



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
İLİŞKİ DOYUMLARI İLE
İKİLİ İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİ
ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi
Melike ADAKÖY
Eskişehir 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ DOYUMLARI İLE İKİLİ İLİŞKİLERDE
MÜKEMMELİYETÇİ ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Melike ADAKÖY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eylül 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

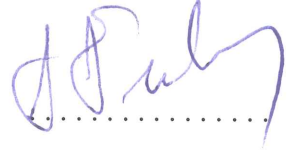
Melika ADAKÖY'ün "Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumları ile İkili İlişkilerde Mükemmeliyetçi Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi 22.08.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

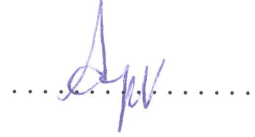
Üye (Tez Danışmanı)

: Doç.Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN



Üye

: Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN



Üye

: Dr. Öğr. Üyesi Fuad BAKİOĞLU



Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdür Vekili

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİ DOYUMLARI İLE İKİLİ İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİ ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Melike ADAKÖY

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2019
Danışman: Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nde okuyan 799 öğrenci oluşturmaktadır. Verileri toplamak için İlişki Doyumu Ölçeği, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, fark istatistikleri, bağımsız örneklem t-Testi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Hiyerarşik Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarının ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden düzen alt boyutunun yüksek düzeyde olduğu; farklılık ve yüksek standartlar alt boyutlarının ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin ilişki doyumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ilişki süreleri ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden düzen alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu; ilişki doyumları ile farklılık ve yüksek standartlar arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu, yaşa göre ise anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunmadığı görülmüştür. Kadın öğrencilerde, ilişki süresi ve düzen alt boyutu arttıkça ilişki doyumunun anlamlı düzeyde arttığı, ancak farklılık alt boyutu arttıkça ilişki doyumunun anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Erkek öğrencilerde ise farklılık alt boyutu arttıkça ilişki doyumunun anlamlı düzeyde azaldığı, yüksek standartlar alt boyutunun artmasının ilişki doyumunu anlamlı düzeyde arttırdığı görülmektedir. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; ilişki süresi, yüksek standartlar, farklılık ve düzen alt boyutlarının modeli anlamlı düzeyde yordadığı ancak cinsiyet ve yaşın modeli anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: İlişki doyumu, İlişkilerde mükemmeliyetçilik, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERFECTIONIST TRAITS AND THE RELATIONSHIP SATISFACTION IN DYADIC RELATIONS OF THE UNIVERSITY STUDENTS

Melike ADAKÖY

Department of Educational Sciences, Program of Psychological Counseling and Guidance
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, September 2019
Supervisor: Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

The main purpose of the current research was to investigate the relationship between relationship satisfaction and demographic variables, perfectionist personality traits in dyadic relationships. The participants of the study were 799 students, who are studying at of Anadolu University. The instruments of the study were Dyadic Almost Perfect Scale, Relationship Assessment Scale, Personal Information Form developed by the researcher was used to collect the data of the study. In order to analyze the data gathered from 799 participants Independent-samples t-test, sequential hierarchical regression anlaysis were employed, and descriptive statistics and Pearson correlation coefficients were computed. As a result of the analysis, it was observed that the relationship satisfaction and order level of university students were high; discrepancy and high standards level were medium level. Group comparisons showed that a relationship satisfaction scores are not differ regarding gender. There was a positive relationship between university students' relationship satisfaction and relationship time and order sub-dimensions. There was a negative relationship relationship satisfaction, the discrepancy and high standards sub-dimensions, but no significant relationship between the ages. For female students, it was observed that as the relationship duration and order increases, the relationship satisfaction increases. But, as the discrepancy increases, the relationship satisfaction decreases. For male students, it is observed that as the discrepancy increases, relationship satisfaction decreases and as the high standards increases, the relationship satisfaction increases too. As a result of the hierarchical regression analysis; the duration of the relationship, high standards, discrepancy and order sub-dimensions are a significant predictor of the model but gender and age are not significant predictor of model.

Keywords: Relationship satisfaction, Dyadic perfectionism, University student.

TEŞEKKÜR

Başta ikili ilişkilerim olmak üzere yaşamımın her alanında beni yalnız bırakmayan mükemmeliyetçi kişilik özelliğim, bu konuyu seçmemde büyük etken oldu diyebilirim. Ciddi anlamda hem mesleki deneyim hem de yaşam deneyimi kazandığım bu eğitimin sürecini tamamlayabilmenin mutluluğu içerisindeyim. Değerli tez hocam Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN'a, bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşarak gelişimime büyük katkı sağladığı, tez sürecinin her aşamasında bana destek olduğu ve beni motive ettiği için en içten teşekkürlerimi sunarım. Tezime sundukları değerli katkılardan dolayı tez jürilerim Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN'e ve Dr. Öğr. Üyesi Fuad BAKİOĞLU'na çok teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde, gelişimime katkı sağlayan bütün hocalarıma, anket çalışmama gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerine ve veri toplama esnasında bana destek olan üniversite hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde ne zaman ihtiyacım olsa hemen yardımına koşan, çalışmaya yönelik motivasyonumu arttıran Nalan IŞIN ve Rana TURAN'a, desteklerini benden esirgemeyen kuzenlerim Semih ARAT ve Eda ARAT'a, bana destek olmaya her zaman hazır olan Müzeyyen YALÇINKAYA'ya, motive edici davranışlarından dolayı Fatma ALTINSOY, Ayfer ÖZKAYA KARAGÖL, Merve AŞIK, Aysun ŞEREMET, Hafize GÜRLÜ BAŞKAN ve Aslıhan TANSI'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu süreçte de bana sonsuz destek olan dostum annem Seviye ADAKÖY'e, beni her zaman mutlu eden kıymetlim kardeşim Ayşenur ADAKÖY'e, varlığını her zaman yanımda hissettiğim ve hayatım boyunca örnek aldığım babam Adnan ADAKÖY'e sonsuz teşekkür ederim. Bu çalışmayı yaşamımın anlamı olan, çocukları olmaktan gurur duyduğum aileme ithaf ediyorum, iyi ki varsınız...

MELİKE ADAKÖY

Eskişehir 2019

19/09/2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.


MELİKE ADAKÖY

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	8
1.2. Araştırmanın Önemi	8
1.3. Sayıtlar	10
1.4. Sınırlılıklar	10
1.5. Tanımlar	10
2. ALANYAZIN.....	11
2.1. İlişki Doyumu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	11
2.1.3. Eşitlik kuramı	12
2.1.4. Bağlanma yaklaşımı	13
2.1.5. Öğrenme yaklaşımı	14
2.1.6. İlişkilerde doyumsuzluk.....	15
2.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	16
2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları	16
2.2.2. Psikanalitik kurumda mükemmeliyetçilik.....	21
2.2.3. Adlerian kuramda mükemmeliyetçilik	22
2.2.4. Bütüncül kuramda mükemmeliyetçilik.....	23
2.2.5. Davranışçı ve bilişsel kuramlarda mükemmeliyetçilik.....	24
2.2.6. Akılcı duygusal davranışçı kuramda mükemmeliyetçilik	25
2.2.7. Sosyal modellere göre mükemmeliyetçilik.....	26

2.3. İlgili Araştırmalar	28
2.3.1. İlişki doyumu ve cinsiyet ile ilgili araştırmalar	28
2.3.2. İlişki doyumu ve yaş ile ilgili araştırmalar.....	28
2.3.3. İlişki doyumu ve ilişki yaşama süreleri ile ilgili araştırmalar	28
2.3.4. İlişki doyumu ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile ilgili yapılmış araştırmalar	29
3. YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Çalışma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. İlişki doyumu ölçeği	32
3.3.2. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği	34
3.3.3. Kişisel bilgi formu	35
3.4. Verilerin Toplanması	35
3.5. Verilerin Analizi	35
4. BULGULAR VE YORUM	37
4.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu ve İkili İlişkilerinde Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Bulgular	37
4.2. Farklı Cinsiyete Sahip Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular	39
4.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri, Yaşları ve İlişki Süreleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	39
4.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	40
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	44
5.1. Sonuç	44
5.2. Tartışma	45

5.2.1 Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması.....	45
5.2.2. Farklı cinsiyete sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması	48
5.2.3. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışılması	49
5.2.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin bulguların tartışılması.....	53
5.3. Öneriler	56
5.3.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	56
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	57
KAYNAKÇA	59
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre dağılımı.....	32
Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin dağılımları.....	37
Tablo 4.2. Farklı cinsiyete sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları.....	39
Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	40
Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.....	41

1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olması dolayısıyla yaşamının her döneminde farklı ihtiyaçlarının karşılanması için diğer insanlara ihtiyaç duymaktadır. Yaşamının ilk yıllarında hayatta kalmak için; diğer yıllarında ise ait olma, sevmeye, sevilme ihtiyaçlarının karşılanması için diğerleriyle bir arada yaşamaktadır. Hem sosyal hem de ikili ilişkiler insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Üniversite yıllarını da kapsayan genç yetişkinlik döneminde ise ikili ilişki kurmak en önemli gelişim görevlerinden biridir. İkili ilişkilerden alınan doyum genç yetişkinlerin hem psikolojik sağlıklarını belirlemede hem de gelecek ilişkilerini yönlendirmede büyük rol oynamaktadır (Özkan, 2016, s. 1). İkili ilişkilerde ilişki doyumunu etkileyen pek çok faktörden biri olan kişilik özelliklerinin psikoloji bilim dalında araştırıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ilişki doyumunu etkilediği düşünülen kişilik özelliklerinden mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişki doyumundaki rolü incelenmektedir.

Havirghurst'e göre 18-35, Erikson'a göre ise 20-40 yaşları genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Genç yetişkinlik döneminin yaş sınırları; çeşitli sosyoekonomik sınıfların, ulusların, kültürlerin, kişilik farklılıklarının etkisiyle kesin olarak ortaya koyulamamakla birlikte ergenlik sonrası yetişkinliğe girişi temsil eden önemli bir dönüm noktasıdır (Onur, 2000, s. 101-102). Kısacası üniversite dönemi genç yetişkinlik dönemini temsil etmektedir ve üniversite yaşamı, genç yetişkinlik dönemi gelişim görevlerinin yerine getirilmesi adına önemli bir fırsat sağlamaktadır (Demir, 2008, s. 258).

Erikson'a göre genç yetişkinlik yıllarının gelişim görevi yakınlık kurmaya karşı soyutlanmadır. Bu aşamada genç yetişkinler, yakınlık kurma isteğiyle birlikte ikili bir ilişki arayışı içindedirler ve bu ilişkiler sayesinde duygusal olarak olgunlaşmaktadırlar. Bu aşamadaki genç, yakınlık kurmayı sağlayamadığı takdirde soyutlanma yaşamakta, duygusal açıdan olgunlaşmamakta ve bunun sonucunda da mutsuzluk yaşamaktadır (Burger, 2006, s. 164-169). Ergenlik döneminde yeni bir kimlik edinme amacıyla birlikte başlayan arkadaşlıklar ilerleyen dönemlerde bireylerdeki ait olma, bağlanma, sevmeye ihtiyacı ile ikili ilişkilere dönüşmektedir (Solmuş, 2011, s. 11). Genç yetişkin, sevmeye sevilme yoluyla olgunluğa geçiş sağlamaktadır (Onur, 1995, s. 87). Genç yetişkinler, yaşadıkları ilişki deneyimiyle yaşamdan beklentilerini netleştirmekte, becerilerini geliştirme konularına önem vermekteler ve kendilerine

odaklanmaktadır. Bu odaklanma süreci ise yetişkinliğe geçişte önemli bir adım olarak ele alınmaktadır (Atak ve Çok, 2010, s. 42).

İkili ilişkiler, insan yaşamında önemli olmakla birlikte özellikle üniversite çağındaki genç yetişkinlerin hayatında önemli bir yere sahiptir (Yalçın ve Ersever, 2015, s. 186; Demir, 2008, s. 257). Evlilik, arkadaşlık, aşk olarak değerlendirilen yakın ilişkiler yaşamın bir parçası olmakla birlikte ikili ilişkiler bireyler için diğer ilişkilerinden farklı anlamlar içermektedir (Büyükhahin, 2006, s. 1). İkili ilişkiler diğer yakın ilişkilere, yakın ilişkilerin belirleyici özellikleri taşıması açısından benzetilmekte; cinsellik boyutuna bağlı olarak geleceğe yönelik beklentiler ve planlar içermesi açısından diğer yakın ilişkilerden ayrılmaktadır. İkili ilişki yakın ilişki türü içinde değerlendirilmekle birlikte aşk kavramını çağırırsa da; aşk, yakınlık, ait olma ve bağlanma bileşenlerini de içinde barındırmaktadır (Kalkan ve Yalçın, 2012, s. 1; Sternberg, 1986, s. 119).

İkili ilişki; partnerlerin fiziksel ve duygusal çekimlerini barındıran, olumlu duyguları içeren ilişki çeşitlerinden biridir (Özaydın, 2016, s. 14). Connolly ve Goldberg'e göre, ikili ilişkiler dört aşamada gelişmektedir. İlk aşamada fiziksel çekicilik ve arzusunun baskın olduğu "başlatma" aşaması; bireylerin aynı arkadaş gruplarında yer alarak etkinlikler yoluyla ikili ilişki gelişimine temel attıkları "yakın ilişki" aşaması; bireylerin flört ettikleri "samimi romantik ilişkiler" aşaması ve bağlılık ve yakın olma arzusunun derin olduğu ve evliliğin görülebildiği uzun bir aşama olan "bağlılık ilişkisi"nin geliştiği son aşamadır (Kalkan ve Yalçın, 2012, s. 2).

Genç yetişkinler ailelerinden kopuş yaşayıp duygusal bağımsızlıklarını kazanarak tercihlerini belirlemeye başlamakta ve böylece bu dönemde ikili ilişkiler ön plana çıkmaktadır (Aytaç ve Bayram, 2001). Genç yetişkinler, önceki yıllarında kazanmış oldukları zihinsel, toplumsal ve fiziksel gelişimlerinin bir sonucu olarak çocukluk ve ergenlik yıllarını tamamlamış özerk bireylerdir ve arkadaş toplulukları içinde yeni kişilerarası ilişki örüntüleri içine girerek dış dünyaya yönelmektedirler (Onur, 1995, s. 107). İkili ilişkileri sayesinde bir gruba ait olma sağlanmakta, yakınlık, paylaşma ve kendini açma becerilerinin gelişmesiyle birlikte de kişilerarası ilişkilerini geliştirmektedirler (Feiring, 1996).

İkili ilişkiler genç yetişkinlerin mutluluk durumlarında önemli bir rol oynamaktadır (Bahadır, 2006, s. 1). Bu dönemdeki ikili ilişkiler; mutlu ve istikrarlı bir evlilik yaşantısına hazırlanma gibi gelişimsel görevlerin kazanılmasında, duyguların ortaya çıkmasını sağlayarak sağlıklı bir toplumun oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Saraç, 2013, s. 6-7). Ayrıca, ikili

ilişkiler sosyal etkinliklere katılım gibi yollarla psiko-sosyal gelişim açısından da önem kazanmaktadır (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015, s. 70).

Üniversite yıllarındaki ikili ilişkiler genç yetişkinlerin kimlik gelişimlerinde de önemli bir yere sahiptir ve bu dönemde geleceğe yönelik planlar, beklentiler oluşmaktadır (Ercan ve Eryılmaz, 2010, s. 124). Sullivan, ergenliği takip eden yıllarda yaşanan ikili ilişkilerin genç yetişkinin özgüveni, kendilik değeri üzerinde etkili olduğunu ve gelecekte yetişkin döneminde kurulan ilişkilerin tatmin edicilik düzeyini etkilediğini belirtmektedir (Burger, 2006, s. 180). İkili ilişkiler sayesinde genç yetişkinler kendilerini daha iyi tanımakta (Tunç, 2015, s. 9) ve bağlanma, sevilme, kendini açma gibi ihtiyaçlarını doyurabilmektedirler (Durmuşoğlu, 2005, s. 12).

İkili ilişkilerde sağlıklı bir ilişkinin sürdürülmesi için partnerlerin ilişkilerinden aldıkları doyum önem kazanmaktadır (Saraç, 2013, s. 3). İlişki doyumu partnerlerin sağlıklı ilişki geliştirebilmelerinin ön koşulu olarak değerlendirilebilmekte (Saraç, 2013, s. 20) ve bireyler ilişkilerinden doyum alamadıklarında kendilerini yalnız hissetmektedirler (Buluş, 1997, s. 82). İkili ilişkilerde uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisi olmasına rağmen uzun süren her ilişki doyum veren bir ilişki olmamaktadır (Tunç, 2015, s. 41).

İkili ilişki doyumuna yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde yapılan tanımların kişilerarası ilişkilerdeki doyum-doyumsuzluğu ve başta evlilik doyumu olmak üzere yakın ilişkilerdeki doyumu açıklayan tanımlara benzer olduğu görülmektedir (Özkan, 2016, s. 2). Hendick (1998, s.94)'e göre ilişki doyumu, ikili ilişkilerdeki duygu, düşünce ve davranışların (cinsel tutumlar, bağlanım, kendini açma, ilişkiye yapılan yatırım vb.) tamamını içermektedir. Rusbult ve Martz (1995, s. 559) ilişki doyumunu, bireyin ilişkisini olumlu bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Rusbult, Martz ve Agnew (1998, s. 359)'e göre ilişki doyumu; partnerlerin en önemli ihtiyaçlarının yerine getirilme durumundan etkilenmekte ve doyum, ilişkide karşılaşılmış negatif duygulara karşı pozitif duyguların seviyesini ifade etmektedir. Ayrıca ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerine yönelik kişisel değerlendirmelerini içermekle birlikte ilişkilerin kalitesini belirleyen önemli bir unsur (Öcal-Yüceol, 2016, s. 12) olmakla birlikte; partnerlerin ihtiyaçlarının karşılanması, karşılıklı sevgi ve yaşantılarının paylaşılması sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir doyumdur (Doğaner, 2014, s. 22).

İlişkilerin uzun sürmesinde; ilişkiden doyum sağlamanın, beklentilerin karşılanması ve dolayısıyla partnerlerin kendilerini iyi hissetmelerinin önemi büyüktür (Budak, 2011, s. 7). İlişki doyumu, partnerlerin derin bir ilişki yaşamasını sağlayan ilişkinin en önemli boyutu olarak

düşünülebilmekle birlikte doyum sayesinde partnerler; ilişkide olmaktan mutluluk duymakta, ilişkiye bağlılıkları ve güvenleri artmakta, çatışma yaşamaktan kaçınmakta, birbirlerini koruyarak mutlulukları için çaba sarf etmekte, birbirlerini takdir etmekte ve ödüllendirmekte, ortak yaşam alanları oluşturmakta, sözel ve sözel olmayan yollarla birbirlerinin değerli olduklarını hissettirmekte ve varlıklarını onaylamakta, keyif aldıkları aktiviteler yaparak ortak anılar oluşturmaktadırlar (Solmuş, 2011, s. 29-30). Kısacası, doyum alınan ilişkilerle birlikte kişilerin yaşamı zenginleşmekte, fiziksel ve duygusal iyilik hallerine katkı sağlanmaktadır (Kalkan ve Yalçın, 2012, s. 1).

İkili ilişkilerde doyum üzerinde ilişki süresi ve cinsiyetin etkilerinin olduğu görülmekle birlikte araştırma sonuçlarında tutarlılık görülmemektedir. İlişki doyumu cinsiyet açısından ele alındığında; erkek egemen kültürlerde erkeklerin ilişkilerinde baskın rol oynamaları ve kadınlara getirilen kısıtlamalar nedeniyle kadınlara göre erkeklerin ilişki doyumları yüksek olabilmektedir (Beştav, 2007, s. 46). Her iki cinsiyetinde ilişki gelişimlerinin benzer olmasına bağlı olarak ise cinsiyete göre ilişki doyumu farklılaşmamaktadır (Yavuz, 2018, s. 44). İlişki doyumu ilişki süresi açısından ele alındığında ise; ilişkilerin başlarında tartışmaların az olması ve ilerleyen aşamalarda partnerlerin birbirlerini tanımalarına bağlı olarak birbirlerine yönelik beklentilerini düzenlemeleri sonucunda ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu artmaktadır (Budak, 2011, s.76). Farklı bir bakış açısına göre ise, ilişki doyumunu partnerlerin birbirlerine zaman ayırmaları, ilgileri ve sevgileri önemli ölçüde etkilemektedir ve bu faktörler ilişki süresinden bağımsız olarak ilişkilerde bulunabildiğinden ilişki süresine göre ilişki doyumu farklılaşmamaktadır (Yavuz, 2018, s.45).

İkili ilişkilerdeki doyumu belirleyen faktörlerden biri de kişilik özellikleridir (Özer, 2016, s. 30). Son yıllarda ilişki doyumunda partnerlerin kişilik özelliklerinin rolü araştırılmakta, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin de ilişki doyumu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Stoeber, 2012, s. 300). Mükemmeliyetçilik kavramının olumlu özellikleri ve psikolojik problemlere yol açan olumsuz özelliklerinin net bir şekilde ortaya koyulamamasına bağlı olarak ortak bir tanımı yoktur (Tire, 2011, s. 9). Türk Dil Kurumu (2018) mükemmeliyetçiliği, “mükemmel olma adına aşırı çaba sarf etme” olarak tanımlamaktadır. American Heritage Dictionary of the English Language (2016) ise mükemmeliyetçiliği, “aşırı yüksek standarda uymayan veya kusursuz olmayan şeyden rahatsız olma eğilimi” olarak tanımlamaktadır. Burns, mükemmeliyetçiliğin ulaşılmaz standartlar belirleme, imkansız hedefler doğrultusunda ilerleme ve kendilik değerini verimlilik ve başarı doğrultusunda ölçme faktörlerinden oluştuğunu

savunmaktadır (Burns, 1980, s. 34). Mükemmeliyetçi birey, özdeğerini yüksek standartlara dayandırmakta, kendisine yüksek standartlar belirlemekte ve kendisi için olumsuz etkilerine rağmen zorlayıcı standartlara ulaşmak için yoğun çaba sarf etmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2010, s. 17-18). Bu bireyler, yaptıkları işte kusursuzluğu aramakta, ulaşılabilirliğin ötesinde mantıkdışı amaçlar belirlemekte ve kendilerini diğer insanlarla kıyaslamakta (Eryılmaz, 2016, s. 158), kendisi ve çevresinin hayatı hakkında idealler belirlemektedir (Ben-Shahar, 2012, s. 98). Mükemmeliyetçi birey, bulunduğu durumdan memnun olmayarak hep daha iyisini istemektedir ve mükemmeliyetçilik ile memnuniyetsizlik yakından ilişkili olmaktadır (Güneş, 2017, s. 197).

Mükemmeliyetçiliğin tek boyuttan oluşmadığını ortaya koyan yaklaşımlar bulunmaktadır. Slaney ve Johnson (1992'den aktaran Slaney vd., 2001, s. 131), mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz olmak üzere çok boyutlu yapısının olduğunu savunmuştur. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin, düzenli olmak, titiz olmak ve yüksek performans standart belirlemek olmak üzere üç temel ortak özelliği bulunmaktadır (Eryılmaz, 2016, s. 158-159; Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 23; Slaney ve Ashby 1996, s. 394). Olumlu mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler yüksek standartlar belirlemek adına istek duymakta gerçekçi, potansiyele uygun hedefler belirleyerek çaba harcamakta, başarısızlık durumunda standartlarını değiştirmekte ve onaylanmadıkları durumlarda tepkilerini o ana yönelik vererek kendi değerlerini azaltıcı genellemelerde bulunmamaktadırlar. Bu bireyler; yüksek özsaygıya, sosyal beceriye, başa çıkma becerilerine sahiptirler ve yaşam doyumları yüksektir. Ayrıca bu bireyler düzene dikkat etmektedirler. İkili ilişkilerinde olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, ilişki tarzları açısından mükemmeliyetçi olmayanlara benzemekte (Slaney vd., 2006, s.149) ve ilişkilerinde yaşadıkları sorunları doğal karşılamaktadırlar (Ben-Shahar, 2012, s.268). Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise gerçekçi olmayan hedefler belirlemekte, değerlerini başarıya bağlamakta ve başarısızlık durumunda olumsuz sonuçlara rağmen aşırı yüksek standartlara ulaşmaya çalışmaya devam etmekte, kendini aşağılama davranışları sergilemekte, depresyon, üzüntü, kaygı yaşamaktadırlar. Ayrıca, başarısız olma korkusu, utanma gibi duygulardan kaçmak amacıyla motive olmaktadır. Bu bireylerin genellikle psikolojik belirtiler gösterdiği, tükenmişlik, depresyon yaşadıkları görülmektedir. İkili ilişkilerinde olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise, bardağın boş tarafında odaklanmakta (Ben-Shahar, 2012, s.59), partnerinin küçük hatalarını büyütme, kendi değerlerini partnerinin tepkilerine göre belirleyerek kusursuzluk adına yoğun çaba harcamakta (Şiraz, 2018, s.32-36) ve ayrıntıcı

kişiliklerine bağlı olarak serbest zaman aktivitelerine gerekli önemi verememektedirler (Solmuş, 2010, s.28-31).

Shea, Slaney ve Rice (2006) ise ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin düzen, yüksek standartlar ve farklılık alt boyutlarından oluştuğunu vurgulamaktadırlar. Düzen alt boyutunda bireyin partnerinin düzenli, temiz ve düzgün olmasına dair beklentileri; yüksek standartlar alt boyutunda bireyin partnerine yönelik belirlemiş olduğu yüksek beklentiler; farklılık alt boyutunda ise bireyin partnerinden yüksek beklentileri karşısında ondan algıladığı yetersizlik değerlendirilmektedir (Taluy, 2018). Mükemmeliyetçiliğin farklılık alt boyutu olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmekte ve bu alt boyutun aynı zamanda ilişkilere olumsuz yansımaları olmaktadır (Slaney vd., 2006, s. 150). Yüksek standartlara sahip olmak ve düzenli olmak patolojik olmamakta ve bu alt boyutlar olumlu mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilmektedir (Slaney ve Ashby, 1996, s. 397).

Farklılık alt boyutu açısından değerlendirildiğinde; mükemmeliyetçi birey ikili ilişkilerinde partnerinin kendi belirlediği kriterlere uymasını beklemekte ve beklentileri karşılanmadığında ise eleştirel bir tutum sergilemektedir (Erol, 2017, s. 71; Şiraz, 2018, s. 36). Partnerlerden birinin ya da her ikisinin de mükemmel bir partnere sahip olmadığını anladığı an bunalım yaşanmakta ve bunun sonucunda da ya ilişki sona ermekte ya da gerçek aşk başlamaktadır (Ben-Shahar, 2012, s. 267). Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler, ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen yetersizlik hissedip doyumsuzluk da yaşayabilmektedirler. Örneğin, partnerinden beklediği sevgiyi göremediğini düşünen mükemmeliyetçi birey kendisini değersiz hissetmekte ve ilgi görmediğini düşünmektedir (Güneş, 2017, s. 201).

Yüksek standartlar alt boyutu açısından değerlendirildiğinde; mükemmeliyetçi bireylerin ilişkilerinde partnerlerine yönelik beklentileri yüksek olmakta, beklentilerinin karşılandığını düşünmediklerinde ise partnerlerine güvenmemektedirler. Bu bireyler, güven konusunda problem yaşadıklarından dolayı sorumluluklar paylaşmada zorlanmaktadırlar. Bu duruma bağlı olarak da ilişki doyumu azalmaktadır (Şiraz, 2018, s. 38-39). İlişki sürecindeki anlaşmazlıklar da mükemmeliyetçi birey tarafından ilişkinin bitmesine yönelik tehdit olarak algılanmakta ve ‘ya hep ya hiç’ tarzındaki anlayış nedeniyle partnerin hataları büyütülmekte ilişki bitme noktasına gelebilmektedir (Ben-Shahar, 2012, s. 270). Birey, mükemmel bir partner olmak, ilişkide problem yaşamamak ve ilişkinin huzur içinde devam etmesi için aşırı verici bir tutum sergilemekte ve sorumluluk duygusuyla hareket etmekte; çabalarına karşılık bulamadığında ise

hayal kırıklığı, kaygı, kendini güvende hissedememe, tükenmişlik gibi duygular yaşamaktadır (Erol, 2017, s. 71-72). Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine ve çevrelerine katı kurallar getirmekte ve mükemmel bir partner bulmak istediklerinden dolayı yalnız kalabilmektedirler (Şiraz, 2018, s. 27). Ayrıca bir ilişkide her iki bireyinde kendine ait alanları olmaktadır ve partnerlerden biri diğerinin kişilik alanının ihlal ettiğine yönelik algı oluşturmaması gerekmektedir. Yüksek standartlara bağlı olarak kişisel sınırların ihlal edilmesi ve eleştirel tutumlar sonucunda ikili ilişkilerde saygı azalarak ilişkiden alınan doyum azalmaktadır (Solmuş, 2011, s. 31).

Düzen alt boyutu açısından değerlendirildiğinde ise; düzen ve tertip mükemmeliyetçi bireyin yaşamında önemli bir yer edinmektedir (Güneş, 2017, s. 200) ve birey partneri istediği düzene uyum sağlamadığında onunla tartışmaya girmekten çekinmemektedirler. Bu bireyler ilişkiye karar verme aşamasında ise duyguları göz ardı edebilmektedir (Ben-Shahar, 2012, s. 62). Ayrıca, mükemmeliyetçi bireyler ilişkilerinin başında partnerlerine “beni böyle kabul edersen et” mantığıyla kendilerini açık bir şekilde anlatmakta ve böylece partnerleriyle bir sorun yaşadıklarında ilişkilerinin başında kendilerini anlattıkları için kişisel sorumluluklarını yerine getirdiklerini düşünüp rahatlamaktadırlar (Erol, 2017, s. 71-73).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin daha çok evli bireylerin evlilik doyumları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Shea vd. (2006, s. 107), mükemmeliyetçi bireylerin tutumlarının, ikili ilişkilere yansımalarının uzun süre incelenememesinin nedeninin uzun süre geçerli bir ölçme aracının geliştirilmemiş olmasına bağlamaktadır. İkili ilişkiler ve mükemmeliyetçilik ilişkisine yönelik çok az çalışma yapıldığı ve bu çalışmada da evli çiftlerle yapılan çalışma sonuçlarına benzer bir şekilde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ikili ilişkileri olumsuz şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır (Ekşi, Özgen ve Kardaş, 2017, s. 101).

Sonuç olarak, gelişim özellikleri açısından değerlendirildiğinde ikili ilişkilerin genç yetişkinlik dönemi içinde yer alan üniversite öğrencileri için önemi anlaşılmakta ve bu ilişkilerden alınan doyumun gencin psikolojik ve fiziksel iyilik hali üzerinde etkili olduğu, gencin bütün yaşamını etkilediği ve evliliğe giden yolda sağlıklı ilişki geliştirebilmek adına önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Genç yetişkinler ikili ilişkileri sayesinde partnerlerinin kişiliğine dair ipuçları elde etmekte, kendi kişiliği ile partnerinin benzer ve farklı yönlerini inceleyebilmekte, kendi özelliklerini, beklentilerini ve amaçlarını saptayabilmektedirler (Özabacı,

2011, s. 59-60). Genç yetişkinler, kendilerinde ve birbirlerinde olan kusurları kabul edip koşulsuz kabulü benimseyip gerekli önlemleri almaları sonucunda da doyumlu ve istikrarlı bir ilişki adına önemli bir adım atabilmektedirler (Ben-Shahar, 2012, s. 268). İlişki doyumunu etkileyen faktörlerden birisinin de kişilik özellikleri olduğu göz önüne alındığında; ikili ilişkiler üzerinde bireylerin mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Taluy, 2013, s. 46). İlişki doyumu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğini inceleyen çalışmaların daha çok evli bireylerle gerçekleştirildiği ve ülkemizde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişkilere yansımalarına yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulgularından yararlanılarak da, ikili ilişkilerin bir gelişim görevi olarak görüldüğü genç yetişkinlik döneminde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişki doyumunu nasıl etkilediği belirlenerek doyum verici bir ilişki için önleyici ve müdahale edici hizmetlere yönelik fikir elde edilebileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve demografik değişkenlerin ilişkisi incelenmektedir.

1.1.1. Araştırmanın alt amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile yaşları, ilişki süreleri ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ilişki süreleri ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin ilişki sürelerinin ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişki doyumları üzerinde yordayıcılığı cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İkili ilişkiler, gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin yaşamında önemli yer tutmakla birlikte; öğrencilerin birçoğunun ailelerinden ayrı yaşamasına bağlı olarak da

hayata uyumlarına katkı sağlamaktadır. Üniversite öğrencilerin PDR merkezlerine başvurma nedenleri incelendiğinde kız öğrencilerin % 33.6'sının ve erkek öğrencilerin % 38.8'inin karşı cinsle ikili ilişkilerinde problemler yaşadıkları (Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004, s. 18), en çok ikili ilişkileri konusunda yardım talebinde bulundukları (Yerin-Güneri, 2006, s. 35) araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinde ikili ilişkilerin yaygın şekilde görüldüğünü ve öğrencilerin ilişkilerini etkileyen olumsuz durumları tanıyarak bunları ortadan kaldırma adına çaba sarf ettiklerini doğrular niteliktedir.

İkili ilişkilerde yaşanan sorunların çözilememesi durumunda ilişki olumsuz bir gidişat sergileyebilmekte ve buna bağlı olarak boşanma gerçekleşebilmektedir. Ülkemizde son yıllarda boşanma oranlarında giderek yükselen bir artış olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 2017 yılında yaklaşık 128 bin çiftin, 2018 yılında ise 142 bin çiftin boşandığı görülmüştür. Bu sonuçlar evlilik öncesi genç yetişkinlerin ilişki doyumlarını etkileyen faktörlerin belirlenerek sorunlarının çözümüne ve önlenmesine yönelik çalışmaların yapılması adına bu çalışmanın önemini ortaya çıkarmaktadır. Araştırma bulgularının henüz evlilik öncesinde olan genç yetişkinlerin kendilerini ve partnerlerini tanıyarak ilişki doyumlarını artırmalarına dolayısıyla gelecekte sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Kısacası bu araştırmayla birlikte üniversite öğrencilerinin ilişkilerini değerlendirmeleri, ileride evlilik yaşamlarında ortaya çıkabilecek sorunları fark etmeleri ve gerekli önlemleri almaları sağlanabilir.

Bu araştırma bulguları sayesinde, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ve demografik özelliklerinin ilişki doyumlarını nasıl etkilediğinin belirlenmesi, ilişkilerinde kendilerini tanımaları, beklentilerini netleştirmeleri, dengeli ve uyumlu bir ilişki yaşamalarında mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin etkisini fark etmeleri ve ikili ilişkilerinde yaşadıkları sorunların nedenlerine yönelik farkındalık kazanmaları sağlanabilir.

Literatür açısından değerlendirildiğinde ise ilişki doyumu üzerinde kişilik özelliklerinin önemli olduğu görülmekle birlikte (Özer, 2016, s. 30); yapılan çalışmaların daha çok ilişki doyumu ile beş faktör kişilik kuramını ele aldıkları (Budak, 2011, s. 71; Furler, Gomez ve Grob, 2014, s. 37-38; Malouff vd., 2010, s. 126; Tuzcu, 2017, s. 46) görülmektedir. İlişki doyumu ile mükemmeliyetçi kişiliği ele alan çalışmaların ise daha çok evli bireylerde gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu etkilediği düşünülen kişilik özelliklerinden ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişki doyumu üzerindeki rolü incelenmektedir.

1.3. Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarını yanıtlarken kendilerini etkili bir şekilde değerlendirdikleri ve yanıtlarında içtenliğe önem verdikleri varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları araştırmada kullanılan “İlişki Doyumu Ölçeği” ve “İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın sonuçları, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesi’nin 1, 2, 3, 4. sınıflarında eğitim gören ve daha önce ikili ilişkisi olduğunu belirten üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

3. Araştırmanın demografik değişkenlerinin ölçülmesi, kişisel bilgi formunda yer alan maddeler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

İlişki Doyumu: Bireyin ikili ilişkisinden memnun olması ve ilişkisinde mutluluk duymasıdır (Hawkins, 1968, s. 648).

Mükemmeliyetçilik: Bireyin hayatının her yönünde kusursuzluğu talep etmesi yönündeki mantık dışı eğilimidir (Eryılmaz, 2016, s. 158).

2. ALANYAZIN

Bu bölümde, ilişki doyumu, mükemmeliyetçilik ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramlarına yönelik kuramsal açıklamalara ve bu kavramlara yönelik ilgili araştırmalara yer verilecektir.

2.1. İlişki Doyumu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilişki doyumu; Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Yatırım Modeli, Eşitlik Kuramı, Bağlanma Yaklaşımı, Öğrenme Yaklaşımı doğrultusunda ele alınmıştır. Ayrıca, ilişkilerde doyumsuzluk kavramına değinilmiştir.

2.1.1. Karşılıklı bağımlılık kuramı

İkili ilişki doyumunu açıklayan kuramlardan biri “karşılıklı bağımlılık kuramı”dır. Thibaut ve Kelley tarafından geliştirilen “karşılıklı bağımlılık kuramı” sosyal mübadele kuramına dayanmakla birlikte kaynağını oyun kuramı, sosyal öğrenme kuramından almaktadır. Sosyal mübadele kuramına dayalı kuramların temelinde; bireylerin en az çaba sarf ederek en çok ödüle ulaşma istekleri ve bireylerin kendilerine ödül sağlayan ilişkileri sürdürme, kendilerine elem veren ilişkileri bitirme yatmaktadır. Kuram yakın ilişkilerdeki etkileşimi esas almaktadır ve etkileşim bireylerin hem kendi iyiliklerini hem partnerlerinin iyiliklerine yönelik davranışlarda bulunmalarını içermektedir ve etkileşim şuanki davranışlarını-kazançlarını ve gelecekteki olası davranışlarını belirlemektedir (Thibaut ve Kelley, 1995’den aktaran Büyükşahin, 2006, s. 5-7).

Etkileşimlerle oluşan kazançlar bireyler için önem arz etmektedir ve bu kazançlar doğrultusunda ilişkiler değerlendirilmektedir. Thibaut ve Kelley, ilişki kazançlarını ve ilişki niteliklerini değerlendirirken, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi standartlarını dikkate alırlar. Karşılaştırma düzeyi standardında; bireyin mevcut ilişkisi ve şuna kadar olan ilişkilerindeki kazançların ağırlıklı ortalaması nötr nokta olarak düşünülmektedir. Birey mevcut ilişkisinde elde ettiği kazançları bu nötr noktanın üzerinde ise ilişkisini doyumlu olarak değerlendirecek ve kazançlar nötr noktanın altında ise ilişkisini doyumsuz olarak değerlendirecektir (Büyükşahin, 2006, s. 12-14). Seçenekler için karşılaştırma düzeyi standardında ise; bireyler mevcut ilişki seçenekleri içerisinde kazancı en yüksek ilişkiyi sürdürme eğilimlidirler. Kazancın daha yüksek olduğu bir seçenek söz konusu olduğunda mevcut ilişkiyi

bitirme eğilimi olmaktadır (Özkan, 2016, s. 4). Ayrıca, daha iyi bir seçeneğe sahip olmama durumunda da mevcut ilişki devam ettirilmektedir (Öcal-Yüceol, 2016, s. 13).

Sonuç olarak, Karşılıklı bağımlılık kuramına göre bireyler ilişkilerinde en üst düzeyde ödül ve en az düzeyde bedel beklemektedirler ve bu şekilde ilişkiler doyum vericidir. Bireyler ilişkilerindeki ödül ve bedelleri değerlendirirken karşılaştırma düzeyini (bireyin doyumunu değerlendirirken kullandığı standart) ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi (ilişki sürdürüp sürdürmeme yani, istikrarı değerlendirirken kullandığı standart) ölçütlerini dikkate almaktadırlar (Büyükşahin, 2006, s. 19). Ödüllerin kazançlardan yüksek ve karşılaştırma düzeyleri ile seçenekler için karşılaştırma düzeylerinin yüksek olduğu ikili ilişkilerde doyumun yüksek olduğu düşünülmektedir (Özkan, 2016, s. 4).

2.1.2. Yatırım modeli

Yatırım modeli karşılıklı bağımlılık kuramına dayanmakla birlikte, devam eden ilişkilerdeki doyumun ve bağlanımın belirleyici faktörlerini ortaya çıkarmak amacıyla oluşturulmuştur (Rusbult, 1980, s. 172). Yatırım modeline göre bağlanım düzeyi, ilişkiyi devam ettirmenin temel anahtarı durumundadır. Bağlanım; doyum, ilişki yatırımı büyüklüğü, seçenekleri karşılaştırma düzeyi olmak üzere üç faktörden etkilenmektedir (Rusbult ve Martz, 1995, s. 558-559).

İlişkiye yapılan yatırım; duygusal paylaşımlar, vakit, kendini açma, para vb. gibi hem dışsal kaynaklar hem de içsel kaynaklar aracılığıyla olabilmekte ve bunlar bağlılığı arttırmaktadır (Rusbult, 1980, s. 174). Ayrıca içsel ve dışsal yatırımlar arttıkça bireyin ilişkiyi bırakma durumunda ödeyeceği maliyet artmakta ve bu nedenle bireyin yatırımları doğrultusunda ilişkiye olan bağlılığı artmaktadır (Rusbult, 1980, s. 172). İlişki istikrarı da ilişkiye yapılan yatırım doğrultusunda artış göstermektedir (Tunç, 2015, s. 43). Yatırım modeline göre doyum ise, hem karşılaştırma düzeyine göre hem de bireyin bedel ve ödüle yönelik beklenti düzeylerine göre belirlenmektedir. İlişkideki ödüllerin bedellerden fazla olduğu durumlarda doyum artmaktadır (Rusbult, 1980, s. 172).

2.1.3. Eşitlik kuramı

Eşitlik kuramı, kişilerarası ilişkiler arasındaki eşitliği ve kaynaklara erişim eşitliğinin adillliğini inceleyen J. Stacy Adams (1963, s. 422) tarafından geliştirilen bir kuramdır. Eşitlikle

ilgili düşünceler diğer ilişkilerde olduğu gibi ikili ilişkilerde de kritik öneme sahiptir (Hatfield ve Traupmann, 1981, s. 165). Bireyler ilişkilerine maddi-manevi yatırımlar yapmakta ve sonuçların (yani elde ettikleri kazançların) yatırımlarıyla orantılı olmasını beklemektedirler. Ayrıca, bireyin kendi yatırımlarına oranla elde ettiği kazanç ile partnerinin yatırımına oranla elde ettiği kazancın dengeli olması beklenmekte, eşitsizlik durumunda hangi taraf avantajlı olursa olsun birey rahatsızlık yaşamaktadır (Walster, Walster ve Berscheid, 1978'den aktaran Özkan, 2016, s. 5). Bireyler, eşitliğin olmadığı bir ilişki sürecinde bulunduklarında doyum yaşayamamaktadırlar ve bu eşitsizliğin düzeyi doğrultusunda doyumsuzlukları da artmaktadır. Bireyler, eşitsizliği ortadan kaldırmak adına çaba harcamaktadırlar, başarılı olamama durumlarında da ilişkiyi sonlandırmayı tercih edebilmektedirler (Hatfield, Utne ve Traupmann, 1979, s. 100-101).

2.1.4. Bağlanma yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre ilk yıllarda anne figürüyle kurulan bağlanmanın niteliği, yakınlık arayışı ilişki doyumunu etkilemektedir (Sunbaş, 2010, s. 74). Çocukluk dönemi; 0-4 yaş arasında bağlanma, 4-12 yaş arasında aidiyet, 12 yaştan itibaren ise devam eden uyum sürecinden oluşmaktadır (Güneş, 2017, s. 38).

Çocuğun diğer kişilere ve kendisine yönelik zihninde oluşturduğu modeller, ileriki yıllarında ilişkilerindeki bağlanma stillerini etkilemektedir. Ainsworth ve arkadaşları araştırmalarında çocuklarda; güvenli, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri belirlemişlerdir ve bu stiller yetişkin bireylerin ikili ilişkilerinde de ortaya çıkmaktadır. Çocuk bakıcısını güvenilir olarak algıladığında hem diğer kişilere hem de kendisine karşı zihinsel modelleri pozitif olacaktır, tam tersi bir durumda ise çocuğun zihinsel modelleri hem diğer kişilere hem de kendisine karşı negatif olacaktır. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, ikili ilişkiye rahatlıkla başlamakta ve partnerlerine güvenmektedirler (Burger, 2006, s. 224-225; Özkan, 2016, s. 5). Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerini desteklemekte ve hata durumunda dahi partnerlerini oldukları gibi kabul etmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987, s. 515). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise, ayrılma kavramından büyük endişe duyarak ayrılma durumlarında incinme duygusunu yaşamak istememekte, partnerlerine yaklaşımdan korkmakta ve kendilerini sevdiğini söyleyen kişilere şüpheyle yaklaşmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stilini benimseyen bireyler ise partnerlerinin sevgisinden sürekli şüphe

duyarak sevgilerini ölçmeye çalışmadır. Bu nedenler partnerlerinden sürekli ilgi ve talepler bulunmakta, yüksek standartlar ortaya koymaktadırlar (Burger, 2006, s. 225).

Ayrıca, 4-12 yaş dönemini aidiyet dönemi olarak düşündüğümüzde; 0-4 yaş döneminde güvenli bağlanma sağlayamamış çocuklar telafi edilememesi durumunda ileriki yıllarda, bireyin kendisini rahat ve güvende hissettiği bireylerle duygusal bir bağlanma hissetmesi olarak tanımlanan aidiyeti yaşayamamakta ve “aidiyet karmaşası” yaşayabilmektedirler (Güneş, 2017, s. 38). İlişkilerde de bireyin partnerine aidiyet duygusuyla tutunması sonucunda partner kendisini değerli hissetmektedir. Bu noktada aidiyet, birlikte olma çabası ve özgürce bağlanma olarak değerlendirilmektedir. Sahiplenici aidiyette ise birey, ben merkezci bir tutum sergileyerek partnerine kendi düşüncesini, yaşam tarzını ve duygularını benimsetmeye çalışarak partnerinin kendisi gibi davranmasına izin vermemektedir (Güneş, 2017, s. 23-24). Doyumsuz aidiyet geliştiren bireyler ise partnerlerini değiştirmeye çalışmakta ve sürekli eleştirme eğilimi göstermektedirler (Güneş, 2017, s. 45).

2.1.5. Öğrenme yaklaşımı

İlişki doyumunda geçmiş yaşam deneyimleri etkili olmakta ve özellikle çocuk yetiştirmede anne-baba tutumları önem kazanmaktadır. Bireyler kullandıkları iletişim kalıplarını çocukluk dönemindeki aile ortamlarından öğrenmektedirler. Özellikle anne-babaların iletişim biçimleri ileriki yıllarda çocuk tarafından taklit edilmekte ve ebeveynlerle özdeşim kurulmaktadır. Örneğin, otoriter tutumda yetişen bireyler ileride ikili ilişkilerinde kendilerini yetersiz hissedebilmekte ve ilişkilerinden aldıkları doyum azalmaktadır. Demokratik anne-baba tutumunun hakim olduğu ailelerde eşler birbirine saygılı yaklaşım sergilemekte, sevgilerini göstermekte ve çocukları için iyi bir rol model olmaktadır. Demokratik bir tutumda yetişen çocukların özgüvenleri yüksek olmakta ve bunun sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum artabilmektedir (Kocayörük, 2012, s. 11-12; Kulaksızoğlu, 2011, s. 119; Sunbaş, 2010, s. 74).

Partnerlerin birbirlerine yönelik algı ve beklentileri ilişki doyumunu etkilemekle birlikte, bu algı ve doyumlar ise kültürlerden etkilenmektedir. Bireyler hem çevrelerinden ayrışma yaşayarak bağımsız davranıp çevresini kontrol etmek istemekte hem de bütünleşme yoluyla sosyal çevresiyle doyumlu ve uyumlu ilişkiler kurmak istemektedirler. Bireyin doyum veren bir ilişki içinde olabilmesi için ayrışma ve bütünleşme ihtiyaçlarının dengeli olması önem kazanmaktadır. Batı toplumlarında ayrışmaya yönelik beklentiler ön planda tutulmakta,

bireysellik ve bağımsızlık önem kazanmaktadır. Doğu toplumlarında ise bütünleşmeye yönelik beklentiler ön planda olmakta, bağımlılık ve kontrolcülük önem kazanmaktadır. Kadın çevresinden öğrendiği annelik rolünü eşine aktararak kontrolcü bir tutum sergileyebilmekte ve erkek de ilişkisinde anne rolünü aramasına bağlı olarak kadının kontrolcülüğünden memnun olabilmektedir (Sunbaş, 2010, s. 75-77). Ayrıca geçmiş dönemde duygulara yönelik çevremizden öğrendiklerimiz, ilişkimizde duygularımızı doğal süreci içinde yaşayıp yaşayamayacağımızı belirlemektedir (Ben-Shahar, 2012, s. 100).

2.1.6. İlişkilerde doyumsuzluk

Doyum verici olmayan ilişkilerde partnerler olumsuz duygular yaşamakta ve ilişkileri bozulmaktadır (Tunç, 2015, s. 45). İlişkilerinden doyum alamayan bireyler; kendi içlerine yönelmekte, ilişkilerinin geleceği konusunda endişelenmekte, ilişkilerinde ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağına yönelik belirsizlik yaşamaktadırlar. İkili ilişkilerde yaşanan doyumsuzluk sonucunda erkeklerin depresyon, alkol kullanımı gibi sorunlar yaşadıkları; kadınların ise travma sonrası stres bozukluğu, panik bozukluk, kaygı bozuklukları, depresyon yaşadıkları görülmüştür. Doyumsuzluğun pek çok boyutta olduğu görülmekle birlikte bu boyutlardan bazıları ise; eleştirel ve şikayetçi olma, tatmin olmama, düşmanlık ve öfke, aşırı talepkarlık, iletişim problemleri ve savunucu tutumdur (Solmuş, 2011, s. 30).

İkili ilişkilerde doyumsuzluğa verilen tepkilerin oluşturduğu temel kategoriler; terk etme, dile getirme, sadakat ve ihmal olmak üzere dört kategoride toplanmaktadır (Rusbult ve Zembrodt, 1983, s. 288-289). Terk etme, ilişkinin geleceği konusunda karamsar olma, iyileştirmeye çalışmama, boşanma, ayrılma gibi tepkilerde bulunulur. Dile getirme, ilişkiyi değiştirmeye çalışmak, sorunları tartışmak, problem çözmeye çalışmak, vaat vermek gibi davranışlar içerir. Sadakat, pasif bir şekilde ilişkilerini sürdürmeye önem verilerek durumun düzelmesi beklenilir. İhmal, düşmanca davranma, ilişkiyi görmezden gelerek umursamama, sorunların kötüleşmesine izin verme, sorunların giderilmesinde etkili olmayan davranışları içermektedir (Rusbult ve Zembrodt, 1983, s. 287-288). Terk etme, dile getirme, sadakat ve ihmal kategorileri birbirinden yapıcılık-yıkıcılık ve aktiflik-pasiflik boyutları olmak üzere iki boyutta ayrılmaktadırlar. Dile getirme ve sadakat ilişkiyi sürdürme açısından yapıcı davranış içerirken; terk etme ve ihmal ilişkiyi yıkıcı davranış içermektedir. Terk etme ve dile getirme kategorilerinde partnerler

problemlerine yönelik eylemde bulunarak aktif tepkiler verirken; ihmal ve sadakatte pasif tepkiler yer almaktadır (Rusbult ve Zembrodt, 1983, s. 280).

2.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilk olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına değinilmiştir. Daha sonra mükemmeliyetçilik; Psikanalitik Kuram, Adlerian Kuram, Bütüncül Kuram, Bilişsel ve Davranışçı Kuram, Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram ve Sosyal Modellere göre ele alınmıştır.

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları

Bu bölümde ilk olarak mükemmeliyetçiliği iki boyutlu ele alan yaklaşımlara daha sonra ise üç ve daha fazla boyutta ele alan yaklaşımlara yer verilmiştir. Hamachek (1978 s. 27), mükemmeliyetçiliğin iki boyutu olduğunu, olumlu boyutunun normal mükemmeliyetçilik ve olumsuz boyutunun ise nevrotik mükemmeliyetçilik olduğunu belirtmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiler, gerçekçi hedefler koymakta, hedeflerine giden yoldan keyif almakta, düzenin başarı için gerekli olduğunu düşünmekte ve keskin sınırlar belirlemekten kaçınmaktadırlar. Olumsuz mükemmeliyetçiler ise, erişilmez hedefler belirlemekte, çabalarını tatmin edici bulmamakta ve standartlarının sınırlarını genişletememektedirler. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişimi; ebeveynlerin çocukları için açık performans standardı belirlemediği onaylanmayan ve tutarsız tutumlarda veya koşullu olumlu onayın yer aldığı ebeveyn tutumlarında meydana gelebilmektedir.

Slade ve Owens (1998)'de mükemmeliyetçiliği, olumlu/pozitif ve olumsuz/negatif şeklinde ele alan “İkili Süreç Modeli”ni ortaya atmışlardır. Bu modele göre mükemmeliyetçilik, Skinner’ın pozitif ve negatif pekiştirici kavramıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir. Model, mükemmeliyetçiliği kişilik özelliği olarak görmemekte ve Skinner’ın edimsel koşullanma yoluyla öğrenme kuramına dayanarak mükemmeliyetçiliğin olumlu-olumsuz pekiştirme sonucunda ortaya çıkan bir davranış biçimi olduğunu, pekiştirme türüne göre davranışın olumlu ve ya olumsuz olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve ya olumsuz olarak değerlendirilmesi için davranışın sonuçlarının dikkate alınması gerektiğini savunmaktadır (Slade ve Owens, 1998, s. 372). Olumlu mükemmeliyetçi birey, üstünlük, başarı ve mükemmele ulaşmak için çabalamakta ve ideal benliğine mümkün olduğunca yaklaşmak arzusuyla motive

olmakta, başarılı olduğunda ise koşullanma geçmişlerinden etkilenerek mutlu olarak başarısızlıklarından gereksiz yere olumsuz etkilenmemekte; olumsuz mükemmeliyetçi birey, başarısızlık, kusurluluk ve sıradanlıktan kaçınmaya çabalamakta ve korktukları benliklerinden olabildiğince uzaklaşma arzusuyla motive olmakta, başarılarından tatmin olmamaktadır. Kısacası, olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu pekiştirme ve başarı arzusundan kaynaklanırken; olumsuz mükemmeliyetçilik olumsuz pekiştirme ve başarısızlık korkusuyla yönlendirilmektedir. Ayrıca, olumlu mükemmeliyetçi birey sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde herkes tarafından onaylanmayı beklerken; olumsuz mükemmeliyetçi birey herhangi biri tarafından onaylanmamaktan kaçınma isteği nedeniyle motive olmaktadır (Slade ve Owens, 1998, s. 378-381).

Stoeber ve Otto (2006, s. 295-296) mükemmeliyetçiliği, olumsuz özelliklerle bağlantılı olarak “mükemmeliyetçi endişe” ve olumlu özelliklerle bağlantılı olarak “mükemmeliyetçi çaba” olmak üzere iki boyutta tanımlamaktadır. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, düşük düzeyde mükemmeliyetçi endişe ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba göstermekte; sağlıksız mükemmeliyetçiler, yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi endişe göstermekte; mükemmeliyetçi olmayan bireyler ise düşük düzeyde mükemmeliyetçi çaba göstermektedirler.

Slaney ve Johnson (1992), mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerdeki etkilerini incelemek amacıyla olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğini geliştirmiştir (akt. Slaney vd., 2001, s. 131). Geliştirilen bu ölçek Slaney vd. (2001, s. 142), tarafından revize edilmiştir. Ölçek farklılık, düzen ve yüksek standartlar olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar temel alınarak Shea, Slaney ve Rice (2006) tarafından; partnerlerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ortaya koymak, partnerlerin koydukları yüksek standartları belirlemek ve partnerlerin beklentilerine uyma durumlarını tespit etmek amacıyla “ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği” geliştirilmiştir (Taluy, 2018, s. 650). İkili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin “farklılık” alt boyutu olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmekle birlikte bu alt ölçeğin aynı zamanda ilişkilere olumsuz yansımaları olmaktadır (Slaney vd., 2006, s. 150). Yüksek standartlara sahip olmak ve düzenli olmak patolojik olmamakta ve bu alt boyutlar olumlu mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilmektedir (Slaney ve Ashby, 1996, s. 397).

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkilere yansımalarına bakıldığında ise; olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, bardağın boş tarafına odaklanmakta (Ben-Shahar, 2012, s. 59) ve

bunun sonucunda da karşı tarafın yaptığı açıklamaları dikkate almamaktadırlar. Örneğin; birey ilişkisini bir bütün olarak değerlendirme yerine partnerinin birkaç küçük hatasına odaklanarak ilişkisinde memnuniyetsizlik yaşayabilmektedir. Ayrıca bu bireyler, yolunda gitmeyen ufak bir durumda dahi felaket senaryoları yazabilmektedirler (Şiraz, 2018, s.35-36). Mükemmeliyetçi yaklaşımda olumsuz noktalara odaklanılmakta ve bu olumsuz noktaların olumluya dönüştürülmesine önem verilmektedir, bu duruma bağlı olarak da ikili ilişkilerden alınan doyum azalabilmektedir. Örneğin; mükemmeliyetçi birey, partnerinin saç bozuksa hemen onu düzeltmeye çalışmakta ve partner sürekli eleştirilmekten rahatsızlık duymaktadır (Erol, 2017, s. 81). Bu noktada, mükemmeliyetçi kişiliğe sahip erkekler kadınları, duygusal taşkınlık ve yoğun talep etme ile eleştirebilmekte; mükemmeliyetçi kişiliğe sahip kadınlar ise erkekleri bencil olma, duygularını yeterli ifade etmeme ve anlayışsız olma özellikleri ile eleştirebilmektedirler (Şiraz, 2018, s. 36-39).

Olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin çoğu yaşamının olumlu duygularla ilerlemesini beklemekte ve ona üzüntü veren duygulardan kaçma eğilimi göstermekte, bir kısmı da olumsuz duyguları ve sıkıntılı yaşam biçimini (örneğin; kendisini haksızlığa uğramış birey olarak görme) ideal olarak algılamaktadırlar. Bu bireyler, ister olumlu isterlerse olumsuz duygulara odaklanmış olsunlar (iki zıt kutuptan birine odaklanma eğilimi), kabullenmiş oldukları ruh halinde bir dalgalanma olduğunda rahatsızlık hissetmektedirler (Ben-Shahar, 2012, s. 98-99). Olumsuz mükemmeliyetçi birey gerçek duygularını açığa vurmamayı tercih etmekte, ayrıca gerçek duygularını inkar ederek bastırma eğilimi göstermektedir. Bu bireyler için ağlamayı ve başkaları tarafından destek almayı güçsüzlük belirtisi olarak algılanmaktadırlar. Bunun sonucunda da bu bireyler duygularını daha yoğun yaşamaktadırlar (Ben-Shahar, 2012, 103-104; Şiraz, 2018, s. 39). Olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, sevgilerini ifade etmekte, sempati kurmakta ve ilişkilerini sürdürmekte zorluklar yaşarken; olumlu mükemmeliyetçi bireyler, mükemmeliyetçi olmayan bireylere ilişki tarzları açısından benzemektedirler (Slaney ve ark, 2006, s. 149).

Olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, karşısındaki bireyden karşılık bulamamaktan endişelenmekte ve ilk adımı atmak konusunda zorluk yaşayarak reddedilmekten korkmaktadırlar (Ben-Shahar, 2012, s. 269). Bu bireyler, mükemmele ulaşamayacaklarını düşündükleri durumlarda veya önemli kararlar almaları gereken durumlarda erteleme, bahaneler üretme, yavaş hareket etme ve vazgeçme davranışları sergileyebilmektedirler. Ayrıca, hata yapmaktan korkmakta, hata olmayacağından emin olana kadar aşırı kontrol etme davranışları sergilemekte,

bunlara bağılı olarak da karar vermede güçlük yaşamaktadırlar. Örneğin; genç yetişkinlik dönemindeki mükemmeliyetçi birey, yanlış bir seçim yapmaktan endişelendiğı için ikili ilişkiler ve evlilik kavramından uzaklaşabilmektedir (Anthony ve Swinson, 2009, s. 65-73; Şiraz, 2018, s. 39).

Olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, genellikle zamanlarını başarı için harcadıklarından dolayı stres yaratabilecek yeni durumlara girmek için kendilerine zaman bırakmamakta ve ilişkilerinde sosyalleşmek için de yeterli zamanı bulamamaktadırlar (Shafran, Egan ve Wade, 2010, s. 62). Görevlerini bütün değer yargıları üzerinde tuttuklarında ise serbest zaman aktivitelerine yeterince önem vermemekte, bunun sonucunda da ikili ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadırlar. (Solmuş, 2010, s. 28-31). Fakat, bu bireyler ilişkilerine büyük anlamlar yüklemelerine bağılı olarak partnerlerinin sorunlarıyla yakından ilgilenmekte, partnerlerinin sorunlarını önemsemekte ve ilişkisi adına en iyisini yapmaya çalışmaktadırlar. Partneriyle ayrılık durumu yaşandığında ise bu durumu kabul etmek istemeyip ve partnerlerinin hayatlarında neler olup bittiğini araştırmaktadırlar. Reddedildiklerini, değersiz görüldüklerini, sevilmediklerini hissettiklerinde ise partnerleriyle duygusal bir mesafe koyup ağır bir incinme yaşamaktadırlar (Erol, 2017, s. 84-85).

Olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, partnerlerinin onayını almaya, sevmeye, kabul görmeye ve eleştiriye maruz kalmamaya çok önem vermekte, partnerlerinden değer görmeye çalışarak kendi değerlerini başkalarına göre belirlemekte ve bu durum sonucunda da yoğun kaygı hissedip kusursuz olma adına büyük istek duyarak tükenmişlik yaşamaktadırlar. Ayrıca, ufak bir yanlışlarında dahi yoğun olumsuz duygular yaşamakta, dış faktörlerden kaynaklanan olumsuz durumlarda bile kendilerini yetersiz ve hatalı bulmaktadırlar (Güneş, 2017, s. 200; Şiraz, 2018, s. 32-33; Tuncer ve Voltan-Acar, 2006, s. 2-3). Ayrıca, Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip birey, ilişkisindeki karmaşıklığı doğal görürken; Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip birey, partnerinin kusurlu olduğunu fark ettiğinde bir uçtan diğer uca kayabilir. Örneğin; olumsuz mükemmeliyetçi birey, partnerinin mükemmel olduğu düşüncesindeyken bir anda partnerinin tam anlamıyla kusurlu olduğu düşüncesine geçebilmektedir (Ben-Shahar, 2012, s. 268).

Hewitt ve Flett (1991, s. 457)'e göre ise mükemmeliyetçilik; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçi birey, yüksek kişisel standartlar koymakta ve bu standartları performansının değerlendirilmesinde

ölçüt olarak kullanmaktadır. Ayrıca, kendini eleştirme ve kendini cezalandırma davranışları görülmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi birey, çevresindeki bireylere gerçekçi olmayan standartlar koymakta, onların mükemmel olmalarını beklemekte ve bu bireyleri katı bir şekilde eleştirmektedir. Ayrıca birey, diğerlerine karşı güvensizlik yaşamakta ve düşmanlık duyguları beslemektedir. Bu boyutun ikili ilişki problemleriyle ve yalnızlıkla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik de birey, başkalarının kendileri için gerçekçi olmayan standartlar belirlediklerini ve baskı yapılarak eleştirildiklerini, toplumun kendisini onaylaması için bu standartlara ulaşmasının zorunlu olduğunu düşünmektedir. Bazı araştırmacılar, yüksek kişisel standartların ve yapılan hatalara öz eleştiri ile cevap vermenin mükemmeliyetçiliğin ana bileşenleri olduğunu savunmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991, s. 457; Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 22).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik kategorisindeki bireylerin, ikili ilişkilerinde uyumsuzluk-doyumsuzluk yaşadıkları öngörülmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi bireyler, partnerlerinden gerçekçi olmayan talepler ortaya koyduklarından ve eleştirel bir tutum sergilediklerinden dolayı partnerleri olumsuz duygular yaşamakta ve hedefe ulaşamama durumunda yetersizlik duygusu hissetmektedirler. Ayrıca bireyler, mükemmeliyetçi partnerlerinin taleplerini karşılayamadıkları zaman cezalandırılacaklarını veya partnerlerinden gelen desteğin kesileceğini düşünmektedirler. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi birey ilişkisinde, destekleyici bir ortamdan ziyade olumsuz bir değerlendirme ortamı yaratabilmektedir. Bunlara ek olarak, bireyin başarısız olarak görmediği deneyimleri mükemmeliyetçi partner tarafından başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bunlar sonucunda da bireyler, ikili ilişkilerinden doyum alamamaktadırlar. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte ise bireyler, kendileri için önemli olan kişilerin kendi ilişkisinde gerçekçi olmayan beklentileri desteklediğini düşünmekte ve bunun sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum azalmaktadır. Birey, başkalarının isteklerini ve beklentilerini karşılayamadığında hem kendisine yönelik olumsuz bir tepki geliştirmekte hem de mükemmeliyetçi olmasını beklediğini düşündüğü bireylere karşı bir öfke duymaktadır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte bireyler, partnerlerine yönelik yüksek düzeyde beklentileri nedeniyle ilişki doyumsuzluğu yaşarken; toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilikte bireyler, kendilerince önemli kişilerin standartlarını karşılayamadıklarında kendilerini yetersiz algılamaları nedeniyle ilişki doyumsuzluğu yaşamaktadırlar. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğe sahip

bireylerin, nevrotik onaylanma ihtiyacı ve duygusal dengesizlikleri nedeniyle ilişkisinde doyum almakta zorlandığı düşünülmektedir. Ayrıca, partnerden algılanan eleştiriler ile ilişki problemleri arasında ilişki bulunmaktadır (Hewitt, Flett ve Mikail, 1995, s. 337). Stoeber ve Corr ise toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ilişkilerinde negatif etkilerin yer aldığını; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ise ilişkilerinde pozitif etkilerin yer aldığını belirtmektedir. (Stoeber ve Corr, 2015, s. 50).

Hill, Zrull ve Turlington (1997, s. 81) mükemmeliyetçi eğilimlerin, yaşanan mükemmeliyetçilik alt boyutuna bağlı olarak ilişkilere farklı yansımaları olduğunu savunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçi boyutunda yer alan hem kadın hem de erkek bireyler, olumlu kişilerarası özelliklere sahip olmaktadır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda yer alan hem kadın hem de erkek bireyler, otoriter ve kibirli olmakla birlikte kişilerarası problemlerinin az olduğu görülmektedir. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutunda yer alan erkek bireyler, kibirli ve sosyal açıdan insanlara mesafeli bir duruş sergilemekte; kadın bireyler ise kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşamaktadırlar.

Frost vd. (1990, s. 449), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak ele almaktadır ve mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, hatalara karşı aşırı kaygı, yüksek ebeveynsel beklentiler, aşırı ebeveynsel eleştiri, davranışlardan şüphe duyma ve düzen olmak üzere altı alt boyuttan oluştuğunu ortaya koymaktadırlar. Mükemmeliyetçilik boyutlarının çoğu psikolojik problemler ile ilişkili olmasına rağmen yüksek kişisel standartlar belirlenmesi sağlıklı deneyimlerle ilişkili olmaktadır (Frost vd. 1990, s. 466). Yüksek kişisel standartlar boyutundaki mükemmeliyetçi birey; işi, fiziksel görünümü, duyguları ve davranışları ile kusursuz olmaya çabalamaktadır (Şiraz, 2018, s. 28). Mükemmeliyetçilikte düzen önemli bir faktör olmakla birlikte, bu bireyler yapılacaklar konusunda liste yapmaya önem vermekte ve spontan durumlardan hoşlanmamaktadırlar (Anthony ve Swinson, 2009, s. 65-73). Yüksek kişisel standartlar ve düzen alt boyutları mükemmeliyetçiliğin temellerini oluşturmakta ve bu iki alt boyut olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmektedir (Slaney ve Ashby, 1996, s. 397).

2.2.2. Psikanalitik kurumda mükemmeliyetçilik

Psikoseksüel gelişim evrelerinden olan anal dönemde çocuk, özgürce yapabildiği şeylerin kısıtlanmasının nedenini anlayamadığından dolayı ebeveynlerine başkaldırmakta ve toplumla çatışma yaşamaya başlamaktadır (Şiraz, 2018, s. 19). Bu dönemde çocuklar aldıkları tuvalet

eğitim şekilleri doğrultusunda aşırı derecede düzenli, titiz, inatçı ve mükemmeliyetçi bir kişilik geliştirebilmektedirler (Burger, 2006, s. 88).

Çocuklar üç yaşından itibaren “hayır” kavramını anlamlandırmaya başlamakta ve yasakları anlayabilmektedirler. Bu dönemde ebeveynleri tarafından çocuklara; yüksek ses tonuyla emirlerin verilmesi, baskıcı bir tutumun benimsenmesi, beden diliyle olumsuz mesajların verilmesi, sevgiyi kısıtlı olarak iletme, davranışların nedenlerini açıklamama, duyguları ifade etmeme gibi davranışlar sergilendiğinde olumsuz mükemmeliyetçilik gelişmektedir (Şiraz, 2018, s. 20).

Erken gelişim döneminde bulunan çocuk istendik davranış kalıpları göstermediğinde ebeveynleri tarafından cezalandırılmaktadır. Uygun davranış kalıplarının öğrenen çocuk otomatik olarak bunları sergilemektedir. İlerleyen yaşlarda ise çevrenin de etkisiyle toplumsal normlar, ahlaki değerler ve dini faktörler öğrenilmekte ve süperegö gelişmektedir. Freud’a göre, kişiliğin en son gelişen sistemi olan süper ego, ödül-ceza yöntemiyle pekiştirilmiş, bireye çevresindekiler tarafından yansıtılmış, toplumsal ideallerin temsilcisi olan kişiliğin ahlaki yönüdür. (Geçtan, 2008, s. 45-46; Şiraz, 2018, s. 18-19).

Süperegö davranışlarımızın takdiri hak edip etmediğine yönelik kararlar almakta, kararlarımız konusunda kısıtlamalar getirmekte ve aynı zamanda bireyin kendisi için ideallerini belirlemektedir. Süperegö ahlaki bir yapı içerisinde bulunduğunda birey, ulaşılması mümkün olmayan mükemmellik beklentisi içerisinde yer almaktadır (Burger, 2006, s. 79- 80). Ayrıca, süperegönün başlıca amaçlarından biri kusursuz olmaya çabalamak yani mükemmeliyetçiliğe yöneliktir (Geçtan, 2008, s. 45-46). Bu nedenle süperegösu gelişmiş olan birey, anı yaşamaktan ve yaşamdan zevk almaktan ziyade mükemmele ulaşmak için yoğun çaba göstermektedir (Corey, 2008, s. 70; Şiraz, 2018, s. 18).

2.2.3. Adlerian kuramda mükemmeliyetçilik

Adlerian terapi ile mükemmeliyetçilik kavramı yakından ilişkilidir. Birey yaşamında mükemmele, kendisi için belirlediği ideale ve ideal kişiye ulaşma çabası içindedir. Bu ideale ulaşma isteği ise üstünlük çabası gösterme olarak davranışlara yansımaktadır (Adler, 2017, s. 66). Mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek performans standartları belirlemesi ile bağlantılıdır. Adler’e göre, insanlar yaşamları boyunca kendilerini gerçekleştirmek, aşağılık duygularıyla savaşmak ve üstünlük elde etmeye çalışmaktadırlar. Mantık dışı bir üstünlük kaygısından kaynaklanan

mükemmeliyetçilik olumsuz mükemmeliyetçilik kategorisinde bulunmaktadır (Borynack, 2003, s. 7). Fakat bireyin amaçları doğrultusunda önüne çıkan engelleri aşarak kendine üstünlük sağlamaya önem vermesi, kendisini gerçekleştirmek adına olumludur (Tire, 2011, s. 10). Üstünlük çabası bireyin olumsuzdan olumluya ulaşma süreci olarak değerlendirildiğinde, olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan bireyler aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna ilerlerken ulaşılamayacak hedefler belirleyebilmektedirler (Eskiili, 2015, s. 15). Ayrıca, ailedeki çocuklara ebeveynleri tarafından eşit davranılmadığında kendisini alt basamakta hisseden çocukların üstünlük kompleksine kavuşmak için çaba harcadıkları görülmektedir (Adler, 2017, s. 69).

İlk çocuk şımartılarak ailenin ilgi odağı olurken kardeşinin doğmasıyla birlikte kazandığı gücü kaybetmek istememekte ve ikinci çocuğa daha fazla değer verildiğini düşünerek annesinin dikkatini yeniden kazanmanın yollarını aramaktadır. Tüm bunların sonucunda da ilk çocuk, güce ve iktidara karşı hayranlık beslemektedir (Adler, 2014, s.139; Adler, 2017, s. 165). Güç ve otoritenin önemli olduğunu düşünen çocuk, kurallara bağlanmakta ve başarma gereksinimi hissetmektedir. Bu duruma bağlı olarak da mükemmeliyetçi tutumlar sergileyebilmektedirler (Adler, 2014, s. 141).

Ayrıca, Adler'e göre, toplumsal ilgi kavramı ile bireyin eksiklik hissinden kurtulmaya yönelik eylemleri birbirlerini tamamlamaktadır (Geçtan, 2008, s. 125). Bireyler kendilerini güçsüz hissettikleri durumlarda toplumsal ilgiye sırt çevirerek üstünlük elde etmeye çalışmaktadırlar. Aşağılık kompleksi kendilerini ele geçirdiğinde ise toplumdaki insanları düşman olarak algılayarak kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme davranışları görülmektedir (Adler, 2017, s. 69-70).

2.2.4. Bütüncül kuramda mükemmeliyetçilik

Horney, mükemmeliyetçiliği olumsuz yönde ele almaktadır. Horney'e göre mükemmeliyetçilik, sağlıklı bir yapı olmamakla birlikte nevrotik açıdan değerlendirilmektedir (Küçü, 2018, s. 18; Tire, 2011, s. 13). Horney'e göre mükemmeliyetçilik, özellikle anne-babanın tutumları sonucunda ortaya çıkan nevrotik bir süreçtir. Nevrozlarda duygusal yakınlık arayışı ve güç-kontrol arayışı iki önemli dürtü olmaktadır. Nevrotik bireylerin ilişkilerinde hoşgörüsüz bir şekilde karşılarındaki kişilerden talep etme ve yüksek standartlarla mükemmelliği bekleme durumu söz konusu olmaktadır. Ayrıca nevrotik bireyler diğerlerinin önceliklerini, ihtiyaçlarını,

kişiliklerini hiçe sayma eğilimi göstermektedirler. Bu durum kaygının bir sonucu olarak diğer insanlarla bütünleşmeye olanak sağlayabilmektedir. Örneğin; birey partnerinin işine ve arkadaşlarına kendisinden daha fazla zaman ayırmasından rahatsız olmaktadır (Horney, 2010, s. 73-75). Nevrotik birey, kendisini idealleştirdiği imge olarak görmekte ve bu durumun etrafındakiler tarafından doğrulanmasını beklemektedir. Etrafındakiler beklentilerini karşılamadığında ise onay almak amacıyla onları zorlamaktadır. Nevrotik birey, kusursuz olarak algıladığı benliğine uygun davranışlar sergilemediğini hissettiğinde ise durumun sebepleri hakkında düşünmek yerine kendisini eleştirmeyi tercih etmektedir. Ayrıca nevrotik birey, çevresinden eleştiri aldığı anda mükemmel olarak düşündüğü benliğine yönelik tehdit algılamakta, kendisini küçük düşürülmüş hissetmekte ve karşısındaki bireyden intikam almaya çalışmaktadır (Geçtan, 2008, s. 241).

2.2.5. Davranışçı ve bilişsel kuramlarda mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramıyla davranışçı kuram arasında bağlantı bulunmaktadır. Skinner'ın davranışçı yaklaşımına göre, bireyin davranışları olumlu pekiştirildiğinde artmakta; olumsuz pekiştirildiğinde veya cezalandırıldığında ise azalmaktadır (Burger, 2006, s. 521). Davranışçı yaklaşıma göre mükemmeliyetçilik pekiştireçlere olan ihtiyaç olarak ele alınmaktadır. Yani birey mükemmeliyetçi bir davranış nedeniyle ödüllendirildiğinde bu davranışını devam ettirme eğilimi artmaktadır. Birey mükemmel olarak algılamadığı bir davranış sergilediğinde ise cezalandırılmayı beklemektedir. Birey pekiştirmeye ulaşmak amacıyla mükemmeliyetçi eğilimler göstermektedir. Ulaşılamaz standartlar belirlendiğinde ve birey bu standartlara ulaşamadığında da sorunlu mükemmeliyetçilik ortaya çıkabilmekte ve bu durum da anksiyete ve depresyonla ilişkili olmaktadır. Ayrıca, bireyin olumlu pekiştireç almaktan ziyade cezadan kaçmaya daha çok önem vermesi durumunda olumsuz mükemmeliyetçilik oluşmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik ise gerçekçi standartlar koyma ile karakterize edilmektedir (Borynack, 2003, s. 93-94; Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 52;).

Beck'e göre ise bilişsel çarpıtmalar, mükemmeliyetçi kişilik özelliğiyle yakından ilişkilidir. Bu bilişsel çarpıtmalar; ya hep ya hiç tarzında olan aşırı uçlarda düşünme, geleceğe yönelik karamsar bakış açısı olan felaketleştirme, olumlu yaşantıları hiçe sayma olan olumluyu geçersiz kılma, tersi olduğuna yönelik kanıtlara rağmen diğerlerine olumsuz atıfta bulunma olan etiketleme, bütüne odaklanmaktan ziyade olumsuza odaklanma olan zihinsel süzgeç, bireyin

kendisine-diğerlerine yönelik katı kurallar belirlemesi ve bu kurallar gerçekleşmediğinde abartılı olumsuz beklentilere sahip olma olan meli-malı cümleleri şeklinde ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2016, s. 162; Şiraz, 2018, s. 23).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre ise mükemmeliyetçi bireyler, başarısızlıklarını kişisel değer ve önemleriyle ilişkilendirmekte, ayrıca hata yapmaktan korktukları ve hata ile başarısızlığı ilişkilendirdikleri için kendilerine gelişme fırsatı sunmamaktadırlar. Bu bireyler, katı standartlar koymakta ve bilişsel hatalara sahip olarak performanslarıyla ilgili davranışlar sergilemektedirler. Standartlarına geçici olarak ulaştıklarında belirledikleri standartların zaten gereğince zorlayıcı olmadığını düşünmektedirler, standartlara ulaşamaz ve ya standartlara ulaşmaktan kaçarlarsa özeleştirii yapmakta ve amaca hizmet etmeyen davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler, mutlak amaçlarına ulaşmaya büyük önem vermekte ve –meli –malı ifadelerinin fazla kullanmalarına bağlı olarak kendi isteklerini ikinci plana atmaktadırlar. Ayrıca, mükemmeliyetçiler kendi çabalarının yetersiz ve fazla olduğunu, diğerlerinin ise az çaba ve stres ile başarıya ulaştıklarını düşünmektedirler (Eryılmaz, 2016, s. 162; Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 63).

2.2.6. Akılcı duygusal davranışçı kuramda mükemmeliyetçilik

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre insanların hem akılcı hem de akılcı olmayan inançlara sahip olma potansiyeli bulunmaktadır. Yani bireyler hem kendini gerçekleştirmeye, iletişim kurmaya yönelik eğilimler göstermekte; hem de düşüncelerden uzaklaşmaya, mükemmeliyetçiliğe, ertelemeye yönelik eğilimler göstermektedirler (Corey, 2008, s. 299). Ellis (1994'den aktaran Murdock, 2016, s. 281) akılcı olmayan inançları üç kategoride toplamaktadır. Birinci kategoride, bireyin kendisine yönelik dayatmaları yer almaktadır. Bu kategoride birey, kendisinin her durumda en iyisini yapmasına, diğerlerinin onayını almasına ve başarısız olma durumunda kendisini yetersiz, değersiz olarak hissetmesine yönelik inançlar yer almaktadır. İkinci kategoride, bireyin diğer kişilere yönelik dayatmaları yer almaktadır. Bu kategoride birey, diğer insanların kendisine her durumda nazik, düşünceli davranmasını beklemekte, bu şekilde davranmadıklarında ise cezalandırılmaları gerektiğine yönelik inanç yer almaktadır. Üçüncü kategoride ise bireyin yaşama dair dayatmaları yer almaktadır. Bu kategoride bireyin, yaşam şartlarının her daim güvenli, keyifli olmasını beklemesi ve bu durum oluşmazsa dünyanın yaşanılabilir bir yer olmadığına yönelik inançları yer almaktadır.

Bireyler, akılcı olmayan inançları ve hatalı akıl yürütme süreçleri nedeniyle problemler yaşamaktadırlar (Burger, 2006, s. 628). Ellis'in, 12 mantıksız inançta yer alan; "önemli bulduğun kişiler tarafından her zaman onaylanmalı ve sevilmelisin, bazı konularda yetenekli olmalı ya da başarılı yetkin ve yeterli olmalısın, düzene son derece önem vermelisin ve rahat davranmamalısın, kendi değerinin insanların seni beğenmesine ve performansının derecesine bağlıdır, insanlar ve durumlar mevcut durumlardan daha iyi olmalı ve problemlere hızlı bir şekilde iyi çözümler bulmaman çok kötü bir durumdur" inançlarının mükemmeliyetçilikle ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Ellis, 1977'den aktaran Nelson-Jones, 1982, s. 53).

Ayrıca Ellis'e göre birey, kendisini derecelendirerek mükemmeli talep etmekte ve performansı ile yetinmemektedir. Mantıksız talepkarlık ile olağanüstülük, mükemmeliyetçilik yakından ilişkili bulunmaktadır. Ayrıca talepkarlık, durumu kötüleştirme ile ilişkilendirilmekte ve birey durum istediği gibi olmadığında kendisini felakete uğramış gibi hissetmektedir (Nelson-Jones, 1982, s. 53-54).

2.2.7. Sosyal modellere göre mükemmeliyetçilik

Sosyal bir varlık olan birey, toplum tarafından onaylanabilmesi için mükemmeliyetçi davranışlar sergilemesi gerektiğini çocukluk yıllarında öğrenebilmektedir. Sosyal modeller olarak sosyal beklentiler modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli, kaygılı ebeveyn modeli ele alınabilmektedir.

Sosyal beklentiler modeline göre, çocuklar ebeveynlerinin onayını kazanmak amacıyla mükemmel tavırlar sergilemek zorunda hissetmektedirler. Benlik değerini mükemmeliyetçilikle ilişkilendiren çocuk, ileriki yıllarında başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında bu durumu kendi benliğine bağlayarak değersizlik hissi yaşamaktadır (Eryılmaz, 2016, s. 161-162; Şiraz, 2018, s. 21). Ayrıca, aşırı koruyucu anne-baba tutumuna sahip ebeveynler, çocuğu korumak adına çocuğun bütün sorumluluklarını kendi üzerlerine almakta ve çocuk adına kararlar vermektedirler. Çocuklar ise ebeveynlerinin bu tutumlarını kendi yetersizlikleri olarak algılayarak hata yapmamaya çok önem vermekte ve böylece kendilerini güçlü kılmaya çalışmaktadırlar (Erol, 2017, s. 62).

Sosyal öğrenme kuramına göre, mükemmeliyetçilik taklit ve gözlem yoluyla öğrenilmektedir, bu kişilik özelliğinin kazanımında ebeveynleri taklit ve gözlemin büyük rol oynamaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip bireylerin çocukları da mükemmeliyetçiliği benimseyebilmektedirler (Eryılmaz, 2016, s. 161-162; Şiraz, 2018, s. 21). Bu

noktada da bazı ebeveynler, kendileri için belirledikleri yüksek standartlara ulaşamadıklarında bu standartları çocukları için koymaktadırlar. Mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip ebeveynler çocuklarına hata yapmanın kötü olduğu ve sevginin başarılı olununca hak edileceği mesajlarını vermekte, çocuklarını diğerleriyle kıyaslama sürecine girmektedirler. Durmadan performansları kontrol edilen çocuklar hata yapmaktan büyük endişe duymaktadırlar (Erol, 2017, s. 64).

Toplumsal reaksiyon modeline göre, mükemmeliyetçilik insan ilişkileri sonucunda gelişmekte ve özellikle baskıcı ebeveynlere tepki olarak gelişmektedir. Aşırı baskıcı anne-baba tutumlarına sahip ebeveynler, çocuklarına sık sık nasıl davranmaları gerektiğini söyleyerek kontrolün kendi ellerinde olmasına dikkat ederler ve cezalandırma yöntemini kullanırlar. Bu tutumu benimseyen ebeveynlere sahip çocuklar ise ceza nedeniyle yetersizlik ve kaygı duyguları yaşamakta ve hata yapmamak adına kendilerine kurallar koymaktadırlar. Çocuklar, mükemmeliyetçi özellikleri sayesinde çevreden gelen tehlikelere karşı kontrol kazandığına ve kişilik bütünlüğünü koruduğuna inanmaktadır (Erol, 2017, s. 62; Eryılmaz, 2016, s. 161-162; Şiraz, 2018, s. 21).

Kaygılı ebeveyn modeline göre ise, ebeveynlerin kaygılı olmasına bağlı olarak olumsuz sonuçlara odaklanma eğilimi oluşmaktadır (Eryılmaz, 2016, s. 161-162). Bu ebeveynler, çocuk yetiştirirken hatalara odaklanmakta ve mükemmeliyetçiliği yaşamının önemli bir noktası haline getiren mükemmeliyetçi çocuklar yetiştirmektedirler ve çocuklar ebeveyn olduklarında anı yaşayamamakta eleştirilme korkusu nedeniyle motive olmaktadır. Çocuğun ailesi tarafından “daha”larla motive edilmesi (örneğin; daha başarılı olabilirdin, daha iyi davranabilirdin...) çocuklarda ruhsal bir yorgunluk oluşturmakta ve çocuklar kendilerini yoğun bir duygusal atmosfer içinde hissetmektedirler (Güneş, 2017, s. 198-199).

Kültürel yapı da bireyin davranışlarını etkileyen temel unsurlardandır. Geleneksel yapıda genellikle itaat merkezde yer almakta ve bu yapıda büyüyen çocuklar mükemmeliyetçi tutumlar sergilemektedirler. Medya yoluyla da bireylere en iyiye ulaşma yönünde mesajlar verilmekte, kusursuzluk vurgulanmaktadır. Bireyler de bu mesajlara bağlı olarak yüksek standartlar belirlemekte ve aynı zamanda mükemmel ilişkiler olduğunu düşünmektedirler (Erol, 2017, s. 69-70; Şiraz, 2018, s. 11). Ayrıca, değişen yaşam koşullarına bağlı olarak bireyler; hızla gelişen teknoloji, robotlaşma, büyük şehirlerdeki imkanlar doğrultusunda yüksek standartlar içeren yaşam biçimleri belirlemektedirler (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006, s. 2-3).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bölüm 4 temel başlıktan oluşmaktadır. Birinci alt başlıkta ilişki doyumu ve cinsiyet ile ilgili araştırmalara, ikinci alt başlıkta ilişki doyumu ve yaş ile ilgili araştırmalara, üçüncü alt başlıkta ilişki doyumu ve ilişki yaşama süreleri ile ilgili araştırmalara ve dördüncü alt başlıkta ise ilişki doyumu ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. İlişki doyumu ve cinsiyet ile ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile cinsiyet ilişkisinin incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyete göre ilişki doyumunun farklılaşmadığını ortaya koyan (Beştav, 2007, s. 45; Budak, 2011, s. 51; Öcal-Yüceol, 2016, s. 29; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2013, s. 51; Satıcı, 2018, s. 94; Yavuz, 2018, s. 39) çalışmalar bulunmakla birlikte; Sarı (2008, s. 106-107), erkek öğrencilerin ilişki doyumlarının kadın öğrencilerin ilişki doyumlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buğa (2009, s. 56) ise, hem evli bireylerle hem de flört eden bireylerle gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre evli erkek ve kadınların ilişki doyumlarının farklılaştığı sonucuna ulaşılırken, birlikte yaşayan ve flört eden erkek ve kadınların ilişki doyumlarında farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

2.3.2. İlişki doyumu ve yaş ile ilgili araştırmalar

İlişki doyumu ve yaş ilişkisinin incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaşa göre ilişki doyumunun farklılaşmadığını ortaya koyan (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2013, s. 51; Yavuz, 2018, s. 38) çalışmalar bulunmaktadır. Fowers (1991, s. 218) ise, evli bireylerle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yaşa göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Buğa (2009, s. 60)'nın, hem evli bireylerle hem de flört eden bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada kadınların yaşları ile ilişki doyumları arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.3.3. İlişki doyumu ve ilişki yaşama süreleri ile ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile ilişki yaşama sürelerinin incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. İlişki yaşama sürelerine göre ilişki doyumunun

farklılaşmadığını ortaya koyan (Saraç, 2013, s. 51; Yavuz, 2018, s. 39) çalışmalar bulunmakla birlikte; Budak (2011, s. 69), üniversite öğrencilerinin ilişki süreleri arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığı sonucuna ulaşmıştır.

2.3.4. İlişki doyumu ve mükemmeliyetçilik kişilik özelliği ile ilgili yapılmış araştırmalar

Bu bölümde evli bireylerle ilişki doyumu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile ilgili yapılan çalışmalarla, üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile ilgili yapılan çalışmalara ayrı ayrı yer verilmiştir.

Evli bireylerle mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu ile ilgili yapılmış çalışmalarda; Taluy (2013, s. 108) ilişkisi olan (evli, nişanlı, flört eden ve beraber yaşayan) 316 bireyle yaptığı çalışmada, olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile çatışmalar karşısında gösterilen yıkıcı ve yapıcı tepkilerin yatırım modeli değişkenleri (ilişki doyumu, bağlanımı seçeneklerin niteliğini olumlu değerlendirme, ilişkiye yatırım) üzerindeki etkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik yüksek standartlar ve farklılık alt boyutlarının ilişki doyumu ile olumsuz bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Gol, Rostami ve Goudarzi (2013, s. 567), 123 evli bireyle yaptığı çalışmada olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, olumlu mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasında pozitif; olumsuz mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu görülmüştür. Ashby, Rice ve Kutchins (2008, s. 125), 197 nişanlı çiftle uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışma sonucunda, olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin, mükemmeliyetçi olmayan ve olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylere göre ilişkilerinde daha az doyum aldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, her iki partner de olumlu mükemmeliyetçi olduğunda ilişkiden alınan doyum artarken; her iki partnerinde olumsuz mükemmeliyetçi olduğunda ilişkilerden alınan doyum azalmaktadır. Kızıloz-Başsayın (2018, s. 38), 291 evli bireyde mükemmeliyetçilik alt boyutları ile cinsel doyum ve evlilik uyumu arasında ilişkinin incelediği araştırmada, diğerlerine yönelik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulurken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Koydemir, Sun-Selişik, Tezer (2005, s. 69), 50 evli çift ile gerçekleştirdikleri çalışmada, evlilik uyumu ile mükemmeliyetçilik boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik, başkalarınca belirlenen) arasındaki ilişki ve evlilik uyum düzeylerine göre mükemmeliyetçiliğin

alt boyutlarından alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, düşük uyum ve yüksek uyum gösteren eşlerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre farklılık göstermediği görülmüştür. Mee vd. (2015, s. 184), 30 evli lisansüstü öğrencisiyle yaptığı çalışmada ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, özellikle partnerine karşı yüksek standartları ve farklılıkları olan bireylerin ilişkilerinden daha az doyum aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hewitt, Flett ve Mikail (1995, s. 335), 83 evli bireyle gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçiliğin ikili ilişkilerdeki problemlerle yakından ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçiliğin artmasına bağlı olarak ikili uyumunun da azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu ile ilgili yapılmış çalışmalarda; Stoeber (2012, s. 300), 58 üniversite öğrencisi çiftle yaptığı çalışmada ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin, ilişki doyumu ve uzun vadeli bağlılık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, ikili ilişkilerinde mükemmeliyetçi olan bireylerin partnerlerine baskı yaptığını, bu duruma bağlı olarak da uzun dönemli bağlılığın ve ilişki doyumunun olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Şensoy vd. (2019, s. 239), 325 üniversite öğrencisi ile ikili ilişkilerde güven ve mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyindeki artışa bağlı olarak ilişki doyumunun düştüğü; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve güven düzeyindeki artışa bağlı olarak ise ilişki doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır.

İlişki doyumu ile mükemmeliyetçi kişilik özelliğine yönelik hem evli bireylerle hem de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında; çalışmaların mükemmeliyetçi kişilik özelliğini farklı boyutlara göre ele alan yaklaşımlara yönelik yapıldığı görülmekte ve genel olarak mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişki doyumuna olumsuz yansımalarının olduğu söylenebilmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem açıklanmıştır. İlk olarak araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine değinilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları üzerinde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve demografik değişkenlerin rolü incelenmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları, ikili ilişkilerindeki olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel bir araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, İletişim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 1010 öğrenci katılmıştır ancak 211 öğrenci kişisel bilgi formundaki “romantik ilişkiniz oldu mu?” maddesini “hayır” olarak yanıt verdikleri için bu öğrencilerin veri setleri kullanılmamıştır. Araştırmada 474’ü kadın (%59.3) ve 325’i erkek (%40.7) olmak üzere, toplam 799 öğrenciye ait veri seti kullanılmıştır.

Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 3.1’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre dağılımı

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	474	59.3
	Erkek	325	40.7
Bölüm (Fakülte)	Edebiyat	108	13.5
	Hukuk	65	8.1
	Güzel Sanatlar	54	6.8
	Turizm	51	6.4
	Eczacılık	102	12.8
	Sağlık Bilimleri	55	6.9
	İktisadi İdari Bilimler	81	10.1
	İletişim	107	13.4
	Eğitim Fakültesi	176	22
Sınıf	1	183	22.9
	2	184	23
	3	267	33.4
	4	165	20.7
Toplam		799	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların ilişki doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla İlişki Doyumu Ölçeği, ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile değerlendirilmiştir.

3.3.1. İlişki doyumu ölçeği

Modern toplumlarda kişilerarası ilişkilerin çeşitliliği, yakın ilişkilerde ilişki doyumunu ölçebilecek güvenilir ve geçerli ölçme aracının geliştirilmesini gerektirmektedir. Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ilişki doyumu ölçeği 7 maddeden oluşmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yüksek derecede ikili ilişki doyumunu ifade etmektedir. Ölçeğin gelişim aşamasında ilk

olarak, 7 maddedeki ilişki doyumu ölçeği (Relationship Assessment Scale-RAS) ilişki içindeki 125 deneğe uygulanmıştır. Analizler sonucunda, ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğu ve maddeler arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölçek; sevgi, cinsel tutumlar, kendini açma, bağlılık, ilişkiye yatırım ölçütleri ile ilişkilendirilmiştir. İkinci aşamada ölçek, ilişki içinde bulunan 57 üniversite öğrencisi çifte uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, tek faktörlü yapı doğrulanmıştır ve Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. İlişki doyumu ölçeğinin, Spainer tarafından geliştirilen çiftler uyum ölçeği ile arasındaki ilişki .80 olarak bulunmuştur. İlişki doyumu ölçeği, psikometrik olarak güçlü olmakla birlikte ilişki doyumunun ölçmek amacıyla geliştirilmiş etkili bir araçtır (Hendrick, 1988, s. 93).

RAS, Hendrick (1981) tarafından evli bireylerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen 5 maddelik ilişki durum belirleme ölçeğine (Marital Assessment Questionnaire) dayandırılmıştır ve bu ölçeğe iki madde daha eklenmiştir. Ölçekteki eş kavramı sevgili kavramıyla; evlilik kavramı ise ilişki kavramıyla değiştirilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Curun (2001) tarafından 70 ikili ilişkisi bulunan çift ile yapılmıştır. İlk olarak ölçek araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra faktör analizi ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Orijinal formuyla tutarlı olarak faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü olduğu açıklanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86 bulunmuştur ve ölçeğin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Özkan (2016) ise, araştırmasında ölçeğin cronbach alfa katsayısını .80 olarak bulmuştur. Ölçek, 7'li Likert tipli olup ölçekten alınan puanların artması ilişki doyumunun arttığını göstermektedir ve ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır.

Sarı (2008) tarafından, 7 maddeden oluşan orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçekteki tüm maddelerin faktör yüklerinin .30'ın üzerinde olduğu görülmüştür, tek boyutlu yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir ve tek boyutluluğun doğrulanmadığı görülmüştür. En düşük gizil değişkeni kestirme regresyon katsayısına sahip dördüncü madde modelden çıkartılmış ve doğrulayıcı faktör analizi yenilenmiştir. 6 maddeden oluşan ilişki doyumu ölçeğinin tek boyutlu modeli doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .83 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da ölçeğin 4.maddesi çıkartılmış olup ölçeğin 6 maddeli biçimi kullanılmıştır. Ölçekteki sadece 6. madde ters puanlanmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.2. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

İkili ilişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Shea, Slaney ve Rice (2006) tarafından yakın ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, “farklılık”, “yüksek standartlar” ve “düzen” alt boyutlarından oluşmaktadır. 7’li likert tipli (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) olan ölçek toplam 26 maddeden oluşmakta, bu maddelerin 16 maddesi “farklılık”, 4 maddesi “düzen”, 6 maddesi “yüksek standartlar” alt boyutlarını oluşturmakta ve 3.,16.ve 21. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayılarının “farklılık” alt boyutu için .93, “yüksek standartlar” alt boyutu için .82, “düzen” alt boyutu için ise .87 olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca “farklılık” alt boyutuyla ilişkideki mutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması ikili ilişkisi bulunan 319 kişi üzerinde Taluy (2018) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada, ölçeğin orijinaline uygun bir şekilde alt ölçekler, “farklılık”, “yüksek standartlar” ve “düzen” olarak gruplandırılmış. “Farklılık” alt boyutu, bireyin partnerinden yüksek beklentileri karşısında ondan algıladığı yetersizliği değerlendirmektedir. “Düzen” alt boyutu, bireyin partnerinin düzgün, düzenli ve temiz olmasına dair beklentilerini ve yargılarını ölçmektedir. “Yüksek standartlar” alt boyutu ise bireyin partnerine yönelik belirlediği yüksek beklentilerini değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları incelendiğinde; farklılık alt boyutu .87; düzen alt boyutu .85; yüksek standartlar alt boyutu .75; tüm ölçek için .85 bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test güvenirliği katsayıları incelendiğinde; farklılık alt boyutu .53; düzen alt boyutu .63; yüksek standartlar alt boyutu .62; tüm ölçek için .61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Yapılan faktör analizinde bazı maddelerin orijinal ölçekten farklı alt faktörlerde yer aldığı görülmüştür. Türkçe formunda; “1, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 26” numaralı maddeler “farklılık” alt boyutunda; “3, 5, 8, 11, 14, 25” maddeler “yüksek standartlar alt boyutunda, “2, 7, 17, 22” numaralı maddeler ise “düzen” alt boyutundadır. Ölçekteki 3., 16. ve 21. maddeler ters puanlanmaktadır (Taluy, 2018). Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı: farklılık alt boyutu için .88; yüksek standartlar alt boyutu için .60; düzen alt boyutu için .82 ve ölçeğin tamamı için .87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi gibi temel demografik özelliklerini sorgulayan maddelerden oluşan bir kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda aynı zamanda ilişki süresi ve ikili ilişkisi ile ilgili maddelere de yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veri toplama sürecinde öncelikle ölçme araçları bir set haline getirilmiştir. Daha sonra verilerin toplanabilmesi için Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne etik kuruldan izin alınmıştır (EK-1). Uygulama izinleri alındıktan uygulamanın yapılacağı üniversitelerin ilgili öğretim üyeleriyle irtibata geçilmiştir. İlgili öğretim elemanları ile uygulamanın yapılış biçimi ve uygulama saati konularında fikir birliğine ulaşılmıştır. Uygulama öncesinde araştırmaya katılacak olan bireylere araştırma ile ilgili olarak bilgilendirme yapılmış, araştırmanın amacı ve önemi konusunda açıklanmıştır ve uygulamalar sırasında bireysel değerlendirme yapılmayacağı, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmayacağı, araştırma verilerinin bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilmiş, araştırmanın gönüllü olan katılımcılar ile gerçekleştirileceği konularında bilgi verilmiştir. Ayrıca, veri setlerinin doldurulma süresinin yaklaşık 15 dakika süreceği belirtilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde IMB SPSS-24 paket programı kullanılmıştır. Normal dağılım ölçütleri açısından basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması beklenmektedir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2012, s. 216). Verilen basıklık ve çarpıklık değerleri ele alındığında çarpıklık değerinin .13 ile -.74 ve basıklık değerinin ise .12 ile -.44 arasında değiştiği, dolayısıyla dağılımın normalden sapma göstermediği görülmektedir. Ayrıca Regresyon analizine geçilmeden önce, regresyon analizinin varsayımları değerlendirilmiştir. Bu aşamada öncelikle, bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiler çoklu doğrusallık problemi açısından değerlendirilmiştir. Korelasyon değerlerinin .01 ile .49 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerler çoklu doğrusallık probleminin olmadığını göstermektedir. Değişkenler arası korelasyon değerlerinin .80 seviyesinin altında olması beklenmektedir (Field, 2009, s. 645). Çok

değişkenli normallik değerleri çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiş ve değerlerin normal dağılım sınırları dahilinde olduğu belirlenmiştir. Bunlara bağlı olarak da verilerin dağılımının belirlenmesinde betimsel istatistikler kullanılırken, fark istatistiklerinden, bağımsız örneklem t-Testi değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesi için ise Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Hiyerarşik Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın alt amaçlarına ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın alt amaçları sırasıyla ele alınmış ve her bir alt amaca ilişkin verilerin analiziyle elde edilen bulgular sıralanmıştır. Bu bağlamda öncelikle üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin nasıl bir dağılım gösterdiğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir, ardından üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeyleri cinsiyetlerine göre değerlendirilmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeyleri, ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu ve İkili İlişkilerinde Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Betimsel istatistikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin dağılımları (n= 799)

	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.	Yüzdelik		
							Aralıkları		
							25	50	75
İlişki Doyumu	29.13	8.80	-.55	-.44	6	42	23	30	36
Farklılık	49.96	16.68	.13	-.72	16	96	37	50	63
Yüksek Standartlar	24.62	5.97	-.14	-.30	6	42	21	25	29
Düzen	20.68	5.43	-.74	.12	4	28	18	21	25

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde alınan en düşük puanın 6 olduğu, en yüksek puanın ise 42 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalaması 29.13 ve standart sapması ise 8.80 olarak bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdelikler açısından incelendiğinde en yüksek puanları alan %25’lik grubun puanları 36 ile 42 arasında değişmektedir. En düşük puanları alan

%25'lik grubun puanları ise 6 ile 23 arasındadır. Çalışma grubunun ikinci ve üçüncü çeyreği arasında yer alan orta grubun puanlarının ise 23-36 arasında değiştiği gözlenmektedir. İlişki Doyumu Ölçeğinden alınabilecek minimum puanın 6, maksimum puanın ise 42 olduğu da dikkate alınırsa araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu ölçekten aldıkları puanlar açısından ilişki doyumu düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık alt ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde, alınan en düşük puanın 16 olduğu, en yüksek puanın ise 96 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalaması 49.96 ve standart sapması ise 16.68 olarak bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdeler açısından incelendiğinde en yüksek puanları alan %25'lik grubun puanları 63 ile 96 arasında değişmektedir. En düşük puanları alan %25'lik grubun puanlarının ise 16 ile 37 arasındadır. Çalışma grubunun ikinci ve üçüncü çeyreği arasında yer alan orta grubun puanlarının ise 37-63 arasında değiştiği gözlenmektedir. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık alt ölçeğinden alınabilecek minimum puan 16, maksimum puanın 96 olduğu da dikkate alınırsa araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu alt boyut açısından farklılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği yüksek standartlar alt ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde, alınan en düşük puanın 6 olduğu, en yüksek puanın ise 42 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalaması 24.62 ve standart sapması ise 5.97 olarak bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdeler açısından incelendiğinde en yüksek puanları alan %25'lik grubun puanları 29 ile 42 arasında değişmektedir. En düşük puanları alan %25'lik grubun puanlarının ise 6 ile 21 arasındadır. Çalışma grubunun ikinci ve üçüncü çeyreği arasında yer alan orta grubun puanlarının ise 21-29 arasında değiştiği gözlenmektedir. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği yüksek standartlar alt ölçeğinden alınabilecek minimum puan 6, maksimum puanın 42 olduğu da dikkate alınırsa araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu alt boyut açısından yüksek standartlar düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği düzen alt ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde, alınan en düşük puanın 4 olduğu, en yüksek puanın ise 28 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalaması 20.68 ve standart sapması ise 5.43 olarak bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdeler açısından incelendiğinde en yüksek puanları alan %25'lik grubun puanları 25 ile 28 arasında değişmektedir. En düşük puanları alan %25'lik

grubun puanlarının ise 4 ile 18 arasındadır. Çalışma grubunun ikinci ve üçüncü çeyreği arasında yer alan orta grubun puanlarının ise 18-25 arasında değiştiği gözlenmektedir. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği düzen alt ölçeğinden alınabilecek minimum puan 4, maksimum puanın 28 olduğu da dikkate alınırsa araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bu alt boyut açısından düzen düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

4.2. Farklı Cinsiyete Sahip Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Farklı cinsiyete sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Farklı cinsiyete sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
İlişki Doyumu	Kadın	474	29.12	8.98	.03	799	.98
	Erkek	325	29.14	8.55			

P<.05

Üniversite öğrencilerinin İlişki Doyumu Ölçeğinden [$t_{(799)} = .03, p > .05$] aldıkları ortalama puanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, erkeklerin ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, kadınların ölçekten aldıkları ortalama puanlar ile benzerdir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri, Yaşları ve İlişki Süreleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki korelasyon katsayıları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	n	Yaş	İlişki Suresi	İlişki Doy	Farklılık	Yüksek Std	Düzen
Cinsiyet 1	-	-	799	-.12**	.01	.01	-.12**	-.03	.09**
Yaş	21.23	2.03	799	-	.18**	.04	.04	.04	.06
İlişki Suresi	18.85	19.23	737		-	.24**	-.13**	-.02	-.01
İlişki Doyumu	29.13	8.8	799			-	-.49**	-.09*	.10**
Farklılık	49.96	16.68	799				-	.41**	.05
Yüksek Standartlar	24.62	5.97	799					-	.40**
Düzen	20.68	5.43	799						-

* $p < .05$, ** $p < .01$, ¹: Kadın=1.

Tablo 4.3'te verilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ile İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık ($r = -.49$, $p < .05$) ve yüksek standartlar ($r = -.09$, $p < .05$) alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puan arasında negatif yönde; düzen ($r = .10$, $p < .05$) alt ölçeğinden aldıkları ortalama puan arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, üniversite öğrencilerinin ilişki süreleri ile İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları toplam puan arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ($r = .24$, $p < .05$) ancak, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık alt ölçeğinden aldıkları ortalama puan ile aralarında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ($r = -.13$, $p < .05$) gözlenmektedir. Ek olarak, üniversite öğrencilerinin yaşları ile ilişki sürelerinin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu ($r = .18$, $p < .05$) da belirlenmiştir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin, cinsiyetleri kontrol altına alındığında ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri tarafından yordanması Doğrusal Hiyerarşik Çoklu Regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Regresyon analizi, hem genel örneklem için hem de her bir cinsiyet örneklemelerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan 62 katılımcı kişisel bilgi formundaki ilişki süresi maddesine yanıt vermedikleri için regresyon analizi 737 katılımcının veri seti ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Örneklem	Model	Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SHB</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>Kısmi r</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² Δ	<i>F</i>
Genel	1	Sabit	27.89	3.35	-	8.34	.00	-	.06	.06	14.34**
		Cinsiyet ¹	-.16	.64	-.01	-.25	.80	-.01			
		Yaş	.00	.16	.01	-.02	.99	.00			
		İlişki Suresi	.11	.02	.24	6.44	.00	.23			
	2	Sabit	34.16	3.11	-	11.00	.00	-	.30	.24**	51.59**
		Cinsiyet¹	-1.22	.56	-.07	-2.20	.03	-.08			
		Yaş	.05	.14	.01	.38	.71	.01			
		İlişki Suresi	.08	.01	.17	5.27	.00	.19			
		Farklılık	-.27	.02	-.53	-15.06	.00	-.49			
		Yüksek Standartlar	.17	.05	.12	3.11	.00	.11			
		Düzen	.14	.05	.09	2.62	.01	.10			
Kadın	1	Sabit	32.60	4.54	-	7.18	.00	-	.08	.08	17.98**
		Yaş	-.25	.22	-.05	-1.15	.25	-.06			
		İlişki Suresi	.12	.02	.28	5.99	.00	.28			
	2	Sabit	39.71	4.15	-	9.57	.00	-	.34	.26**	43.99**
		Yaş	-.21	.19	-.04	-1.11	.27	-.05			
		İlişki Suresi	.10	.02	.22	5.36	.00	.25			
		Farklılık	-.28	.02	-.53	-12.19	.00	-.51			
		Yüksek Standartlar	.10	.07	.07	1.49	.14	.07			
		Düzen	.16	.07	.10	2.28	.02	.11			
Erkek	1	Sabit	22.34	4.74	-	4.71	.00	-	.04	.04	5.62**
		Yaş	.28	.22	.07	1.27	.21	.07			
		İlişki Suresi	.07	.03	.16	2.76	.01	.16			
	2	Sabit	26.06	4.50	-	5.79	.00	-	.27	.23**	20.91**
		Yaş	.34	.20	.09	1.70	.09	.10			
		İlişki Suresi	.04	.02	.10	1.83	.07	.11			
		Farklılık	-.26	.03	-.51	-9.04	.00	-.47			
		Yüksek Standartlar	.29	.09	.20	3.11	.00	.18			
		Düzen	.10	.09	.06	1.09	.28	.06			

n= 737 (Genel), 441 (Kadın), 296 (Erkek). *p<.05, **p<.01, Δ : Değişim, ¹: Kadın=1.

Genel örneklem açısından ele alındığında, hiyerarşik regresyon analizinin ilk bloğunda yordayıcı değişken olarak, cinsiyet (referans değişken olarak ‘kadın’ alınmıştır), yaş ve ilişki süresi girilmiştir. Model gözlenen varyansın yaklaşık olarak % 6’sını açıklamıştır ($F=14.34$, $p<.001$). Cinsiyetin ($\beta=-.01$, $p>.05$) ve yaşın ($\beta=-.01$, $p>.05$) modele anlamlı katkılarının olmadığı ancak, ilişki süresi değişkeninin modele anlamlı bir katkısının olduğu ($\beta=.24$, $p<.05$) belirlenmiştir.

İkinci ve son blokta İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar modele eklenmiştir, model gözlenen varyansın yaklaşık %30’unu açıklamıştır ($F=51.59$, $p<.001$). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık ($\beta=-.53$, $p<.05$), yüksek standartlar ($\beta=.12$, $p<.05$) ve düzen ($\beta=.09$, $p<.05$) alt boyutundan aldıkları ortalama puanların modele anlamlı katkılarının olduğu belirlenmiştir. Eklenen değişkenlerin modeldeki değişime katkısının da ($R\Delta=.24$, $p<.01$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri açısından ele alındığında, kadın örnekleminde, benzer şekilde, hiyerarşik regresyon analizinin ilk bloğunda yordayıcı değişken olarak, yaş ve ilişki süresi girilmiştir. Model gözlenen varyansın yaklaşık olarak % 8’ini açıklamıştır ($F=17.98$, $p<.001$). Yaşın ($\beta=-.05$, $p>.05$) modele anlamlı katkılarının olmadığı ancak, ilişki süresi değişkeninin modele anlamlı bir katkısının olduğu ($\beta=.28$, $p<.05$) belirlenmiştir.

İkinci ve son blokta İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar modele eklenmiştir, model gözlenen varyansın yaklaşık %34’unu açıklamıştır ($F=43.99$, $p<.001$). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık ($\beta=-.53$, $p<.05$) ve düzen ($\beta=.10$, $p<.05$) alt boyutundan aldıkları ortalama puanların modele anlamlı katkılarının olduğu; ancak yüksek standartlar ($\beta=.07$, $p>.05$) alt boyutundan aldıkları ortalama puanların modele anlamlı katkılarının olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki süresi değişkeninin modele anlamlı katkısının ($\beta=.22$, $p<.05$) devam ettiği gözlenmiştir. Eklenen değişkenlerin modeldeki değişime katkısının da ($R\Delta=.26$, $p<.01$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri açısından ele alındığında, erkek örnekleminde, hiyerarşik regresyon analizinin ilk bloğunda yordayıcı değişken olarak, yaş ve ilişki süresi girilmiştir. Model gözlenen varyansın yaklaşık olarak % 4’ünü açıklamıştır ($F=5.62$, $p<.001$). Yaşın ($\beta=.07$,

$p>.05$) modele anlamlı katkılarının olmadığı ancak, ilişki süresi değişkeninin modele anlamlı bir katkısının olduğu ($\beta=.16$, $p<.05$) belirlenmiştir.

Son blokta İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar modele eklenmiştir, model gözlenen varyansın yaklaşık %27'sini açıklamıştır ($F=20.91$, $p<.001$). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği farklılık ($\beta=-.51$, $p<.05$) ve yüksek standartlar ($\beta=.20$, $p<.05$) alt boyutundan aldıkları ortalama puanların modele anlamlı katkılarının olduğu; ancak duzen ($\beta=.06$, $p>.05$) alt boyutundan aldıkları ortalama puanların modele anlamlı katkılarının olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki süresi değişkeninin modele anlamlı katkısının ($\beta=.06$, $p>.05$) devam etmediği gözlenmiştir. Eklenen değişkenlerin modeldeki değişime katkısının da ($R\Delta=.26$, $p<.01$) anlamlı olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırma sonucunda ortaya çıkan sonuçlar özetlenmiştir. Daha sonra ise elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinden tartışılmıştır ve son olarak önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve demografik değişkenlerin ilişkisi incelenmektedir. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerindeki olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda; üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarının ve düzen düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu; farklılık ve yüksek standartlar düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Farklı cinsiyetteki üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda ise cinsiyete göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile yaşları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre üniversite öğrencilerinin yaşları ile ilişki doyumlarını arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Fakat bu alt amaç çerçevesinde, üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça ilişki sürelerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ilişki süreleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ile ilişki süreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, farklılık ve yüksek standartlar alt boyutları ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde; düzen alt boyutu ile ilişki doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ilişki süreleri ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişki doyumlarını yordayıp yordamama durumlarının incelendiği araştırma bulgusuna göre; yüksek standartlar, farklılık, yaş ve ilişki süresinin ilişki doyumunu yordadığı görülmektedir.

Son olarak, üniversite öğrencilerinin ilişki sürelerinin ve ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişki doyumları üzerinde yordayıcılığının cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşma durumlarının incelendiği araştırma bulgusuna göre; kadın üniversite öğrencilerinde, ilişki süresi ve partnerinin düzgün, düzenli ve temiz olmasına dair beklentilerin ve yargıların artmasının (düzen alt boyutu) ilişki doyumunu arttırdığı, ancak yüksek beklentiler karşısında partnerden algılanan yetersizliğin (farklılık alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü ifade edilebilir. Erkek üniversite öğrencilerinde, kadın örnekleminde elde edilen sonuç ile benzer şekilde, yüksek beklentiler karşısında partnerden algılanan yetersizliğin (farklılık alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü, ancak bireyin partnerine yönelik belirlediği yüksek beklentilerinin (yüksek standartlar alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir

5.2. Tartışma

Bu bölümde alt amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.2.1 Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu bulgu (Caaway vd., 2017, s.61) araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Maslow’a göre, karşılıksız sevmek bir güdüdür ve bireyler duygularını dışa vurmaya istemekteler (Burger, 2006, s. 431). Ait olma, bağlanma ve sevmek gereksinimlerinin bir ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinin de ikili ilişkileri sayesinde ait olma ve sevmek ihtiyaçlarını dışarı vurdukları (Solmuş, 2011, s. 11) ve buna bağlı olarak da ilişkilerinden doyum aldıkları düşünülebilir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerinde duygularının farkında olmaları ve duygularını ifade etmeleri mutlu olmalarına olanak sağlamaktadır (Bahadır, 2006, s. 1; Kuyumcu ve Güven, 2012, s. 601). Üniversite öğrencilerinin doyum verici ikili ilişkiler geliştirmeleri mutluluklarının anlamlı bir yordayıcısı olmaktadır (Türkdoğan ve Duru, 2012, s. 2438). Üniversite öğrencilerinin ikili ilişkileri sayesinde ait olma, bağlılık ve sevmek gereksinimlerini karşıladıkları, duygularını fark ederek bunları ifade etmeleri sonucunda önemli

bir değer olarak gördükleri mutluluğa ulaştıkları ve bu durumlara bağlı olarak ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum aldıkları düşünülebilir.

Bireyler kendilerine benzeyen, iletişim ve yakınlık kurabildikleri, kendilerini anlayan partnerle birlikte olduklarında ilişkilerinden aldıkları doyum artmaktadır (Saraç vd., 2015, s. 75). Üniversite ğrencilerinin ise partner seçimlerini bulundukları çevreden ve yaşları yakın gruptan yaptıkları düşünüldüğünde; kendilerine benzeyen ve iletişim kurma konusunda zorlanmadıkları aynı ortamı paylaştıkları partner seçme durumlarına bağlı olarak ilişkilerinden aldıkları doyumun yüksek olabileceği düşünülmektedir.

İkili ilişkiler sayesinde niversite öğrencileri ihtiyaçlarını karşılayarak kimlik gelişimlerine katkıda bulunmaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012, s. 539). Ayrıca, ikili ilişkisi olan niversite ğrencilerinin sosyal destek algıları ilişkisi olmayan ğrencilerinkine göre daha yüksek bulunmuştur (şahin-Baltacı, İşleyen, zdemir, 2012, s. 31). Sosyal desteğin sağlanmasıyla birlikte niversite öğrencileri, stresle baş etmede, sağlıklarının korunmasında ve problemlerin çözümünde kolaylıklar sağlamaktadırlar. Partnerlerin en önemli sosyal destek kaynakları (Güven, şener ve Yıldırım, 2011) olduğu ve bireylerin yaşamlarına büyük katkıları olduğu düşünüldüğünde, aldıkları bu desteğe bağlı olarak da ilişki doyumlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Üniversite ğrencileri kendi yaşamlarına yönelik seçimlerinde özgürce hareket ederek bu durumu yetişkinliğe geçiş sürecinin bir kabul olarak algılayabilmektedirler (Türkdoğan ve Duru, 2012, s. 2437). Öğrenciler ikili ilişkilerinde özgürce partner seçimini gerçekleştirdiklerinde, yetişkinliğe geçiş sürecini sağlıklı bir şekilde yürüttüklerini hissedip ilişkilerinden yüksek doyum alıyor olabilirler.

Üniversite ğrencilerinin gelişim görevi olarak da ikili ilişki içinde bulundukları ve bu ilişkiler sayesinde duygusal olarak olgunlaştıkları (Burger, 2008, s. 167), zgven ve kendilik değerlerinin arttığı (Burger, 2008, s. 180) görülmektedir. Gelişim zellikleri açısından da değerlendirildiğinde niversite öğrencileri özellikle bu dönemde yeni ilişkilere başlamaktadırlar. İlişkilerinin başlarında yer alan öğrenciler heyecanlı bir süreç yaşamakta ve bu heyecana bağlı olarak da partnerlerinin isteklerini karşılayarak ilişki doyumlarını arttırabilmektedirler (cal-Yüceol, 2016, s. 48).

Üniversite ğrencileri serbest zamanlarında kültürel ve spor etkinliklere, gezilere katılmak istemektedirler ve sosyal etkinliklere katılmayan niversite ğrencilerinin uyum problemleri

yaşadıkları görülmektedir (Özkan ve Yılmaz, 2010, s. 162-168). Üniversite ortamlarındaki sosyal kulüpler üniversite öğrencilerine bu imkanları sağlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin de bu etkinliklere daha çok partnerleriyle birlikte katıldıkları ve böylece uyum problemleri yaşamadıkları düşünüldüğünde ilişki doyumlarının yüksek olması beklenmektedir. Ayrıca eğlence ihtiyacı, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olmaktadır (Türkdoğan ve Duru, 2012, s. 2435). Öğrenciler partnerleriyle birlikte kendilerini eğlendiren ve mutlu oldukları eylemlere yönelerek eğlence ihtiyaçlarını karşılıyor ve buna bağlı olarak da ilişkilerinden yüksek doyum alıyor olabilirler.

Üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar, farklılık, düzen) düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda, öğrencilerin yüksek standartlar ve farklılık alt boyutlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. İkili ilişkilerin yoğun olduğu üniversite döneminde ilişkiler tutkulu olarak yaşanmakta ve bu duruma bağlı olarak partnere yönelik beklentiler fazla olurken (Sarı, 2015, s. 75) aynı zamanda yaş aralığı itibarıyla ilişkilerinin başında bulunan üniversite öğrencilerinin, beklentilerine yönelik partnerinin vereceği tepkileri tahmin edemedikleri ve ilişkilerinin bitmesine yönelik endişeleri nedeniyle yüksek standartlar alt boyutunun orta düzeyde olma ihtimali bulunmaktadır. Öğrencinin partneri için orta düzeyde yüksek standartları olduğu için partnerinin kendi beklentilerini karşılayamayacağına yönelik algıladığı yetersizliğin de (farklılık alt boyutu) orta düzeyde olma ihtimalinin olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerinde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar, farklılık, düzen) düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda, öğrencilerin düzen alt boyutu düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Düzen alt boyutuna ilişkin “İlişki yaşadığım kişinin planlı ve düzenli olması gerektiğini düşünüyorum”, “Benim için önemli kişi derli toplu olmaya önem vermelidir” ifadeleri göz önüne alındığında bu alt boyutun, bireyin partnerinin düzenli, planlı, titiz olma beklentilerini kapsadığı görülmektedir. Üniversite sınavına hazırlık sürecinde başarıyı elde etmede ve hedefe ulaşmada planlı, programlı, düzenli çalışma, yaşamı düzenleme önem kazanmaktadır (Demirel, 2012, s. 13). Bu süreçte, planlama ve yaşamlarını belli bir düzene göre sürdürme alışkanlığı kazanan üniversite öğrencileri bu kazanımlarını yaşamlarının tümüne genelleyerek ikili ilişkilerinde de düzene ve planlı olmaya önem veriyor olabilirler.

5.2.2. Farklı cinsiyete sahip üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Farklı cinsiyetteki üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin incelendiği araştırma bulgusunda cinsiyete göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu bulgu kadın ve erkeklerin ilişki doyumları arasında farkın bulunmadığını ortaya koyan (Budak, 2011, s. 51; Beştav, 2007, s. 45; Günay, 20017, s. 55; Öcal-Yüceol, 2016, s. 29; Yavuz, 2018, s. 39) araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte erkeklerin kadınlara göre ilişki doyumlarının fazla olduğunu ortaya koyan (Fowers, 1991, s. 218; Furler, Gomez ve Grob, 2014; s. 36; Sarı, 2008, s. 106) araştırma bulguları bu araştırma bulgusunu desteklememektedir.

Sullivan’a göre, 18-20’li yaşların başlarındaki geç ergenlik döneminde birey uzun süreli bir ilişki içinde bulunmayı istemektedir (Burger, 2006, s. 180-181). Erik Erikson’a göre genç yetişkinlik döneminin en önemli faktörünü sevgi oluşturmaktadır. Bir önceki dönemde kimlik arayışını tamamlayan genç yetişkin, kimliğini farklı bir bireyle kaynaştırma gereği duymaktadır (Geçtan, 1995:111; Gündoğdu, 2016, s.396; İnanç ve Yerlikaya, 2014, s. 172). Üniversite yıllarında yakınlık kurmanın ve ikili ilişkilerin her iki cinsiyette de bir gelişim görevi olduğu düşünüldüğünde hem kadınların hem de erkeklerin gelişim görevlerini yerine getirmek adına ilişki doyumlarının benzer olma ihtimali yüksektir.

Genç yetişkinlik döneminde yakın ilişki kurmak bireyin arkadaşları arasındaki sosyal onay alma ihtiyacı için bir araçtır. Çocukluk yıllarında hissedilmeye başlanılan onay ve kabul görme ihtiyacı, bireyin samimi, olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirmesiyle gerçekleşmektedir (Gülcan ve Bal, 2014, s. 42). İkili ilişkilerin sosyal onay alma ihtiyacı adına bir araç olarak görüldüğü ve sosyal onay ihtiyacının da cinsiyete göre değişmediği (Karaşar ve Öğülmüş, 2016, s. 106) göz önünde bulundurulduğunda, hem kadın hem de erkeklerin sosyal onay almak adına da ikili ilişkilerini sürdürmekte oldukları ve buna bağlı olarak da ilişki doyumlarının farklılaşmadığı düşünülebilmektedir.

Yavuz (2018, s. 44)’a göre, ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmaması hem kadın hem de erkeklerin ilişkilerinin benzer aşamalarda ve sağlıklı bir yapıda gelişmesinden kaynaklanabilmektedir. Birinci alt amaç bulgusu doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin ilişkilerinin ilk aşamalarında olmalarına bağlı olarak ilişki doyumlarının yüksek olduğu ve ilişki

yaşama sürelerinin az olduğu düşünüldüğünde hem erkek hem de kadınların ilişkilerinden sağladıkları doyum açısından farklılık bulunmama olasılığı yüksektir.

5.2.3. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, yaşları ve ilişki süreleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile yaşları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre öğrencilerin yaşları ile ilişki doyumlarını arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu yaşa göre ilişki doyumunun farklılaşmadığını ortaya koyan (Fowers, 1991, s. 218; Saraç, 2009, s. 60; Yavuz, 2018, s. 38) araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte kadınların yaşları ile ilişki doyumlarını arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan (Buğa, 2009, s. 60) araştırma bulgusu bu araştırma bulgusunu desteklememektedir. Araştırmanın katılımcılarının üniversite öğrencilerinden oluşması ve yaş skalasının dar olmasından kaynaklı olarak yaşa göre ilişki doyumunun farklılık göstermemiş olduğu düşünülmektedir. Fakat bu alt amaç çerçevesinde, üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça ilişki sürelerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrenciler, yaşlarının ilerlemesiyle birlikte yaşamlarını birleştireceği eşi bulmaya yönelik hareket ediyor (Atak ve Taştan, 2012, s. 539) ve uzun süreli ilişkiler geliştirmeye önem veriyor olabilirler. Ayrıca, öğrencilerin yaşları arttıkça eş seçme, toplumla uyumlu ilişkiler geliştirip bir toplumsal gruba katılma gibi gelişim görevlerini yerine getirmek (Yeşilyaprak, 2011, s. 44) adına ciddi kararlar almalarının, yaşı artmasına bağlı olarak ilişki sürelerinin artması üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ilişki süreleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, öğrencilerin ilişki doyumlarını ile ilişki süreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun arttığını ortaya koyan (Budak, 2011, s. 69) araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte ilişki süresine göre ilişki doyumunun farklılaşmadığını ortaya koyan (Saraç, 2013, s. 51; Yavuz, 2018, s. 39) araştırma bulguları bu araştırma bulgusunu desteklememektedir.

İkili ilişkilerin başlangıç aşamasında partnerler birbirlerini yeni tanımakta, ilişkilerinde ortaya çıkan problemlere yönelik baş etme becerilerine tam anlamıyla sahip olamamakta ve

ilişkilerinden aldıkları doyum uzun süreli ilişkilere göre daha az olmaktadır (Saraç vd., 2015, s. 74). Uzun süreli ilişkilerde ise partnerler birbirlerini tanımakta, ilişkilerinde daha az problem yaşamakta, paylaşımları artmakta, karşılıklı olarak beklenti düzeyleri ayarlanmakta ve bunların sonucunda da ilişkiden alınan doyum artmaktadır (Budak, 2011, s. 76).

İkili ilişkiler sevgi, bağlanma, güven, saygı ve yakınlık öğelerini beraberinde getirmektedir (Atak ve Taştan, 2012, s. 520). İkili ilişkinin ilk dönemlerinde tutku ön planda iken ilişki süresinin artmasıyla birlikte uzun süreli ilişkiler için büyük önem arz eden yakınlık ve bağlanma düzeyleri yükselmekte (Atak ve Taştan, 2012, s. 541; Öcal-Yüceol, 2016, s. 44) ve özgürce bağlanma, birlikte olma çabası olarak nitelendirilen aidiyet duygusu ortaya çıkmaktadır. Partnerlerin birbirine aidiyet duygusuyla tutunmasıyla birlikte partnerler kendilerini değerli hissettikleri (Güneş, 2017, s. 23-24) için ilişkilerinden aldıkları doyum artıyor olabilir.

İlişki süresi arttıkça partnerlerin ilişkilerine yaptıkları yatırım artmaktadır (Buğa, 2009, s. 83; Öcal-Yüceol, 2016, s. 44). Yatırım modeline göre de ilişki süresi ve duygusal paylaşımlar bağlılığı arttırmakta ve bunun sonucunda partnerlerin ilişkilerini bitirdiklerinde ödeyecekleri bedel artmaktadır (Rusbult, 1980, s. 172-174). Üniversite öğrencileri ilişkilerinin bitmesinden sonraki dönemde umutsuzluk, acı, kaygı ve depresyon gibi bedel ödeyici duyguları yaşamak istememektedirler (Atak ve Taştan, 2012, s. 539). İkili ilişkilerde ödüllerin bedellerden fazla olduğunda ise ilişkiden alınan doyum artmaktadır (Rusbult, 1980, s. 172). Öğrenciler, ilişki sürelerinin artması doğrultusunda ilişkilerine yaptıkları yatırımı arttırarak ilişkilerine olan bağlılıklarını yükseltmektedirler. Ayrıca üniversite öğrencileri, ilişkilerinin sonlanması durumunda ödeyecekleri bedellerin yüksek olacağını düşünerek ilişkilerini devam ettirme kararı alıyor ve doyumlu bir ilişki yaşıyor olabilirler.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri alt boyutlarından farklılık alt boyutu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ile farklılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, “farklılık” alt boyutunu olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendiren ve bu alt boyutun ikili ilişkilere negatif yansımaları olduğunu ortaya koyan (Lopez vd., 2006, s. 548; Slaney ve ark., 2006, s. 150; Taluy, 2013, s. 108) araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Üniversite öğrencileri beklentilerine partnerleri uyum sağladığında ilişkilerinde problem yaşanmazken; kendi beklentilerinin partneri tarafından karşılanmadığını fark ettiklerinde

(farklılık alt boyutu) ilişkilerinde mutsuzluk, kırgınlık yaşanmaktadır (Taluy, 2013, s. 52). Ayrıca mükemmeliyetçi tutuma sahip öğrenciler, kendilerine üzüntü veren duygulardan kaçma eğilimi göstermekte (Ben-Shahar, 2012, s. 98-99) ve duygularını açığa vurmamayı tercih ederek yoğun duygular yaşamaktadırlar (Şiraz, 2018, s. 39). İkili ilişkilerinde partnerlerinin kendi beklentilerini karşılamayacağını düşünen üniversite öğrencileri mutsuzluk yaşıyor ve kendi duygularını dışa vurmamayı tercih etmeleri sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum düşüyor olabilir.

Birey, partnerinin benliğinin kendi standartlarıyla uyuşmadığını gördüğünde farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Robins ve Boldero, 2003). Bu durumda üniversite öğrencisi, kendi beklentilerinin partneri tarafından değersiz görüldüğünü düşünerek ilişkisinde kendisini değersiz hissedebilir. Sevilmeye, kabul görmeye, onay almaya ve eleştiriye maruz kalmamaya çok önem veren mükemmeliyetçi üniversite öğrencisinin (Güneş, 2017, s. 200-201; Tuncer ve Voltan-Acar, 2006, s. 2-3; Şiraz, 2018, s. 32-33), ilişkisinde kendisini değersiz hissetmesine de bağlı olarak ilişkisinden aldığı doyumun azalabileceği düşünülmektedir.

Birey, partnerine yönelik beklentilerinin karşılanma düzeyinin yüksek olduğunu (farklılık boyutu düşük olduğunda) düşündüğünde ilişkisinde ortaya çıkan problemleri çözmek adına olumlu bir tutum sergilemektedir (Taluy, 2013, s. 152). Üniversite öğrencileri de beklentilerinin partnerleri tarafından yetersiz düzeyde karşılanacağını (farklılık boyutu yüksek olduğunda) düşündüklerinde, ilişkilerinde ortaya çıkan sorunları çözmek adına çaba sarf etmiyor ve ilişkilerinden aldıkları doyum azalıyor olabilir.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri alt boyutlarından yüksek standartlar alt boyutu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ile yüksek standartlar alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, “yüksek standartlar” alt boyutunun ikili ilişkilere negatif yansımaları olduğunu ortaya koyan (Taluy, 2013, s. 141) araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte yüksek standartlar alt boyutunun olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ortaya koyan (Slaney ve Ashby, 1996, s.397; Lopez vd., 2006, s. 543) araştırma bulguları ile bu araştırma bulgusu desteklenmemektedir. Bu durum yüksek standartlar boyutu altında yer alan “benim için önemli kişiden en iyisini beklerim, ilişki yaşadığım kişinin yaptığı her şeyde elinden gelenin en

iyisini yapmaya çalışmasını beklerim” gibi maddelerin, Türk kültüründe katılımcılar tarafından olumsuz bir boyut (Taluy, 2013, s. 142) gibi algılanmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Yüksek beklentileri olan erkekler; müdahaleci, otoriter, kontrolcü, manipülatif, şüpheli, düşük empati vb. tutumlar sergilerken; kadınlar otoriter, ısrarcı, kendine güvenen ve az düzeyde kibirli bir tutum sergilemektedirler (Hill, Zrull ve Turlington, 1997, s. 98). Bu tutumlara sahip bireylerin beklentileri yükseldikçe ilişki doyumları da azalabilmektedir.

Yüksek beklentiler alt boyutunda bulunan “ilişki yaşadığım kişinin işte ya da okuldaki performansı için yüksek standartlarım var” maddesinden bireyin partnerinin bireysel yaşantısına yönelik de idealler belirlediği görülmektedir. Yüksek beklentileri olan bir partnere sahip olmak birey için stres yaratabilmektedir (Kızılöz-Başsayın, 2018, s. 43). Bu durumda birey, mükemmeliyetçi partneri tarafından kendisine aşırı sorumluluk yüklenmiş gibi hissediyor ve partnerlerden birinin ilişkisinden doyum almaması genel olarak ilişki doyumunu olumsuz etkiliyor olabilir. İkili ilişkilerde her iki bireyin de kişisel sınırlarının bulunması beklenmektedir (Solmuş, 2011, s. 31). Üniversite öğrencileri, partnerinden yüksek beklentiler içinde olduğunda partnerinin hayatına müdahalede bulunarak onun kişisel sınırlarını ihlal ediyor ve bunun sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum azalıyor olabilir.

Öğrencilerin partnerlerini olduğu gibi kabul etmek yerine onları kendi standartlarına uydurmaya çalıştıklarında çatışma ve iletişim sorunları yaşayarak mutsuz olmaktadır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010, s. 32; Şensoy ve ark., 2019, s. 240). Üniversite öğrencileri bu olumsuz gidişatı kontrol edemeyeceklerini düşündüklerinde ilişkiyi bitirme adına davranışlar sergileyebilmektedirler (Çırakoğlu ve Tezer, 2010, s. 37). Öğrencilerin, yüksek standartları yönünde partnerlerine ısrarcı olması ve partnerini koşulsuz kabul etmemesine bağlı olarak ilişkilerinde yaşanan tartışmaların, çıkmazların ilişki doyumunu olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Partnerine yönelik yüksek beklentileri olan üniversite öğrencileri; baskın bir karakteri benimsemekte, farkındalıkları yetersiz olmakta, ilişkilere yönelik yanlış inançlara sahip olmakta (Hill, Zrull ve Turlington, 1997, s. 98) ve partnerine yönelik eleştirel bir tavır sergilemektedirler (Satıcı, 2018, s. 105). İkili ilişkilerde baskı hakim olduğunda ilişki doyumunun azaldığı düşünülmekle birlikte (Stoeber, 2012, s. 300), ilişkisinde eleştirel bir tutum sergileyen, yetersiz farkındalığa sahip ve yanlış inançları olan bir partnere sahip olmak sonucunda partnerlerden en az biri mutsuzluk yaşıyor ve ilişkiden alınan doyum düşüyor olabilir.

İlişki doyumları ile olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri alt boyutlarından düzen alt boyutu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ile düzen alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Düzen alt boyutunun olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu ortaya koyan (Slaney ve Ashby, 1996, s. 397) araştırma bulgusu ile bu araştırma bulgusu desteklenmektedir.

Öğrencilerin, partnerine yönelik düzen beklentisi içinde olduğunda aynı zamanda kendisinin davranışlarına yönelik düzenlemeler yaptığı, kendisine yönelik denetleme, planlama, programlı hareket etme adına çaba sarf ettiği düşünülmektedir. Bireyler kendileri düzenli ve programlı olduklarında ise partnerlerinin de hayatlarını kolaylaştırabilmektedir (Taluy, 2013, s. 156). Üniversite öğrencilerinin hem kendilerine yönelik düzenlemeler yapmaları hem de partnerlerinin yaşamlarını kolaylaştırmaları sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyumun arttığı düşünülmektedir.

Aynı zamanda, ilişkilerde düzen alt boyutunun partnerin programlı, planlı, düzenli olmasına yönelik beklentileri içerdiği ve bu beklentilerin aynı zamanda yaşamı planlama ve düzenli yaşamaya katkı sağladığı düşünüldüğünde; yaşamında planlı ve programlı hareket eden üniversite öğrencileri, planlı bir şekilde hareket etmeleri sonucunda partneriyle birlikte paylaşımlarda bulunmaya ve birlikte aktivitelere katılmaya daha fazla zaman arıyor ve bunun sonucunda da ilişkilerinde aldıkları doyum artıyor olabilir. Ayrıca, ilişkilerinde düzen boyutunun problemlere yapıcı tepki vermede etkili olduğu görülmektedir (Taluy, 2013, s. 156). Öğrencilerin ilişkilerinde düzen beklentileri arttıkça, ilişkilerinde yaşadıkları problemler karşısında yıkıcı tepki vermek yerine partnerleriyle iletişime geçmelerine bağlı olarak da ilişki doyumlarının artmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2.4. Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin bulguların tartışılması

Bu bölümde 4. ve 5. alt amaca yönelik bulgular yer almaktadır.

4.alt amaç çerçevesinde; “Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ilişki süreleri ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Yüksek beklentileri karşısında partnerden algılanan yetersizliğin (farklılık alt boyutu), bireyin partnerine yönelik belirlediği yüksek beklentilerinin (yüksek standartlar alt boyutu), bireyin partnerinin düzgün, düzenli ve temiz olmasına dair

beklentilerinin ve yargılarının (düzen alt boyutu) ve ilişki süresinin ilişki doyumunu yordadığı görülmektedir. Bu bulgulara yönelik tartışmaya bir önceki bölümde yer verilmiştir.

5.alt amaç çerçevesinde; “Üniversite öğrencilerinin ilişki sürelerinin ve ikili ilişkilerde olumlu-olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişki doyumları üzerinde yordayıcılığı cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Kadın üniversite öğrencilerinde, ilişki süresi ve partnerinin düzgün, düzenli ve temiz olmasına dair beklentilerin ve yargıların artmasının (düzen alt boyutu) ilişki doyumunu arttırdığı, ancak yüksek beklentiler karşısında partnerden algılanan yetersizliğin (farklılık alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü ifade edilebilir. Erkek üniversite öğrencilerinde, kadın örneklemine elde edilen sonuç ile benzer şekilde, yüksek beklentiler karşısında partnerden algılanan yetersizliğin (farklılık alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü, ancak bireyin partnerine yönelik belirlediği yüksek beklentilerinin (yüksek standartlar alt boyutu) artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir.

Bu kısımda ilk olarak, kadınlar açısından ilişki doyumunu yordayan değişkenlere; daha sonra erkekler açısından ilişki doyumunu yordayan değişkenlere; en son olarak hem kadınlar hem de erkekler açısından ilişki doyumunu yordayan değişkenlere yer verilmektedir.

Kadın üniversite öğrencilerinde ilişki süresinin artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir. Geleneksel cinsiyet rollerine göre, kadınlar erkeklere göre ilişkilerinde paylaşmaya, iletişim kurmaya, duygusal yakınlığa daha fazla önem vermektedir (Çok, 1993’den aktaran Sarı, 2008, s. 98). Bu duruma bağlı olarak da kadınlar, ilişki süresinin artması doğrultusunda ilişkilerinde partnerleriyle olan paylaşımlarını, iletişimlerini ve bağlılığını artırıyor duygusal yakınlığı sağlıyor ve bunlar sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum artıyor olabilir.

Kadın üniversite öğrencilerinde düzen alt boyutun artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin, televizyon programlarındaki özellikle de dizilerdeki karakterlerin ikili ilişkilerindeki davranış ve duygu biçimlerini model aldığına yönelik çalışmalar vardır (Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011, s. 45). Dizilerin ve televizyon programlarının kadınlara yönelik temiz, düzenli, planlı olma yönünde mesajları olduğu düşünüldüğünde; kadın üniversite öğrencileri düzene önem vermesi gerektiğini düşünüyor, düzeni oluşturmak adına çaba sarf ediyor, partnerlerinin düzenli olmasını bekliyor ve bu şekilde olduğunda ilişkilerinden yüksek doyum alıyor olabilirler. Diğer bir açıdan bakıldığında, kadınların partnerlerinin kendileriyle

daha fazla etkinlik yaptığını ve ona bağlı olduğunu hissettiklerinde ilişki doyumu artabilmektedir (Taluy, 2013, s. 159). Düzen alt boyutunda da partnerin planlı olmasına yönelik maddelerin yer aldığı düşünüldüğünde, kadın üniversite öğrencileri partnerlerinin düzenli ve planlı olarak hareket ettiklerinde kendileriyle daha fazla aktivite gerçekleştirmek için planlar yaptıklarını düşünüyor ve bu duruma bağlı olarak da ilişki doyumları artıyor olabilir. Ayrıca, bireyin mükemmeliyetçi davranışı ödüllendirildiğinde bu davranışı sergileme eğilimi artmaktadır (Borynack, 2003, s. 94-94; Shafran, Egan ve Wade, 2017, s. 52). Kültürün de etkisiyle kadın üniversite öğrencileri, düzenli ve planlı olduklarından ve bu yönde partnerine yönelik beklentiler oluşturdıklarında partnerleri tarafından ödüllendiriliyor ve buna bağlı olarak da ilişki doyumları artıyor olabilir.

Erkek üniversite öğrencilerinde yüksek standartlar alt boyutunun artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerde yüksek beklentiler ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren (Shea vd., 2006, s. 121-122) araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Türk kültüründe cinsiyetlere göre kazandırılmaya çalışılan tutumlar değişmektedir. Kadınların ilişkilerinde uyum sağlama, işbirliği ve görüş birliği içinde olmaları desteklenirken; erkeklerin ilişkilerinde egemen olmaları, kendi beklentilerini savunmaları beklenmektedir ve kadınlara göre erkeklerin ilişkilerini düzenlemelerinde baskın olmaları desteklenmektedir (Kağıtçıbaşı, 1998'den aktaran Sarı, 2008, s. 97). Araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin ilişkilere dair bilgileri daha çok çevrelerindeki ikili ilişkileri gözlemleyerek edildiği görülmektedir (Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011, s. 45). Erkek üniversite öğrencileri, toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak ilişkilerinde kendilerinin baskın ve güçlü olmaları gerektiğini düşünüyor (Gizir, 2013, s. 379), yüksek standartlara sahip olduklarında ilişkilerine hakim olduklarını hissediyor ve bu duruma bağlı olarak da ilişkilerinden aldıkları doyum artıyor olabilir. Ayrıca, erkek üniversite öğrencilerinin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilikleri ne kadar yüksekse yaşamlarından aldıkları doyumda o kadar yüksek olmaktadır (Hasnain, 2012, s. 41). Erkek üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde kendilerine yönelik de standartlarının yüksek düzeyde olabileceği düşünülmektedir. Kendisine yönelik yüksek beklentileri olan erkek üniversite öğrencisi, kendisini beklentileri doğrultusunda düzenlemeye çalışırken yaşam doyumu alıyor ve aldığı yaşam doyumu ikili ilişkisini olumlu yönde etkiliyor olabilir.

Erkek üniversite öğrencilerinin, ilişki sürelerinin ilişki doyumları üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı görülmektedir. Erkek üniversite öğrencileri kadın üniversite öğrencilerine göre, akran ilişkileriyle kıyaslandığında ikili ilişkilerine daha fazla önem vermekte; yakınlığı ve

duygusal açıdan desteği akranlarından daha çok ikili ilişkilerinde partnerlerinden sağlamaktadırlar (Aukett vd., 1988, s. 57). İkili ilişkisine akran ilişkilerinden daha fazla önem erkek üniversite öğrencileri, ilişkisinin her aşamasında partneriyle paylaşımda bulunuyor ve partnerinden destek sağlıyor, ilişki süresine bakılmaksızın ilişkisinden doyum alıyor olabilir.

Hem kadın hem de erkek üniversite öğrencilerinde farklılık alt boyutunun artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, hem erkekler de hem de kadınlarda farklılık ile ilişki doyumunu arasında olumsuz anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koyan (Shea vd., 2006, s. 121-122; Taluy, 2013, s. 141;) araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Her iki cinsiyette de farklılık boyutu ile bireyin ilişkisine yaptığı yatırım arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Taluy, 2013, s.110). Hem kadın hem de erkek üniversite öğrencileri, partnerinin davranışlarıyla kendi beklentileri arasında farklılıklar olduğunu gördüğünde ilişkisine yatırım yapmak adına istek duymuyor, yatırım kaynaklarından olan kendini açmayı ve duygusal paylaşımları ilişkisinde gerçekleştirmiyor ve bunun sonucunda da ilişkilerinden aldıkları doyum düşüyor olabilir. Ayrıca, hem kadın hem de erkek üniversite öğrencilerinin partnerinin kendi beklentilerini karşılamayacağını hissettiklerinde; fekalet senaryoları yazmaları (Şiraz, 2018, s. 35-36), bardağın boş tarafına odaklanmalarından dolayı partnerinin açıklamalarını dikkate almamaları (Ben-Shahar, 2012, s. 59), olumsuz iletişim kalıplarını benimsemeleri (Satıcı, 2018, s. 97) sonucunda ilişkilerinden aldıkları doyum azalmış olabilir.

5.3. Öneriler

Bu çalışma ile temelde, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu bölümde de, bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar ışığında uygulayıcılara ve araştırmacılara sonuçlarla ilgili önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler

Araştırma bulguları mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden yüksek standartlar, farklılık ve düzen alt boyutlarının ilişki doyumunu yordadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin genç yetişkinlik döneminde olduğu düşünüldüğünde öğrencilere, sağlıklı ilişki geliştirebilmeleri

için bu alt boyutların ilişkilere yansımalarına yönelik seminerler düzenlenmesinin öğrencilerinin sağlıklı ilişki geliştirmeleri açısından oldukça yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, evlilik öncesi ilişki doyumunu etkileyen faktörler, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişkilere yansımaları, ikili ilişkiler ve eş seçme, ilişkilerde gerçek beklentileri belirleme, ilişkilerde sınırları belirleme ve esnek olma, ikili ilişkilerde koşulsuz kabul, ikili ilişkilerde farklılıklara saygı konularında seminerler düzenlenerek partnerlerin ilişkilerinde yaşadıkları problemlerin dinamiklerini anlamaları sağlanabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma merkezleri aracılığıyla; kendini tanıma ve kişilik özellikleri, kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna yansımaları, ilişkilerdeki çatışmalarla sağlıklı başa çıkma, etkili iletişim konularına yönelik grup eğitimleri düzenlenebilir. Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri nedeniyle ilişkilerinde problemler yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri aracılığıyla bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumlarının yapılmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Evlilik öncesi psikolojik danışma yoluyla partnerlerin; kişilik özellikleri açısından birbirlerini tanımaları, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ikili ilişkilerine olumsuz yansıyan noktalarını fark etmeleri, aile yaşamı hakkında bilgilere sahip olmaları, sağlıklı ilişki kurma becerileri ve çatışma çözme becerileri kazanmaları sağlanarak öğrencilerin ilişkilerinde var olan sorunları gidermeleri, dengeli ve uyumlu bir ilişki yaşamaları sağlanabilir.

Üniversite programlarında; evliliğe hazırlanma ve evlilik öncesi çiftlerle psikolojik danışma, ikili ilişkiler ve eş seçimi, ikili ilişkilere kişilik özelliklerinin yansımaları, çiftlerle psikolojik danışma, ikili ilişkilerde iletişim ve yaşam gibi alanlarda seçmeli derslere yer verilebilir. Üniversite kulüplerinde öğrencilerin birbirlerini tanımalarını ve sosyalleşmelerini sağlayan sosyal faaliyetler düzenlenebilir. Akranların üniversite öğrencilerinin yaşamında önemli bir destek kaynağı olduğu düşünüldüğünde ise, ikili ilişkilere yönelik akran destek grupları oluşturulabilir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve ilişki doyumu arasındaki ilişki hakkındaki bulguların vaka yönetiminde danışmanlara yol gösterici olabilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

Mükemmeliyetçiliğin ikili ilişkilere yansımalarına yönelik çalışmaların Türkiye’de sınırlı sayıda olduğu ve bu alanda çalışmalara son dönemlerde yer verildiği görülmektedir. Özellikle Türkiye’de ilişki doyumuyla ilgili yapılan çalışmaların kesitsel çalışmalar olduğu görülmektedir.

Yapılacak boylamsal çalışmaların da bireylerin ilişki doyumları hakkında önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, yapılan araştırmaların çoğunun nicel çalışmalar olduğu görülmekle birlikte yapılacak çalışmaların karma desen olmasının ilişki doyumunu ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğini daha detaylı ele almaya yönelik katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi kişilik özelliği çok boyutlu bir yapıya sahip olduğundan yapılan çalışmayla belirli bir kısmına yönelik çıkarımlarda bulunulabilmiştir. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ilişki doyumu üzerinde etkisini incelerken kültürel faktörlerin aracı rolünün de incelenmesinin önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ikili ilişkisi olan bireylerin heteroseksüel oldukları varsayılmakla birlikte; Türkiye’de eşcinsel kimliğe sahip bireylerinde ilişki doyumlarına yönelik araştırma yapılmasının gerektiği olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını ve ilişkilerindeki mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini elde etmek için öz bildirimine dayalı ölçme araçları kullanılmış. Yapılacak çalışmalarda gözlem ve görüşmelerin yapılmasının araştırma sonuçlarını zenginleştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. S. (1963). Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 422-436.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı* (Çev: H. Can). Ankara: Tutku Yayınevi.
- Adler, A. (2017). *Yaşama sanatı* (Çev: K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.
- Ahsen, T. (2017). *Evli bireyler kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- American Heritage Dictionary of the English Language, (2016). <https://ahdictionary.com/> (Erişim tarihi: 01.05.2019).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. and Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55 (1), 125-132.
- Atak, H. (2011). Gradual transition to adulthood: is emerging adulthood the only main road?. *Elementary Education Online*, 10 (1), 51-67.
- Atak, H. and Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17 (1), 39-50.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546.
- Aukett, R., Ritchie, J. and Mill, K. (1988). Gender differences in friendship patterns. *Sex roles*, 19 (1-2), 57-66.
- Aytaç, S. ve Bayram, N. (2001). Üniversite gençliğinin iş ve eş seçimindeki etkin kriterlerinin analitik hiyerarşi süreci (ahp) ile analizi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3 (1).
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak* (Çev: B. Akat). ?: Elma Yayınevi.

- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inanęlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Budak, B. (2011). *niversite ğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Buluş, M. (1997). Üniversite ğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 82-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Burns, U. D. (1980). The perfectionist' s script for defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirisel düşünmenin niversite ğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 29-41.
- Caaway, S. D., Diamante, S. I., Flores, M. J., Macasinag, J. G., Pineda, M.C. (2017). *Emotional abuse, intensity of facebook usage, and relationship satisfaction among college students*. In Partial Fulfilment for the Degree Bachelor of Science in Psychology. Trinity niversity of Asia.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (ev: T. Ergene). Ankara: Mentis.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. Unpublished Master Thesis. Ankara: Middle East Technical University.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.

- Demirel, Ö. (2012). *Öğretim ilke ve yöntemleri öğretme sanatı*. (19. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durmuşoğlu, N. (2005). *Çocukluktaki örseleyici yaşantıların ergenlikte yakın ilişki doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H., Özgen, G. ve Kardaş, S. (2017). Eş seçimi, mükemmeliyetçilik ve değerlerin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (2), 92-104.
- Erol, Z. (2017). *Mükemmeliyetçi kişilik*. (6. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 381-397.
- Eryılmaz, A. (2016). *Bireyle Psikolojik Danışmada Sık Karşılaşılan Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı*. (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Feiring, C. (1996). Concepts of romance in fifteen yearold adolescent. *Journal of Research on Adolescent*, 6 (2), 181-200.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20 (4), 289-311.
- Flora, J. and Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (6), 811-825.
- Fowers, B. J., (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24 (3/4), 209-221.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimentional of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468.

- Furler, K., Veronica G. and Alexander G. (2014). Personality perceptions and relationship satisfaction in couples. *Journal of Research in Personality*, (50), 33-41.
- Furman, C. R., Luo, S. and Pond, 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.
- Geçtan, E. (1995). *Psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (11. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve sonrası* (13. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38 (170), 372-383.
- Gol, H. C., Rostami, A. M. and Goudarzi, M. (2013). Prediction of marital satisfaction based on perfectionism. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 89, 567-571.
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1), 41-52.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneş, A. (2017). *Aile ile bağlanma aidiyet* (6. baskı). İstanbul : Timaş Yayınları.
- Gürçan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/> (Erişim tarihi: 01.08.2019).
- Habke, A. M. and Flynn, C. A. (2002). Interpersonal Aspects of Trait Perfectionism. G.L. Flett ve P. L. Hewitt (Editörler), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* içinde (s. 151-180.) Washington DC: American Psychological Association,
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27-33.

- Hamamcı, Z., Buğa, A. ve Duran, Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin evlilik yaşantısı ile ilgili bilgi kaynaklarının ve evlilik öncesi eğitim ihtiyaçlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 26 (26), 33-50.
- Haskan-Avcı, Ö. (2016). Ânı yaşama ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17 (3), 177-192.
- Hasnain, S. F. (2012). Perfectionism, loneliness and life satisfaction in engineering students. *Journal of Behavioural Sciences*, 22 (3), 33-48.
- Hatfield, E. and Traupmann, J. (1981). Intimate relationships: a perspective from equity theory. *Personal relationships*, 1, 165-178.
- Hatfield, E., Utne, M. and Traupmann, J. (1979). Equity theory and intimate relationships. In R. Burgess ve T. L. Huston (Editörler). *Social exchange in developing relationships* içinde. New York: Academic Press.
- Hazan, C. and Sahver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationshipsatisfaction. *Journal Of Marriage And Family*, 50, 93-98.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stres and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. and Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship maladjustment in chronic pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9 (3), 335-347.
- Hill, Robert W., Zrull, Mark C. and Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*. 69 (1), s. 81-103.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (4-5), 598-617.
- Horney, K. (2010). *Çağımızın nevrotik kişiliği* (Çev: B. Kıcıır). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Editörler), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* içinde (s. 1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Kızılöz Başsayın, A. (2018). *Evli bireylerde mükemmeliyetçilik evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Klohn, E. C. and Bera S. (1998). Behavioral and experiential patterns of avoidantly and securely attached women across adulthood: A 31-year longitudinal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 211-223.
- Kocayörük, E. (2012). *Etkili iletişim becerileri*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Koydemir, S., Sun-Selişik, Z. E., ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 65-75.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 589-607.
- Küçük, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morua, W., Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal Of Counseling Psychology*, 53 (4), 543-549.
- Mee, F. F., Hassan, S. A., Baba, M., Talib, M. A., Zakaria, N. S., (2015). Relationship between perfectionism and marital satisfaction among graduate students. *International Journal of Education and Research*, 3(8), 179-186.
- Murdock, N. L., (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., Rooke, S. E. (2010). the five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: a meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44 (1), 124-127
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi* (3. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi* (5. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özabacı, N. (2011). Evlilik öncesi ilişkiler. H. Yavuzer (Editör), *Evlilik okulu* içinde (s. 48-60). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özaydın, H. M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: ilişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Özer, G. (2016). *Herkes kendi hayatının kahramanı* (16. baskı). İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (bandırma örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5 (13), 153-170.
- Robins, G. and Boldero, J. (2003). Relational discrepancy theory: The implications of self-discrepancy theory for dyadic relationships and for the emergence of social structure. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 56 – 74.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172–186.
- Rusbult, C. E. and Martz, J. M. (1995). Remaining in an abusive relationship: an investment model analysis of nonvoluntary dependence. *Personality and Social Bulletin*, 21, 558–571.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. and Agnew, C. N. (1998). The investment model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Journal of Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Rusbult, C. E. and Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274-293.

- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shafran, R., Egan, S. and Wade, T. (2010). *Overcoming perfectionism: a self help guide using cognitive-behavioural techniques*. London: Constable & Robinson.
- Shafran, R., Egan, S. and Wade, T. (2017). *Mükemmeliyetçilik* (Çev: D. Onuk). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Shea, A. J., Slaney, R. S. and Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: the dyadic almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39 (2), 107-125.
- Slaney, R. B. and Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74 (4) , 393-398.
- Slaney, R. B. and Johnson, D. P. (1992), *The almost perfect scale*. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University, University Park.
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems: evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment*, 13, 138-153.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145.
- Slaney, R. B. and Ashby J. S. (1996). Perfectionists: study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.

- Solmuş, T. (2011). *Çift evlilik ve aile terapisi*. İstanbul: Doruk Yayımcılık.
- Solmuş, T. (2010). Kişilik özellikleri açısından romantik ilişkiler, evlilik ve ebeveyn-çocuk ilişkileri. T. Solmuş (Editör), *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* içinde (s. 25-35). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Stoeber, J. and Otto, K. (2006). Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality And Social Psychology Review*, 10, 295- 319.
- Stoeber, J. (2012). Dyadicperfectionism in romanticrelationships: predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53, 300–305.
- Stoeber, J. and Corr, P. J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality And Individual Differences*, 90, 50-53.
- Sunbaş, (2010). Eşlerin birbirlerine yönelik “kontrolcü ve bağımlı” algıları. T. Solmuş (Editör), *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* içinde. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin-Baltacı, H., İşleyen, F. ve Özdemir, S. (2012). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 25-36.
- Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019), İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 230-249.
- Şiraz, F. (2018). *Kusursuz insanlar nasıl tedavi edilir?* İstanbul: Hayygrup Yayıncılık.
- Ta, V. P. (2017). A meta-analytic review of gender-role dimensions and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 8, 1–14.
- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği: geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (35), 645-667

- Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 197-217.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15.
- Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu, (2018). <http://www.tdk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 06. 05. 2019).
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (4), 2429-2446.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 15-27.
- Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2015). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 185-201.
- Yerin Güneri, O. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35 (1), 26-38.
- Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.

EKLER

EK 1. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

EK 2. ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 4. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ SEÇİLMİŞ MADDELER

EK 5. İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ
SEÇİLMİŞ MADDELER

EK 6. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

EK 7. İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ
İZİN BELGESİ



EK 1

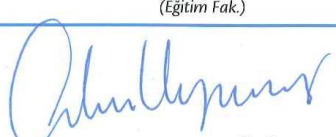
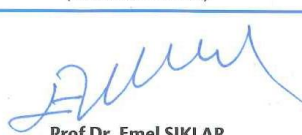
Evrak Kayıt Tarihi: 17.12.2018

Protokol No: 116121

Tarih: 23.01.2019



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin İkili İlişkilerde Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN
TEZ YAZARI:	Melike ADAKÖY
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof.Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof.Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	KATILMADI Prof.Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof.Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof.Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof.Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof.Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

EK 2

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, “Üniversite Öğrencilerinin İkili İlişkilerde Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bir araştırma olup, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları üzerinde ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin rolünü inceleme amacını taşımaktadır. Çalışma, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Melike ADAKÖY tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi ve önleyici çalışmaların yapılmasına ışık tutması planlanmaktadır.

Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın amacı doğrultusunda, sizlere sunulan kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla sizden veriler toplanacaktır.

İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.

Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.

İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Sizden toplanan veriler dijital ortamda analiz edilecek ve araştırma bitiminde imha edilecektir.

Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır.

Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğin iz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Melike ADAKÖY’e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı	:Melike	ADAKÖY
E-Posta Adresi	:adakoymelike@gmail.com	
Cep Tel	:05064951515	

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

EK 3

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Açıklama:

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerindeki mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile ilişki doyumlarını incelemek amacıyla yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin güvenilir olması, size verilen soru listesinin samimi ve eksiksiz doldurulmasına bağlıdır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden kimliğinizle ilgili (ad, soyad...) bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve toplu olarak değerlendirilecektir. Görüşleriniz bu araştırma için çok değerlidir. Katılımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Melike ADAKÖY
Psikolojik Danışman

adakoymelike@gmail.com

1.Cinsiyetiniz (*Lütfen belirtiniz*): () Kadın
() Erkek

2.Yaşınız (*Lütfen belirtiniz*):.....

3.Bölümünüz (*Lütfen belirtiniz*):.....

4.Sınıfınız (*Lütfen belirtiniz*): () Hazırlık
() 1.Sınıf
() 2.Sınıf
() 3.Sınıf
() 4.Sınıf ve üzeri

5.Romantik İlişkiniz Oldu Mu? ()Evet
() Hayır

Cevabınız evet ise;

6. En son yaşadığınız romantik ilişkiniz yaklaşık olarak ne kadar zamandır devam ediyor/
devam etti (*Lütfen belirtiniz*)?

.....Yıl.....Ay.....Gün

EK 4
İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ
(SEÇİLMİŞ MADDELER)

Aşağıda yaşadığınız duygusal ilişkide aldığınız doyuma ilişkin maddeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun rakam üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1-)Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1 Hiç Karşılamıyor	2	3	4	5	6	7 Çok iyi karşılıyor
2-) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1 Hiç memnun değilim	2	3	4	5	6	7 Çok memnunum
6-)İlişkinizde ne kadar problem var?	1 Hiç yok	2	3	4	5	6	7 Çok fazla Problem var

EK 5

İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (SEÇİLMİŞ MADDELER)

İİOOMÖ								
Aşağıdaki maddeler insanların romantik/yakın ilişkiler hakkındaki tutumlarını ölçmek için tasarlanmıştır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Lütfen bütün maddeleri yanıtlayınız. “Benim için önemli kişi” ya da “eşim/ilişki yaşadığım kişi” kavramları birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki rakamlardan sizin için uygun olan rakam üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.								
1	2	3	4	5	6	7		
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum		
1-Eşim/ilişki yaşadığım kişi bir görevi tamamladıktan sonra sık sık düş kırıklığı yaşarım çünkü daha iyisini yapabilecek durumda olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
3-Benim için önemli kişi, onun için koyduğum standartları karşılayabilir.	1	2	3	4	5	6	7	
5-Benim için önemli kişiye ilişkin çok yüksek standartlarım var.	1	2	3	4	5	6	7	
18-Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin performansı benim için hemen hiç bir zaman doyurucu olmadı.	1	2	3	4	5	6	7	
19-Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin en iyisini yapmak için çalışmasına çok gereksinimim var.	1	2	3	4	5	6	7	
21-Benim için önemli kişinin yaptıklarından oldukça doyum sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7	
26-Eşim/ilişki yaşadığım kişi yapmasını düşündüğüm kadar iyi iş yapmadığında oldukça sinirlenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	

EK 6
İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

Gönderen: Ferzan Curun <ferzancurun@maltepe.edu.tr>

Gönderildi: 3 Ekim 2018 Çarşamba 13:17

Kime: Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Konu: Re: ilişki doyumu ölçeği

Merhabalar,

Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki yüksek lisans tezimde mevcut.

İyi çalışmalar dilerim

Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN <beraslan@anadolu.edu.tr>, 3 Eki 2018 Çar, 10:26 tarihinde şunu yazdı:

Ferzan hanım merhaba,

Tez öğrencimle yapacağımız çalışmada sizin tezinizde uyarladığınız İlişki Doyumu Ölçeğini kullanmak istiyoruz.

İzniniz olursa ölçeği ve değerlendirme bilgilerini bize gönderebilir misiniz?

Teşekkürler

Doç.Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan

Anadolu Ü. PDR Öğretim Üyesi

EK 7

İKİLİ İLİŞKİLERDE OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

Gönderen: Nur TALUY <nurtaluy@mu.edu.tr>

Gönderildi: 3 Ekim 2018 Çarşamba 16:59

Kime: Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Konu: [SUSPECTED SPAM] Ynt: ölçek

Sayın Hocam,

İkili ilişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kullanabilirsiniz.

Ekte ilgili makaleyi ve uyarladığım ölçeğin Türkçe formunu yolluyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Nur Taluy

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

□

Gönderen: Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN <beraslan@anadolu.edu.tr>

Gönderildi: 3 Ekim 2018 Çarşamba 16:26:44

Kime: Nur TALUY

Konu: ölçek

Merhaba,

Tez öğrencimle yapacağımız çalışmada sizin geliştirdiğiniz İlişkilerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kullanmak istiyoruz.

Bu ölçeği kullanmamıza yönelik izniniz ve ölçeğin kendisi ile değerlendirme bilgilerine ihtiyaç duyuyoruz. Bu konuda yardımcı olursanız seviniriz.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : MELİKE ADAKÖY

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı :Eskişehir/ 21.10.1992

E-Posta :adakoymelike@gmail.com

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2011-2013, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı
- 2013-2015, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı
- 2016, Psikolojik Danışman, Eskişehir Cumhuriyet Anadolu Lisesi
- 2016-2017, Psikolojik Danışman, Beylikova Müberra Mehmet Güleç Anadolu İmam Hatip Lisesi
- 2017-2018, Müdür Yardımcısı, Beylikova Müberra Mehmet Güleç Anadolu İmam Hatip Lisesi
- 2018-2019, Psikolojik Danışman, Beylikova Müberra Mehmet Güleç Anadolu İmam Hatip Lisesi
- 2019, Psikolojik Danışman, Kırka Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu