer alan soruların yanıtlanması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir şey varsa çekinmeden sorunuz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum ve katılmam istenen araştırmanın kapsamını, amacını ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumluları anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Kabul ediyorum (...)

Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkürler!

Büşra PEKKOÇ

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan seçeneğin işaretleyiniz.

1.Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
☐ Erkek

2. Yaşınız (Lütfen yazınız):

3. Eğitim Durumunuz:

- ☐ İlkokul Mezunu
☐ Ortaokul Mezunu
☐ Lise Mezunu
☐ Yüksekokul Mezunu
☐ Üniversite Mezunu
☐ Yüksek Lisans Mezunu
☐ Doktora Mezunu

4.Medeni durumunuz:

- ☐ Evli
☐ Bekar

5. Çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
☐ Hayır

6. Kendinizi nasıl algılıyorsunuz?

- ☐ İçer Dönük
☐ Dışa Dönük

7. Dış görünüşünüzü nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Hiç Memnun Değilim
☐ Memnun Değilim
☐ Ne Memnunum Ne Değilim
☐ Memnunum
☐ Çok Memnunum

8. Şu Andaki İlişkinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Hiç Memnun Değilim
☐ Memnun Değilim
☐ Ne Memnunum Ne Değilim
☐ Memnunum
☐ Çok Memnunum

EK 3: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Tamamen katılıyorsanız 7 rakamını, hiç katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını yuvarlak içine alarak ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum			
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Başkalarını, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Arkadaşlarımı, en iyisinden azına razı oldukları için pek eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım herşeyde mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Başkaları, yaptıkları herşeyin en iyisini yapmalıdırlar.	1	2	3	4	5	6	7	
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Bir yakınımın, yapabileceğinin en iyisini yapmamış olması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Yaptığım birşey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Çevremdekiler, yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7	

21. Başkalarının benden hoşlanması için her konuda üstün başarı göstermem gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilere değer vermem.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaptığım işte hata bulmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25. Benim için başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmak anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yakınlarımdan hata yapmasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Değer verdiğim kişiler beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başarısız olduğum zamanlar bile, başkaları yetersiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
31. Başkalarının, benden çok şey beklediklerini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32. Her zaman, yapabileceğim en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36. Kendime yüksek hedefler koymam.	1	2	3	4	5	6	7
37. Annem ve babam hayatımın her alanında en başarılı olmamı pek beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
38. Sıradan insanlara değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar benden, mükemmelden aşağıyı kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41. İnsanlar benden, verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42. Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43. Bir arkadaşımın, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yetersiz ve beceriksiz olduğumu düşünmezler.	1	2	3	4	5	6	7
45. Çevremdekilerin, yaptıkları her şeyde üstün başarı göstermelerini pek beklemem.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ tarafındaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					

27.	Hissettiğim duyguların farkındayım.						
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.						
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.						
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.						
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.						
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.						
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.						
34.	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.						
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.						
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.						
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.						
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.						
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.						
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.						
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.						

EK5: Heardland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1 2 3 4 5 6 7

Beni hiç	Beni pek	Beni biraz	Beni tamamen
yansıtmıyor	yansıtmıyor	yansıtıyor	yansıtıyor

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- ___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- ___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- ___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- ___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırm.
- ___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

ÖZGEÇMİŞ

Büşra PEKKOÇ, Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Lisans mezuniyetinin ardından aynı yıl İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji uzmanlık eğitimine başlamıştır. Avrupa Davranış ve Kognitifler Derneği (EABCT) eğitim standartları gözetilerek hazırlanan (Tezli) Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. Lisans eğitimini aldığı yıllar itibariyle çeşitli hastane ve kurumlarda yer almış ve gelişimine katkıda bulunmuştur. Lisans ve yüksek lisans eğitimleri sürecinde birçok kongre ve seminere katılmıştır.

