

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK
İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDA
DUYGUSAL ZEKA VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ**

**BEGÜM SATICI
15736004**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2018**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDA DUYGUSAL ZEKA
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK
ROLLERİNİN İNCELENMESİ**

**BEGÜM SATICI
15736004**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2018**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

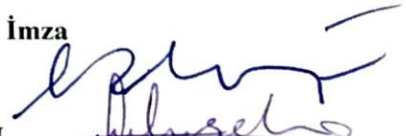
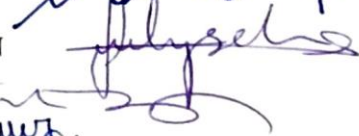
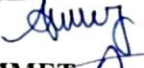
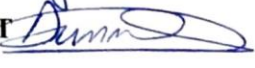
**GENÇ YETİŞKİNLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE ROMANTİK
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDA DUYGUSAL ZEKA
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK
ROLLERİNİN İNCELENMESİ**

BEGÜM SATICI
15736004

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 30-11-2018

Tezin Savunulduğu Tarih: 30-11-2018

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. M. Engin DENİZ	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN	
	Prof. Dr. Gürhan CAN	
	Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
	Dr. Öğr. Üyesi Durmuş ÜMMET	

İSTANBUL
KASIM 2018

ÖZ

GENÇ YETİŞKİNLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMU ARASINDA DUYGUSAL ZEKA VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ

Begüm Satıcı

Kasım, 2018

Bu araştırmanın temel amacı genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarına yönelik bir model öne sürmektir. Bu bağlamda birbirinden bağımsız iki çalışma gerçekleştirilmiştir. **Çalışma I**'de araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği mete-analiz tekniği ile incelenmiştir. Mete-analize 67 bağımsız araştırma ile bu araştırmalara ait 95 etki büyüklüğü dahil edilmiş olup toplam 289.708 (163.058 kadın ve 126.650 erkek) örneklem sayısına ulaşılmıştır. Meta-analiz sonucunda cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı anlaşılmıştır. Başka bir ifadeyle kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumlarının birbirlerine yakın düzeyde oldukları saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet-romantik ilişki doyumu bağlantısında kültürün moderatörlük yapmadığı belirlenmiştir. Meta-analiz sonucundan yola çıkılarak **Çalışma II**'de ilişki doyumuna ait aracılık modeli cinsiyete yönelik ayrıştırma yapılmadan tek grupta test edilmiştir. Bu modelde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri ele alınmıştır. 421 üniversite öğrencisi [294 kadın (%69.8) ve 127 erkek (%30.2)] ile gerçekleştirilen bu çalışmada veri toplama araçları olarak “İlişki Doyumu Ölçeği”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler regresyon temelli bootstrapping tekniğiyle analiz edilmiştir. Bootstrapping tekniği sonucunda genç yetişkinlerde duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir biçimde kısmi aracılık yaptıkları görülmüştür. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçiliğin düşmesi genç yetişkinlerin duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırabileceği ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği belirlenmiştir. Bununla birlikte kısmi aracılık söz konusu olduğu için mükemmeliyetçiliğin düşmesinin doğrudan da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği ortaya çıkmıştır. Çalışma I ve Çalışma II’de elde edilen bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış ve gelecek araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zeka, Bilinçli Farkındalık, Aracılık Modeli, Meta-Analiz

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MINDFUL-AWARENESS ON THE ASSOCIATION BETWEEN PERFECTIONISM AND ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION IN EARLY ADULTHOOD

Begüm SATICI

November, 2018

The goal of this study is to propose a new model for romantic relationship satisfaction of young adults. To achieve this goal, two different studies were carried out. In the **Study I**, it was examined by meta-analysis whether romantic relationship satisfaction differs according to gender. 95 effect sizes of 67 individual studies were included and 289.708 (163.058 female and 126.650 male) sample size was reached. As a result of meta-analysis, it was revealed that gender had no significant impact on romantic relationship satisfaction and culture was not a moderator in the relation between gender and romantic relation satisfaction. In the **Study II**, mediation analyzes were conducted with independent of gender. In this model, the mediating roles of mindful-awareness and emotional intelligence were considered. This study was conducted with 421 university students [294 female (69.8%) and 127 male (30.2%)], and “Relationship Assesment Scale”, “Multidimensional Perfectionism Scale”, “Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form”, and “Mindful Attention Awareness Scale” were used. The data were analyzed by using the regression based bootstrapping technique. As a result, it was revealed that emotional intelligence and mindful-awareness have a significant partial mediation effect between perfectionism and romantic relationship satisfaction. That is to say, the decrease in perfectionism might increase the levels of emotional intelligence and mindful-awareness and consequently these increases might enhance the romantic satisfaction in young adults. However, as a result of partial mediation, perfectionism might directly reduce the satisfaction of romantic relationships. Study I and II were discussed within the framework of relevant literature and recommendations were also discussed in this study.

Key Words: Romantic relationship satisfaction, Perfectionism, Emotional intelligence, Perfectionism, Mediation, Meta-analysis

ÖN SÖZ

Bu hayatta kimileri şansa, kadere, tesadüflere yükler sorumluluklarını, kimileri de kendi hayatında tek başrol olduğunu düşünüp kontrolü kimselere kaptırmak istemez. Ben bazı zamanlarda hayatımın sanki rüzgârın akışıyla sürüklenip gittiğini düşünüp karamsarlığa kapılsam da olayların üzerinden zaman geçtikten ve büyük resmi gördükten sonra fark ediyorum ki “hayatta hiçbir şey tesadüf değildir!” Hepsi benim seçimim. Psikoloji biliminde eğitim görmem de doktora tezimde ilişkiler üzerinde çalışmam da elbette ki tesadüf değildi. Bu tezde ilişkiler üzerinde daha ayrıntılı bir şekilde çalışmak istemem okuduğum bir kitapta zihnimdeki ışıkları yakan şu sözle oldu: “İlişkilerde incinir, ilişkilerde iyileşiriz.”

Bugün biliyoruz ki kişiliğimizin önemli bir kısmı anne karnından itibaren ilk dönem çocukluk yaşantılarımız sonucu oluşuyor. Hangimiz söyleyebilir ki kusursuz bir çocukluk yaşadığını? Elbette çoğumuzun bugünkü ilişkilerini etkileyen küçük ya da büyük travmalarımız vardır. Korkularımız, kaygılarımız, her şeyi kontrol etme çabalarımız, en iyi olmak isteme ya da başkaları tarafından kabul görme beklentilerimiz... Kişiliğimizin hayatımızı olumsuz etkileyen, ilişkilerimizi çıkmaza sürükleyen yanını nasıl göreceğiz? Maalesef ki her zaman kitaptan bir söz, filmde bir kare ya da felsefi bir çıkarım gelip de yakmıyor zihnimizin ışıklarını. Kendimizi en sağlam şekilde kendi içimizde gördüğümüz güç ile geliştirip iyileştirebiliyoruz. Zihnimizi geçmiş ya da gelecek kaygılarıyla meşgul etmeden şu anda kalarak kendimizde ve çevremizde olanları doyasıya yaşayabilmek yani farkında olmak şart. Dolayısıyla geçmişimiz ya da duygusal zayıflığımız kaderimiz değil. Bir anne olarak çocuğumuzla ilişkimizde ya da eş olarak romantik ilişkimizde de kendimizi iyileştirebiliriz. Sonuç olarak zaman geçmiş yaralarımızı ve kişisel zayıflıklarımızı takip ederek ilişkilerimizi onarıp iyileşme zamanı.

Benim psikolojik danışma ve rehberlik alanında devam eden bu aydınlanma sürecimde, akademik hayatımın yönünü değiştirerek doktora eğitimime devam etmemde büyük katkısı olan ve bu tez konusunu çalışmamda beni teşvik eden, cesaretlendiren ve her daim kolaylaştırıcı tavrıyla hem akademik hem de kişisel hayatımda danışmanlığı ile desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. M. Engin Deniz’e ilk teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimimden bu yana içtenliği ve rehberliği ile akademik hayatımda bir ışık olan, tez izleme komitemde olmayı kabul edip bu süreçte yapıcı eleştirileri ve yönlendirmeleriyle bakış açımı geliştiren, ailevi olarak da her daim yanımda olduğunu canıgönülden hissettiren saygıdeğer hocam Prof. Dr. Gürhan Can’a,

Doktora ders sürecimde psikolojik danışma uygulamalarıma yönelik geliştirici geribildirimleri ve yol göstericiliği ile kariyerimde kendimi geliştirmeme büyük katkısı olan, bir psikolojik danışman olarak onun izinden gittiğim, aynı zamanda tez izleme komitemdeki önemli katkılarından dolayı değerli hocam Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin’e,

Tez jürimde bulunarak kıymetli görüşleri ile araştırmama katkı sağlayan Prof. Dr. Ali Eryılmaz ve Dr. Öğretim Üyesi Durmuş Ümmet’e,

Doktora ders döneminde akademik anlamda gelişmeme yardımcı olan Doç. Dr. Ş. Gonca Zeren ve Dr. Öğretim Üyesi Nermin Çiftçi Arıdağ’a çok teşekkür ederim.

Doktora ders sürecimde her hafta evlerinde beni misafir eden ve destek veren biricik abim ve sevgili yengeme; beni yüreklendiren babama; bu süreçte kızım henüz 40 günlükken derslere devam etmemde, yeterlik sınavını geçinceye kadar gece gündüz demeden yine kızıma bakıp tez yazma sürecine kadar gelmemde büyük katkısı olan anneme,

Karnımda henüz bir tohum kadar küçükken ilk beş ay her hafta Eskişehir-İstanbul yolunda yol arkadaşım olan, doğumundan yalnızca 20 saat öncesine kadar benimle doktora derslerine katılan ve psikolojik danışma seansları gerçekleştiren, doğduktan sonra da üniversite yollarını arşınlayan, kitaplarımın arasında büyüyen canım miniğim, bal kızım Defnem’e de ne kadar teşekkür etsem az...

“Uykusuz anne” olduğum günlerde “uykusuz baba” olarak beni yalnız bırakmayan ve her daim beni sakinleştirmenin, ailemize huzur katmanın bir yolunu bulan, kendimle yüzleşmemi sağlayan, ilişkimizde iyileştigim, tüm doktora sürecinde sorularıyla bunalttığım, akademik olarak da hep desteğim olan hayat yoldaşım canım eşim Ahmet en büyük teşekkür de sana, hakkını ödeyemem...

Artvin; Ekim, 2018

Begüm SATICI

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	9
1.2. Araştırmanın Önemi.....	11
1.3. Sınırlıklar	12
1.4. Tanımlar	13
2. KURAMSAL TEMELLER.....	14
2.1. Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Alanyazın.....	14
2.1.1. İlişki	14
2.1.2. Romantik İlişki.....	22
2.1.3. Romantik İlişki Doyumu.....	27
2.1.4. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet.....	30
2.1.5. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar	33
2.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Alanyazın.....	35
2.2.1. Mükemmeliyetçilik	35
2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	41
2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Etkileri	43
2.2.4. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar	46
2.3. Duygusal Zeka İle İlgili Alanyazın	48
2.3.1. Duygu.....	48
2.3.2. Zeka.....	50
2.3.3. Duygusal Zeka	53
2.3.4. Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar	61
2.4. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Alanyazın.....	63
2.4.1. Bilinçli Farkındalık	64
2.4.2. Doğu ve Batı Kültürlerinde Bilinçli Farkındalık	68
2.4.3. Bilinçli Farkındalığın Faydaları	70
2.4.4. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar	72
3. ÇALIŞMA I: META-ANALİZ	75
3.1. Yöntem.....	75
3.1.1. Literatür taraması	75

3.1.2. Dâhil etme kriterleri	75
3.1.3. Kodlama	76
3.1.4. Verilerin analizi.....	76
3.2. Bulgular.....	77
3.2.1. Moderatör etki.....	78
3.2.2. Yayın yanlılığı.....	79
3.3. Sonuç.....	80
4. ÇALIŞMA II: ARACILIK MODELİ	81
4.1. Yöntem.....	81
4.1.1. Araştırmanın Modeli	81
4.1.2. Katılımcılar	81
4.1.3. Veri Toplama Araçları	82
4.1.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....	82
4.1.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)	83
4.1.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	84
4.1.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)	85
4.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu	85
4.1.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	86
4.2. Bulgular.....	87
4.2.1. Ön Analizler	87
4.2.2. Değişkenler Arası İlişkiler	89
4.2.3. Aracılık Modeline Yönelik Analizler	90
4.3. Sonuç.....	92
5. TARTIŞMA	94
5.1. Çalışma I'e Ait Tartışma.....	94
5.2. Çalışma II'ye Ait Tartışma	96
5.2.1. Doğrudan Yollara Yönelik Tartışma.....	96
5.2.2. Dolaylı Etkilere Yönelik Tartışma	102
6. GENEL SONUÇ.....	106
7. ÖNERİLER	108
KAYNAKÇA	110
EKLER.....	142
Ek 1. Meta-Analize Dahil Edilen Çalışmalar.....	142
Ek 2. İlişki Doyumu Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri	146
Ek 3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri	147
Ek 4. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu Seçilmiş Örnek Maddeleri	148
Ek 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri.....	149
Ek 6. Kişisel Bilgi Formu	150
ÖZ GEÇMİŞ.....	152

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Meta-Analiz Sonuçları	77
Tablo 2: Cinsiyet-Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Kültürel Kategorinin Moderatör Etkisi	78
Tablo 3: Duval ve Tweedie'nin Kes ve Ekle Testi Sonuçları	79
Tablo 4: Katılımcılara Ait Bilgiler	82
Tablo 5: Romantik İlişki Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması	88
Tablo 6: Değişkenlere Ait İlişkiler ve Betimsel İstatistikler	90
Tablo 7: Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılığına Ait Bootstrapping Sonuçları	92

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1:	Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolüne İlişkin Model	10
Şekil 2:	Bebeklikten İtibaren Olumlu Romantik İlişkilerin Oluşma Süreci	22
Şekil 3:	Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı	24
Şekil 4:	Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri	45
Şekil 5:	Duyguların Ortaya Çıkışı.....	49
Şekil 6:	Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramı	53
Şekil 7:	Duygusal Zekanın Gelişimi	56
Şekil 8:	Mayer ve Salovey'in Bütünleşik Yetenek Modeli.....	57
Şekil 9:	Bar-On'un Karma Duygusal Zeka Modeli Boyutları	59
Şekil 10:	1990-2017 Yılları Arasında Bilinçli Farkındalığın Geçtiği Yayınların Sayısı.....	65
Şekil 11:	Huni Grafiği Sonuçları.....	79
Şekil 12:	Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılığı	91

KISALTMALAR

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	: Türk Dil Kurumu
EQ	: Duygusal Zeka
GA	: Güven Aralığı
Q	: Cochran Homojenlik Ölçümü
Q_b	: Gruplararası Q Değeri
I²	: Higgins ve Thompson Heterojenlik Ölçümü
SE	: Standart Hata
İDÖ	: İlişki Doyumu Ölçeği
ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
DZÖÖ-KF	: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu
BFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index
CFI	: Comparative Fit Index
GFI	: Goodness of Fit Index
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	: Standartion Root Mean Square Residual
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
Ç	: Çarpıklık
B	: Basıklık

1. GİRİŞ

Toplum içinde yaşayan bireyler insan olmanın gereği olarak yaşamlarında bir başkasına ihtiyaç duyarlar, bununla birlikte diğer bireylerle kişilerarası ilişkiler ve romantik ilişkiler kurmak istemektedirler. Yaşamlarını ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için bireylerin kurulan bu ilişkilerden doyum elde etme ve ilişkilerini sürdürme gibi beklentileri bulunmaktadır. Bu noktada bireylerin kendi ilişkilerine yönelik değerlendirmelerini içeren ilişki doyumu kavramının önemli bir faktör olduğu düşünülebilir. İlişki doyumu denilince arkadaş, iş ve anne-baba ile olan ilişkilerden elde edilen doyum akla gelebilmektedir. Bunların yanı sıra romantik ilişkilerden elde edilen doyumu betimlemek için de ilişki doyumu kavramı sıkça kullanılmaktadır. Bu çalışma bağlamında belirtilen ilişki doyumu kavramı da romantik ilişki doyumunu ifade etmektedir.

Romantik ilişki doyumu ile ilişkiye yönelik duygu, düşünce ve davranışlar ifade edilmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Hendrick, 1988). Bununla birlikte ilişkiden elde edilen memnuniyeti, ilişkinin bireylerin ihtiyaçlarını ne derece karşılayabildiği, ilişkide her herhangi bir sorunun olup olmadığı ile ilişkinin başlatılmasından pişmanlık duyulup duyulmadığını içeren bir değerlendirmenin de yapıldığı anlaşılmaktadır (Çelen-Demirtaş, 2010). Aynı zamanda romantik ilişki doyumu, ilişkinin niteliği hakkında bilgi vermekle birlikte eşlerin birbirlerinden beklentileri ile davranışlarının uyumlarına yönelik yargılar da sunmaktadır (Sabatelli 1988). Romantik ilişkiden doyum elde edilmesiyle bireyler ilişkilerini daha uzun vadeli sürdürebilmekte, olumlu etkileşimler kurabilmekte ve çatışmalarına etkili çözümler bularak birbirlerini tatmin edici davranışlar sergileyebilmektedir (Amato, Booth, Johnson ve Rogers 2007).

İlişki kurmak ve bu ilişkiden doyum sağlayabilmek yaşamın her döneminde önemli olmakla birlikte genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurmanın ve bu ilişkilerden doyum sağlamanın ayrı bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu dönemde genç yetişkinlerden eş seçme, eş ile yaşama ve aile kurma gibi gelişim görevlerini başarmaları beklenmektedir (Havighurst 1956). Erikson (1993)'a göre bu

dönemde yakınlığa karşı yalıtılmışlık yaşamak sağlıklı bir şekilde üstesinden gelinmesi gereken bir yaşam görevidir. Bir başka deyişle, genç yetişkinler yakınlık kurabilmeyi başardıklarında olumlu bir kimlik kazanabilecekler, karşı cinsle başarılı bir ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme becerilerine sahip olabileceklerdir. Buna ek olarak, ilişkilerinde kaybetme korkusu hissetmeleri azalacak; paylaşma, uyum sağlama, anlaşma ve uzlaşma gibi olumlu beceriler de kazanabileceklerdir (Feiring, 1996).

Sonuç olarak, sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlıkları için iyi oluş ve mutluluklarını artırıcı ve koruyucu bir faktör olduğu dile getirilmektedir (Dush ve Amato, 2005; Fincham ve Beach, 2006). Dolayısıyla, bireylerin yaşam kaliteleri için bu denli öneme sahip bir deneyimin güçlendirilmesi için ilişkili olduğu değişkenler üzerinde de durulması gerekli görülmektedir. İlişki doyumunu artırabilecek faktörler üzerinde bağlanma stilleri ve öz-saygı kavramlarının oldukça fazla incelendiği görülmektedir. Diğer taraftan kaygı ve stres gibi olumsuz durumların da ilişki doyumunu azalttığına işaret eden araştırma bulgularına rastlanmıştır. Romantik ilişki doyumu üzerinde rol oynayabilecek bir başka değişkenin de mükemmeliyetçilik olabileceği ön görülmektedir.

En iyiyi gerçekleştirme arzusu olarak da nitelendirilebilen mükemmeliyetçilik; çocukluk dönemindeki öğrenme yaşantıları aracılığıyla oluşan, bireylerin hem kendilerinden hem de başkalarından oldukça fazla beklenti içerisine girdiği, kişiliğin olumsuz bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008). Bununla birlikte mükemmeliyetçilik, bireylerin devamlı olarak hem kendisi için hem de başkaları için oldukça yüksek standart belirlemesi ve bunları devamlı korumaya çalışması olarak da ifade edilmektedir (Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993). Öte yandan standartlar koymanın bireyler için olumlu sonuçlar doğurabileceği başka bir deyişle mükemmeliyetçiliğin bireyin gelişimi için pozitif bir kavram olarak algılanmasına neden olabileceği de düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Rice ve Mirzadeh, 2000). Uyumlu/olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireyler başarı güdülerini yüksek olup öz-saygılarını da artırabilmektedirler. Buna ek olarak, planlı çalışarak düzenli olabilirler ve böylece depresyon ve kaygı düzeyleri de azalabilmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliğin bireyler için olumsuz sonuçlar doğurmaya yatkın olduğunu dile

getiren araştırmacıların da hayli fazla olduğu yadsınmamalıdır. Özellikle Hewitt ve Flett'in (1990; 1991) öne sürdüğü çok boyutlu yapıya göre mükemmeliyetçiliğin bireylerin ruh sağlığı ve ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği görülmektedir.

Hewitt ve Flet mükemmeliyetçiliği “kendine yönelik mükemmeliyetçilik (*self-oriented*)”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (*other-oriented*)” ve “sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (*socially prescribed perfectionism*)” olarak boyutlandırmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte bireyler kendi standartlarına ulaşmak için mükemmel olmaya çabalamakta bu da kendilerini suçlama ve eleştirme davranışlarını artırmaktadır. Bu olumsuz davranışlar sonucunda da daha fazla öfke deneyimleri yaşama ve depresyon geçirme ihtimalleri güçlenmektedir. Örneğin romantik ilişkisi olan birey fiziksel olarak kendisinin her zaman güzel görünmesi gerektiği inancına sahip olabilir. Hasta olduğu bir gün kendisini bakımsız hissediyorsa, eşleriyle de asla görüşmemesi gerektiğini düşünerek kendisini eve kapatabilir. Araya mesafe koyan birey eşinin onu aramadığını düşünüp hem ona hem kendisine daha çok öfkelenebilir, kendisini daha çok yalnız hissedebilir ve buhran duygusunun içine daha çok kapılabilir. Diğer taraftan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda ise bireyler yüksek standartlar belirler ve bu standartlara etrafındaki diğer bireylerin de uymalarını beklerler. Bununla birlikte eğer diğer bireyler belirlenen bu standartlara ulaşamazlarsa yüksek standartları ortaya koyan mükemmeliyetçi birey hayal kırıklığına uğrayabilir, güven sorunları yaşayabilir, saldırganca ve düşmanca duygular hissedebilir (Franco-Paredes, Mancilla-Diaz, Vazquez, Lopez ve Alvarez, 2005). Yukarıdaki örnekle bağdaştıracak olunduğunda bu durum bireyin eşlerine karşı koyduğu standartları ve kesin kuralları içerir. Örneğin, eşlerinin kültürel açıdan her şeyi bilen, sporla ve sanatla ilgili, işinden iyi para kazanan ve her daim bakımlı birisi olmasını bekleyebilir. Güncel bir konu hakkında en ufak bir soruya cevap veremediğinde ya da son günlerde işleri iyi gitmediğinde, borç içine girdiğinde hemen onu suçlayabilir ve ona destek olmaktansa ilişkiyi çıkmaza sürükleyebilir. Son boyut olan sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ise önemli kişiler tarafından ortaya konmuş standartlara ulaşma çabasını içermektedir (Flett Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Bu boyutta standartlar diğerleri tarafından konulduğu için bireyler bu standartlara ulaşamayacakları korkusuna kapılmaktadırlar. Ayrıca bu standartların diğerleri tarafından dayatıldığını düşündükleri için onaylanma ihtiyaçlarının karşılanmayacağı fikri oluşup kaygı yaşayabilmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik yaşayan birey bir davete katıldığı zaman eğer eşleri onunla gelemeyecek bir durumda ise bunun çok ayıp olduğunu, herkese rezil olduğunu, davete tek başına katılmanın eleştirilecek bir durum olduğunu düşünerek telaşlanır ve endişe duygularına hakim olamayabilir.

Mükemmeliyetçiliğin bireylerde kaygıya, strese, öfkeye ve tükenmeye yol açabileceğine yönelik araştırma bulgularına sıklıkla rastlanmaktadır. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla bağlantılı olabileceği ve kişisel gelişimlerini engelleyebileceği ifade edilmektedir (Rice ve Dellwo, 2002; Rice ve Mirzadeh, 2000). Mükemmeliyetçilikten etkilenen yaşam alanlarını inceleyen bir araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte biri romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçilikten söz etmişlerdir (Stoeber ve Stoeber, 2009). Bu bağlamdan ötürü mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkiler arasındaki bağlantı derinlemesine değerlendirilmiştir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiler incelendiğinde; özellikle mükemmeliyetçiliğin başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik olan boyutlarının ilişki sorunları ve çatışmalarla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman, 2001; Haring, Hewitt ve Flett, 2003; Klibert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005). Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin eşine karşı saplantılı bir kaygı duyma ile ilişkilerde yıkıcı bir rol oynayabileceği ve uyumu bozabileceği de belirtilmektedir (Flett vd., 2001). Bununla birlikte mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bir eşinin dayatmalarından dolayı kişilerarası düşmanlık ortaya çıkabileceği (Wiebe ve McCabe, 2002) ve bu nedenle de ilişkiden elde edilen doyumun azalabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçilik sonucunda aşırı bir beklenti ve düzenin oluşmasından ötürü de ilişkilerde sıkıntılar yaşanabildiği ve doyumun azaldığı ifade edilmektedir (Lopez, Fons-Scheyd, Morua ve Chaliman, 2006). Stoeber (2012) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumlarını yordayıp yordamadığını incelediği çalışmasında da benzer biçimde eşine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını belirtmektedir. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerden elde edilen doyumunu azaltan bir faktör olabileceği anlaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu bağlantısında duygusal zekanın aracılık rolü üstlenmesi alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde kuramsal olarak da öngörülmektedir. Duygusal zeka genel olarak bireyin hem kendi hem de başkalarının his ve duygularını ayırt edebilmesi için gözlemde bulunabilme ve edindiği bilgileri

yönlendirici bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Slove ve Mayer, 1990). Duygusal zeka kapsamında duyguları anlayabilme ve düzenleyebilme söz konusudur (Mayers, Salovey ve Caruso, 2004). Bununla birlikte, kendi duygularını ifade edebilme, başkalarının duygularını anlayabilme ve duyguları dengeleyebilme de yer almaktadır (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2004). Görüldüğü üzere duygusal zekada yalnızca duyguları algılama ve anlamlandırma bulunmamakta; bunları ifade etme, duygular aracılığıyla düşünceleri kolaylaştırma ve hem duyuşsal hem bilişsel hem de sosyal gelişimi güçlendirme vurgulanmaktadır (Mayers ve Salovey, 1997).

Duygusal zeka her ne kadar görece eski bir kavram olsa da kavramın popüler hale gelmesinde yine Goleman'ın çalışmalarının yeri yadsınamaz. Goleman'ın duygusal zekanın bilişsel zekadan daha önemli olduğunu ileri sürdüğü ve duygusal zekası düşük bireylerin iş, aile ve sosyal alanlarda problem yaşayabileceklerine vurgu yaptığı görülmektedir. Diğer taraftan duygusal zekası yüksek bireylerin ise öz-farkındalık sahibi oldukları, yenilikçilik ve kendini kontrol edebilirlik gibi öz-düzenleme becerilerini de gösterdikleri, ek olarak başarı güdülerinin, girişimciliklerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir (Goleman, 2006). Bunlarla birlikte, duygusal zekası yüksek olan bireylerin sosyal yeterliklerinin de güçlü olduğunu ifade eden Goleman'a göre başkalarını anlayabilme, etkileyebilme ve işbirliği yapabilme konularında da duygusal zekanın önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Bu bakımdan duygusal zekanın bireylerin ilişki doyumlarını artırıcı bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Smith ve meslektaşlarının (2008) duygusal zekanın ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığını ortaya koyması da bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Bununla birlikte, bir model içerisinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma sonucunda da benzer şekilde duygusal zekanın ilişki doyumunu güçlendirebileceği ortaya konulmuştur (Schröder-Abe ve Schutz, 2011). Ayrıca sosyal istenirlik, dışadönüklük, uyumluluk ve bilinçlilik gibi duygusal zeka ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek değişkenler kontrol edildiğinde dahi duygusal zekanın ilişki doyumu ile pozitif yöndeki ilişkisinin devam ettiği belirlenmiştir (Joshi ve Thingujam, 2009). Son olarak, Malouf, Schutte ve Thorsteinsson'un (2014) gerçekleştirmiş oldukları meta-analiz çalışmasında da bu iki değişken arasındaki anlamlı bağlantının olduğu ortaya konulmuş ve araştırmacılar duygusal zekanın artırılmasına neden olabilecek ve böylece ilişki doyumunun da artmasını sağlayabilecek çalışmalara ihtiyaç olduğunu önermişlerdir.

Mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ele alındığında; mükemmeliyetçiliğin bireylerin duygusal zeka düzeylerini azaltan ve bu azalma ile de ilişki kalitelerini düşürebilecek olan kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz değişkenleri artıran bir modelin doğrulandığı görülmektedir (Smith, Saklofske ve Yan, 2015). Ayrıca Türkiye’de gerçekleştirilen başka bir çalışma da üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin duygusal zekalarını negatif şekilde yordadığını ortaya koymakla birlikte duygusal zekanın mükemmeliyetçilik ile ilişkilerde önemli bir değişken olarak değerlendirilebilecek olan affetme arasında aracılık yaptığını saptamıştır (Kaya ve Peker, 2016). Diğer bir yapısal model çalışmasında da mükemmeliyetçilik → duygusal zeka yönünün anlamlı olduğu; başka bir ifade ile uyumsuz mükemmeliyetçiliğin duygusal zekayı negatif yönde yordadığı ortaya konulmuştur (Abdollahi ve Abu Talib, 2015). Benzer şekilde Chan (2009) uyumsuz mükemmeliyetçiliğin duygusal zekayı düzeyini düşürebileceğini vurgulamıştır. Sonuç olarak yukarıda verilen araştırmalardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin duygusal zeka düzeyini düşürebilecek bir değişken olabileceği ve duygusal zeka düzeyinin düşmesi ile de genç yetişkinlerin ilişki doyumlarının azalabileceği anlaşılabilmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında aracılık edebilecek bir diğer değişkenin de bilinçli farkındalık olabileceği yine ilgili alanyazın incelendiğinde kuramsal olarak öngörülmektedir.

Bireylerin şu anları ile ilgili olmalarına ve yüksek bilinçlilik düzeylerine vurgu yapan bilinçli farkındalıkla (Brown ve Ryan, 2003; McGill, Adler-Beader ve Rodriguez 2016), yargılamadan uzak ve kabullenici bir biçimde ana odaklanma ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, bireylerin bulundukları an’a odaklanmalarıyla zihinlerinin nasıl kaygılar ürettiğini anlamlandırma ve içgörü kazandırma süreci olarak da belirtilmektedir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Böylece bireylerin acılarını azaltabilme ile yaşamlarına anlam ve kalite katabilme süreci olarak da nitelendirilebilir (Germer, 2009).

Bilinçli farkındalık bireylerin empati becerilerini geliştirebilme, kabul edici tutum sergilemelerini artırabilme (Wachs ve Cordova, 2007) ve sosyal çevrelerine kendilerini ait hissetmelerini sağlayabilme gibi bireylerin iyi oluşlarına çeşitli katkılar sunmaktadır. Öte yandan bilinçli farkındalık; saldırganlığı, düşmanlığı, öfkeyi (Peters vd., 2015, tükenmişliği ve stresi (Gustafsson, Davis, Skoog, Kentta ve Haberl, 2015) azaltıcı bir faktör olarak belirtilmektedir. Tüm bunlara ek olarak bilinçli farkındalığın

romantik ilişkilerde doyumu artırabileceği de ifade edilmektedir (ör., Forster, 2017; Kozlowski, 2013; Lenger, Gordon ve Nguyen, 2017).

Bilinçli farkındalıkta bireyleri içsel yaşantılarını yargılamaksızın kabullenmeleri ve duygusal ve bilişsel olarak denge içerisinde olmaları nedeniyle (Hayes ve Feldman, 2004) romantik ilişki doyumlarının da yüksek olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak bilinçli farkındalığın serbest bırakma ve kabullenme becerileri yoluyla da (Baer, Smith, ve Allen, 2004; Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, ve Dewulf, 2008) bireylerin ilişki doyumlarının artabileceği akla gelmektedir. Ayrıca araştırmalarla da bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı ortaya konmuştur (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007; Wiggins, 2012). Tüm bunların yanında Asber (2014) deneysel olarak tasarladığı çalışmasında bilinçli farkındalığın yükselmesiyle bireylerin romantik ilişki doyumlarının arttığını da göstermiştir. Buna ek olarak hem deneysel hem de boylamsal bir çalışma gerçekleştiren Micheals (2007), bilinçli farkındalık eğitiminin bireylerin ilişki doyumunu güçlendiren bir rolde olduğunu saptamıştır. Son olarak, meta-analiz çalışmasında McGill, Adler-Baeder ve Rodriguez (2016), yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde romantik ilişki doyumuyla bağlantılı olduğunu belirlemiştir.

Bilinçli farkındalık ile mükemmeliyetçilik bağlantısı ele alındığında ise mükemmeliyetçilikte bireylerin katı ve yüksek standartlara ulaşma çabalarının kendini kabul ve dolayısıyla bilinçli farkındalığı zayıflatabileceği düşünülmektedir (Campbell ve Di Paula 2002; Lundh 2004; Lundh, Saboonchi ve Wangby, 2008). Çünkü, bilinçli farkındalıkta bilişsel esneklik ile kabul edici olacak şekilde anlık deneyimleri yönlendirebilme yer almaktadır (Bishop vd., 2004; Hayes ve Feldman, 2004). Nitekim araştırmalarda da mükemmeliyetçiliğin düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerde daha fazla olduğu görülmektedir (Short ve Mazmanian, 2013). Bunların yanı sıra Argus ve Thompson (2008) mükemmeliyetçiliğin düşük bilinçli farkındalık seviyesi aracılığıyla bireylerin ilişki doyumlarını azaltabilecek bir faktör olan depresyonu artırabileceğini de belirtmektedir.

Yukarıda dile getirilen araştırmalardan yola çıkılarak; mükemmeliyetçiliğin duygusal zeka ile bilinçli farkındalık düzeylerini düşürebileceği ve bu özelliklerin düşmesiyle de ilişki doyumlarının zayıflayabileceği düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak alanyazın incelendiğinde; bu çalışmada kurulan aracılık modelini etkileyebilmesi ve araştırmanın temel amacına hizmet etmesi açısından cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasında bağlantının da incelenmesinin gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü cinsiyete dair romantik ilişki doyumunun farklı sonuçlarının olduğu görülmüştür. Kimi çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla romantik ilişki doyumu düzeyine sahip oldukları anlaşılrken (örn., Kaura ve Lohman, 2007; Rosen, Bailey, ve Muise, 2017) kimi çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek romantik ilişki doyumu düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (örn., Curtis vd., 2015; Falconier ve Epstein, 2010; Lesch ve Engelbrecht, 2011). Diğer taraftan kimi başka çalışmalarda ise kadınlar ve erkekler arasında romantik ilişki doyumu açısından bir farklılığın olmadığı öne sürülmüştür (örn., Ackerman vd., 2011; Biehle vd., 2011; Bunt vd., 2017). Bu bakımdan belirtilen belirsizliği giderebilmek amacıyla daha önceki çalışmaların sistematik bir değerlendirmeden geçirilmesi gerektiği düşünülmekte ve cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı netleştirmeye de ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bireyci ve kolektif kültürlerin cinsiyet-romantik ilişki doyumu bağlantısında moderatör rolünün olup olmadığı da soru işareti olarak durmaktadır. Bu netleştirilme sağlandıktan ve soru işaretleri giderildikten sonra romantik ilişki doyumuna yönelik mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık bağlantısının incelenmesinin daha sağlıklı olacağı ifade edilebilir.

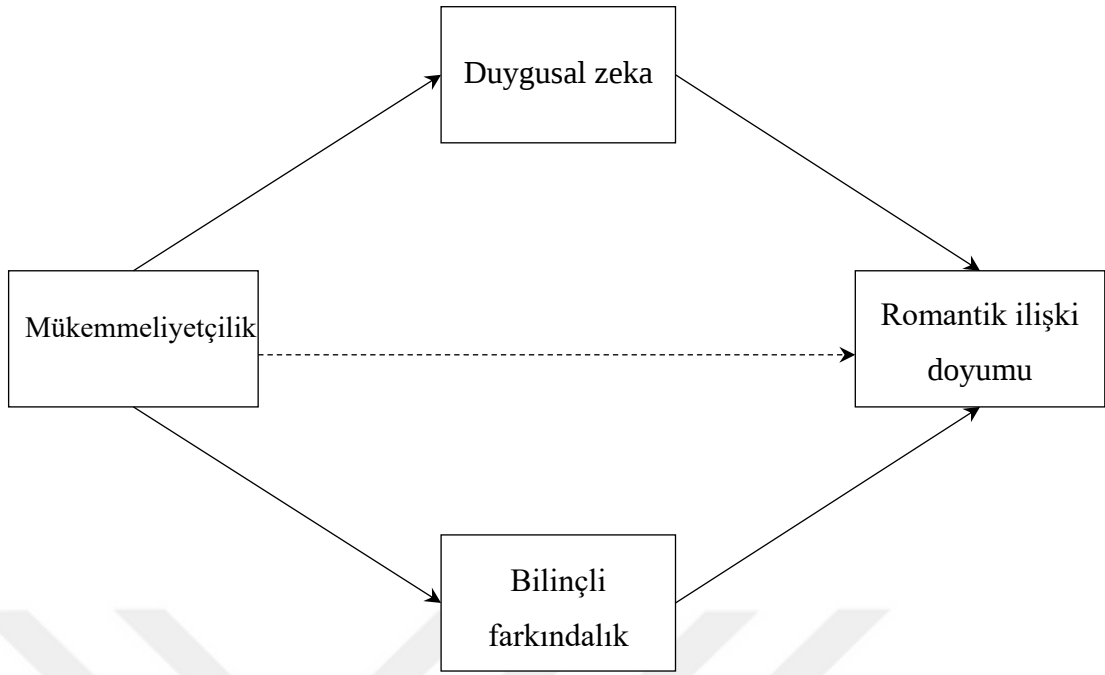
Sonuç olarak, yukarıda dile getirilen tüm bu bilgilerden yola çıkılarak bu araştırma birbirinden bağımsız ama birbiriyle bağlantılı iki ayrı çalışma olarak planlanmıştır. Çalışma I'de cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma I'in tamamlanmasıyla birlikte Çalışma II'de araştırmanın ana amacı olan ve kuramsal olarak oluşturulan genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile romantik ilişki doyumları arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerini ele alan bir modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma I kapsamında gerçekleştirilecek olan cinsiyete ilişkin meta-analiz sonucuna göre Çalışma II'de romantik ilişki doyumuna yönelik kurulan aracılık modelinde cinsiyete göre ayrıştırılmanın ya da kadın ve erkeklerin birarada analizlerinin yapıp yapılmayacağına karar verilecektir.

1.1. Amaç

İki araştırmadan meydana gelen bu çalışmada öncelikle cinsiyet ile romantik ilişki doyumunun meta-analiz yöntemiyle ele alınması hedeflenmiştir (*Çalışma I*). Başka bir ifadeyle Çalışma I’de cinsiyet-romantik ilişki doyumu bağlantısının sistematik olarak sentezlenmesi ve elde edilecek geniş örneklemden yola çıkılarak kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduklarının belirlenmesi ya da her iki cinsiyet için romantik ilişki doyumunun birbirlerine benzer mi olduklarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaçtan yola çıkılarak Çalışma I’de aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Cinsiyete göre bireylerin romantik ilişki doyumları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Cinsiyet – romantik ilişki doyumu bağlantısında kültürün moderatör bir rolü var mıdır?

Bu araştırmanın ana amacı ise genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumları ilişkisinde duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin olup olmadığını incelemektedir (*Çalışma II*). Bu bağlamda, ilgili alanyazından yola çıkılarak hipotetik olarak oluşturulan; mükemmeliyetçilik, duygusal zeka, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki doğrudan ve dolaylı yolları inceleyecek aracılık modeli Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1: Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolüne İlişkin Model

Şekil 1’de öne sürülen ve Çalışma II kapsamında ele alınacak olan aracılık modelini incelemek amacıyla aşağıda yer alan hipotezler test edilecektir.

1. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
2. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik duygusal zekayı anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
3. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik bilinçli farkındalığı anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
4. Genç yetişkinlerde duygusal zeka romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
5. Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
6. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik romantik ilişki doyumunu duygusal zekanın aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordar.
7. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik romantik ilişki doyumunu bilinçli farkındalığın aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordar.

1.2. Araştırmanın Önemi

Romantik ilişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinden elde etmiş oldukları hazzı ve mutluluğu yaşamalarına olanak vermesi ile birlikte ilişkilerin ömrünü artırmaya yönelik de katkı sağlayabilmektedir. Günümüzde bireyler yaşadıkları ilişkiler sonrasında bağlanma ve güven sorunları duymalarının yanı sıra bu ilişkilerin bireylere daha sonra depresyon ve kaygı gibi olumsuz etkiler yaşattığı da düşünülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin yaşamlarını daha kaliteli kılabilecek ve ilişkilerinden zevk almalarını sağlayacak olan ilişki doyumuna yönelik bir model çalışmasının genç yetişkinler için önemli olacağı öngörülmektedir.

Genç yetişkin olarak nitelendirilebilecek olan üniversite öğrencilerinin yaşayabilecekleri sorunlara yardımcı olabilmek psikolojik danışmanların önemli görevlerinden biridir. Bu bağlamda öğrencilerin yaşayabilecekleri sorunlar incelendiğinde ilişkilerle ilgili problemlerin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Nitekim ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerine başvurma nedenlerini inceleyen araştırma bulgularında da bu aşık bir şekilde görülmektedir. Örneğin ülkemizde hizmet veren 8 üniversitenin psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvuru nedenleri içerisinde karşı cinsle ilişkiler ve arkadaş ilişkilerinin önemli bir problem alanı olduğu ileri sürülmektedir (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Benzer şekilde, Yerin-Güneri'nin (2006) çalışmasında da öğrencilerinin iletişim, uyum ve romantik ilişkilerde sorun yaşama nedenleriyle merkezlere sıkça başvurdukları ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, ister yüz yüze ister çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti olsun danışanların romantik ilişkilere yönelik sorun yaşamaları ortak bir problem alanı olarak betimlenmiştir (Zeren, 2016). Tüm bunların ışığında psikolojik danışmanların romantik ilişkilerde sorun yaşayan danışanların davranışları altında yatan dinamikleri anlayabilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla genç yetişkinlerin ilişki doyumlarını artıracak ya da azaltacak değişkenlere yönelik bir model sunmanın da psikolojik danışma sürecinin etkililiği açısından yararlı olacağı akla gelmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer önemi ise genç yetişkinlerin gerçekleştirecekleri evliliklerde romantik ilişki doyumunun önemli bir kavram olduğu hakkında farkındalıklarının artırılmasına yöneliktir. Günümüzde, boşanma sayılarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2018) verilerine göre 2015 yılında

131 bin, 2016 yılında 126 bin ve 2017 yılında 128 bin boşanma olayı gerçekleşmiştir. Bununla birlikte bu boşanma sayılarının neredeyse %40'ı evliliğin ilk beş yılında olmuştur. Bu doğrultuda ilişki doyumunun evliliğin süresinin önemli bir yordayıcısı olduğu düşünüldüğünde genç yetişkinlerin evlilik öncesi ilişkilerini değerlendirmeleri ve kendi romantik ilişkilerinden doyum elde etme düzeylerinin farkında olmalarının kayda değer olabileceği söylenebilir.

Yukarıda dile getirilenlere ek olarak, bir psikolojik danışman gözüyle bakıldığında, bireylerin ilişkilerine yönelik çözüm üretebilmelerine yardımcı olmak adına, ilişki doyumuyla ilgili faktörleri anlama ve ilişkilerinde sıkıntı yaşayan danışanlara fayda sağlamanın oldukça kritik öneme sahip görünmektedir. Bu bakımdan ilişki doyumuna yönelik kurulan modelde genç yetişkinlikte etkili olabilecek değişkenlere yer verilmesi önemsenmiştir. Bu değişkenlerden mükemmeliyetçilik ilişkilerin geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde dinamik bir yapıya sahip olmasından (Lopez, Fons-Scheyd, Morua, ve Chaliman, 2006) dolayı araştırmaya dahil edilmiş ve araştırmaya değer görülmüştür. Benzer biçimde duygusal zeka ve bilinçli farkındalık da geliştirilebilir özellikler olması ve bireylerin hem ikili ilişkilerinde hem de bireysel yaşamlarında sağlıklı yaşantılar geliştirmeleri açısından fayda sağlamasından dolayı araştırmaya değer görülmüştür. Tüm bunların yanında araştırmada ele alınan değişkenlerin ülkemizde son zamanlarda sıkça araştırılan konular olması ve dolayısıyla bu çalışmanın güncel konular üzerinde alanyazına katkı sunabilmesi açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Sınırlıklar

Bu araştırma Artvin Çoruh Üniversitesi Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırma ele alınan değişkenler, kullanılan öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçme gücüyle sınırlıdır.

Katılımcıların mükemmeliyetçiliği olumlu ya da olumsuz bir özellik olarak algıladıklarına dair bir ayrıştırma göz önünde bulundurulmamıştır.

1.4. Tanımlar

Romantik İlişki Doyumu: Romantik ilişki doyumu ilişkilerde pozitif özelliklerin negatif özelliklerden daha belirgin olduğuna ilişkin değerlendirmeyi ifade etmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000).

Mükemmeliyetçilik: “Herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Duygusal Zeka: Duyguları algılama, anlama, belirleme ve ifade edebilme ile duyguları düşüncede kaynaştırıp olumlu ve olumsuz duyguları hem kendinde hem de başkalarında düzenleme yeteneğini ifade etmektedir (Matthews vd., 2006).

Bilinçli Farkındalık: Bireylerin içinde ve etraflarında ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel durumların güçlü bir farkındalık hali olarak tanımlanmaktadır (Harvey, 2000).

2. KURAMSAL TEMELLER

Araştırmanın bu kısmında öncelikle bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Ardından bağımsız değişken olan mükemmeliyetçilik kavramı tanıtılmıştır. Sonrasında bu iki değişken arasında aracılık rollerinin olacağı düşünülen duygusal zeka ve bilinçli farkındalık kavramlarına ait kuramsal bilgiler sunulmuştur. Her bir kavrama ait kuramsal açıklamalar verildikten sonra kavramlarla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalardan söz edilmiştir.

2.1. Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Alanyazın

Bu bölümde romantik ilişki doyumuna ait kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bağlamda romantik ilişki doyumunu daha iyi anlamlandırabilmek adına öncelikle *ilişki* kavramına değinilmiştir. Genç yetişkinlik dönemini de kapsayacak şekilde ilişkinin dönemlere ait gelişimi, biçimleri ve ilişkilerde bireylerin etki-tepkilerine, ilgili kuramcıların görüşleri doğrultusunda yer verilmiştir. İlişki kavramının ardından *romantik ilişki* kavramı sunulmuştur. Bu kısımda romantik ilişkinin oluşumu, aşamaları, türleri ve etkileri açıklanmıştır. Son olarak *romantik ilişki doyumu* kavramı; tanımı, etkileri, önemi, ilişkileri ve bağlantıları açısından ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

2.1.1. İlişki

İlişkinin belirleyicilerini, ilişki süreçlerini ve sonuçlarını anlamak için günümüze kadar çok fazla çalışma yapılmasına rağmen halen birçok araştırmacı, uygulamacı ve kuramcı için ilişki kavramı oldukça cazip bir araştırma alanı olarak görülmektedir. İlişkiler bireylerin yaşamlarında merkez bir rol oynamakta ve yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Çünkü ilişkiler hangi türden olursa olsun (arkadaşlar, sevgililer, eşler, ebeveynler ve çocuklar, iş arkadaşları ve takım arkadaşları), bireylerin hayatlarını hem ilginç hem de tatmin edici kılmaktadır (Kail ve

Cavanaugh, 2015). Dolayısıyla bu ilginç ve tatmin edici durumun gelişimi ve etkilerinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

İlişkiler; bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde farklı biçimlerde gerçekleşmekte ve bireyleri şekillendirmektedir. Bununla birlikte, bir dönemde gerçekleşen ilişkilerin bir sonraki dönemi de etkisi altına aldığı ve bireyleri etkilediği anlaşılmaktadır. Bu nedenle ilişkileri ele alırken doğumdan itibaren dönemlere özgü doğası ve gelişiminin ortaya konmasının ve değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yaşamın ilk saatlerinde dahi ilişkinin hayati bir ihtiyaç olduğu gözlenebilmektedir. Ebeveynler genellikle doğmadan önce bile bebekleriyle duygusal bağlar oluşturmaya başlamaktadırlar. Henüz bu hayata yeni başlamış olan bebek de dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren bir başkası ile ilişki kurmanın gerekliliğini hissetmektedir. Ağlamaklı olan bebekler, annelerinin tenine temas ettiklerinde, annelerine yakın olduklarında ve sarıldıklarında yaşamlarının devamı için bir başka bireyin varlığının ne denli önemli olduğunu öğrenmeye başlamaktadır (Morgan, 2013). Bebekler bu ilişkinin devamında dış dünyaya karşı temel güven ya da güvensizlik duygusu geliştirebilmektedirler.

Erikson'un (1982) dile getirmiş olduğu "temel güvene karşı güvensizlik" kavramı ile bebek-ebeveyn arasında kurulan ilişkinin bireylerin yaşamlarına olan etkisinin nasıl ince bir çizgide olduğunu göstermektedir. Ebeveynler bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılamaları durumunda; bebek dünyaya güvenmeye ve kendini güvende hissetmeye başlamaktadır (Erikson, 1982). Ancak, dünya her zaman güvenli değildir hatta bazen tehlikeli olabilmektedir. Örneğin, ebeveynler her zaman düşen bebeklerine hemen ulaşamamakta ya da zaman zaman bebeklerini çok ısınmış bir bebek mamasıyla besleyebilmektedirler. Erikson'un bu deneyimlere de değer verdiği görülmektedir, çünkü bebekler böylece güvensizliği öğrenmektedir. Bu noktada bebek için önemli olanın uygun ve kontrollü bir güven-güvensizlik dengesinin oluşturulması, başka bir ifadeyle; ihtiyatlı bir şekilde rahatsızlığın ya da tehlikenin ortaya çıkabileceği yeni deneyimlere açık olma durumunun yaratılmasıdır (Kail ve Cavanaugh, 2015). Erikson'un, bireylerin kendine ve başkalarına duyduğu bu temel güven duygusunun insani gelişimin temeli olduğunu ifade etmesiyle birlikte, öte yandan bebeklerin yaşayacakları ölçsüz bir güvensizlik duygusunun da çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde onların ilişki kurma becerisini olumsuz etkileyebileceği

söylenilmektedir (Kail ve Cavanaugh, 2015; Slavin, 2013). Başka bir ifadeyle yaşamın ilk yıllarında sosyalleşmenin başlıca kaynağı olan ebeveynlerin rol modellikleri, destekleri, onaylama veya onaylamama davranışları yaşamın ileriki dönemlerinde daha geniş toplumsal ve kültürel uyumlu ilişkiler ağını kurup kuramayacağını şekillendirebilmektedir.

Benzer bir sosyal gelişimi teorisinin, birkaç yıl sonra John Bowlby (1969) tarafından geliştirildiği görülmektedir. Erikson'un teorisi gibi, Bowlby'nin bağlanma teorisi de bebeğin birincil bakıcıyla olan ilişkisinin çok önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bağlanma teorisinde bireylerin yaşamlarındaki özel insanlarla kurulan yakın ve güçlü duygusal bağlara dikkat çekilmektedir (Berk, 2013; Santrock, 2011). Erikson'a benzer olarak Bowlby, bir yetiştikine bağlı olan, başka bir ifadeyle kalıcı bir sosyo-duygusal ilişkisi olan çocukların hayatta kalma olasılıklarının daha yüksek olduğunu söylemektedir (Kail ve Cavanaugh, 2015). Bununla birlikte, yaşamın ilk yılında kurulan sosyal ilişkinin kalitesinin yalnızca bebeklik döneminde değil aynı zamanda yaşamın sonraki dönemlerinde de duygusal ve sosyal gelişimi etkilediğini ifade etmektedir (Arnett, 2012). Ancak bağlanma güvenli, dirençli, kaçınmacı ve dağınık olmak üzere farklı stillerde oluşabilmekte ve bu stillere göre farklı ilişki kalitesi gelişebilmektedir.

Güvenli bağlanmış bebekler, anneleriyle yalnız oldukları zaman odalarını aktif bir şekilde araştırmaktadır. Çünkü anneleri bebekler için güvenli bir üs olarak hizmet etmektedir (Sigelman ve Rider, 2017). Bebekler, annelerinden ayrıldıklarında rahatsızlık duyabilmekte, hafif protesto edebilmekte ve hatta ağlayabilmektedir. Diğer taraftan anneleri tekrar döndüğünde/geldiğinde ise annenin varlığından rahatlayıp onu sıcak bir şekilde karşılamakta ve annelerine dokunarak kaldıkları yerden devam edebilmektedirler (Berk, 2013; Santrock, 2011; Sigelman ve Rider, 2017). Çoğu toplumlarda, bir yaşında olan bebeklerin % 60'ının annelerine veya birincil bakım verenlerine güvenli bir şekilde bağlandıkları görülmektedir (Howe, 2011). Ancak, bir yaşındakilerin yaklaşık %10'u da endişe verici ve kararsız tepkiler ile karakterize edilen güvensiz bir biçimde dirençli bağlanma göstermektedirler (Sigelman ve Rider, 2017). Endişeli ve kararsız olarak da isimlendirilen dirençli bağlanma gösteren bebekler annelerinin ayrılacağını anladıklarında ona yakın durma eğilimindedirler, ancak anne ayrılıp tekrar döndüğünde ise vurma, itme gibi direnç davranışı sergileyebilmektedirler (Berk, 2013). Bu bebekler yabancı bir ortama girdiklerinde ise

annelerine olabildiğince yakın durmakta ve bulundukları ortamı keşfetmekten kendilerini alıkoymaktadırlar (Santrock, 2011). Kaçınmacı bağlanan bebekler tek başlarına oynayabilmekte ama onların da çok maceraperest olmadıkları ifade edilmektedir. Ek olarak, annelerinden ayrıldıklarında belirgin bir rahatsızlık göstermemekte ve anneleri döndüklerinde de temas kurmaktan kaçınarak kayıtsız kalmaktadırlar. Başka bir ifadeyle bebekler, anneleri yanlarından ayrılırken de yanlarına tekrar geldiklerinde de yadırgamayarak tepki vermemektedirler (Santrock, 2011). Güvensiz bir bağlanma stili olan kaçınmacı bağlanan bebekler özellikle yabancılara karşı temkinli değillerdir, çünkü annelerine gösterdikleri tepkiyi benzer bir biçimde yabancılara da genellemektedirler (Berk, 2013). Bir yaşındakilerin yaklaşık %15'inin kaçınmacı bağlanma gösterdikleri söylenmektedir (Sigelman ve Rider, 2017). Son olarak en büyük güvensiz bağlanmayı yansıtan dağınık bağlanma stiline sahip bebekler anneleri gittiğinde şaşkın ve korkulu bir şekilde davranabilmekte, depresif ve sersemlemiş bir yüz ifadesine sahip oldukları belirtilmektedir (Berk, 2013; Santrock, 2011). Bu şekilde bağlanan bebekler, sakinleştikten sonra aniden çığlık atmaya başlayabilmekte ya da donuk bir şekle bürünebilmektedir (Berk, 2013). Sonuç olarak, bebeklik dönemindeki bağlanma kalitesi; çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ebeveyn-çocuk ilişkisi ile sosyal ilişkilerin kalitesini de öngörmektedir. Başka bir ifadeyle, yaşamın ilk 2 yılında kurulan temel bakıcıya bağlılık, akran ve arkadaşlardan öğretmenlere, romantik ilişkilerinden gelecekteki çocuklarına kadar yaşam boyu devam edecek olan ilişkilerindeki beklenti ve etkileşimleri şekillendirmektedir (Arnett, 2012). Örneğin, güvenli bağlanan bebekler, yaşamlarının ileriki yıllarında sosyal destek alma ve vermeyi daha fazla sergileyebilmektedir. Diğer taraftan dirençli, kaçınmacı ve dağınık şekilde güvensiz bağlanan bebekler ise ilişkilerinde daha öfkeli olabilmekte ve stresli yaşam olayları karşısında daha çok kırılganlık gösterebilmektedir. Bunlarla birlikte, güvenli bağlanma yaşayan bireylerin güvensiz bağlanma yaşayan bireylere göre arkadaş ilişkilerinde daha az çatışma yaşamaları ve daha kaliteli arkadaşlıklar kurmaları (McElwain, Booth-LaForce ve Wu, 2011); bağlanmanın ilişkiler üzerindeki etkisini net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Yaşamın ilk yıllarında, çevrenin tehlikeli olduğunu algılayan veya ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan; rahatlık ve güvenlikleri için birincil bakım verenlerle yakınlık kurmak isteyen bebekler, ilk çocukluk dönemine girmeleriyle birlikte zamanla

güvenlik ve konforlarından emin olduktan sonra çevreyi keşfetmek için bakım verenlerden uzaklaşma eğilimi göstermeye başlamaktadırlar (Morelli, 2015). Bebekler çocukluk dönemine girdiklerinde bilişsel ve davranışsal beceriler kazanmaya başlamaktadırlar. Bunun yanı sıra sosyal gelişimleri açısından da gereksinimleri farklılaşmaktadır. Bu bakımdan yeni yürümeye başlayan çocuklar kendi başlarına daha fazla uğraş yapmak istemekte ve tek başlarına bir işi başardıklarında özerkliklerine yönelik motivasyonları artmaktadır. Bebeklik yılları için betimlenen güçlü bağımlılık ihtiyacı çocukluk yıllarında yavaş yavaş bağımsız eylem ihtiyacı ile yer değiştirmektedir (Broderick ve Belwitt, 2015). Başka bir ifadeyle bebeklik yıllarında tüm ihtiyaçlarının giderilmesi için temel bakıcıya bağımlı olan birey, çocukluk yıllarında “kendim tek başıma yapabilirim” düşüncesi ile giderek özerk bir yapıda ilişkilerini yürütmek isteyebilmektedir. Yaklaşık 3 yaşından başlayarak ebeveyn-çocuk bağı, ebeveyn ve çocuğun birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri hedefe yönelik bir ortaklık haline gelmektedir (Bowlby, 1969). Bu noktada bilişsel ve davranışsal olarak gelişim gösteren ve özerklik isteyen çocuğa yönelik olarak ebeveynlerin tutumlarının çocukların yaşamlarının hem o an hem de sonraki dönemlerindeki ilişkilerine yön verdiği anlaşılmaktadır. Örneğin, demokratik ebeveyn rolüne sahip olan bireylerin çocukları uyum, yeterlik, güçlü sosyal beceriler ve akran kabulü gibi sosyal ilişkilerden avantaj kazandıracak olumlu özellikler gösterebilmekte; anti-sosyal veya saldırgan davranışları ise daha az sergileyebilmektedir (Broderick ve Belwitt, 2015). Diğer taraftan otoriter ebeveynlerin çocukları ise anksiyete ve öfke davranışları göstermeye daha eğilimli oldukları ve bunun yanı sıra ilişkilerinde de huzursuzluk ve çatışma yaşama eğiliminde olup zayıf iletişim becerileri sergileyebilecekleri de ifade edilmektedir (Santrock, 2011). İzin verici ebeveynlerin ise kontrolsüz ve dürtüsel davranışlar sergileyen, özgüvenleri düşük çocuklar yetiştirme olasılıklarının yüksek olduğu belirtilmekle birlikte, bu çocukların bilişsel yetkinlik ve özellikle aile etkileşimlerinde saldırganlık göstererek sosyal ilişki kurma becerilerinin düşük olabileceği öngörülmektedir (Broderick ve Belwitt, 2015). Son olarak ihmalkar ebeveynlerin çocukları ise hem dışsallaştırma sorunları (örn. saldırganlık) hem de içselleştirme sorunları (örn. depresyon) gösterebilecekleri ve ilişkisel olarak ailelerine yabancılaşabilecekleri vurgulanmaktadır (Broderick ve Belwitt, 2015; Santrock, 2011). Bu bağlamlar değerlendirildiğinde ebeveynlerin; çocuklarını sosyalleştirme, ilişkilerini kaliteli bir

şekilde yaşama ve topluma yetkin bir üye olmalarına fırsat sağlayabilecek ya da engelleyebilecek anahtar bir rolde oldukları görülmektedir.

Temel bakım veren ve sonrasında iki ebeveynle de kurulan ilişkilerin yanı sıra çocukluk döneminde kardeşler ve akranlar ile paylaşımların olmasıyla ilişki kurulan birey sayısı artmakta ve kurulan bu diğer ilişkiler de önem kazanmaktadır. Kardeşler arasındaki yaş farkı ve kardeş sırası bireylerin ilişki kurmalarına dair izlenimler verebilmektedir. Yeni yürümeye başlayan çocukların daha küçük bir kardeşin doğumuna nasıl tepki verdiklerine ilişki bağlamında odaklanan bir çalışmada; genel olarak çocukların tepkilerinin olumsuz olma eğiliminde olduğu görülmüştür (Teti ve diğerleri, 1996). Bu araştırma göstermiştir ki; küçük bir kardeşin doğumunu takiben yeni yürümeye başlayan çocuğun anneye olan bağlılığı, yeni bebeğe verilen tüm dikkatin tehdidi altında olduğu için güvenliden güvensizliğe dönüşmektedir. Ek olarak, bazı çocuklar da başkalarına karşı artan bir şekilde saldırganlık, isteksizlik ve asilik gibi ilişkilerinde problem oluşturabilecek davranışları sergileyebilecekleri iddia edilmektedir (Arnett, 2012). Diğer taraftan kardeş sırası açısından da ilişkilerin şekillenebileceği düşünülmektedir. Ebeveynler tipik olarak ilk çocuklara karşı yüksek beklenti kurmakta daha sevecen ve ilgili olmaktadırlar (Kail ve Cavanuagh, 2015). Diğer taraftan çocuk sayısı artınca ebeveynlerin çoğu daha önceki çocuklardan “işin sırrı”nı öğrendikleri için biraz daha ustalaştıkları ve bu nedenle, daha sonra doğan çocuklardan ebeveynlerin daha gerçekçi beklentilere sahip oldukları ile disiplinlerinde daha rahat oldukları vurgulanmaktadır. Dolayısıyla ebeveynlerin ilk ve sonraki çocuklarına yönelik kullandıkları farklı yaklaşımlar çocuklar arasında da farklı şekilde kendisini göstermektedir. İlk doğan çocuklar otoriteyi ve kuralları daha kolay benimsedikleri için ebeveynlerinden onay almak ve onları memnun etmek onlar için öncelik olabilmektedir. Hatta kardeşleri doğduğunda daha rekabetçi veya sorumlu kişiler olabilirler (Ashby, LoCicero ve Kenny, 2003). Sonradan doğan çocuklar ise bunun tam tersine, ebeveynleri ve yetişkinleri daha az endişelendirmekte ve akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurarak daha popüler ve yenilikçi olabilmektedirler (Beck, Burnet ve Vosper, 2006; Bjerkedal, Kristensen, Skjeret ve Brevik, 2007).

İlişkilerin gelişme sürecinde bir başka şekillendirici unsur da bu dönemlerde vazgeçilemez bir eylem olan “oyunlardır”. Farklı oyun bağlamlarında akranlarla etkileşim ile çocukların eşitlikçi ve hiyerarşik sosyal yapı biçimleri güçlenerek şekillenmekte ve ilişki kaliteleri artmaktadır (Kapadia ve Gala, 2015). Çocuklar bu

yıllarda oyun oynamak için çok fazla zaman harcamaktadırlar. Oyun sayesinde çocuklar daha sosyal ve yaratıcı olabilmekte, kurallara uyma açısından gelişmekte ve böylece hem bilişsel hem dilsel hem de sosyo-duygusal gelişimlerine katkı sunulmaktadır (Coplan ve Arbeau, 2009; Sigelman ve Rider, 2017). Giderek artış gösteren sosyal oyunlar çocukların başkalarının bakış açılarını farketmeleri, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve popülerliği anlamalarını sağlayabilmektedir. Benzer biçimde oyunlar çocukların kendi duygularının farkına varıp ifade etmelerini sağlamakta ve duygularını düzenlemeye çalışmaları için bir fırsat sunmakla birlikte başkalarının duygularının da farkına varabilmeleri için bir imkan sağlayabilmektedir ve böylece ikili ilişkilerin sağlıklı kurulmasına ön ayak olabilmektedir (Lillard vd., 2013; Santrock, 2011; Slavin, 2013).

Akranlarla oyun oynanmaya başlanmasıyla birlikte akran ilişkileri de gelişme göstermektedir. Bu dönemdeki çocukların ilişkilerinin önemli noktalarından biri akran kabulü diğeri ise akran grupları içerisindeki statüleridir. Akranlar tarafından kabul edilmek, diğer çocuklarla oynama ve etkileşim kurma fırsatına sahip olmak anlamına gelmektedir (Sigelman ve Rider, 2017). Akranları tarafından kabul edilmek, bir çocuğun mutlu ve sosyal olarak yetkin olma ihtimalini artırmakta, yalnızlaşma ve depresyona girme ihtimalini ise azaltmaktadır (Bukowski, Motzoi ve Meyer, 2009; Rubin vd., 2015). Diğer yandan, çocukların sosyal gruplarında popüler, reddedilen, tartışmalı, ihmal edilen ve ortalama statü sahibi olmalarına göre de ilişkileri etkilenmektedir. Örneğin, popüler çocuklar birçok arkadaşı tarafından beğenilmektedir ve bunun neticesinde ilişkilerinde öz-güvenli bir yaklaşım sergileyebilmektedirler. Reddedilen çocuklar ise çoğu arkadaşı tarafından sevilmeceğini düşündükleri için ilişki yaşamakta sıkıntı çekebilmektedir. Tartışmalı statüye sahip çocuklar ise hem sevilme hem de sevilme durumu yaşamakta ve dolayısıyla ikircikli bir ilişki yaşayabilmektedir. İhmal edilen çocuklar ise arkadaşları tarafından göz ardı edilme durumunu sık yaşamakta ve bu yüzden kendi varlıklarını onaylatamamaktadırlar. Ortalama statüye sahip çocuklar popüler ve reddedilen gibi yoğun bir durum yaşamamakta, bunun neticesinde çok fazla sosyal yeterlikleri olmasa da çok fazla agresif davranış da göstermemektedirler (Broderick ve Blewitt, 2015; Kail ve Cavanaugh, 2015). Tüm bunlar göz önüne alındığında, akranları tarafından kabul görmüş ve popüler olan çocukların yardımsever ve işbirliğine daha yatkın oldukları ve arkadaşlarıyla yakın dostluk ilişkileri kurmaktan zevk aldıkları için daha kaliteli

ilişkiler oluşturabilecekleri düşünülmektedir. Diğer taraftan akranları tarafından reddedilen ve sevilmeyen çocukların ise saldırganlık eğilimleri, prososyal davranış ve çatışma çözme becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle ilişki kurmakta zorlanabilecekleri, dışlanabilecekleri ve ihmal edilebilecekleri vurgulanmaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015; Slavin, 2013).

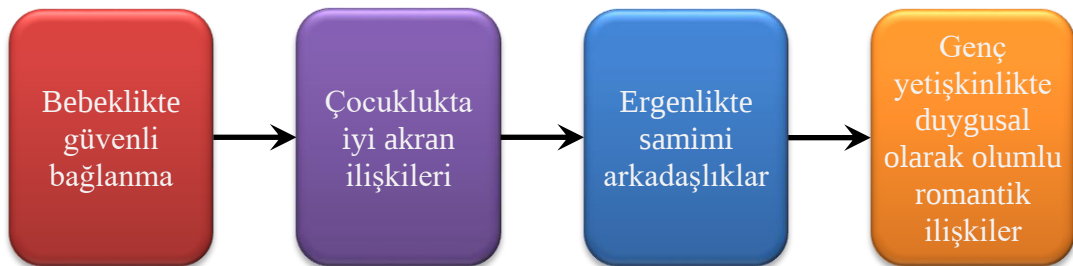
Arkadaş ilişkilerinin yaş ile birlikte niteliksel olarak değiştiği gözlenmektedir. İlk çocuklukta ortak etkinliklerden faydalanma olarak başlayan arkadaş ilişkileri son çocuklukta karşılıklı bağlılığa dönüşmekte ve ergenlik yıllarında daha samimi ilişkilere geçiş yapılmakla birlikte ergenin kendini açmasıyla devam etmektedir (Collins ve Madsen, 2006). Paradoksal olarak, çocuklar ergenlik döneminde ebeveynlerinden özerklik ararken, akranlarına daha fazla bağımlı olmaktadırlar (Broderick ve Blewitt, 2015). Ergenlik döneminde aile ile geçirilen zaman azalmakta ilişkinin büyük bir kısmı arkadaşlarla yaşanmaktadır. Her ne kadar hala aile bağları ergenler için önemli olsa da arkadaşlarına ebeveynleri ve kardeşlerine kıyasla daha fazla bağlı oldukları görülmektedir (Nickerson ve Nagle, 2005). Çünkü ergenlik yıllarında arkadaşlar ergenleri hem rahat ve mutlu hissettirdikleri hem de açık bir şekilde konuşabilecekleri ortamı oluşturdukları için ilk öncelik haline gelmektedir. Bununla birlikte ergenlik arkadaş ilişkilerine başka bir karmaşıklık katmanı eklemektedir. Aynı cinsiyetteki arkadaşlıklar ergenlik döneminde hala önemini korusa da, giderek karşı cinsle arkadaşlıklarını da oluşturmaya başlamaktadırlar (Sigelman ve Rider, 2017). Karşılıklı sevmeye, ortak çıkar ve güven ilişkisi kurulmaya başlanmaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). Bu noktada ergenlerin ilişkilerinin muhtemelen en önemli özelliği olan yakınlık/samimiyet (*intimacy*) devreye girmektedir. Yakınlık, iki bireyin kişisel bilgi, düşünce ve duygularını paylaşma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2012). Ergenlerin cinsiyetleri açısından tutarlı bir şekilde yakınlık kurma bağlamında farklılaştıkları ifade edilmektedir. Kızların erkeklere göre daha yakın arkadaş ilişkileri kurma eğilimine sahip oldukları görülmektedir (Bauminger, Finzi-Dottan, Chason ve Har-Even, 2008). Çünkü kızlar erkeklere göre arkadaşlarıyla konuşmaya daha fazla zaman ayırmakta ve arkadaşlarıyla birlikte olmaktan daha fazla zevk almaktadırlar. Ayrıca arkadaşlarına güvendiklerini ve kendilerine yakın hissettiklerini ifade etmeye de erkeklere oranla daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Shulman, Laursen, Kalman ve Karpovsky, 1997). Bununla birlikte, kızlar erkeklere kıyasla arkadaşlık ilişkilerinde sevgi, yardımseverlik ve nezaket

konularında da daha cömert olduklarından dolayı yakın ilişkiler kurma konusunda avantajlı durumda oldukları söylenmektedir (Lempers ve Clark-Lempers, 1993). Buna karşılık, erkeklerin de ergenlik döneminde özellikle spor ve hobiler gibi etkinlikler aracılığıyla yakın ilişkiler geliştirebildikleri vurgulanmaktadır (Radmacher ve Azmitia, 2006).

Ergenlik döneminde, yakınlık ile sadakatin el ele olduğu vurgulanmaktadır. Ergenler, arkadaşlarına güvenerek; iyi ve kötü zamanları birlikte geçirmeyi beklemektedirler. Eğer bir arkadaşı sadakatsizlik gösterecek olursa, ergen sır ve duygularının başkaları tarafından öğrenileceğini ve bu yüzden aşağılanabileceğini düşünerek korku hissedebilir (Kail ve Cavanuagh, 2015). Ayrıca, tatminkâr ve uyumlu bir şekilde yakın ilişki kuramayan ergenler düşük benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal beceri eksikliği yaşayabilmektedir (Kerr, Stattin, Biesecker ve Ferrer-Wreder, 2003). Diğer taraftan yakın ilişkiler kurabilen ergenler giderek yakın ilişkilerini romantik ilişkiye çevirme isteğiyle karşı karşıya kalmakta ve genç yetişkinlik dönemine adım atmaya başlamaktadırlar.

2.1.2. Romantik İlişki

Genç yetişkinlik döneminde Erikson'un dile getirmiş olduğu yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim görevinin çözülmesi için bir eş bulmak, bağlantı kurmak ve kararlı bir romantik ilişkiye girmek pek çok açıdan önemli hale gelmektedir. Romantik ilişki kurmanın temelleri ergenlik döneminde atılmakta ve ergenliğin sonlarına doğru kademeli olarak artmaktadır. Çünkü ergenlik dönemiyle birlikte kurulan geniş arkadaşlık ilişkileri karşı cinsle yakınlaşmayı doğurmaktadır. Bununla birlikte romantik ilişkilerin kurulmasının ve sağlıklı işleyebilmesinin kökenlerinin bebeklik döneminden başladığı da belirtilmektedir (bkz. Şekil 2; Sigelman ve Rider, 2017).



Şekil 2: Bebeklikten İtibaren Olumlu Romantik İlişkilerin Oluşma Süreci
(Sigelman ve Rider, 2017, s. 448)

Şekil 2’den de anlaşılacağı üzere, romantik ilişkinin oluşmasında bebeklik döneminde güvenli bağlanma başlangıcı oluşturmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler çocukluk döneminde akranlarıyla iyi ilişkiler kurabilmekte ve bu iyi ilişkiler ergenlik döneminde yakın ilişkilere dönüşebilmektedir. Sonrasında genç yetişkinlik döneminde duygusal olarak romantik ilişkilerin kurulması tamamlanmaktadır. Her ne kadar bebeklik döneminin bir uzantısı olarak görülse de romantik ilişkilerin başlama evresini ergenlik yıllarında meydana gelen değişimler oluşturmaktadır. Connolly ve McIsaac (2009) romantik ilişkinin ergenlik yıllarında oluşan üç aşamadan geçtiğini ifade etmektedir;

Romantik çekime giriş; On bir yaşından itibaren ergenler vakitlerinin çoğunu hemcinsleriyle yapmış oldukları derin konuşmalarda romantizme ayırmaya başlamaktadır. Tek taraflı bir aşk yaşamak yaygındır ve zamanla bu aşk karşı tarafa açılabilir ya da kapanıp gidebilir.

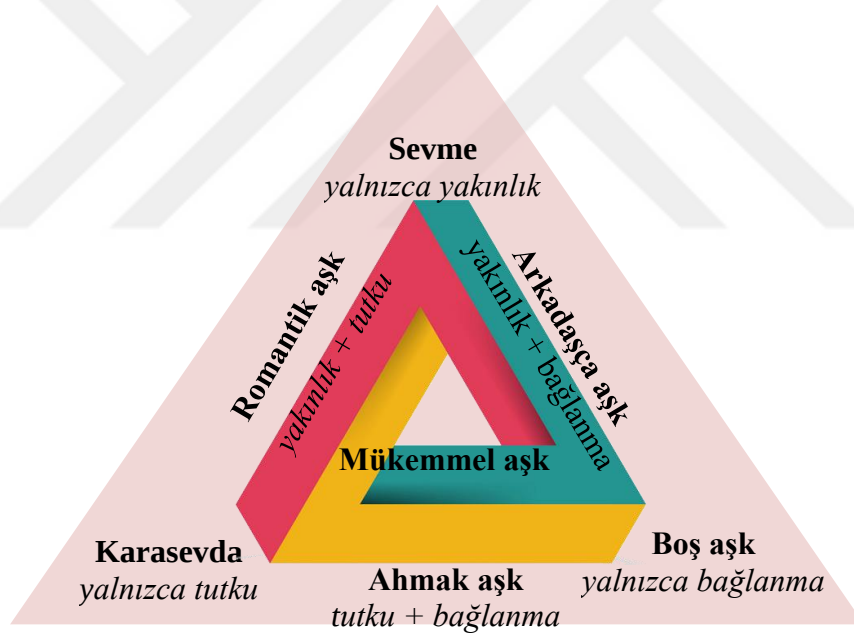
Romantik ilişkilerin keşfedilmesi; Yaklaşık 14 yaşından itibaren ergenler kısa zamanlı olarak birbirlerine çekici gelen kişiyle flörtü deneyimleyebilmektedir. Bazı durumlarda da arkadaş grupları ergenin romantik ilişki beklentisi için zemin hazırlayabilmekte ve ilişkinin yaşanıp yaşanmayacağına dair kestirimde bulunabilmektedir.

İkili romantik bağların değerlendirilmesi; Yaklaşık 17 yaşından itibaren daha ciddi romantik ilişkiler kurulmaktadır. Bu ilişkilerde duygusal bağlar daha kuvvetli, kararlı ve dayanıklıdır.

Görüldüğü üzere romantik ilişkinin tam olarak yaşandığı dönemin genç yetişkinlik dönemine doğru başladığı anlaşılmaktadır. Bu dönemde bireylerin nasıl âşık oldukları ve romantik eşlerini nasıl seçtikleri de bir başka önemli sorudur. İlgili alanyazın incelendiğinde benzerlik ve homogami (homogamy) ile fiziksel çekiciliğin eş seçiminde etkili olduğu anlaşılmaktadır (Finkel, Eastwick, Karney, Reis ve Sprecher, 2012; Santrock, 2011). Genç yetişkinlerin birbirlerini uzun süredir tanıdıkları, birlikte etkinlikler yapabildikleri ve yaş, din, milliyet ve ekonomik düzey gibi birbirlerine yakınlığı ifade eden homogamiyi sağlamış kişilerle romantik ilişki kurma ihtimalinin artacağı söylenmektedir. Çünkü birbirine benzer insanların “kendi kendini doğrulama” yaşayabileceklerinden dolayı birbirlerine çekici gelebilecekleri vurgulanmaktadır (Santrock, 2011). Başka bir ifade ile genç yetişkinler bir görüş ya da tutum konusunda

kendisine benzer bir başka kişi gördüklerinde kendilerini desteklenmiş hissedecekler ve böylece olumlu duygular yaşayabileceklerdir. Bununla birlikte, benzer olaylardan hoşlanabilen, benzer aktiviteleri yapabilen ve benzer düşünceleri taşıyabilen bireyler birbirlerini tamamladıkları ve güçlü ilişkiler yaşadıkları için de birlikte olabilmektedirler. Diğer etki olan fiziksel çekicilik ise romantik ilişki kurulmasında “başlangıç kıvılcımı” olarak nitelendirilmektedir (Santrock, 2011).

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurmak kadar bu ilişkinin niteliği de önem kazanmaktadır. Kurulan aşk ilişkisinin türü birey için heyecan, mutluluk, sevinç, eğlenme ya da kaygı, stres, öfke ve kıskançlık gibi geniş bir yelpazede duyguların yaşamasına neden olabilmektedir. Romantik ilişkinin değerlendirilmesinde yakınlık, tutku ve bağlanmayı temele alarak bir üçgen aşk kuramını ortaya atan Sternberg (1988; triangular theory of love), ilişkilerin bireyler üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmıştır. Sternberg’in üçgen aşk kuramı Şekil 3’de sunulmuştur.



Şekil 3: Sternberg’in Üçgen Aşk Kuramı
(Sigelman ve Rider, 2017, s. 459)

Sternberg’in üçgen aşk kuramında yer alan yakınlık; romantik ilişkideki sıcaklık, samimiyet, bağlantı ve sınırlar gibi öğeleri barındırmaktadır. Tutku ise romantik ve fiziksel çekicilik ile cinselliği içeren güdülerle ilgili bir bileşen olarak nitelendirilmektedir. Bağlanma ise büyük oranda bilişsel olarak belirtilmekte ve ilişkinin kısa-uzun zaman sürmesine yönelik kararı içermektedir (Regan, 2008;

Sternberg, 2006). Sternberg'e göre romantik aşk yüksek derecede tutku ve yakınlık içermektedir, ancak tam anlamıyla bir bağlılığın henüz oluşmadığı ifade edilmektedir. Arkadaşça aşkta ise bağlılık oluşmasına ve yakınlık sağlanmasına rağmen tutku yoktur. Diğer taraftan, delicesine sevmeye ya da karasevda olarak nitelendirilen aşkta yakınlık ve bağlılık kurulmadan yalnızca saplantılı bir şekilde tutkunun var olduğu anlaşılmaktadır. Sevmeye ya da hoşlanmada ise tam tersine tutku yoktur ve ayrıca uzun vadeli bir ilişkiyi vadedebilecek bir bağlanma söz konusu değildir, bu türde yalnızca yakınlık duyulmaktadır. Boş aşk olarak nitelendirilenlerde ise yakınlık ve tutku olmadan yalnızca bağlanma yaşanmaktadır. Bireyler bazen de romantik ilişkilerinde ahmak aşkı yaşayabilmektedirler. Bu türde yakınlık ve samimiyet hissetmeksizin tutku ve bağlanma yaşanmaktadır. Son olarak Sternberg mükemmel aşkı ifade etmiştir. Mükemmel aşk elde edilmesi ideal bir durum olarak nitelendirilmekte ve hem tutkunun hem yakınlığın hem de bağlanmanın dahil edildiği bir romantik ilişki ortaya koymaktadır (Douglas, Penner, Clarke-Stewart ve Roy, 2012; Santrock, 2011; Sigelman ve Rider, 2017).

Romantik ilişkiye dair başka bir etkili bakış açısı da John Alan Lee tarafından ortaya konmuştur. Lee (1973) "Aşkın Renkleri" isimli kültleşmiş kitabında birincil ve ikincil aşk stillerini betimlemiştir. Birincil aşk stili içerisinde; tutkulu (*eros*), oyun gibi (*ludus*) ve arkadaşça (*storge*) aşk yer almakta ve bu stiller temel aşk biçimi olarak nitelendirilmektedir. Tutkulu aşkta bireyler ilk görüşte aşka inanmakta ve romantik ilişki yaşamak için büyük çaba harcamaktadırlar (Regan, 2008). Bu tür romantik ilişki yaşayan bireyler için fiziksel cazibe ve cinsel yakınlık önemli hale gelmektedir. Oyun gibi aşk stiline sahip bireyler için ise eğlence merkezdedir ve eşleriyle vakit geçirmekten hoşlanmaktadırlar. Bu tür romantik ilişkiler sadakatten uzak yaşanabilmektedir, çünkü bireyler bağımlılıktan hoşlanmamakta ve zorluklar eğlenceyi bozacağından bunlarla başa çıkmaktan ziyade yeni bir eş bulma eğilimi gösterebilmektedirler. Lee'nin (1973) son temel stili arkadaşça aşkta romantik ilişki; istikrar, sağlam bir güven, saygı ve dostluk temeli üzerine kurulmaktadır. Arkadaşça aşk yaşayan genç yetişkinler eşlerini eski bir dost olarak da görebilmektedir ve tutkulu aşkta yer alan yoğun duygu veya fiziksel çekim bu stilde çok fazla yaşanmamaktadır (Regan, 2008).

İkincil aşk stilleri, temel aşk stillerinin karışımından ortaya çıkmakta ve mantıklı (*pragma*), sahiplenici (*mania*) ve özgeci (*agape*) aşk stillerini içermektedir. Oyun gibi

ve arkadaşça aşkın kombinasyonu olan mantıklı aşkta; bireyler uyumlu sevgiliyi aramamaktadır ve bu bireylerin romantik ilişkiye dair pratik bir bakış açısı bulunmaktadır (Regan, 2008). Bu stilde romantik eşler birbirlerinden beklentilerini açıkça listelemekte ve bu beklentileri ne kadar iyi yerine getirildiğine göre eş seçebilmektedirler. Diğer taraftan sahiplenici aşk ise tutkulu ve oyun gibi aşkın kombinasyonu olarak oluşmaktadır. Bu tür romantik ilişkilerde; kıskançlık, güvensizlik ve takıntılılığı barındıran patolojik bir aşk ortaya çıkabilmektedir. Sahiplenici aşkta bireyler tutkulu aşkla ilişkili olabilecek kendine güvende azlığı ve oyun gibi aşkla ilişkili olabilecek duygularını kontrol edebilmekteki güçsüzlüğü yaşayabilirler (Regan, 2008). Son stil olan özgeci aşk; tutkulu ve arkadaşça aşkın kombinasyonu olarak oluşmaktadır. Özgeci aşkta karşılıklılık ya da bir ödül beklentisi olmaksızın eşini sevmeyi ve bencil olmayan bir romantik ilişkiyi betimlemektedir (Hendrick ve Hendrick, 1986).

Romantik ilişki kurulduğunda beden de bireylerde değişimler oluşmaktadır. Romantik ilişkide özellikle nöro-kimyasalların etkili olduğu çıkarımı yapılmaktadır. Amfetaminlerle ilgili nöro-kimyasallar, sürecin erken aşamalarında devreye girerek bireylerin delicesine bir coşkululuk yaşamasına sebep olabilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015). Bununla birlikte romantik ilişkinin ilk aşamalarında neredeyse tüm biyolojik yapıyı etkileyen dopaminin yüksek düzeyde salgılandığı da rapor edilmektedir (Aron vd., 2005). Bu noktada bazı bireylerde ilişkiler uzun vadeli bir bağlılık ve huzur olarak anlaşılabilmekte ve nöro-kimyasal beyin süreçleri güçlü bir uyuşturucu madde işlevini yerine getirebilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015). Dopaminin yanı sıra oksitosin hormonunun da romantik ilişkilerde önemli bir rol oynayabileceği ileri sürülmektedir. Bu hormonun salgılanması erkeklerde, eşlerini diğer kadınlara kıyasla daha çekici bulmalarını sağlayabildiği ve stresli durumlara karşı hormonal sigorta olarak görev yapabileceği söylenmektedir (Carter ve Porges, 2013; Scheele vd., 2013). Diğer taraftan yine biyolojik olarak romantik ilişki sırasında kadınlarda kan serotonini seviyelerinde bir artışın olduğu da belirtilmektedir (Langeslag, Van der Veen ve Fekkes, 2012).

Romantik ilişkilerin nörolojik yönleri ve hormonal yönleri arasındaki etkileşimlerin yanı sıra psikolojik yönleri, çiftlerin niçin birbirleriyle özel ilişkilere sahip olduklarını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Psikolojik olarak samimiyet ve yakınlık kurabilmenin önemli bir gelişim başamağı olduğunu ifade eden Erikson'a göre,

olgunlaşmış ilişkilerin samimiyet olmadan imkânsızlaşmaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). Ayrıca sosyokültürel güçler de romantik ilişkileri şekillendirmektedir. Özellikle bir eşte arzu edilen özellikler, seçimler ve seçim yapıldıktan sonra aile tarafından dirençle karşılanıp karşılanmayacağı gibi konular da sosyokültürel bağlamın romantik ilişki üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Kail ve Cavanuagh, 2015). Sonuç olarak romantik ilişkiler biyopsikososyal bir süreç içerisinde oluşmakta, devam etmekte ve bireyleri etkilemektedir. Romantik ilişkinin oluşması ve başlatılması kadar bireylerin kurulan ilişkilerinden doyum sağlamaları da yaşam kalitelerini şekillendireceğinden ve birçok değişkenle bağlantılı olabileceğinden dolayı değerlendirilmesine gereksinim olduğu düşünülmektedir.

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu

Bireyler için önemli sorunlardan biri uygun bir romantik ilişki kurabilmek ve bundan doyum elde edebilmektir. Romantik ilişkinin oluşabilmesi için doğru kişiyle karşılaşmak, zamanlama, şans, çaba vb. birçok etkenin uygun bir şekilde seyrediyor olması gerekmektedir (Kaile ve ve Cavanuagh, 2015). Bireylerin romantik ilişki arayışında olmaları ilişkilerin bireylere yakın arkadaş, aşk ve zevk olanakları sunmasından kaynaklanabilmektedir. Ancak zamanla bu olanaklarda bir azalma meydana gelmekte ve yaşanan ilişki doyumu yetersizliğinden dolayı ilişkileri sona erme noktasına gelmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Bununla birlikte, genç yetişkinlik döneminde zamanlarını birlikte geçiren, kararları beraber alan, birbirlerini önemseyen ve çatışmaları çözmek için çaba harcayan çiftlerin romantik ilişkilerinden doyum elde etme olasılıklarının artacağı söylenmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015). Romantik ilişkinin süresi arttıkça doyum için gerekli sayılabilecek tutku azalabilmekte ancak bağlılık artmaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerde tutkunun yıllara göre daha az azalma gösterdiği vurgulanmaktadır (Toba, 2010). Dolayısıyla hem ilişkinin süresini uzatabilme (Knee, 1998) hem kaliteli bir ilişki yaşama (Fincham ve Beach, 2006) ve hem de psikolojik sağlığı koruyabilme (Scheppingen vd., 2018) adına romantik ilişki doyumu ihtiyacı artmaktadır. Diğer taraftan romantik ilişki doyumu yaşayamayan çiftler; majör depresyon, alkol bağımlılığı, panik bozukluk, sosyal fobi ve yaygın kaygı bozukluğu gibi problemlerle karşılaşabilecekleri (Whisman, 1999) düşünüldüğünde de ilişki doyumunun önemi ortaya konmaktadır.

Romantik ilişki doyumu ilişkilerde pozitif özelliklerin negatif özelliklerden daha belirgin olduğuna ilişkin değerlendirmeyi ifade etmektedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Romantik ilişki doyumu kavramı ortaya atıldığı andan itibaren “ilişkide uyum”, “ilişkide başarı”, “mutluluk” ve “ilişki kalitesi” gibi birçok farklı şekilde isimlendirildiği ve bu isimlerin birbirlerinin yerine kullanıldığına dikkat çekilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Ancak sonraları kavramın “evlilik doyumu” ve “evlilik uyumu” şeklinde kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Trost, 1985). Günümüzde ise daha geniş bir kitleyi ifade edecek şekilde “romantik ilişki doyumu” olarak son halini aldığı görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu ile ilgili ilk bilimsel yayın olarak değerlendirilen Hamilton’un (1929) çalışmasında çiftlerin %45’inin ciddi uyumsuzluk ve doyumsuzluk yaşadıkları rapor edilmiştir (akt. Flavin, 2012). 1970’ler ve 80’lerde de araştırmaların halen ilişkilerdeki doyumsuzluklar üzerine durduğu görülmektedir (örn. Hahlweg & Jacobson, 1984; Markman, 1979; Filsinger, 1983). Bu araştırmalar, ilişki doyumunun birlikte geçirilen süre, paylaşılan etkinliklerin miktarı ve ilişkide kurulan güven ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Hahlweg & Jacobson, 1984). Ayrıca, ilişki doyumu ile iyi iletişim ve problem çözme becerileri arasında da güçlü ilişkilerin olduğu belirtilmektedir. Sonraki çalışmalarda da ilişki doyumunda bireylerin davranışlarını değiştirebilme güçlerinin gelen mesajlara olumluya odaklanarak yaklaşımlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, bir eşin problem çözme tartışmalarında hedeflediği mesaj, eşinin üzerindeki etkiye eşit kabul edilmektedir; pozitif niyet pozitif etkiye neden olabilmektedir (Warner, 2004). İlişkilerde yaşanan doyumsuzluğun daha yüksek boşanma oranlarına neden olabildiği ve aynı zamanda çift kavgaları, kötü iletişim, problem çözme eksikliği ve kıskançlık ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gottman, 1979; Filsinger, 1983). Genel olarak iletişim, güven, samimiyet, tutku, bağlılık ve bağlanmanın romantik ilişki doyumunun bir göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Spanier & Filsinger, 1983). O zamandan günümüze kadar romantik ilişki doyumu hem toplum ve ailenin yapısını güçlendirme hem de bireylerin iyi oluşlarını artırmasından dolayı geniş kapsamlı ele alınarak bu kavramla ilgili meta-analiz çalışmaları ile deneysel ve boylamsal çalışmalar yapıldığı ve müdahale programlarının geliştirildiği görülmektedir.

Günümüze yakın gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında romantik ilişki doyumunun düşük nevrozizmle ve yüksek uyumluluk, bilinçlilik ve dışadönüklük ile

ilişkili olduğu belirtilmektedir (Malouf, vd., 2010). Aynı çalışmada bu kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasındaki bağlantının ne kadın ya da erkek olmaya göre ne de evli veya bekâr olmaya göre farklılık yaratmadığı da ifade edilmektedir. On üç ve 15 yıllık boylamsal bir zaman ele alınarak gerçekleştirilen bir başka çalışmada romantik ilişki doyumunun gelişimi; çift-düzeyle bir süreç olarak modellenmiş ve çiftlerden her iki eşin de benlik saygılarının gelişmesinin cinsiyete göre ayırt edilmeksizin romantik ilişki doyumunun da geliştirilmesine anlamlı bir şekilde katkıda bulunduğı saptanmıştır (Erol ve Orth, 2014). Diğer taraftan bir başka çalışmada da bireysel ve toplumsal açıdan yararlı sayılabilecek bir kavram olan affetmenin ilişki doyumu üzerindeki etkisi bir modelleme ile ele alınmış; davranışsal kendini düzenleme ve olumsuz kişilerarası ilişkilerin affetme ile romantik ilişki doyumu arasında aracılık yaptığı ortaya konmuştur (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011). Sekiz oturumluk bir müdahale programıyla hem kadınların hem de erkeklerin romantik ilişki doyumlarının artırılabildeğı de belirtilmektedir (Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004).

Romantik ilişki doyumunun ilişkiler ağını belirttikten sonra davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak bağıntısını ortaya koymak gerekmektedir. İlk olarak romantik ilişkinin davranışsal durumlarla bağıntısı ele alındığında; ilişkilerinde doyum yaşamayan çiftler doyum yaşayan çiftlerle karşılaştırıldığında eleştirme, şikayet etme, düşmanlık besleme, ilişkinin ve etkileşimin en aza indirilmesi gibi işlevsel olmayan davranışları gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Ek olarak, bireyler eşlerinin taleplerini sert bir üslupla bastırarak onların savunmasız ve pasif eylemsizlikle geri çekilmesine neden olabilmektedirler. Bununla birlikte romantik ilişki doyumu yaşamayan çiftler olumsuz duygulanıma bir döngü içerisinde kapılmaktadırlar. Diğer taraftan, ilişki doyumu yaşayan çiftler ise olumsuz duygulanıma karşı onarma, daha duyarlı olma ve erken müdahale edebilme davranışlarına sahip olabilmektedirler (Fincham ve Beach, 2006). Son olarak, Huston ve Chorost (1994) çiftler arasında sevgi ifadelerinin kullanılmasının da olumsuz davranışları engelleyebileceğı ve romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceğini vurgulamaktadır.

Duygusal durum olumlu ve olumsuz duygulanım aracılığıyla romantik ilişki doyumuna sözel ifadelerden daha güçlü etki edebilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Özellikle romantik ilişki doyumu yaşamayan çiftler sözel davranışlarını

değiştirebilmelerine rağmen sözel olmayan davranışlarını değiştirememektedirler. Dolayısıyla ilişki doyumu yaşayan çiftler, partneleri ile karşılaştıkları problem çözme etkileşimlerini daha olumlu bir şekilde gerçekleştirebilmektedirler (Johnson, vd., 2005). Ek olarak duygular romantik ilişki doyumunun temel bir bileşeni olarak görülmekte (Fincham ve Beach, 2006) ve bu bakımdan doyum ya da doyumsuzluk yaşanmasında rol oynayabilecek ayrılmaz bir parça olarak görülmektedir.

Bilişsel değerlendirmelerin de romantik ilişki doyumu yaşanıp yaşanmamasında şekillendirici bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Eğer eşler ilişkilerine dair gerçekçi olmayan inanışlara (örn. bireyler değişemez, cinsel mükemmeliyetçilik olmalıdır, erkekler/kadınlar hep böyledir vb.) sahiplerse romantik ilişki doyumlarında büyük bir düşüş yaşayacakları öngörülmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Diğer taraftan eğer bireyler ideal bir eş kalitesine odaklanırlarsa (nezaket, şefkat, tolerans, kabul vb.) eşlerini daha olumlu değerlendirme eğilimi içerisine girerek romantik ilişki doyumlarını da güçlendirebilmektedir (Murray, Holmes ve Griffin, 1996). Son olarak romantik ilişki doyumunda bilişsel bağıntıya yönelik en fazla etkileyen yapılardan birinin “yüklemeler” olabileceği vurgulanmaktadır (bkz. Fincham, 2001). Fincham ve Beach’ın (2006) da örneklediği üzere; işten eve geç gelen bir birey için eşi “o bencildir, benden çok işini düşünür” diye yükleme yaparak romantik ilişkinin zayıflamasına neden olabilmekte ya da “trafikten dolayı gecikmiştir” diyerek dışsal bir olaya yükleme yaparak ilişki doyumunu zayıflatmamayı sağlayabilmektedir.

Görüleceği üzere romantik ilişki doyumunun ilişkiler ağı ve bağlantılarıyla bireylerin yaşamlarında kaçınılmaz olduğu kadar oldukça da etkili bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Öyle ki bireyin kendisi için hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşlarını katkı sağlayabilmekte ya da çatışma düzeylerini arttırmakta ve bunun yanı sıra kişilerarası ilişkiler açısından da desteklenme ve destekleme ya da soyutlanma ve yalnız kalmaya sebep olabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarında bu denli etkili olabilen romantik ilişki doyumunun genç yetişkinlik yıllarında belirleyicilerinin neler olabileceğine yönelik bir model geliştirmenin bireysel, eşsel ve toplumsal fayda sağlayacağı görülmektedir.

2.1.4. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet

Kadın ve erkeklerin romantik ilişkiye yaklaşımlarının nasıl olduğunun romantik ilişki araştırmalarında önemli bir yer edindiği görülmektedir. Cinsiyetlere göre romantik

ilişkilerden beklentilerin ne olduğu ve ilişkiden elde edilen doyumun cinsiyet açısından bir fark yaratıp yaratmadığı soru işareti olarak belirmektedir. Bununla birlikte cinsiyete yönelik farklılıkların dile getirilmesinin abartılı ve yanlış anlaşılmaya sebep olabileceği de ifade edilmektedir (Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Öte yandan romantik ilişki doyumuna ilgili cinsiyet farklılıklarına yönelik çeşitli bulgular da göze çarpmaktadır.

Kadınların erkeklere göre daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olduklarına işaret eden çalışmalara rastlanılmaktadır (örn., Kaura ve Lohman, 2007; Rosen, Bailey, ve Muise, 2017). Diğer taraftan erkeklerin kadınlara göre daha yüksek romantik ilişki doyumlarına sahip olduklarına işaret eden çalışmalara da ulaşılmaktadır (örn., Curtis vd., 2015; Falconier ve Epstein, 2010; Lesch ve Engelbrecht, 2011). Hatta alanyazın detaylı incelendiğinde; kadınlar ve erkeklerin neredeyse benzer romantik ilişki doyumuna sahip olduklarını gösteren çalışmalar dahi görülmektedir (örn., Ackerman vd., 2011; Biehle vd., 2011; Bunt vd., 2017). Dolayısıyla cinsiyet-romantik ilişki doyumunu bağlantısında oldukça muğlak bir durumun var olduğu ifade edilebilmektedir.

Tarihsel perspektiften bakıldığında, gerçekleştirilen ilk araştırmalarda partnlerin birbirleriyle uyum ve dengelerinden yola çıkarak cinsiyete yönelik farklılıkların olabileceğinin vurgulandığı görülmektedir. Örneğin eşler arasında bir uyumsuzluk söz konusu olduğunda kadınların erkeklere göre ilişkilerden daha az doyum ve fayda elde ettikleri ifade edilmektedir (Davidson, 1984; Peterson, 1990). Bu bakımdan önceleri erkeklerin kadınlara oranla daha fazla doyum sağlayabilecekleri belirtilmiştir (Fowers, 1991). Kadınlarda ise romantik ilişki doyumuna; romantik ilişkilerinde var olan duygusal dışa vurum, elde edilen eş desteği ve iletişim haline bağlı olarak değişmektedir (Bradbury, vd., 1995; Harper ve Elliott, 1988). Bu bakımdan duygusallığın artması, eşlerin birbirlerini desteklemeleri ve iletişimin açık olması durumunda kadınların romantik ilişki doyumlarında bir artışın olabileceği vurgulanmaktadır (Holm, Werner-Wilson, Cook ve Berger, 2001).

Başka bir açıdan yaklaşıldığında, erkekler cinsel olarak tatmin olduklarında, anlaşıldıklarını hissettiklerinde ve eşlerinin sadık olduklarına inandıklarında romantik ilişki doyumları artarken; kadınlarda ise psikolojik destek gördüklerinde, beğenildiklerini hissettiklerinde, eşlerinin sadık olduklarına inandıklarında ve duygusal olarak bağlı olduklarında romantik ilişki doyumları artabilmektedir

(Lavalekar vd., 2007). Dolayısıyla kadınlar duygusal bağıllık ve güvenlikle ilgili bileşenleri romantik ilişkilerinde doyum sağlayıcı faktör olarak görürken, erkekler ise cinsel bağıllık ve ilişki zevki ile ilgili bileşenleri doyum sağlayıcı faktör olarak değerlendirmektedirler (Buss, 2000; Cimbalo ve Novell, 1993). Bu bakımdan, cinsiyetin romantik ilişki doyumuna yönelik etkisinde; erkekler için davranışları, iş, güç ve bireysellik bağlatılı tutumlara yöneltilen psikososyal açıklamaları; diğer taraftan kadınlar içinse aile, sadakat ve bakıma yönelik açıklamaların önemli olabileceği görölmektedir (Spence ve Helmreich, 1972; Whatley, 2008).

Tüm bunların ötesinde romantik ilişkiye yönelik biyolojik boyutlardan ziyade kültürel bir boyutun etki edebileceği de belirtilmektedir (Fehr & Broughton, 2001; Sprecher & Toro-Morn, 2002). Çünkü kültür bireylerin davranışlarını, tutumlarını, inançlarını şekillendirebilmekte ve ilişkilerden beklentilerini değıştirebilmektedir. Kültür denildiğinde ilk olarak bireyci ve kolektif kültür farkı akla gelmektedir. Batı toplumlarını temsil ettiği ifade edilen bireyci kültürlerde bireylerin kendi ihtiyaçları ve özerkliklerinin ön planda olduğu belirtilmektedir (Triandis ve diğ., 1988). Diğer taraftan doğu toplumlarını temsil ettiği ifade edilen kolektif kültürlerde ise toplumun ihtiyaçları ve toplumun ahenk içinde olması önemsenmektedir (Hofstede, Hofstede ve Minkov, 2010). Dolayısıyla toplumsal yapısal teori perspektifinden (Wood ve Eagly, 2002) yaklaşıldığında; erkekler ve kadınlar açısından çeşitli cinsel etkileşimlere yönelik ifadeler, toplumdaki cinsiyet rolleri ile ilişkili hale gelmektedir. Diğer bir değışle, kültür kadınlara ve erkeklere farklı cinsiyet rolleri ve kalıp yargıları (sterotip) yükleyebilmektedir. Örneğin geleneksel sterotiplere göre erkeklerin romantik ilişkilerde baskın ve ilişkilerde karar verici liderler oldukları kadınların ise itaatkar ve pasif konformist oldukları ileri sürölmektedir (Pepla ve Gordon, 1985). Bu kültürel kalıp yargılardan yola çıkılarak ölkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada (Sakallı ve Curun, 2001) kadınların romantik ilişkilerde erkeklerin girişken olmalarında hem fikir olduklarını benimsedikleri de ifade edilmektedir.

Bu noktalardan hareketle sevgiyi algılama ve gösterme biçimi, merhamet ve acımasızlık, rekabet ve yardımlaşma, soğukkanlılık, duygusallık vb. gibi bireyci ve kolektif kültürlerde kadın ve erkeklerden farklı beklentilerin olması cinsiyet-romantik ilişki doyumunu bağlatısında kültürel olarak da cinsiyete yönelik romantik ilişki doyumunun farklılaşma ihtimalinin araştırmaya değeri olduğu düşünölmektedir.

2.1.5. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Romantik ilişki doyumu üzerine ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalar ele alındığında; genellikle betimsel çalışmaların yapıldığı anlaşılmaktadır. İlişki doyumu başlığı ile ülkemizde ilk gerçekleştirilen araştırmanın Curun'a (2001) ait tez çalışması olduğu görülmektedir. Curun çalışmasında cinsiyete yönelik değişkenler ile ilişki doyumunu incelemiş ve çiftlerin algılanan cinsiyet rolü yönelimleri ile ilişki doyumları arasında ilişki olduğunu diğer taraftan çiftlerin gerçek cinsiyet rolü yönelimleri ile ilişki doyumları arasında ise ilişkinin olmadığını rapor etmiştir.

Ülkemizde ilişki doyumu ile ilgili diğer çalışmalarda; bağlanma, romantik kıskançlık, problem çözme tarzları, ilişki algıları ve akılcı olmayan inançlar arasındaki bağlantılar incelenmiştir (örn., Altınok, 2014; Beştav, 2007; Elmas, 2017; Katalan, 2014; Ökten, 2016; Özkan, 2016; Saraç, 2013; Sarı, 2008). Ayrıca, duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkileri gösteren betimsel çalışmalar da bulunmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017; Özbiçer, 2013). Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinde ilişki geliştirme programı (Yalçın, 2010) ve evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programı (Yılmaz, 2009) ile bireylerin ilişki doyumlarını artıran deneysel çalışmalara da rastlanılmaktadır.

İlişki doyumu üzerindeki uluslararası çalışmaların sayıca oldukça fazla olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla daha net anlaşılabilmesi için çalışmalar betimsel, deneysel, boylamsal ve meta-analiz olarak gruplandırılarak sunulmuştur.

Betimsel çalışmalarda ilişki doyumunun stresle (Breitenstein vd., 2018), oyunca aşk (Vedes, vd., 2016) yabancılaşma ve saldırganlık (South, vd., 2016) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği ifade edilmektedir. Ek olarak betimsel çalışmalarda; beş faktör kişilik özelliklerinden olan deneyime açıklık, uyumluluk, yumuşak başlılık ve sorumluluğun eşlerin romantik ilişki doyumlarını pozitif yönde yordadıkları da rapor edilmiştir (Furler, Gomez ve Grob, 2014).

Deneysel çalışmalar incelendiğinde düşük düzeyde ilişki doyumuna sahip bireylerin bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programıyla romantik ilişki doyumlarında artış meydana geldiği görülmektedir (Michaels, 2007). Diğer taraftan Finkel, Slotter, Luchies, Walton ve Gross'un (2013) çiftler için düşük yoğunlukta kısa süreli online müdahale etkinlikleri ile romantik ilişki doyumlarının güçlendirilebileceğini söyleyen araştırmalarından yola çıkarak gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise kısa dönem

müdahale programının romantik ilişki doyumu için yararlı olmadığı sonucu ortaya konmuştur (McManaman, 2016). Bununla birlikte Samiinia (2014) çiftlere sekiz haftalık meditasyon programı uygulamış ve program sonucunda çiftlerin romantik ilişki doyumlarının güçlendiğini rapor etmiştir. Benzer bir biçimde, olumlu-olumsuz etkileşim, çatışma tartışmaları ve minnettarlığı içeren pozitif psikolojiyle bütünleştirilmiş sekiz haftalık müdahale programı ile de çiftlerin romantik ilişki doyumlarının güçleneceği belirtilmektedir (Krakauer, 2017).

Romantik ilişki doyumuna yönelik gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar ele alındığında; kadın ve erkeklerin ilişki doyumlarının ebeveyn olmaları ile değişip değişmeyeceğini inceleyen bir araştırmayla karşılaşılmaktadır. Bu araştırmada çiftlerin ebeveyn olduklarında daha az ilişki doyumu elde ettiklerini saptamıştır (Keizer ve Schenk, 2012). Ancak bu durumun U-şeklinde olabileceğini ön görmektedirler. Başka bir anlamda ebeveynliğin ilk yıllarında yeni karşılaşılan bir olayın zorluğundan ve uyum sağlayamamaktan kaynaklı ilişki doyumunun zayıfladığı diğer taraftan yıllar geçtikçe çocukların okula gitme çağlarında daha bağımsız ve daha az bakıma muhtaç olduklarından ebeveynlerin ilişki doyumlarının yeniden yükselişe geçtiği belirtmektedirler (Keizer ve Schenk, 2012). Diğer taraftan yalnızca kadınlarla yapılan boylamsal çalışmada ise ilişki doyumunun ilk çocuğun doğumu ile sonraki çocukların doğumu arasındaki fark açığa çıkarılmıştır (van Scheppingen, Denissen, Chung ve Bleidorn, 2018). Araştırmacılara göre ilk defa anne olanların hamilelik dönemlerinde ilişki doyumları yükselmekte, doğum sırasında keskin bir düşüş yaşanmakta ve daha sonraki yıllarda kademeli olarak düşüş devam etmektedir. Diğer taraftan, ikinci, üçüncü ve dördüncü kez anne olanlar ise ilk kez anne olanlara göre daha az ilişki doyumu yaşamaktadırlar. Bunun yanı sıra bu çalışmada romantik ilişki doyumu ile benlik saygısı arasında orta dereceli pozitif bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin de zamanla bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır (Scheppingen vd., 2018). Benzer biçimde romantik ilişki doyumunun artmasıyla öz-saygının artabileceğini ifade eden başka boylamsal çalışmalara da rastlanılmaktadır (Schaffhuser, Wagner, Lüdtker ve Allemand, 2014). Son olarak, Ruffieux ve meslektaşlarının (2014) yapmış oldukları 10 yıllık boylamsal çalışmada kadınların ilişki doyumlarının döngü olarak yine ilişkidenden elde ettikleri doyuma bağlı olduğu vurgulanmaktadır. Hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişkilerinde yaşanan eşsel başa çıkmanın da romantik ilişki doyumunu güçlendiren bir faktör olduğu rapor edilmektedir.

Meta-analiz çalışmalarıyla da romantik ilişki doyumuna yönelik ayrıntılı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bunlardan biri cinsiyet rolleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantının ele alındığı bir çalışmadır. Kadınsılığın (*femininity*) erkeksilikten (*masculinity*) ziyade romantik ilişki doyumuyla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur (Ta, 2017). On dokuz araştırmanın bulgularından yola çıkılarak gerçekleştirilen başka bir meta-analiz çalışmasında beş faktör kişilik özelliklerinden yüksek düzeyde sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluğun romantik ilişki doyumuyla pozitif ilişkisi; nevrotiliğin ise romantik ilişki doyumu ile negatif ilişkisi saptanmıştır. Aynı çalışmada deneyime açıklık ile ilişki doyumunun anlamlı ilişkiye sahip olmadığı belirtilmiştir (Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bhullar ve Rooke, 2010). Diğer taraftan duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu artırabilecek bir faktör olduğuna yönelik meta-analiz çalışmasına da rastlanılmaktadır (Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014).

Sonuç olarak, romantik ilişki doyumunun bireyler için olumlu bir kavram olduğu ve uyumsuz değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte boylamsal ve deneysel çalışmalardan yola çıkarak ilişki doyumunun değiştirilebilecek, güçlendirilebilecek / geliştirilebilecek bir değişken olduğu da ifade edilebilir.

2.2. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Alanyazın

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile ilgili alanyazına yer verilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak mükemmeliyetçilik kavramı incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik tarihi bir bakış açısı ile ele alınmış ve mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkı sunan teorisyenlerin görüşleri ile açıklanmıştır. Ardından mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek faktörlere değinilmiştir. Sonrasında mükemmeliyetçiliğin bireylerin yaşamlarına olası etkileri sunulmuştur. Bölüm ilgili araştırmalarla tamamlanmıştır.

2.2.1. Mükemmeliyetçilik

Günlük hayatta iş, okul, ev, ilişkiler, spor, kişisel görünüş, temizlik, sosyal performans vb. gibi neredeyse yaşamın her alanında kendini gösterebilen mükemmeliyetçilik yaygın olarak kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıntılarla aşırı derecede ilgilenme, iş ve üretkenliğe aşırı derece bağlılık, aşırı duyarlılık, titizlik ve tutumluk gibi özelliklerle karakterize edilen mükemmeliyetçilik (Pfohl ve Blum, 1991;

Somov 2010) kavramının evrensel olarak üzerinde anlaşmaya varılmış bir tanımının olmadığı belirtilmektedir (Egan, Tracey, Wade, Shafran ve Antony, 2014). Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin ne olduğu ile bu durumun iyi ya da kötü mü olduğuna dair birçok farklı fikrin olduğu da görülmektedir.

Güncel sözlüklere bakıldığında mükemmeliyetçilik; “herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” (TDK, 2018) ve “herhangi bir standart mükemmelliği kabul etmeyi reddetme” (Oxford Dictionary, 2018) olarak nitelendirilmektedir. Bu noktada mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkileriyle tanımlanmaya yöneldiği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliğin tarihi gelişimine bakıldığında da bu tartışmaların süre geldiği görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik araştırmalarının kökenlerinin psikanalitik kuramlara dayandığı ileri sürülmektedir (Stoeber, 2018). *Sigmund Freud* (1926/1959) öne sürmüş olduğu klasik psikanalitik teori bağlamında mükemmeliyetçiliğin obsesyonel nevrozun bir belirtisi olduğuna inanmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk dönem geniş kuramsal açıklamaların *Alfred Adler* tarafından da dile getirildiği anlaşılmaktadır. Adler (1930; 1956; 1964) mükemmeliyetçiliğin doğal, evrensel olduğunu ve olumlu/sağlıklı ya da olumsuz/sağlıksız bir özellik olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca Adler (1964) mükemmeliyetçiliğin ideal bir toplum olabilme amacını içerdiğine de vurgu yapmaktadır. Dahası mükemmeliyetçi bir çabayı, adaptasyon süreci olarak değerlendirerek bu çaba ile bireylerin hayatta kalmak, gelişmek ve çevresel zorluklara karşı hedefe yönelik davranış geliştirmek için imkan sağladığını belirtmektedir. Adler’e göre bireyler zorlukları yerine getirdiklerinde daha zor olanı hedeflemekte ve görüşlerini daha ileriye taşımaktadır. Böylece de daha büyük ödüller kazanmayı amaçlayabilmektedirler. Adler açısından sağlıklı mükemmeliyetçiler yüksek standartları ellerinde tutmakta, büyük ama elde edilebilir hedefler için çalışmaktadırlar. Bununla birlikte başarı ile kişisel tatmin kazanabilmektedirler. Diğer taraftan sağlıksız mükemmeliyetçiler ise imkansız standartlar belirlemekte ve mantıksız hedefler için çaba sarf etmektedirler. Bu bireyler aşağılık duygusundan kaçmak amacıyla üstünlük kurma çabası içerisinde eleştiri ve başarısızlık duygusundan korkmaktadırlar. Tüm bunların ötesinde Adler, olumlu ya da olumsuz mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak tanımlamakta ve başkalarıyla olan ilişkilerde biçimlendirici bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir.

Karen Horney (1950/1991) mükemmeliyetçilerin kendilerine içsel olarak verdikleri abartılı komutlar nedeniyle bireye zarar verici etkilerini dile getirmektedir. Horney'e göre mükemmeliyetçiler idealize ettikleri kendi eşsiz imajlarına göre özel komutlar sunmakta ve davranmaktadırlar. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiler her alanda en iyi performans göstermelerini yansıtacak her şeyi ustaca bilmelidirler. Horney'e göre bu tür bireyler olağanüstü yeteneklere sahip olduklarına ve bu yeteneklerin de hepsine hakim olduklarına inanmaktadırlar. Diğer taraftan bir başarısızlık durumunda ise bireyler tipik olarak görmezden gelerek narsistik bir kişilik tarzına benzer olarak eylemlerini büyük bir başarı gibi yorumlama ve gösterme çabası içerisine girmektedirler. İçsel konuşmaları oldukça fazla olan mükemmeliyetçiler sevgiyi itici güç olarak görebilmekte ve imkansızı yakalamaya odaklanarak ulaşamadıklarında ise şiddetli suçluluk ve kendinden nefret etme eğilimine girebilmektedir. Sonuç olarak Horney'in (1950/1991) mükemmeliyetçi kişiler için (i) zorlanma hissi, (ii) kişilerarası ilişkilerde rahatsızlık, (iii) kendiliğindenlik duygularının bozulması ve (iv) kendinden nefret etme olmak üzere dört temel zorluğa dikkat çektiği anlaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili önemli görüşleri olan bir diğer bilim insanı *Marc Hollender* (1965) kavramı bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü veya kendisini görmeye çalıştığı şekilde değil, performans gösterdiği veya gerçekleştirmeyi istediği tavrı ifade etmek için kullanmaktadır. Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçiliği belirli bir durum için makul olmayan yüksek kalitede bir performans gösterme isteği olarak gören Hollender, bu kavramı Horney gibi olumsuz/uyumsuz bir nitelik olarak değerlendirmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliği Horney'in (1950) dile getirmiş olduğu narsistik bir ihtiyaçtan kaynaklandığı fikrine karşı çıkan Hollender (1965) mükemmeliyetçilerin öncelikle diğer insanlardan kabul görmeye gayret gösterdiğini dile getirmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ile kişilerarası ilişkiler arasında dolaylı bağlantılar kurduğu anlaşılmaktadır. Bu noktada mükemmeliyetçilik tanımında başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacını ve daha iyi bir benlik imajı yaratma çabasını merkeze aldığı görülmektedir (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçiliğin çocuklukta öğrenildiğini dile getirerek ve gelişimini de ebeveynle kurulan ilişkiye bağlayarak; çocukların ebeveyn onayına olan gereksinimleri ile kusursuz davranış gösterebilme ve dolayısıyla hayranlık uyandırma arzularından ortaya çıkabileceğinden bahsetmektedir. Son olarak mükemmeliyetçiliği "ihmal edilmiş bir kişilik özelliği" olarak gören Hollender (1978, s. 384),

performansından memnun olmayan mükemmeliyetçilerin depresyona girebileceklerini belirtmektedir.

Bilişsel psikolojinin öncüllerinden olan *Aaron Beck* (1976) psikolojik zorlukların merkezinde gördüğü bilişsel çarpıklıkların mükemmeliyetçi özellikler gösterenler için de geçerli olduğunu ifade etmektedir. Beck'e (1976) göre kutupsal düşünme (siyah-beyaz, iyi-kötü vb.) ile mükemmeliyetçilerin iç ve dış dünyayı nasıl katı bir şekilde ele aldıkları anlaşılmaktadır. Ek olarak Beck, mükemmeliyetçiliğin temelinde bireylerin düşüncelerindeki sistematik ve daimi mantık hatalarına işaret eden bilişsel hataların olduğundan da söz etmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin yapısına katkı sunan bir diğer bilim insanı *Don Hamachek* (1978)'in kavramı çok boyutlu ele alarak değerlendirmeye başladığı anlaşılmaktadır. 'Normal' ve 'nevrotik' mükemmeliyetçilik arasında bir ayrım gerçekleştiren araştırmacı, normal mükemmeliyetçilerin güçlü yanlarına odaklanıp, durumları nasıl gerçekleştirebileceklerine odaklandıklarını diğer taraftan nevrotik mükemmeliyetçilerin ise zayıf yönlerinden endişe duyup yanlış yapmaktan nasıl kaçındıkları üzerine odaklanmaktadır. Bireylerin yetkin ve yetenekli bir kişi olmasına yardım edebilecek normal mükemmeliyetçilik ile bireyler göreceli olarak gelişmiş benlik saygısına sahip olabilmekte ve becerilerine sevinerek iyi yapılmış işleri de takdir edebilmektedirler (Hamachek, 1978). Psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olan nevrotik mükemmeliyetçilikte ise bireyler uyumsuz davranışlar gösterme eğilimi sergileyebilmekte, yüksek standartlar için çaba sarf ederken bunu da başarısızlık olarak algılayabilmektedirler. Dolayısıyla, nevrotik mükemmeliyetçiler tatmin olma duygusunu yaşayamamaktadırlar. Son olarak Hamachek (1978) nevrotik mükemmeliyetçiliğin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yüksek standartlar konulan ve bu standartlara ulaşamadığı için ebeveynleri tarafından eleştirilen bireylerde oluşabileceğini ileri sürmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili öncül bilgileri ortaya çıkaran *David Burns*'ün (1980) mükemmeliyetçiliği bilişsel yönden ele aldığı ve mükemmeliyetçileri; mantığın ötesine geçen ve standart şekilde ulaşılması imkânsız hedeflere ulaşmak için zorla ve aralıksız bir şekilde uğraşan, kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı düzeyinde ölçen insanlar olarak değerlendirdiği görülmektedir. Benzer şekilde mükemmeliyetçi bir birey olumsuz durumlara rağmen (örn. hasta, stresli vb.) kendisi için belirlediği yüksek standartlara (örn. tertemiz bir eve sahip olmalıyım, sınavdan

100 puan almalıyım) ulaşmak için durmaksızın çaba sarf etmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2010). Dolayısıyla bu bireyler belirlemiş oldukları standartları karşılayamadıklarında kendilerini acımasızca eleştirmeye başlayabilmektedirler. Burns (1983, 1a); (i) çatışmalı kişisel ilişkiler, (ii) düşük kariyer seviyesi ve yaşam doyumu, (iii) üretkenliğin azalması, (iv) sağlık sorunları ve (v) ruhsal problemler olmak üzere beş yaşam alanının mükemmeliyetçilikten olumsuz etkilenebileceğini ifade etmektedir. Bu bakımdan Burns'un mükemmeliyetçiliği olumsuz/uyumsuz bir özellik olarak ele aldığı anlaşılmaktadır.

Görüleceği üzere psikoloji bilimine büyük katkılar sunan bilim insanları ilk zamanlarda mükemmeliyetçiliği genel olarak tek boyutlu patolojik bir yapı olarak ele almaktadırlar (Sirois ve Molnar, 2016). Dolayısıyla bu noktadan hareketle başlangıçta mükemmeliyetçiliğin üniter yapısına ilişkin genel bir fikir birliğinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan mükemmeliyetçilik doğasını ortaya koymaya yönelik ampirik ve kuramsal araştırmaların son yirmi yılda hayli geliştiği de belirtilmektedir (Sirois ve Molnar, 2016). Bu noktadan hareketle aşağıda mükemmeliyetçilik ile ilgili sonraki dönem olarak nitelendirilebilecek bilim insanlarının görüşlerine yer verilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin bilim dünyasında hızlı bir şekilde popülaritesinin artmasına Frost ve meslektaşları (1990; 1993) ile Hewitt ve Flett'in (1991) çalışmalarının katkı sunduğu görülmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisine önem veren Frost ve meslektaşları (1990) aşırı eleştirel ebeveynlerin beklentilerine yanıt veremeyeceklerini düşünen çocuklarda mükemmeliyetçiliğin artabileceğini savunmuşlardır. Bu yolla mükemmeliyetçilik özellikleri geliştiren bireyler aşırı yüksek kişisel standartlar belirleme ve aşırı eleştirel öz-değerlendirme yapma eğilimi sergileyebilmektedirler (Frost vd., 1990; 1993). Araştırmacılar mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliği; '*hatalardan endişe duyma*', '*kişisel standartlar*', '*eylemlerle ilgili şüphe*', '*ebeveyn beklentileri*', '*ebeveynsel eleştiri*' ve '*organizasyon*' olmak üzere altı boyutta ele almışlardır.

Hatalardan endişe duyma boyutunun Frost'un teorisinde mükemmeliyetçiliğin en merkezi boyut olduğu anlaşılmaktadır. Bu boyuta göre bireyler mükemmel ulaşmak için yüksek standartlar koymakla birlikte bu noktada hata yapma konusunda da oldukça hassaslaşarak kendi değerlendirmelerinde aşırı eleştirel olma eğilimi gösterebilmektedirler (Frost vd. 1993). Bununla birlikte yazarlara göre bireyler,

başarısızlık karşısında başkalarının saygısını kaybetme korkusunu da yaşayabilmektedir.

Kişisel standartlar boyutu Frost ve meslektaşlarına göre (1990) diğer kuramcıların aksine mükemmeliyetçiliğin ikincil bir özelliği olarak algılanmaktadır. Kişisel standartlar, çok yüksek standartların oluşturulması ve bu yüksek standartlarda öz değerlendirme için verilen aşırı önem olarak kavramsallaştırılmaktadır (Frost vd., 1990).

Eylemlerle ilgili şüphe boyutunda bireyler kendi davranış ve performanslarından şüphe etme eğilimi göstermektedirler. Araştırmacılara göre bilişsel bir özellik gösteren bu şüphe genellikle obsesif ve aşırı ruminasyona yol açabilmektedir.

Ebeveynlerin beklentileri, bireyin ebeveynlerinin çok yüksek performans standartlarını veya bireyin kendisi için çok yüksek hedefler belirlendiğine inanma eğilimi olarak belirtilirken, *ebeveyn eleştirisi* bireyin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirici olarak algılama eğilimini yansıtmaktadır (Frost vd. 1990). Ebeveynlerinin yüksek beklentilere sahip ve aşırı derecede eleştirel olduklarını düşünen çocuklar bu eğilimleri içselleştirerek onları kendilerine yönlendirebileceklerdir.

Son boyut olan *organizasyonu* Frost ve meslektaşları (1990) hem ayrı bir boyut hem de diğer boyutların bir kısmı ile ilişkili olarak ele almaktadırlar. Bu boyutta mükemmeliyetçilerin bir özelliği olarak düzen ve düzenlilik ihtiyacına vurgu yapılmaktadır (Frost vd., 1990; 1993). Bu boyut daha çok davranışsal olarak mükemmeliyetçiliği yakalamaya yönelik çaba olarak değerlendirilmektedir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak değerlendiren diğer araştırmacı grubunda Hewitt ve Flett'tin olduğu anlaşılmaktadır. Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği '*kendine yönelik mükemmeliyetçilik*', '*diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik*' ve '*sosyal düzene karşı mükemmeliyetçilik*' olmak üzere üç boyutta ele almaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğe ulaşmak için yüksek öz-standartlar ve aşırı motivasyonu ifade eden kendine yönelik mükemmeliyetçilikte bireylerin kendi kendilerini cezalandırma ile aşırı öz-eleştiri yapma eğilimi içerisinde olabilecekleri ve depresyona karşı savunmasız kalabilecekleri vurgulanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1993). Başka bir ifadeyle kendine yönelik mükemmeliyetçilik; gerçekçi olmayan yüksek standartlar, zorlayıcı çaba, bireyin kendi kusuruna ve geçmişine odaklanmaya yönelik içsel bir boyut olarak ele alınmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Diğerlerine

yönelik mükemmeliyetçilik ise başkalarına ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri içermektedir. Bu boyutta güven eksikliği ve başkalarına karşı düşmanlık duyguları yer alabilmektedir (Shaffan ve Mansell, 2001). Ek olarak, kişilerarası boyutu olarak da değerlendirilebilecek diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte otoriterlik ve kontrol davranışlarının yoğunlaştığı anlaşılmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Son mükemmeliyetçilik boyutu olan sosyal düzene karşı mükemmeliyetçilikte ise bireyin toplum tarafından dikte edilen beklentileri karşılamasına yönelik değerlendirme ve dolayısıyla toplum tarafından yargılanmaktan kaçınmak için mükemmel olma hissini ifade etmektedir (Flett Russo ve Hewitt, 1994). Bu boyut kişilerarası bağlamdan ortaya çıkan bir mükemmeliyetçilik algısını içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991; 1993). Dolayısıyla başkalarının gözünde mükemmel olmak için çabalayacak olan mükemmeliyetçiler, dışsal kontrol odaklı olarak negatif sosyal değerlendirmelerden korkmakta ve başkalarının onayına ihtiyaç duymaktadır (Sloat, 2002).

Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ister tek boyutlu isterse çok boyutlu olarak ele alınsın kavramın genel anlamıyla olumsuz, işlevsiz ve uyumsuz bir biçimde; duygusal (örn. korku, endişe vb.), sosyal (örn., sosyal destek eksikliği, iletişimsizlik vb.), fiziksel (örn., aşırı diyetten kaynaklı zayıflık vb.), bilişsel (örn., odaklanamama vb.) ve davranışsal (örn. erteleme, verimsizlik vb.) olarak bireylere oldukça açık bir etkisinin olduğu görülmektedir.

2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Bireylerin mükemmeliyetçi hale gelmelerine neden olan unsurların neler olduğuna dair derinlemesine bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik etiolojisinin ne olduğu tam olarak bilinmemektedir. Bununla birlikte, çıkarımlar neticesinde mükemmeliyetçiliğin oluşmasında en önemli faktörün aile olduğu ifade edilebilmektedir (bkz. Hamachek, 1978; Frost vd. 1990). Ailenin beklentileri ve aile tarafından değerlendirilme durumunun bireylerin mükemmeliyetçi olmalarına anlamlı katkılar sunduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle ailenin mükemmeliyetçi olması çocuğun da mükemmeliyetçi olmasını tetiklemektedir. Bu açıdan yaklaşıldığında Flett ve meslektaşları (2002) sosyal öğrenme yoluyla çocukların model alarak ve taklit ederek ebeveynlerinin mükemmeliyetçi davranışlarını ideal olarak gördükleri ve benimseyebileceklerini belirtmektedirler. Diğer taraftan, kimi durumlarda ailelerin çocuklardan bekledikleri yüksek standartlar

ve bunlara yüklenen büyük anlamlar çocukların mükemmeliyetçi olmalarına neden olabilmektedir. Nitekim çocuklar yalnızca kusursuz, başka bir ifadeyle mükemmel olduklarında aileleri tarafından onaylanıp kabul görececeklerini düşünmektedir (Hamachek, 1978). Öte yandan yetiştirilme tarzlarının da mükemmeliyetçiliğe sebep olabileceği öngörülmektedir. Bu bakımdan ele alındığında; fiziksel, psikolojik ya da sosyal olarak olumsuz şartlarda yetişen bireyler bu durumlara tepkisel yaklaşarak mükemmeli yakalama eğilimi içerisine girebilmektedirler (Flett ve Hewitt, 2002). Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçiliği olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkma aracı olarak kullanabilmektedirler (Zlotnick, Hohlstein, Shea, Pearlstein, Recupero ve Bidadi, 1996).

Yukardakilere ek olarak Egan, Wade, Shafran ve Antony (2014) mükemmeliyetçiliğin nedenlerine bir nebze daha sistematik bir şekilde yaklaşmaktadır. Araştırmacılar; kişilerarası, öğrenme ve genetik faktörlerin mükemmeliyetçilikte etkili olabileceğini ifade etmektedirler. Bu araştırmacılar çerçevesince mükemmeliyetçilik nedenleri aşağıda açıklanmıştır.

Egan ve meslektaşları (2014) kişisel faktörler içerisinde Hamachek'in de görüşlerine benzer olarak ebeveyn rolüne dikkat çekmektedir. Ebeveynin mükemmeliyetçi olması, ebeveyn den eleştirel yorumlar alma, sert ve otoriter ebeveyn davranışlarının çocukların mükemmeliyetçi olmalarına neden olabileceği ileri sürülmektedir (Enns, Cox ve Clara 2002; Kawamura, Frost ve Harmatz, 2002). Miller ve Vaillancourt'un (2007) çalışmalarında; dışlama, söylenti yayma gibi akran ilişkilerinde yaşanabilecek zorbalık davranışlarının da mükemmeliyetçiliğe neden olabileceği ifade edilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğe neden olabilecek diğer unsur olan öğrenme sürecinde; başlangıçta pekiştirici ve motive edici bir unsur gibi görünen mükemmeliyetçilik zamanla artarak yüksek standartlara ve hedeflere ulaşmak için olumsuz noktaya ulaşabilmektedir (Egan vd., 2014). Başka bir ifadeyle yüksek hedefler iyi ödüller bağlamında ele alınabilmekte ancak giderek bu durum bireylerin tüm hayat alanlarına aktarılabilir. Örnek olarak; bir öğrencinin başlangıçta başarılı olmak ve öğretmenin gözünde çalışkan görünmek için motive olması ancak zamanla öğretmenin ve başkalarının gözünde performansının kötüye gitmesine izin vermemek için endişe duymaya başlayarak mükemmeliyetçi olma konusundaki çabası gösterilebilmektedir.

Mükemmeliyetçilik nedenleri arasında son olarak genetik faktörlerin sayılabileceği ileri sürülmektedir. Bu durum ele alındığında; genler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki bağlamında aslında çok fazla bir bilginin olmadığı ancak ikizlerle ilgili çalışmalar neticesinde genetiğin mükemmeliyetçilikte rol oynayabilecek faktörlerden biri olabileceği fikrinin oluştuğu ifade edilmektedir (Egan vd., 2014). Örneğin genç yetişkin ikizlerle gerçekleştirilen bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kalıtsal olabileceği ve genetik faktörler tarafından açıklanabileceği belirtilmektedir (Moser, Slane, Burt ve Klump, 2012).

Tüm bu bilgiler ele alınacak olursa; mükemmeliyetçiliğin oluşmasında aileyle, arkadaşla, öğrenmeyle ve genetikle ilgili faktörlerin etkili olabileceği ifade edilebilmektedir. Mükemmeliyetçilik nedenlerinin ardından bu kavramın bireye ne gibi etkilerinin olacağına değinilecektir.

2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Etkileri

Günümüze kadar birçok araştırmada mükemmeliyetçiliğin farklı değişkenler üzerindeki etkilerinin ortaya konduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda genellikle mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile olan ilişkine yer verildiği anlaşılmaktadır. Hatta gerçekleştirilen araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji arasında korelasyonel bir ilişkiden daha öte mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiye neden olabilecek bir faktör olarak değerlendirdiğini gösteren araştırma bulgularına da sıkça rastlanmaktadır. Bu araştırmalarda özellikle de mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı ve stres üzerindeki etkisine değinildiği anlaşılmaktadır. Bu noktadan hareketle öncelikle bu bağlantılar ele alınmıştır.

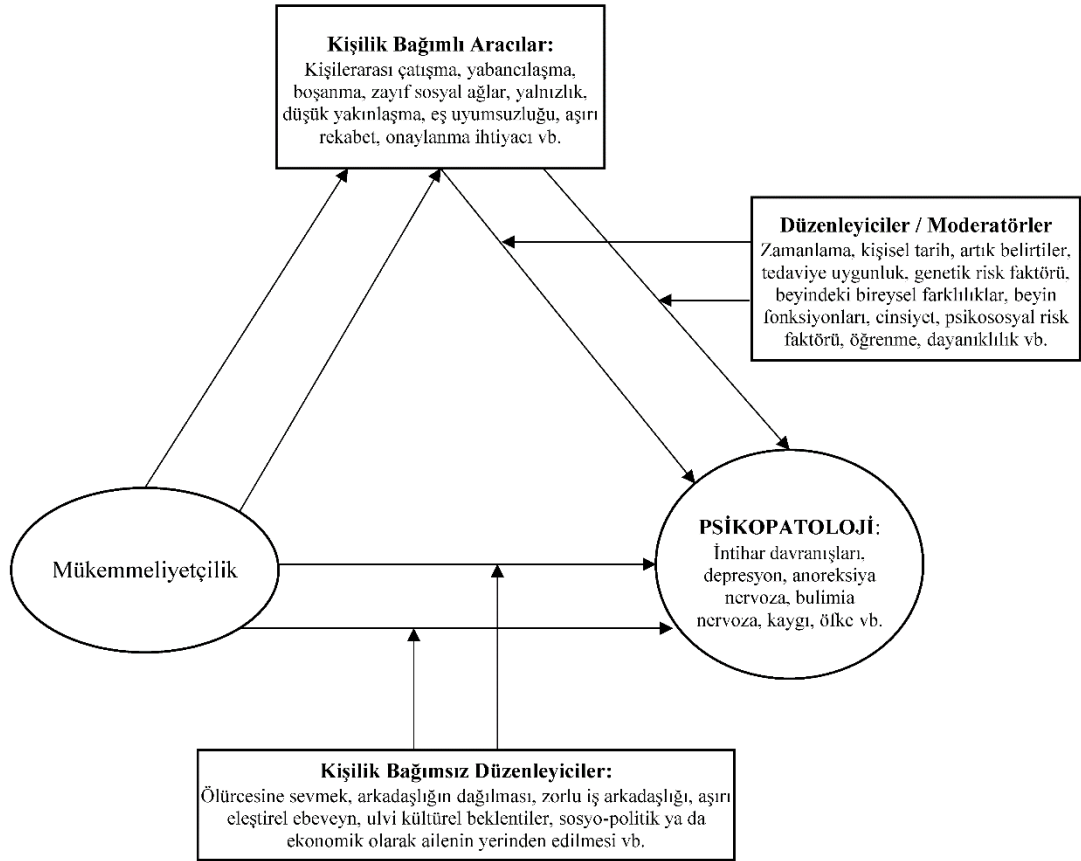
Mükemmeliyetçiler başarısızlık korkusuyla karakterize edilmektedir ve dolayısıyla bu korku nedeniyle de depresyona girme olasılıklarının arttığı ifade edilmektedir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Diğer taraftan mükemmeliyetçi bireylerin ruminasyonu çok fazla yapmaları da depresyona neden olabilecek bir diğer etmen olarak değerlendirilmektedir (Egan vd., 2014). Egan ve meslektaşları mükemmeliyetçilik ile depresyon ilişkisindeki son nokta olarak da; mükemmeliyetçilerin yüksek standartları karşılayamama korkusu nedeniyle yaşadıkları erteleme davranışının ve kaçınma korkusunun döngü haline gelmesi ile depresif belirtilerin ortaya çıkabileceğini göstermektedirler.

Mükemmeliyetçilik ile kaygı arasındaki bağlantı ele alındığında; mükemmeliyetçilikte yer alan olumsuz değerlendirilme endişesinin sürekli kaygıyı artırabileceği vurgulanmaktadır (Frost ve DiBartolo, 2002). Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin yapısında olan hatalara ilişkin endişe duymanın ve yüksek kişisel standartların patolojik kaygıyı artırabileceği de belirtilmektedir (Handley, Egan, Kane ve Rees, 2014). Benzer şekilde sosyal durumlarda kabul edilebilir standartların yüksek olduğuna yönelik bilişi olan mükemmeliyetçi bireylerde sosyal kaygının artacağı ifade edilmektedir (Rosser, Issakidis ve Peters, 2003). Bu bakımdan sosyal ortamlarda yetkin ve kusursuz olmanın gerekliliğine ilişkin inanç oluşturan ve sürekli olarak bunu değerlendiren mükemmeliyetçilerde sosyal kaygı düzeyinin yükselmesinin ve kaygının devam etmesinin muhtemel olduğu belirtilmektedir (Egan vd., 2014, s. 39).

Diğer bir noktada başarıyı aşan yüksek standartlara ulaşma eğilimini kapsayan mükemmeliyetçiliğin stres üzerindeki etkisinden söz edilebilmektedir (Hewitt vd., 2002). Mükemmeliyetçilerin amaç belirlemede yüksek standart koymaları ve katı olmaları da streslerini artırabilmektedir (Ferrari ve Mautz, 1997). Başka bir deyişle bireyin kısa zamanda erişmesi mümkün olmayan bir hedef belirlemesi, sonuca asla ulaşamamasına ve stres yaşamasına neden olur. Böyle kişiler hedeflerini derecelendirmekte esnek olmadıkları için hedefin bir kısmını bile gerçekleştirmek onlar için mümkün olamayabilir. Bunlarla birlikte, sağlık, aile, iş ve mali sorunlar gibi stres kaynaklarının da bireylerin mükemmeliyetçiliklerini biçimlendirebileceğinden söz edilmektedir (Egan vd., 2014). Örneğin işinden izin almakta zorlanan bir çalışan için kendisinin ya da aileden bir bireyin hasta olması ya da çocuklarının okul etkinliklerine katılma gereklilikleri işinden çıkarılacağı yönünde bir endişesini tetikleyebilir. Hasta olmamak için en sağlıklı ve en doğal yiyecekleri yemek konusunda aşırı hassasiyet geliştirebilir, çocukların okul etkinliklerine katılma konusunda eşiyle katı bir pazarlığa girebilir ve rutin dışında gelişen her bir durum bu kişi için kaldıramayacağı bir endişe kaynağı olabilir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik ile stres arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğu çıkarımı da yapılabilmektedir.

Bunların yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin sosyal fobi yaşama ihtimallerinin de artabileceği rapor edilmektedir (Juster vd., 1996). Diğer taraftan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerin intihar davranışı gösterme ihtimallerinin de daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan, 1992). Tüm bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları (anoreksiya, bulimia nervosa ve

tıkanırcasına yeme; Hewitt, Flett ve Ediger, 1995), panik bozukluklar (Saboonchi, Lundh ve Öst, 1999), psikosomatik bozukluklar (Forman, Tosi ve Rudi, 1987), obsesif-kompulsif bozukluklar (Rheume, Ladouceur ve Freeston, 2000), ile aşırı öfke ve düşmanlık (Saboonchi ve Lundh, 2003) gibi psikopatolojik durumlara yol açmasının da güçlü olduğu vurgulanmaktadır. Bu noktada mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin özeti Şekil 4’de sunulmuştur.



Şekil 4: Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri

Sherry, Mackinnon ve Gautreau'den (2016) uyarlanmıştır.

Şekil 4’de görüleceği üzere olumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiye neden olabilmesinin yanı sıra kişilerarası çatışma yaşama, yabancılaşma, zayıf sosyal ilişkiler ve yalnızlaşmaya da neden olabileceği ifade edilmektedir. Ek olarak, mükemmeliyetçiliğin boşanma, eş uyumsuzluğu gibi ailesel olayları da etkileyebileceği görülmektedir.

Psikopatolojiden farklı olarak akademik bağlamda da mükemmeliyetçiliğin çeşitli etkilerinin olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin bireylerin kendilerini geliştirmeye ve üretkenliğe yönelik bir engelleme yaşamalarının daha yüksek olduğu ifade

edilmektedir (Egan vd., 2014; Sirois vd., 2016). Tüm bu çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin bireyleri hem kişisel hem kişilerarası durumlarda ve ayrıca ruhsal, fiziksel, eğitsel açıdan olumsuz etkileyebileceği açık bir şekilde görülmektedir.

2.2.4. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Araştırmalar

Mükemmeliyetçilikle ilgili öncelikle ulusal düzeyde gerçekleştirilen araştırmalara ardından uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çalışmalara yer verilmiştir. Ulusal düzeydeki araştırmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili ölçeklerin geliştirilmesi/uyarlanması (örn., Baş ve Siyez, 2010; Kağan, 2011; Kırdök, 2004; Özbay, Mısırlı-Taşdemir, 2003) yanı sıra çeşitli kavramlarla da ilişkisi ele alınmıştır. Örneğin mükemmeliyetçiliğin stresle, tükenme ve duyarsızlaşma ile pozitif yönde; sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014). Ek olarak, mükemmeliyetçiliğin depresyon (Gökkaya, 2016), kaygı (Özkara, 2015), öfke (Büyükbayraktar, 2011), obsesif kompulsif bozukluk, düşmanlık, paranoya ve psikotizm ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır (Benk, 2006). Diğer taraftan duygusal zeka ve affetmenin de mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Kaya ve Peker, 2016).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili uluslararası araştırmalar romantik ilişki doyumunda olduğu gibi betimsel, deneysel, boylamsal ve meta-analiz olarak gruplandırılarak sunulmuştur. Betimsel çalışmalarda; mükemmeliyetçiliğin narsisizm, düşmanlık, yakınlıktan kaçınma, depresyon, kaygı ve şüphencilik ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu anlaşılmaktadır (Kilbert vd., 2014; Sherry, Gralnick, Hewitt, Sherry ve Flett, 2014; Stoeber, 2014; Stoeber, Sherry ve Nealis, 2015).

Deneysel çalışmalar incelendiğinde özgün olarak geliştirilmiş müdahale programlarının etkililiklerinin sınındığı görülmektedir. Örneğin iki oturumluk bir programla mükemmeliyetçiliğin erken yaşlarda azaltılabileceği saptanmıştır (Fairweather-Schmidt ve Wade, 2015). Diğer taraftan içerisinde oyunların, yansıtımaların, pratik egzersizlerin, tartışmaların ve ev ödevlerinin bulunduğu 6 haftalık bir psiko-eğitim programıyla da mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir şekilde azaldığı anlaşılmaktadır (Tchanturia, Larsson ve Adamson, 2016). Ek olarak bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen ve beş oturum süren bir başka müdahale programının da mükemmeliyetçiliği azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Arana, Miracco, Galarregui ve Keegan, 2017). Benzer şekilde James ve Rimes (2018) de

bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ile de mükemmeliyetçiliğin azaldığını ortaya koymuşlardır.

Boylamsal çalışmalarda betimsel araştırmalara yakın kavramların ele alındığı görülmektedir. Ancak boylamsal yöntemin doğası gereği kavramların ilişkisel olmaktan öte neden-sonuç bağıını güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır. Örneğin Stoeber, Otto ve Dalbert (2009) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin artışında sorumluluğun yordama rolünü ortaya koymuştur. Aynı çalışmada nevrozluğun boylamsal olarak mükemmeliyetçiliği artırmadığı saptanmıştır. Yapılan başka bir boylamsal çalışmada ebeveyn beklentisinin mükemmeliyetçilikte etkili olabileceği ancak ebeveyn eleştirisinin boylamsal bir etkiye sahip olmadığı rapor edilmiştir (Damian, Stoeber, Negru ve Baban, 2013). Diğer taraftan Domocus ve Damian (2018) ebeveyn baskısı ile kaygılı yetiştirmenin mükemmeliyetçiliği artırabileceğini; öğretmen desteğinin ise mükemmeliyetçiliği azaltabileceğini boylamsal olarak belirlemiştir. Tüm bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik düzeyini artırabileceği de ifade edilmektedir (Madigan, Stoeber ve Passfield, 2016).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili meta-analiz çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir özellik olduğuna ilişkin vurgular görülebilmektedir. Örneğin oldukça yüksek bir araştırma sayısına ulaşan (284 araştırma) bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyon, kaygı bozukluğu, anoreksiya nevroza, sosyal fobi ve endişe gibi birçok psikopatolojik sonucunun olabileceği vurgulanmaktadır (Limburg, Watson, Hagger ve Egan, 2017). Benzer şekilde 45 çalışmanın sistematik sentezlemesini gerçekleştiren Smith ve meslektaşları (2018) mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncesini tetikleyebileceğini rapor etmişlerdir. Diğer taraftan mükemmeliyetçilik-tükenmişlik (Hill ve Curran, 2016) ve mükemmeliyetçilik-erteleme (Sirois, Molnar ve Hirsch, 2017) arasındaki ilişkileri inceleyen meta-analiz çalışmalarına da rastlanılmaktadır.

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik kavramının hem ülkemizde hem de uluslararası alanda oldukça yaygın bir şekilde incelendiği anlaşılmaktadır. Bu çalışmalardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin bireyler için uyumsuzluk oluşturabilecek bir özellik olduğu, öte yandan müdahaleye açık, başka bir deyişle değiştirilebilir ve azaltılabilir olduğu ifade edilebilir.

2.3. Duygusal Zeka İle İlgili Alanyazın

Bu bölümde duygusal zekaya ait kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle *duygu* kavramına değinilmiştir. Duygu kavramının önemi, bileşenlerinin neler olduğu, duygunun gelişmesi ile birincil ve ikincil duygular kısaca açıklanmıştır. Ardından *zeka* kavramına değinilmiştir. Tarihsel perspektiften ele alınarak zeka kavramı incelenmiş ve çeşitli zeka türleri ile kuramlar ilgili bilim insanlarının görüşleriyle açıklanmıştır. Son olarak duygusal zeka kavramı ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu noktada duygusal zekanın ne olduğuna ve bireylerdeki gelişimine öncelikli olarak yer verilmiştir. Sonrasında duygusal zeka ile ilgili ana modellere değinilmiş ve duygusal zekayı güçlendirme yolları ile noktalandırılmıştır. Bölüm ilgili araştırmalarla tamamlanmıştır.

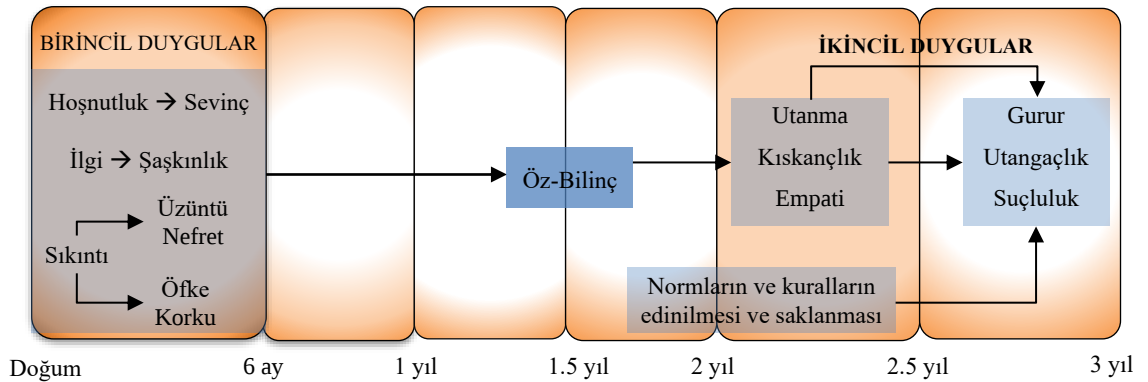
2.3.1. Duygu

Karmaşık, birden fazla bileşeni olan ve bireyleri harekete hazırlayan bir durum olarak (Smith, Nolen-Hoksema, Fredrickson, Loftus, Bem ve Maren, 2014) tanımlanan duygu bireylerin çevrelerine uyum sağlamasına yardım edebilecek tarihi ve evrimsel önemi olan ana özelliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Broderick ve Blewitt, 2015; Boiger & Mesquita, 2012). Örneğin bireyler korktuklarında bir tehdidin oluşturabileceği öğelere daha fazla dikkat edebilmekte ve kendilerini güvene alabilmeyi isteyebilmektedirler. Diğer taraftan, bireyler mutlu hissettiklerinde; başkalarına da memnun olduklarını hissettirir ve onlara gülümser böylece diğer kişilerin de mutlu hissetmesine neden olarak ilişkilerini güçlendirebilirler. Dolayısıyla ister olumlu ister olumsuz olsun duygular bireylerin yaşamları boyunca benzersiz yaşam zorluklarıyla mücadele etmelerine, hayatta kalmalarına ve yaşamlarına ahenk katmalarına neden olabilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015).

Bir duygunun “*bilişsel değerlendirme*”, “*özel deneyim*”, “*düşünce ve eylem eğilimleri*”, “*içsel vücut değişiklikleri*”, “*yüz ifadesi*” ve “*duyguya gösterilen tepki*” olmak üzere en az altı bileşeninin olduğu belirtilmektedir (Smith vd., 2014). İlk bileşen olan bilişsel değerlendirmede birey içinde bulunduğu durumun anlamını değerlendirmeye yönelmektedir. Bu bileşen kişi-çevre ilişkisini merkeze almakta ve bireylerin var olan çevre şartlarını yorumlamasıyla tetiklenmektedir. Diğer bileşen özel deneyim duygunun getirmiş olduğu duyuşsal durum ve ruh hali olarak betimlenmektedir. Bireyleri belirli ve benzer bir biçimde düşünme ve davranmaya iten

düşünce ve eylem eğilimleri bileşeninde farklı duygulara karşı bireylerin eyleme geçme dürtülerini beslenmektedir (Fredrickson, 2002; Fredrickson ve Branigan, 2001). Bireyler öfke hissettiklerinde saldırma eylemi; korku hissettiklerinde kaçma eylemi; suçluluk hissettiklerinde özür dileme eylemi vb. gerçekleştirmeleri bu bileşenden ortaya çıkmaktadır. Duygunun içsel vücut değişiklikleri bileşeni kalp atışındaki ve salgı bezlerindeki farklılaşma ile özellikle otonom sinir sisteminde gerçekleşen tepkileri içermektedir. Bu bileşen doğrultusunda; vücutta terleme, titreme, göz bebeklerinde büyüme, solunumun hızlanması, kasların kasılması vb. gibi değişiklikler şiddetli bir duygu hissedildiğinde kendini göstermektedir (Bernstein, Penner, Clarke-Stewart ve Roy, 2012; Smith vd., 2014). Bir diğer bileşen olan yüz ifadesinde duygunun ifadesi olarak yüzdeki kasların kasılmasına vurgu yapılmaktadır. Yüz ifadeleri duyguların iletilmesine katkı sağlamakta ve genel olarak mutluluk, üzüntü ve öfke gibi duyguların aktarılmasında evrensel olduğu söylenmektedir (Smith vd., 2014). Duygunun son bileşeni olan duygulara gösterilen tepki de bireylerin kendi duygularına ne tür bir tepki verdikleri ile duygularını meydana getiren durumlarla nasıl başa çıktıkları önemsenmektedir.

Yukarıda belirtilen bileşenler tek başlarına bir duyguyu meydana getirememekte, ancak bir araya geldiklerinde duyguyu oluşturabilmektedirler (Smith vd., 2014). Bu açıdan Goleman (2011) duyguyu “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” anlamında kullanmıştır. Duyguların oluşmasında ayrıca gelişim süreci ve duyguların çeşitliliğinin de önemli hale geldiği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle Şekil 5’de duyguların ortaya çıkışı resmedilmiştir.



Şekil 5: Duyguların Ortaya Çıkışı
(Sigelman ve Rider, 2018, s. 434)

Şekil 5'den de anlaşılacağı üzere birincil/temel duyguların biyolojik olarak programlandığı görülmektedir (Sigelman ve Rider, 2018). Birincil duygular (sevinç, şaşırma, üzüntü, nefret, korku ve öfke) yaşamın ilk altı ayında ortaya çıkarak gelişmeye başlamaktadır. Bu duygular ağlama, gülme ve yüz ifadeleriyle kendini açığa çıkarabilmektedir. Yaklaşık 18 aylıkken ve bireyler kendilerinin farkında olmaya başladıklarında (öz-bilinç gelişmeye başladığında) da ikincil duygular gelişmektedir. İkincil yıldan sonra ise standartlara karşı değerlendirmeyi gerektiren duyguların ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Lewis, 2008). Utanma, suçluluk, kıskançlık vb. duyguları içeren ikincil duygular sosyal öğrenmeyi gerektirmektedir. Dolayısıyla bu duygular sosyo-moral duygular olarak da isimlendirilmektedir (Arnett, 2012). Duygular normal bebeklerde kabaca aynı yaşlarda ortaya çıkmakta ve kültürlerde benzer şekilde dışa vurulmaktadır (Izard, 1982).

Duygular ile bireyler kendilerinin neler hissettiklerini ifade edebilmekte ve düşündüklerini yansıtabilmektedir. Bununla birlikte başkalarının da neler hissedip düşündüklerini ve nasıl davranabileceklerini öngörebilmektedir. Bu noktada öngörme, anlama ve düzenleme için bilişsel yeteneğe başka bir ifadeyle zekaya da ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda duygusal zeka kavramına geçmeden önce kısaca zeka kavramının da tanıtılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda zeka kavramına kısaca değinilmiştir.

2.3.2. Zeka

Zekanın tam olarak neyi ifade ettiği henüz bilinmemekte dolayısıyla tek ve evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımının olmadığı anlaşılmaktadır. Kavramı ilk tanımlamaya çalışanlardan biri olan Piaget zekayı çevreye uyum sağlama gücü olarak belirtmektedir. Sonradan zeka için soyut düşünebilme ya da problemleri etkili bir şekilde çözebilme yeteneğine odaklanan farklı tanımlamaların da yapıldığı anlaşılmaktadır (Sigelman ve Rider, 2018). Dolayısıyla gerçekleştirilen tanımlamalardan yola çıkılarak bilim insanlarının zekanın üç ana özelliği içerdiği konusunda hem fikir oldukları görülmektedir. Bu özellikler; (i) soyut düşünme ya da akıl yürütme yetenekleri, (ii) problem çözme yetenekleri ve (iii) bilgi edinme kapasitesidir (Bersntein vd., 2012; Gottfredson, 1997).

İlk tanımlarda zekanın genetik olarak belirlenmiş yani doğuştan gelen bir yetenek olarak varsayıldığı ifade edilmektedir (Sigelman ve Rider, 2018). Öyle ki geçmişten

günümüze kadar Galton ve Broca gibi önemli bilim insanları zekanın baş büyüklüğü ve beyin boyutları gibi kalıtsal durumlarla ilgili olabileceğini dahi öne sürmüşlerdir (Plotnik, 2009; Smith vd., 2014). Ancak zekanın sabit olmadığı, çevresel şartlara maruz kalarak değiştirilebilir ve geliştirilebilir olduğu fark edilmeye başlanmıştır (Nisbett vd., 2012). Bu nedenle zeka ile ilgili bilgiler geçtiğimiz yüzyılın başından sonuna kadar farklı kuramların ve zeka türlerinin geliştirilmesine yol açmıştır.

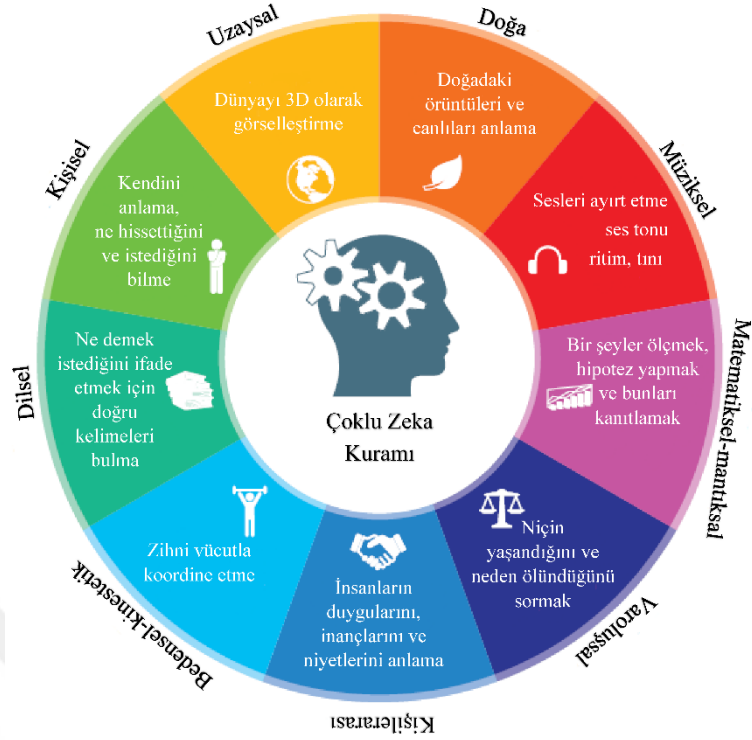
Geçtiğimiz yüzyılın başında zeka ile ilgili ayrıntılı bilgiler Charles Spearman'ın çalışmalarında yer almaktadır. Spearman (1904; 1927) zekayı iki faktörlü biçimde ele almaktadır. İlk faktörde bireylerin birçok farklı görevde performansına katkıda bulunmasına ve görevler boyunca tutarlılık göstermesine işaret eden genel zihinsel yeteneğe (*g*) vurgu yapılmaktadır (Smith vd., 2014; Plotnik, 2009). Bireylerin *g* faktörü açısından farklılaştığını ve *g* faktörünün bireylerin zeka düzeyini belirttiğini ifade etmektedir (Cohen ve Swerdlik, 2013). İkinci faktör ise Spearman'ın çoğu görevlerde başarılı olan bir öğrencinin belirli bir ölçüte (örn., kelime bilgisi, matematik, mekânsal vb.) göre düşük seviyede olabileceğini fark etmesiyle ortaya çıkan ve genel zekanın dışında kalanları nitelendirmek için kullandığı spesifik faktör (*s*)dür. (Sigelman ve Rider, 2018). Spearman'ın ardından zekayı incelediği anlaşılan Thurstone (1938), genel zeka kavramına karşı çıkarak, *g*'nin de faktör analizi ile fazlaca birincil yeteneğe ayrılabilceğini öne sürmektedir.

Bu bilim insanlarından sonra Raymond Cattell'in (1963) akıcı zeka (*fluid intelligence*) ve kristalize zeka (*crystallized intelligence*) olarak ayrıştırdığı görüşlerinin zekayı farklı noktalara taşıdığı görülmektedir. Akıcı zekaya sahip bireyler kısa süreli bellek ile görsel uyaranlar (geometrik şekillerde örüntüler vb.) arasındaki ilişkileri ayırt etmek, tanımak ve yeni bilgilerin sentezlenmesi gibi karşılaşılan problemleri hızlı bir şekilde çözmek için zihnini aktif bir şekilde kullanabilmektedirler (Arnett, 2012; Sigelman ve Rider, 2018). Cattell'in teorisindeki akıcı zekada yer alan akıl yürütme, uyaranlar arasındaki ilişkileri görme vb. beceriler sinir sisteminin biyolojik temelli bir niteliği olarak betimlenmekte ve dolayısıyla bu becerilerin geliştirilebilmesine rağmen eğitilemeyeceği ve öğretilmeyeceği öne sürülmektedir (Arnett, 2012; Gottfredson ve Saklofske, 2009). Diğer taraftan kristalize zeka ise bireylerin kültürel temelli bilgi, dil ve kelime dağarcığı, sosyal kurallar vb. uzun süreli belleğe kaydedilen kültürel bilgi, birikim ve mantıksal akıl yürütme yeteneklerini içermektedir (Arnett, 2012). Biyolojik temelli beceriler kristal zekaya katkı sağlasa da öğrenme ve kültürel bilgiye maruz

kalma kristalize zekada daha önemli hale gelmektedir. Sonuç olarak Cattell'in öne sürmüş olduğu akıcı zeka yeni ve esnek yolları kullanabilmeyi gerektirirken, kristalize zekanın ise öğrenilenleri kullanmayı ve deneyimlemeyi içerdiği görülmektedir (Sigelman ve Rider, 2018).

Zekaya ilişkin görüşlerin giderek zenginlesiyse birlikte bu çerçevede Sternberg (1985; 2003) üçlü zeka kuramını ortaya koymuştur. Üçlü zeka kuramına göre zeka (a) *pratik zeka*, (b) *yaratıcı zeka* ve (c) *analitik zeka* olarak ayrıştırılmaktadır. Akıllı davranış olarak da tanımlanan pratik zeka türünde yüksek olan bireyler kendilerini bulundukları çevreye uyum sağlayarak güçlü yanlarını optimize edebilmekte ya da zayıflıklarını en aza indirmek için çevrelerini şekillendirebilmektedirler (Sigelman ve Rider, 2018). Yaratıcı zeka bireylerin yaratma, düzenleme, keşfetme ve hayal etme gibi problem çözme becerilerini kullanmayı gerektirmektedir (Plotnik, 2009; Santrock, 2011). Sternberg'in son türü olan analitik zekada ise bireylerin planlama, değerlendirme, izleme, yargıda bulunma, karşılaştırma yapma ve seçici bilgi edinmede başarılı oldukları ifade edilmektedir (Sternberg, 2003). Bunların da ötesinde Sternberg (2011)'in günümüze yaklaştıkça bir başka zeka türünü daha kuramına eklediği görülmektedir. "Başarılı zeka" olarak nitelendirdiği bu türde; bireyler becerilerini ve koşullarına tutarlı olarak makul hedeflerini belirleyebilmekte ve elde edebilmektedirler. Ek olarak, güçlü yanlarını optimize edebilmekte ve zayıflıklarını en aza indirebilmektedirler. Dahası iyi bir ortamı seçebilmekte kendilerini ya da çevrelerini düzenleyebilmektedir. Tüm bunların yanı sıra başarılı zekaya sahip bireyler pratik, yaratıcı ve analitik zekaya sahip olup tüm bunları kullanabilmektedirler (Sternberg, 2011).

Üçlü zeka kuramının da ötesinde Howard Gardner (1983; 2006) çoklu zeka kuramını ortaya koymuştur. Gardner bireylerin dil, matematik ve müzik gibi sembol sistemlerini nasıl öğrendiklerini ve kullandıklarını inceleyerek farklı yetenekleri içeren bir dizi entelektüel potansiyele sahip olduklarını belirtmektedir (Bernstein vd., 2012). Gardner, zekanın dokuz ayrı türü ya da "zihnin çerçeveleri" olduğuna işaret etmekte ve her bir türün zihinde kendi kurallarına göre eylemde bulunan ayrı modeller olduklarına vurgu yapmaktadır (Santrock, 2011; Sigelman ve Rider, 2018.; Smith vd., 2014). Gardner'ın çoklu zeka kuramına ait zeka türleri Şekil 6'da gösterilmektedir.



Şekil 6: Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramı

(Sigelmean ve Rider, 2018, s. 269)

Şekil 6'dan da görüleceği üzere Gardner dilsel, bedensel-kinestetik, kişilerarası, varoluşsal, matematiksel-mantıksal, müziksel, doğa, uzaysal ve kişisel zeka türlerinin olabileceğini öne sürmektedir. Diğer taraftan Gardner'ın zeka türlerinin birbirlerine yakın ya da diğer bir deyişle birbirlerinden tam anlamıyla ayrı olmadığı konusunda eleştirilmektedir (bkn. Smith vd., 2014).

Yukarıda belirtilen zeka türleri ele alındığında neredeyse çoğunun bilişsel kapasiteye ya da güdüselle faktörlere odaklandığı ve bir noktada eksik kaldığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu noktada zeka türlerinin tamamlayıcısı olabilecek duygusal zeka kavramı öne çıkmaktadır. Duygusal zekanın bireyler için ne anlama geldiği ve bireylerin yaşamlarında ne gibi bir öneme sahip olduğu aşağıda açıklanmıştır.

2.3.3. Duygusal Zeka

Yaşamın neredeyse her yerinde ve her anında olan duygusal zeka; eğitimci, yönetici, ebeveyn, romantik eş vb. hangi rollere sahip olunursa olunsun duygusal farkındalık ve güçlü duyarlık açısından önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel zeka ile amaca uygun hareket etme ve mantıklı düşünebilme yeteneklerine odaklanılarak akademik başarı sağlanabilmektedir. Ancak çoğu örnekte de

görülmektedir ki akademik başarıya işaret eden bilişsel zeka ile sokak akıllılarına (*street smarts*) işaret eden duygusal zeka arasında farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Stein, 2009).

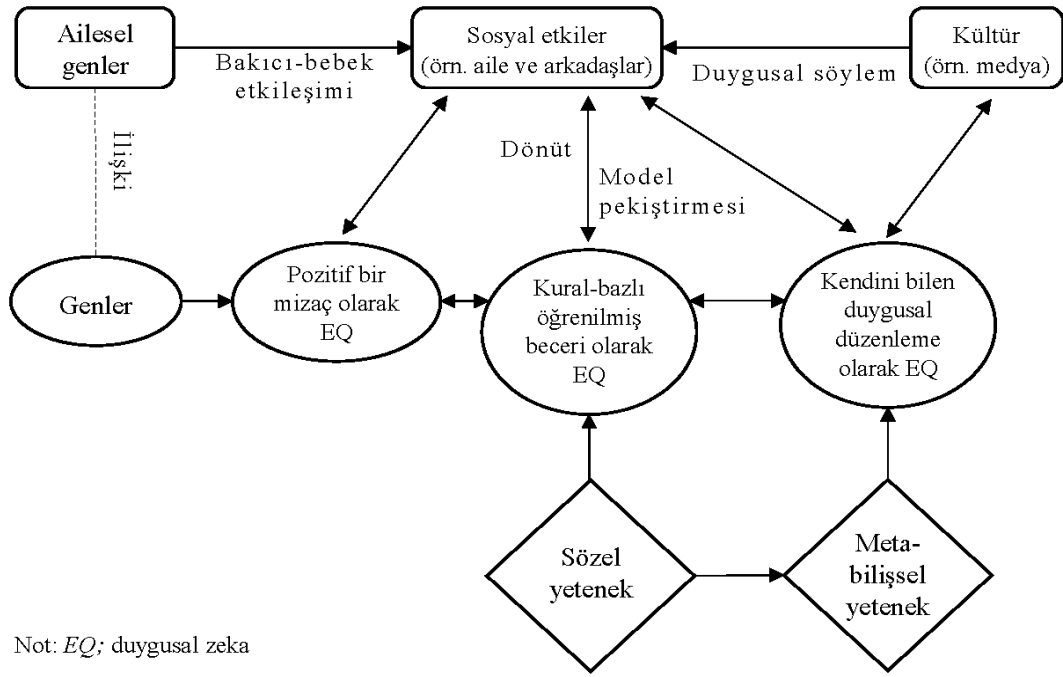
Son zamanlarda giderek hem bilim dünyasının hem de popüler dünyanın ilgisinin artmasıyla nispeten yeni ve büyüyen bir davranışsal araştırma alanı olan duygusal zekanın doğası, bileşenleri, belirleyicileri ve geliştirme yollarını anlamak adına önemli adımlar atıldığı anlaşılmaktadır (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2004). Matthews ve meslektaşlarına göre duygusal zeka kelimesi ilk olarak 1966 yılında Leuner tarafından yayınlanan “*Duygusal Zeka ve Kurtuluşu: Kadınlar Üzerinde Psikodinamik Bir Çalışma*” başlıklı çalışmada yer almıştır. Bu çalışmada düşük duygusal zeka nedeniyle sosyal rollerini reddeden yetişkin kadınlara değinilmektedir. Kavram olarak duygusal zekanın kullanılması ise ilk kez Payne’nin (1986) doktora çalışmasında yer almakta ve bu çalışmada okullarda terapilerle duygusal zekanın güçlendirilmesinin gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. 80’li yılların sonu ve 90’lı yılların başında ise duygusal zekayı ilk defa hakemli bir bilimsel dergide çalışma olarak gerçekleştiren Jack Mayer ve Peter Salovey’in olduğu görülmektedir (Zeidner, vd., 2009). Daniel Goleman’ın 1995 yılında yayınlanan “*Duygusal Zeka: Neden IQ’dan Daha Önemlidir?*” isimli kitabının dünya çapında en çok satan kitaplar listesini alt üst etmesiyle duygusal zeka kavramının popülaritesinde zirve yaptığı anlaşılmaktadır.

Harvard Üniversitesinden doktora derecesi alan Goleman’ın, New York Times’ta gazetecilik yaptığı esnada beyin ve duygularla ilgili çalışmalar gerçekleştirdiği görülmektedir. Bununla birlikte Mayer ve Salovey’in makalesini okuduktan sonra duygusal zeka ile ilgili kitap yazmak için ilham edindiği belirtilmektedir (Zeidner vd., 2009). Goleman 30 farklı dile çevirisi gerçekleştirilen kitabında duygusal zekanın toplumla olan ilişkisine detaylı bir bakış açısı sunmaktadır (Yeung, 2009). Goleman ruhsal hastalıklar, suça karışma, eğitim başarısızlığı vb. birçok sosyal kötülüklerin duygusal zeka eksikliği ile ilgili olduğunu söylemektedir. Çünkü Goleman’a göre duygusal zeka; bireylerin kendilerini ve dürtülerini kontrol edebilme, ruh hallerini düzenleyerek umutlu ve dirençli olabilme ve empati kurabilmelerine olanak tanır. Diğer taraftan daha geniş bir yelpazede duygusal zekaya sahip bireylerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Stein, 2009, s. 12);

- Zor durumları başarılı bir şekilde yönetirler,

- Kendilerini açıkça ifade ederler,
- Başkalarından saygı görürler,
- Diğer insanları etkileyebilirler,
- Birilerine yardım etmek için başkalarını ikna edebilirler,
- Baskı altında sakin kalabilirler,
- İnsanlara ya da durumlara ait duygusal tepkileri fark ederler,
- Doğru sonucu elde etmek için “doğru” ifadeyi nasıl söyleyeceklerini bilirler,
- Müzakere ederken kendilerini etkili bir şekilde yönetirler,
- Müzakere ederken diğer insanları etkili bir şekilde yönetirler,
- Bir işi yapmak için kendilerini motive ederler,
- Zorlu şartlarda/durumlarda nasıl pozitif olunacağını bilirler.

Görüleceği üzere duygusal zeka genel olarak hayattaki taleplere ve baskılara uyum sağlayabilmek için hem kendi hem de diğer insanların duygularını bilme, anlama ve yönetme yeteneğine odaklanan önemli bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla bireylerin ve çevrelerinin hayatlarını kolaylaştırmaya yardımcı olacak duygusal zekanın bireylerde nasıl ortaya çıktığı ve geliştiği anlamlı bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada yatırım modelinin (*investment model*) görüşleri açıklayıcı bulunmuştur. Modelde duygusal zeka farklı süreçlere bağlı olarak gelişmektedir. Biyolojik olarak programlanmış modüller ile davranış stratejileri ve öz-düzenlemenin dahil olabileceği öngörülmektedir. Duygusal zekanın bireylerde ortaya çıkışı ve gelişimi Şekil 7’de sunulmuştur.



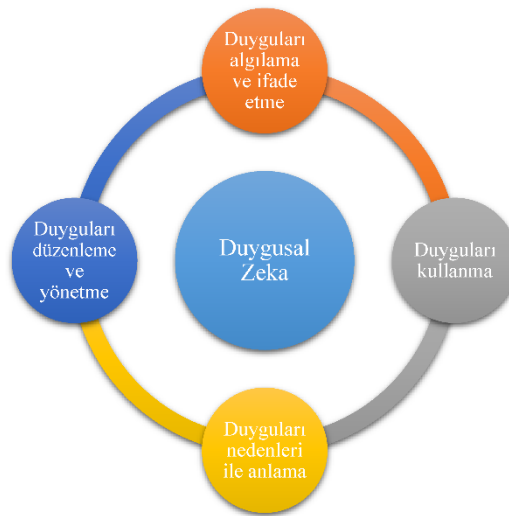
Şekil 7: Duygusal Zekanın Gelişimi
(Zeidner, Matthews ve Roberts, 2009, s. 145)

Şekil 7’den görüleceği üzere biyolojik donanım tüm düşünce-davranışlarda olduğu gibi duygusal gelişimde de etkilidir. Biyolojik donanım kişiyi duygusal davranışlara yatkın kılarken, bu davranışların biçimi ve bunları ifade edilme şekilleri büyük ölçüde farklı sosyal ve çevresel faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Zeidner vd., 2009). Dolayısıyla aileden alınmış genler ile olumlu bir mizacı olan bireylerin ebeveynle etkileşimi, çevresinden edinmiş olduğu etkiler ve kültüründen almış olduğu söylemler ile duygusal zeka şekillenmeye başlamaktadır. Bu noktada çevreyle ortaklaşa olarak kuralları öğrenme becerisi duygusal zekada kendini göstermektedir. Ayrıca yine etkileşimli bir şekilde bireylerin öz-düzenleme becerileri edindikleri ve bunu da hem sözel yetenek aracılığıyla hem de meta-bilişsel yetenekleri sayesinde duygusal zekalarını güçlendirdikleri görülebilmektedir.

Oluşumu ve gelişimini öne süren modelin yanı sıra duygusal zekayı anlama adına önde gelen 3 teorinin daha olduğu anlaşılmaktadır. Bunlar Mayer ve Salovey’in bütünleştirici yetenek modeli (*integrative ability model*), Goleman’ın duygusal zeka modeli ve Bar-On’un karma modelidir. Şimdi kısaca bu modellere değinilecektir.

Yale ve New Hampshire Üniversitelerinde araştırmacı olan Jack Mayer ve Peter Salovey ile meslektaşları bütünleştirici yetenek modelinde duygusal zekayı zihinsel becerilerin teorik hali olarak değerlendirmekte ve sosyal zekanın bir boyutu olarak

görmektedirler. Mayer ve Salovey duygusal zekân Şekil 8’de gösterildiği haliyle “duyguları algılama ve ifade etme”, “duyguları kullanma”, “duyguları nedenleri ile anlama” ve “duyguları düzenleme ve yönetme” olmak üzere dört boyuttan meydana geldiğini savunmaktadır. Bu modele göre duygusal zeka ilk olarak duyguları algılayıp onları ayırt etme ile başlamaktadır. Diğer insanların sözel ve sözel olmayan davranışlarını algılama da bu boyutta yer almaktadır (Mayer ve Salovey, 1995). İkinci boyutta duyguların bireylerin bilişsel süreçlerine nasıl dahil edildiğine odaklanılmaktadır. Böylece algılanan olaylar kuşku, karamsar, iyimser vb. farklı açılardan değerlendirilmekte ve duygular düşünceleri geliştirmeye başlamaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Üçüncü boyutta ise duygular arasındaki bağlantılar ile neden-sonuçlar değerlendirilmekte ve çeşitli duyguların birbirleriyle nasıl ilişkili oldukları anamladırılmaya çalışılmaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Son boyutta ise duyguları kullanabilmeye değinilmektedir. Bir başka deyişle bu modele göre, birey ilk olarak yaşadığı bir olay karşısında öfkeli mi, üzgün mü, korkmuş mu, endişelenmiş mi ya da tedirgin mi olmuş hangi duyguyu hissediyorsa bunu fark eder. İkinci olarak hissettiği duyguyla birlikte o an neler düşünüyor, nasıl davranıyor gibi kendisine yönelik dikkatini oluşturur. Üçüncü boyutta örneğin aşırı öfkelenildiğini hisseden birey aslında bu duygunun altında yatan kırgınlık, yalnızlık, üzüntü gibi birincil duygularını ayrıştırabilir. Ve son olarak olumlu-olumsuz tüm duygularını kabul ederek, kendisini sakinleştirebilir ve daha olumlu duygular ile yaşantısına yön verebilir.



Şekil 8: Mayer ve Salovey’in Bütünleşik Yetenek Modeli

(Satterfield, 2017, s. 8)

Mayer ve Salovey'in Bütünleşik Yetenek Modelini "duygusal bilişsel yetenek" olarak ifade eden Petrides ve Furnham (2000a) duygusal zekayı bir yetenek olarak görürken aynı zamanda kişiliğin temel boyutlarıyla ilişkili olduğunu da ekleyerek duygusal zekayı "kişisel karakter özelliği" olarak tanımlamaktadır. Duygusal zekayı duygusal öz-yeterlik olarak da ifade eden Petrides ve Furnham (2001) bu becerileri bireyin algıladığı beceriler olarak kişinin kendi beyanına dayalı bir şekilde ölçülmesi gerektiğini savunmaktadır.

Diğer duygusal zeka modeli olan Goleman'ın modelinde ise bireylerin becerilerini ve kişilik özelliklerini birleştirmeye dayalı bir karma model gerçekleştirilmiştir. Bu modelde Goleman (2004); duygusal zeka ile bireylerin harekete geçebilmeleri, zorluklara rağmen ayakta kalıp yollarına devam edebilmeleri, dürtülerini, ruh hallerini düzenleyebilmeleri ve kendilerini başkalarının yerine koyabilmelerinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca Goleman'ın genel olarak işteki performansa ve etkin liderliğe odaklandığı ve duygusal yeterliğe önem verdiği de gözlenmektedir. Goleman (2006) modelinde kişisel yeterlik ve sosyal yeterlik olmak üzere iki temel bileşen ve bu bileşenlere ait toplam beş boyutun varlığından söz etmektedir. Kişisel yeterlik bireylerin kendilerini yönetme ve idare etme biçimlerini belirlemekte, diğer yandan sosyal yeterlik ise başkalarıyla olan ilişkileri yönetme ve bu ilişkilerdeki sorunlarla başa çıkma biçimini belirlemektedir.

Son olarak Reuven Bar-On (1997) tarafından öne sürülen karma modelde duygusal zeka; çevreden gelen baskılarla başa çıkma ve talepleri yerine getirmede bireylerin yeteneklerini etkileyen bilişsel olmayan yeterlikler ve beceriler dizisi olarak betimlemektedir. Dolayısıyla duygusal zekanın bilişsel zekanın karşıtı olmayıp bu iki zekanın birbirleriyle etkileşimli olduğu ileri sürülmektedir. Bununla birlikte duygusal zeka bireylerin günlük yaşamlarındaki talepleriyle mücadele edebilmelerine yardımcı olabilecek duygusal, kişisel ve sosyal becerilerin de birbirleriyle etkileşimli olduklarını savunmaktadır (Bar-On, 1997). Bu noktadan hareketle Bar-On'un modeli karma model olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca modelde sonuç odaklı olmaktan ziyade süreç odaklı bir yapı önerilmekte ve bu doğrultuda Şekil 9'da gösterilen altı boyut öne sürülmektedir.

Kişisel	Kişilerarası	Uyumluluk	Genel ruh hali	Stres yönetimi	Kişilik özelliği
Öz-saygı	Kişilerarası ilişkiler	Problem çözme	İyimserlik	Stres toleransı	Dışadönüklük
Bağımsızlık	Empati	Gerçekliğin testi			
Duygusal öz-bilinç	Sosyal sorumluluk	Esneklik	Mutluluk	Dürtü kontrolü	Nörotizm

Şekil 9: Bar-On'un Karma Duygusal Zeka Modeli Boyutları

(Satterfield, 2017, s. 9)

Şekil 9'dan da görüleceği üzere Bar-On'un modelinde kişisel, kişilerarası beceriler ile uyumluluk, genel ruh hali, stres yönetimi ve kişilik özellikleri boyutları yer almaktadır. Kişisel becerilerde bireylerin kendilerini önemsemeleri, diğerlerinin duygularına bağımlı olmamaları ve kendi duyguların anlayarak farkında olmaları yer almaktadır (Bar-On, 2005). Sosyal farkındalığa işaret eden kişilerarası ilişkilerde ise çevrelerindeki bireyler ile doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilme, bireylerin duygularını anlayarak farkındalıklarının artması ile sosyal çevresine kendisini ait hissederek uyumlu bir ilişki kurabilmesi önemsenmektedir. Uyumluluk boyutunda bireyler çevrelerinde olan durumlara yönelik duygu ve düşüncelerini tarafsız bir şekilde değerlendirebilme, olası problemleri etkili bir biçimde çözebilme ve farklılaşan durumlara göre duygu ve düşüncelerini ayarlayıp düzenleyebilme becerilerine sahip olduklarına inanılmaktadır (Bar-On, 2006). Diğer boyut olan genel ruh halinde ise hayata olumlu yönden bakabilme ve hoşnut olabilme söz konusudur. Bununla birlikte stres yönetiminde olası sıkıntılar karşısında duygularını etkili ve yapıcı bir şekilde yöneterek bunları kontrol edebilme yer almaktadır. Son boyut olan kişilik özelliğinde bireyler; girişkenlik, heyecan arama ve değişime açık olma gibi dışadönük özellikler ile kaygı, kızgınlık, düşmanlık ve kırılganlık gibi nörotik özelliklerinin duygularına etkisini inceleyebilmektedir.

Bar-On (2002) duygusal zekanın geliştirilebileceğine ve güçlendirilebileceğine vurgu yapmaktadır. Güçlenen duygusal zeka ile bireyler stres gibi uyumsuz durumlarla etkili başa çıkabilme becerilerini sağlayabilmektedir. Çünkü duygusal zeka ile sürekli değişen bir dünyaya karşı nasıl bir rol alınabileceği, kendi duygularının farkına vararak duygusal büyümenin ve farklılaşmanın desteklenmesi sağlanabilmektedir (Goleman, 1995; Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 1999). Bununla birlikte duygusal olarak

zeki bireyler, kişisel ve sosyal hayatlarında daha az sinir bozucu ve üzücü olaylar içerisinde olabileceklerinden dolayı da kendilerine daha az stresli bir ortam yaratabilmektedir (Epstein, 1998). Dahası duygusal zekası yüksek bireyler, sosyal durumlarda duygusal ipuçlarını daha dikkatli ve etkili bir şekilde izleyerek potansiyel tehlikeli ortamların farkına varabilmekte ve bu tehlikelerin önlenmesi adına çalışmalar gerçekleştirebilmektedir (Matthews vd., 2004).

Duygusal, kişisel ve sosyal yeterliklerin temel karışımını ifade eden, kişisel olarak etkili ve profesyonel olarak üretken olma yeteneğini etkileyen bir kavram olan (Bharwaney, 2007) duygusal zekayı geliştirmenin de oldukça önemli olduğu görülmektedir. Duygusal zekayı geliştirmenin yolları sayısız olsa da temelde “öz-farkındalığı yükseltmek”, “öz-düzenlemeyi yükseltmek”, “öz-motivasyonu yükseltmek”, “empatiyi yükseltmek” ve “sosyal becerileri yükseltmek” olmak üzere beş temel stratejinin kullanıldığı gözlenmektedir (Cherniss ve Goleman, 2001). Bunlar aynı zamanda Goleman’ın modelinin de temel boyutları olarak değerlendirilmektedir.

Öz-farkındalığı yükseltmek için bireyler kendi davranışsal tepkilerini değerlendirerek hatalarını düzeltebilmektedir (Peterson, 1996). Ayrıca derinlemesine görüşme neticesinde bireylerin düşünce ve eylemlerini yansıtan danışmanlar ayna görevi görerek bireylerin öz-farkındalık düzeylerini yükseltebilmektedir (Boyatzis, 2001). Buna ek olarak duygusal zekayı güçlendirmek için öz-farkındalığın geliştirilmesinde meditasyonun da kullanıldığı anlaşılmaktadır. Kabat-Zinn’e (1990) göre meditasyon ile bireyler duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini daha fazla fark edebilmektedir.

Duygusal zekayı geliştirebilen bir diğer strateji olan öz-düzenlemenin gerçekleştirilmesi bireylerin istenmeyen duygusal tepkilerini tetikleyen inançları ve fikirlerini değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Meichenbaum, 1985). Bu strateji bireylerin sürekli olarak sorun yaratan davranışlara karşı bir kontrol mekanizması görevi sağlamaktadır (Prochaska, 1999). Öz-motivasyonu yükseltmek için de bireyler kendi kendini izleme, hedef belirleme ve kendini güçlendirme gibi davranışsal teknikleri kullanarak davranışlarını istenen hedeflere doğru yönlendirebilmektedir (Frayne ve Geringer, 2000). Ayrıca bireyler geçmiş başarılarından yola çıkarak da öz-motivasyonlarını yükseltebilmekte ve dolayısıyla duygusal zekalarını geliştirebilmektedirler.

Empatin yükseltilmesi duygusal zekanın geliştirilmesinde oldukça etkili olan bir başka stratejidir. Çünkü empati çok yönlü olarak değerlendirilmekte ve eşler, çocuklar, yakın arkadaşlar, tanınan ve tanınmayan diğer bireylerle de bağ kurulmasına yardımcı olmaktadır (Stein, 2009). Empati ile bireyler bir başkasının duygularını etkili bir biçimde anlamaya odaklandığından sağlıklı kişiler arası ilişkiler yaşamalarına yardımcı olabilmekte ve böylece duygusal zekaları da güçlenebilmektedir. Son olarak sosyal becerileri yükselterek duygusal zekanın geliştirilebileceği vurgulanmaktadır. Sosyal beceriler ile bireyler etkin iletişim kurabilmekte, dinamik bir şekilde dinleyebilmekte ve kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmektedirler. Bununla birlikte hem kendi isteklerine hem de başkalarının isteklerine çözüm arayıp başarılı çözümler sağlayabilecekleri için de duygusal zekalarını güçlendirebilmektedirler.

Yukardakilerin de ötesinde duygusal zekayı geliştirmek için (1) doğru algı, değerlendirme ve duyguları ifade edebilme, (2) düşünceleri kolaylaştırmak için duygular üretebilme ve bunlar hakkında farkındalığı artırma, (3) zengin bir duygu kelime haznesi ve bu duyguların anlaşılması ile (4) duygusal ve entelektüel gelişimi teşvik edebilmek için duygusal düzenlemeyi artırmak gibi farklı yollara da başvurulmaktadır (Castillo vd., 2013). Sonuç olarak bireyin sağlıklı ruhsal gelişimini destekleyen ve kişilerarası ilişkilerinin kalitesini arttıran duygusal zeka kavramının incelenmesinin ve geliştirilmesinin oldukça önemli olduğu görülmektedir.

2.3.4. Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar

Duygusal zeka ile ilgili araştırmalar incelendiğinde ülkemizde; Deniz ve meslektaşlarının bu kavramın gelişmesinde öncü isimler olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacıların hem ölçme aracıyla (Deniz, Özer ve Işık, 2013) hem de kavramsal ilişkileriyle duygusal zekayı derinlemesine ele aldıkları görülmektedir. Kavramsal ilişkilere yönelik çalışmalarda duygusal zekanın stresle başa çıkma stilleri (Deniz ve Yılmaz, 2006), yaşam doyumu (Deniz, Öztürk ve Hamarta, 2007; Deniz ve Yılmaz, 2004; Özer, Hamarta ve Deniz, 2016), mizah tarzları (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008), tükenme (Öztürk ve Deniz, 2008), akademik erteleme, denetim odağı (Deniz, Traş ve Aydoğan, 2009), psikolojik sağlamlık (Özer ve Deniz, 2014), öz-anlayış (Deniz, Arslan, Özyeşik ve İzmirli, 2012), bağlanma stilleri (Hamarta, Deniz ve Saltalı, 2009), yalnızlık, öz-saygı (Yılmaz, Hamarta, Arslan ve Deniz, 2013)

ve psikolojik iyi oluş (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017) ile birlikte incelendiği ve ilişkili bulunduğu belirtilmektedir.

Ülkemizdeki gerçekleştirilen başka çalışmalar ele alındığında; duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu yordadığını gösteren bir bulguya rastlanılmaktadır (Özbiçer ve Atıcı, 2018). Diğer taraftan duygusal zekanın öznel iyi oluşu (Reisoğlu ve Yazıcı, 2017), problemli internet kullanımı (Ançel, Açıkgöz ve Yavaş-Ayhan, 2015) ve şiddet eğilimini (Balcı-Çelik, Gençoğlu ve Kumcağız, 2017) anlamlı yordadığı da belirtilmektedir.

Duygusal zeka ile ilgili uluslararası yayınlar araştırmadaki diğer kavramlarda olduğu gibi betimsel, deneysel, boylamsal ve meta-analiz çalışmaları olarak gruplandırılarak incelenmiş ve sunulmuştur. Betimsel çalışmalarda duygusal zeka ile romantik ilişki doyumu (Pollock, Khaddouma, Huet-Cox, Fillauer ve Bolden, 2017; Schutte, Malouff, Bobik, Coston ve Greeson 2001), iyi oluş (örn. Sanchez-Alvarez, Extremera ve Fernandez-Berrocal, 2016), psikolojik sağlamlık (örn., Di Fabio ve Saklofske, 2018) ve sosyal destek (örn., Perera ve Di Giacomo, 2015) gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde; uyumsuz mükemmeliyetçilik (Abdollahi ve Abu Talib, 2015; Smith, Saklofske ve Yan, 2015), saldırganlık (örn. Garcia-Sancho, Salguero ve Fernandez-Berrocal, 2016), depresyon (örn. Salguero, Extremera, Cabello ve Fernández-Berrocal, 2015) ve yalnızlık (örn. Zhang, Zou, Wang ve Finy, 2015) gibi olumsuz değişkenlerle negatif yönde anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur.

Deneysel çalışmalarda duygusal zekanın güçlendirilebileceğine vurgu yapan çalışmalarla karşılaşmaktadır. Örneğin 7 aylık bir periyodu kapsayan eğitim programı sonucunda bireylerin duygusal zeka düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artışın olduğu rapor edilmektedir (Fletcher, Leadbetter, Curran ve O'Sullivan, 2009). Ayrıca beş haftalık bir program sonucunda duygusal zekanın arttığı da görülmektedir (Gorgens-Ekermans, Delpont ve Du Preez, 2015). Tüm bunların yanı sıra, yalnızca tek bir eğitim oturumuyla da bireylerin duygusal zekalarında anlamlı artışların olduğu ve bu artışın üç ay sonraki izleme testinde de devam ettiğini gösteren bulgulara da rastlanılmaktadır (Kozlowski, Hutchinson, Hurley ve Browne, 2018). Bununla birlikte duygusal zekayı geliştirmeye yönelik bir müdahale programıyla da bireylerin empatilerinin artabileceği ve saldırgan davranışlarının azaltılabileceği ifade edilmektedir (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal ve Balluerka, 2014).

Boylamsal çalışmalarda duygusal zekanın zamanla gelişebileceğine yapılan vurgular göze çarpmaktadır (örn., Costa ve Faria, 2016; Foster vd., 2017). Ayrıca, boylamsal çalışmalarda duygusal zekanın değişmesinin depresif semptomlarla ilişkili olduğu da görülmektedir (Gomez-Baya, Mendoza, Paino ve de Matos, 2017). Keefer ve Holden (2014) boylamsal çalışmalarında duygusal zeka ile prososyal eğilimlerin çift yönlü bir ilişki içerisinde olduklarını rapor etmişlerdir. Diğer taraftan, bireylerin akademik başarılarını (Costa ve Faria, 2016) artırdıklarını ifade eden boylamsal çalışmalara da rastlanılmaktadır.

Meta-analiz çalışmaları ele alındığında; duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile pozitif yönde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Miao, Humphrey ve Qian, 2018). Bunlara ek olarak 44 etki büyüklüğünü göz önüne alarak gerçekleştirilen bir başka meta-analiz çalışmasında duygusal zekanın zihinsel, psikosomatik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke, 2007). Diğer taraftan, Megias ve meslektaşları (2018) da yüksek psikopatik özelliklerin düşük duygusal zekayla ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Sanchez-Alvarez, Extremera ve Fernandez-Berrocal (2016) de duygusal zekanın öznel iyi oluşun bilişsel bileşeniyle daha büyük ilişkilere sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

Tüm bu ilgili araştırmalar ışığında duygusal zekanın ulusal ve uluslararası düzeyde oldukça yaygın bir şekilde çalışıldığı, olumlu/uyumlu ve geliştirilebilir bir özellik olduğu ifade edilebilir.

2.4. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Alanyazın

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile ilgili alanyazına yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle bilinçli farkındalık kavramına değinilmiştir. Kavramın kökeni, geçmişteki çeşitli isimleri ve tanımlarına değinilmiştir. Ayırt edici özelliklerinden bahsedilerek Doğu ve Batı kültürlerinde bilinçli farkındalığın ele alınış biçimleri incelenmiştir. Sonrasında bilinçli farkındalığın faydaları ele alınmıştır. Bölüm ilgili araştırmalarla tamamlanmıştır.

2.4.1. Bilinçli Farkındalık

Yaşlanan bir bedene sahip olunduğu için ağrı, hastalık ve ölüm gibi birçok farklı acıya maruz kalan insanlık tarih boyunca bu acı çekmenin nedenlerini ve onları hafifletmenin araçlarını keşfetmeye çalışmıştır (Siegel, Germer ve Olndzki, 2009, s. 46). Bu noktada bireylerin acılarını azaltmak ve pozitif bir kişisel dönüşüm sağlamak adına gerekli koşulları oluşturmak için bilinçli farkındalığın kullanışlı bir yol olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın yalnızca günlük ve varoluşsal zorluklarla değil aynı zamanda sonradan daha ayrıntılı bir biçimde açıklanacağı üzere depresyon (örn., Hicks, Dayton, Brown, Muzik ve Raveau, 2018; Song ve Lindquist, 2015), kaygı (örn., Mayer, Polak ve Remmerswaal, 2018), bağımlılık (örn., Arslan, 2017; Elhai, Levine, O'Brien ve Armour, 2018) ve başka birçok psikobiyolojik rahatsızlıklar için de fayda sağlayıcı olduğu anlaşılmaktadır.

Bireylerin kendi içinde ve etraflarında ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel durumlar için güçlü bir farkındalık hali olarak (Harvey, 2000, tez90) tanımlanabilen bilinçli farkındalığın kökenlerinin 2500 yıl öncesine dayandığı ileri sürülmektedir (Germer, 2005; Fulton ve Siegel, 2005). Bu noktada da kavramın kaynaklarının eski Budist, Hindu ve Çin felsefelerinden geldiği söylenmektedir (Ie, Ngnoumen ve Langer, 2014, s. 33). İsim olarak da Pali dilinde *sati*, Sanskrit dilinde *smṛti*, Çince *nian* ve Tibetçe *dran pa* gibi farklı isimlerce nitelendirildiği görülmektedir (Gethin, 2015). Diğer taraftan bazı kaynaklarda ise bilinçli farkındalığın “*satipatthana*” olarak isimlendirildiği ve geleneksel olarak kişiliğin değişimini kolaylaştırmak için söylenen içgörü ya da objektif bir biçimde görme anlamında kullanılan meditasyon tekniği “*vipassana*”dan geldiği ileri sürülmektedir (Doshi, 1989; Fleischman, 1989).

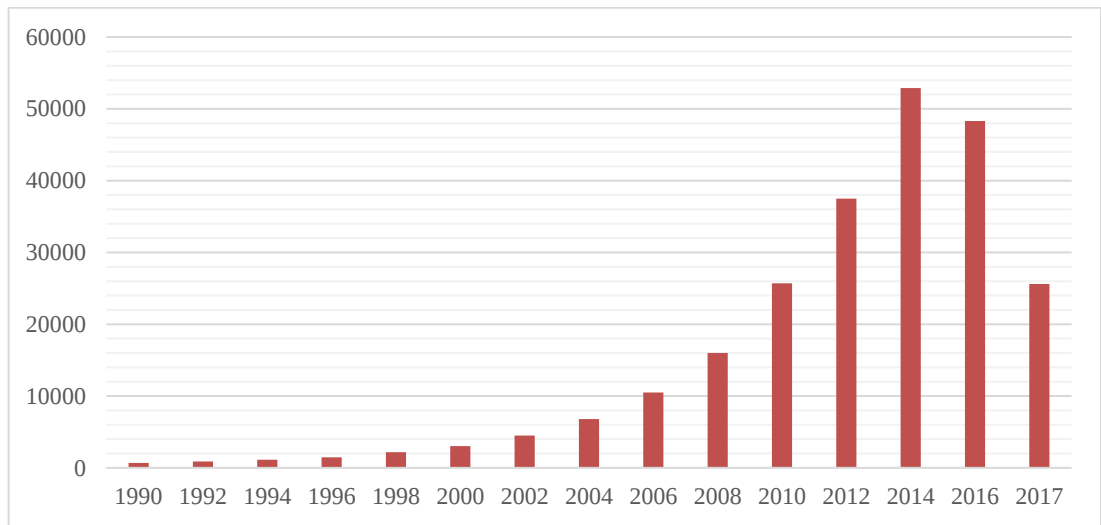
Bilinçli farkındalık; farkında olma (*awareness*), dikkat (*attention*) ve hatırlamayı (*remembering*) birleştirmektedir (Siegel vd., 2009; Germer 2005). Brown ve Ryan (2003) ise farkında olma ve dikkati bilinçlilik (*consciousness*) şemsiyesi altında tanımlamaktadır;

“Bilinç hem farkında olmayı hem de dikkati kapsar. Farkında olma iç ve dış çevreyi sürekli olarak izleyen bilincin arka plan radarıdır. Dikkatin merkezinde olmaksızın uyarıların farkında olunabilir. Dikkat, bilinçli farkındalığa odaklanma ve sınırlı bir deneyim yelpazesine yüksek hassasiyet sağlayan bir süreçtir (Westen, 1999). Aslında farkındalık ve dikkat iç içe geçmiştir (s. 822)”.

Bireylerin deneyimlerini bilinçlendiren farkında olma hali olmadan birey için gerçek bir yaşantının olmayacağı görülmektedir (Alidina, 2014). Bununla birlikte farkında olmanın odaklanmış haline ihtiyaç olduğu da aşikârdır. Bireyler yalnızca içlerinde ve etraflarında neler olduğunu fark ederek, kendi zihinsel uğraşlarından ve zor duygularından ayrılmaya başlayabilmektedir. Dolayısıyla dikkati yönlendirerek, yoğun duyguları kontrol etme veya bastırmaya çalışmak yerine, bireyler nasıl hissettiklerini düzenleyebilirler (Siegel vd., 2009).

Bilinçli farkındalığın bir başka unsuru olan hatırlama sadece geçmiş olayların belleğini ifade etmemektedir. Geçmiş ve bugün tüm deneyimlenenleri bütüncül ve kabul edici bir şekilde yeniden hatırlamayı içermektedir (Germer, 2005). Bununla birlikte hatırlama ile bilinçli farkındalıkta niyetin/amacın önemine vurgu yapılmakta; her anın hatırlanmasını ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle bu son durum; deneyimlenen durumun anbean dikkat edilmesini ve hatırlanmasını içermektedir.

Bilinçli farkındalığı kökenleri her ne kadar 2500 yıl önceye dayansa da psikoloji bilimindeki yerinin oldukça yeni olduğu anlaşılmaktadır. Henüz birkaç on yıl öncesinde bilim dünyasının bilinçli farkındalığı duymadığı ve bu kavramın ne olduğunu bilmediği ifade edilmektedir (Brown, Creswell ve Ryan, 2015). Ancak güncel durum göz önüne alındığında bilinçli farkındalık ile ilgili yaygın kuramsal ve bilimsel bilginin dikkat çekici bir şekilde arttığı görülmektedir. Bu hızlı değişim, Şekil 10’da yer alan “bilinçli farkındalık” kelimesinin akademik çalışmalarda geçme sayısına ilişkin grafikte de şaşırtıcı bir biçimde kendisini göstermektedir.



Şekil 10: 1990-2017 Yılları Arasında Bilinçli Farkındalığın Geçtiği Yayınların Sayısı
(Google Scholar)

Şekil 10’da görüleceği üzere dünya çapında bilinçli farkındalık ile ilgili akademik yayınlar 1990 yılında neredeyse yok denilecek kadar az sayıdadır. Bu durum 2000’li yılların başlamasıyla değişmekte ve giderek hızlı şekilde artan yayın sayısı görülmektedir. 2014 yılında bilinçli farkındalıkla ilgili bir yılda gerçekleştirilen yayın sayısı 50 binin üzerine çıkarak zirve yaptığı anlaşılmaktadır. Son iki senedir kısmen bir düşüşün olduğu gözlense de yine de ortalama 30 binin üzerinde yayın yapıldığı ifade edilebilmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın oldukça güncel ve ilgi çekici bir kavram olduğu belirtilebilir.

Bilinçli farkındalık güncel bir kavram olmasına rağmen bilim dünyasında oldukça fazla tanımının yapıldığına dikkat çekilmektedir. Bu tanımlarda “kişinin bilinçliliğini mevcut gerçeklikte canlı tutmak (Hanh, 1976), “şimdi ve burada ne olduğu üzerine dikkatli olmak” (Herndon, 2008), “dikkat kontrolü” (Teasdale, Segal ve Williams, 1995), “dikkatin bir öz-düzenleme biçimi” (Hassed, 2013), “bireylerin mevcut yaşantı ve olayları dikkatle algılamaları” (Brown, Ryan ve Creswell, 2007) ve “yargısal olmadan şimdiki zaman içinde bilerek belirli bir biçimde dikkatini vermeleri” (Kabat-Zinn 2005) yer almaktadır. Bunlara ek olarak, bilinçli farkındalıkta önemli olan bir başka durumun “an-be-an bilinçlilik” olduğu anlaşılmaktadır (Germer, 2005; Marlatt ve Kristeller, 1999). Bu noktada bilinçli farkındalık an’ları şu şekilde betimlenmektedir (Germer, 2004, s. 27);

- **Kavramsal olmayan.** Bilinçli farkındalık düşünce sürecinde emilim olmaksızın farkında olmaktır.
- **Şimdiye odaklı.** Bilinçli farkındalık daima şimdiki ana odaklıdır. Deneyimler hakkındaki düşünceler ‘şu andan’ itibaren kaldırılmaktadır.
- **Eleştirel olmayan.** Bireyler deneyimlerinin ötesinde olmayı istiyorsa, bilinçli farkındalık özgürce ortaya çıkamayacaktır.
- **Niyet.** Bilinçli farkındalık her zaman dikkati bir yere yönlendirmek için bir niyet içermektedir. Dikkati şimdiye odaklamak, zaman içinde dikkatin sürekliliğini sağlamaktadır.
- **Katılımcı gözlem.** Bilinçli farkındalık zihni ve bedeni daha yakından yaşamakta ve tarafsız tanıklık etmemektedir.

- **Sözel olmayan.** Bilinçli farkındalık deneyimi kelimelere ihtiyaç duymamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık zihinde sözcükler ortaya çıkmadan oluşmaktadır.
- **Keşif.** Bilinçli farkındalık daima algının daha düşük seviyelerini incelemektedir.
- **Özgürleştirici.** Bilinçli farkındalığın her anı koşullanan acıdan kurtulmayı sağlamaktadır.

Birey nedeni, nasılı, niçini sorgulamaya girişmeden hissettiği duyguyu, duyumsadığı deneyimi ya da aklından geçen düşüncüyü yakalayabilir (kavramsal olmayan); içinde bulunduğu andaki yaşantısını deneyimler, bu yaşantının geçmişle bağını ya da gelecekteki yansımaları irdelemez (şimdiye odaklı). Ayrıca birey o an deneyimlediği yaşantıyı sorgulamadan, eleştirmeden kabul eder ve yaşar (eleştirel olmayan). Bu şimdiki ana yönelme isteği zamanla bilinçli farkındalığı sürekli hale getirir (niyet). Yaşantılara objektif bir şekilde yaklaşılması zorunlu değildir ve zaten bu mümkün de değildir. Tamamen kendi benliği ile o an içerisinde var olan (katılımcı gözlem) bireyin yaşantılarını söze dökmesine gerek yoktur, anı deneyimlemesi yeterlidir (sözel olmayan). İçinde bulunulan anda sadece duyumlara odaklanılır, örneğin bir çiçek hakkında düşünmektense basit bir şekilde çiçeğin kokusunu duyumsamak, polenlerini görmek gibi (keşif) ve düşüncelerde, anılarda ya da gelecek kaygılarında boğulmaktansa o an olduğu gibi yaşanır (özgürleştirici). Ayrıca Germer'e (2004) göre bu nitelikler her bir farkındalık anında aynı anda ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık ile bireyler geçmişle ya da gelecek ile endişelenmek yerine şimdiki zamanlarını nasıl keyifli bir şekilde yaşayabileceklerini keşfetmeye başlamaktadırlar. Bunu daha iyi anlamlandırabilmek için bilinçli farkındalık ile karşıtı olan umursamazlık/bilinçsizlik (*mindlessness*) kavramını ele almak gerekmektedir.

Umursamazlık, bireyin geçmişte yarattığı kategorilere ve ayrımlara katı bir şekilde bağlı olduğu bilişsel bir durum olarak tanımlanmakta; sıkı kural ve tutumlar temelinde hareket etmeyi içermektedir (Margolis ve Langer, 1990). Başka bir ifadeyle her yeni olay veya durum önceden mevcut bir kategoriyle sınıflandırılmakta ve bu kategoriye dayanarak, davranışsal ve tutumsal tepkilerde bulunmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerin zamanlarının çoğunu geçmiş hatırlarında veya gelecek fantezilerinde kaybettikleri ileri sürülmektedir (Siegel vd., 2009). Bununla birlikte bilinçsiz bireyler

çevrelerindeki uyaranların farkına varamamakta ve dikkatlerini onlara verememektedirler (Langer, 2014). Ek olarak bu tip bireyler günlük aktivitelerini dikkat etmeden acele bir şekilde otomatige bağlanmışçasına yapabilmekte, fiziksel gerginliklerini ve rahatsızlıklarını fark edememekte hatta ne yediğini bilmeden aperiatipleri hızlıca atıştırabilmektedirler (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık ise şimdi ne olduğunun farkında olmak, an'ı yaşamak ve dikkati odaklamak olarak ifade edilmektedir (Germer, 2005). Bilinçli farkında olunduğunda dikkat geçmiş ya da gelecekle meşgul olmamakta ve şu anda ne olduğunu yargılamayıp reddetmemektedir. Bu bakımdan şimdiye odaklanılarak enerji, açıklık ve sevinç üretilmektedir (Germer, 2005).

Sonuç olarak umursamazlıkta; (1) geçmişini şimdiki zamandan fazla önemsemek, (2) tek bir açıdan yaklaşmak ve buna kayıtsız kalmak, (3) içeriğe karşı duyarsız kalmak ve (4) davranışları yönlendirmekten ziyade kurallar ve rutinler tarafından yönetilmek söz konusuysen bilinçli farkındalıkta ise (1) şimdi de var olmak, (2) perspektiflere ve içeriklere duyarlı olmak, (3) yargısızlığın bir uzantısı olarak kabul ve (4) kurallar ve rutinlerden tarafından yönetilmemek söz konusudur (Germer, 2005; Langer, 2014; Siegel vd., 2009).

Bilinçli farkındalığın umursamazlık ile ayrımının belirtilmesinin yanı sıra Doğu ve Batı kültürlerindeki ele alınışına ve gelişimine değinilmesinin kavramın daha sağlıklı anlaşılabilmesi adına önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4.2. Doğu ve Batı Kültürlerinde Bilinçli Farkındalık

Doğu kültüründe binlerce yıl önce ortaya çıkan bilinçli farkındalığın batı kültüründe son zamanlarda incelenmeye başlandığı ve bu incelemenin de Asya kültüründe var olan kaynaklardan esinlenilerek gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır (Carmody, 2014; Fulton ve Siegel, 2005). Budist öğretisi bilinçli farkındalık vb. kavramların Batı kültürüne üç ana kanaldan girdiği iddia edilmektedir. İlk olarak 19. Yüzyılda Çinli, Japon ve diğer Güneydoğu Asyalı göçmenlerin Amerika Birleşik Devletlerine göç etmeleriyle nüfus ve kültür hareketliliğinin başlamasıdır. İkinci olarak, Batı üniversitelerinde kolonilerin dil ve edebiyatlarının öğrenilmesi ile etnografik karşılaştırmaları din alanları aracılığıyla yapılan Budist düşüncenin yavaş yavaş akademisyen ve aydınların çalışmaları ile daha bilinir hale gelmesinden kaynaklanmaktadır. Son olarak çoğunlukla 20. Yüzyılda bir dizi Doğu öğreticisi

Batı'ya gelerek batılı öğrencilere doğrudan meditasyon pratiği uygulamaları ve batılı öğrencilerin de bu eski doktrinleri araştırmak ve öğrenebilmek için Doğu'ya gitmeleriyle Budist öğretilerinin Batı kültüründe tam olarak yerleştiği ifade edilebilir (Olendzki, 2014).

Doğu kültüründeki bilinçli farkındalık kavramının zihinsel acıyı azaltma amacı taşıdığı öne sürülmektedir (Olendzki, 2014). Psikolojik bir nedene sahip olduğu anlaşılan acıları azaltmak amacıyla geliştirilen bilinçli farkındalık meditasyonlarına Budist öğretilerinde oldukça sistemli bir şekilde yaklaşıldığı da görülmektedir (Fulton ve Siegel, 2005). Bu yaklaşım Buddha'nın ilk resmi öğretisi olarak kabul edilen Dört Asil Gerçekte (*Four Noble Truths*) şu şekilde yer almaktadır (1) semptomları tanımlama, (2) etiyojisini/nedenlerini açıklama, (3) prognozunu/seyrini belirtme ve (4) tedavi (akt. Fulton ve Siegel, 2005). Bilinçli farkındalık meditasyonunun sürekli yapılması halinde öznel deneyime ve varoluşun üç niteliği olan 'geçicilik', 'acı/çile' ve 'bensizlik'e dair içgörüye yol açtığı öne sürülmektedir (Olendzki, 2005). Bu noktada bilincin yoğunlaşmış olması ve bununla birlikte de bilgi akışına da açık olması belirtilmektedir (Olendzki, 2014).

Budist öğretilerinin ilk dönemlerinde duyuusal istek, kötü niyet, huzursuzluk, halsizlik ve şüphe gibi zihinsel huzurun önündeki engellerin olması durumunda zihnin odaklanma ve tetikte olma yeteneğinin engelleneceği için farkındalığın da oluşamayacağı söylenmektedir (Olendzki, 2014). Dolayısıyla farkındalığın zihinsel bütünlüğe dayandığı ve aynı zamanda da bilgeliğe giden yol olduğu belirtilmektedir.

Bilinçli farkındalığın kökenlerinin doğu kültürlerinde olmasının sebebi bu kültürlerde dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörlerin keşifleriyle uğraşılması ve dolayısıyla doğrudan deneyimlere daha fazla önem verilmesinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Olendzki, 2014). Doğu kültürlerinde önemli olan içsel faktörlerin önemi ve öznel deneyimler Batı kültürünün bilimine bakış açısı ile bir nebze ters düşmesinden kaynaklı olarak Batı'da bilinçli farkındalığın oldukça geç geliştiği düşünülmektedir. Çünkü Batı bilimi Doğu'nun aksine gözlemci-bağımsız fiziksel dünya üzerine objektif bir biçimde yaklaşmayı ve dolayısıyla ampirik gerçekleri kullanarak subjektif bilgilere odaklandığı anlaşılmaktadır (Didonna, 2009). Batı psikolojisinin farkındalığın/zihninin ne olduğunu mekanik bir bakış açısıyla ele aldığı; meditasyonu da gevşeme, duyarsızlaştırma, maruz bırakma ve katarsis gibi psikolojik mekanizmalarla çalıştığı görülmektedir (Murphy ve Donovan, 1997). Ek olarak Batı psikolojisi bilincin

içeriğine odaklandığı ve Budist öğretilerinde olan bilinç sürecine odaklanarak dönüşümü gerçekleştirmeye çalışmadığı da ifade edilmektedir (Didonna, 2009). Ayrıca Budist bakış açısının “bensizlik/no-self” fikrine dayanması ve diğer taraftan Batı bakış açısında ise “ben/self” fikrine dayanması bilinçli farkındalık üzerinde iki kültür arasında hem kavramsal hem de pratik olarak tartışmayı provoke ettiği de dile getirilmektedir (Ryan ve Rigby, 2015). Diğer taraftan hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa katkıda bulunan bilinçli farkındalığın Batı bilimindeki değerinin ve takdir edilmesinin yıllar içinde bir nebze de olsa sağlandığı, giderek daha fazla modern Batı psikolojisinde yerini aldığı görülmektedir (Cayoun, 2011; Olendzki, 2014). Batıdaki bu hızlı gelişmeyle birlikte doğal olarak bilinçli farkındalığın tam olarak oturmadığı ve kuramsal eksikliğinden yansıyan görüş ayrılıklarının da olduğu belirtilmektedir (Bishop vd., 2004). Çünkü bilinçli farkındalık konusundaki araştırmaların çoğunda hala kavramın tanımının ne olduğu konusunda problem yaşandığı vurgulanmaktadır (Bear, 2003; Brown ve Ryan, 2003). Ek olarak bilinçli farkındalığın net olarak ne ve nasıl bir şey olduğunun da saptanamamış olması bu kafa karışıklığına sebep olabilmektedir. Başka bir ifadeyle, batı kaynaklarında bilinçli farkındalığı bazen bir grup davranış ve bir sonucu temsil ettiği (Baer, Smith ve Allen, 2004), bazen terapötik süreç olduğu (Germer, 2005) ve bazen de durumluk ya da sürekli bir özellik (Bishop vd., 2004; Siegel, 2009) olduğu konusunda tartışmalara yer verildiği görülmektedir. Ancak bilinçli farkındalık ile ilgili bir konuda görüş birliğine varıldığı anlaşılmaktadır. Bu konu bilinçli farkındalığın bireylere olan faydalardır. Hem Batı hem de Doğu kültüründe gerçekleştirilen deneysel ve ilişkiler çalışmaları bilinçli farkındalığın dürüstlük, iyi oluş vb. olumlu birçok değişkenle ilişkisini desteklemektedir. Dolayısıyla görüş birliğine varılan bilinçli farkındalığın faydalarına değinmenin yararlı olacağı düşünülmüştür.

2.4.3. Bilinçli Farkındalığın Faydaları

Bilinçli farkındalık ile ilgili alanyazın incelendiğinde kavramın bireylere onlarca yararının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öncelikle bilinçli farkındalığın duygu düzenleme, azalmış tepkilere karşı artan yanıt esnekliği ile kişisel ve kişilerarası faydalarına değinilmesinin gerekliliği düşünülmektedir. Dolayısıyla sırasıyla bu faydalar açıklanacak olursa; bilinçli farkındalığın meta-bilişi geliştirdiği, ruminasyonu azaltarak dikkat kapasitesini arttırdığı ve bunlar sayesinde de etkili duygusal düzenleme stratejilerine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Chambers, Lo ve

Allen, 2008; Corcoran, Farb, Anderson ve Segal, 2010). Ek olarak duygusal tükenme yaşanmasının önüne geçerek de fayda sağladığı anlaşılmaktadır (Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013). Diğer taraftan bilinçli farkındalık ile önceki öğrenmelerden kalan otomatik yollar nörolojik olarak devre dışı bırakılmaya ve şimdiki deneyimlerin yeni bir şekilde entegre edilmesini sağlayacak beceriyi geliştirdiği görülmektedir (Siegel, 2007). Ayrıca bilinçli farkındalığın stresli veya olumsuz durumlara karşı daha uyumlu tepki veren beyin bölgelerini harekete geçirdiği de vurgulanmaktadır (Cahn ve Polich, 2006).

Kişisel fayda bağlamında ele alındığında, bilinçli farkındalığın temelde bağışıklık sistemini güçlendirdiği (Davidson et al., 2003), kişiyi duyarlı hale getirdiği (Lazar vd., 2005) ve konsantrasyonu (Hölzel vd., 2008) arttırdığı söylenmektedir. Bilinçli farkındalığın bireylerin hem kendi hem de çevresel olaylara yaklaşımlarını şekillendirebilen mizah tarzlarına da etki ettiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık bireylerin olumlu olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeylerini artırabileceği ve diğer taraftan olumsuz olan saldırgan ve yıkıcı mizahlarını ise azaltabileceği ifade edilmektedir (Özyeşil, Deniz ve Kesici, 2013).

Bilinçli farkındalığın yalnızca problem çözmeye odaklanmadığı bunlara ek olarak bilinçli farkındalığın verimliliğin artırılması ve çevrenin iyileştirilmesine olanak sağlaması noktalarında da yarar sağladığı ifade edilmektedir (Alidina, 2010). Bilinçli farkındalık stres, kaygı, ağrı ve negatif duygulanımların azalmasına ve diğer taraftan enerjinin, yaratıcılığın, pozitif duygulanımların ve genel iyi oluşun artmasına neden olabilmektedir. Örneğin gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında bilinçli farkındalığın anksiyete, depresyon, zihinsel yorgunluk gibi psikolojik; kan basıncı, algılanan sağlık ve yaşam kalitesi gibi fizyolojik ve sosyal katılım, yaşam kalitesi gibi psikososyal faktörlere oldukça faydalı olduğu ve bunun yanı sıra bireylere yönelik zararına ilişkin ise herhangi bir kanıt bulunamadığı rapor edilmiştir (Lawrence, Booth, Mercer ve Crawford, 2013).

Diğer bir noktada, bilinçli farkındalığın iş yaşamında ya da başka bir değişle ürün ortaya koymaya yönelik faaliyetlerde de faydasının olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalıkta odaklanma önemli olduğundan gerçekleştirilen işlerde zorlanmadan üretim sağlanabilmektedir. Ek olarak, odaklanıldığı için enerjinin boşa gitmeyeceği, endişe etme ve olumsuz düşünceden arınılabilmesi ile stres yönetiminin kolaylaşmasından dolayı fayda elde edilebilmektedir. Tüm bunların ötesinde bilinçli

farkındalık çalışmayı daha keyifli hale getirebilmekte ve zevk alındığında da bireylerin yaratıcılığı, üretkenliği ve iş doyumunu sağlayabilecekleri belirtilmektedir (Alidina, 2010; Hülshager vd., 2013). Son olarak; içten ve dıştan gelen deneyimlerin ne olursa olsun bu deneyimlere nezaket, merak ve kabul duygusuyla yaklaşılmasına vurgu yapan bilinçli farkındalık ile bireyler rahatlama yaşayabilmektedirler. Bu noktada rahatlama ya da gevşemenin bilinçli farkındalıkta doğrudan bir amaç olmadığı da vurgulanmakla birlikte rahatlamanın bir nevi yan ürün olarak görülmesinin gerekliliği ifade edilmektedir (Alidina, 2010).

Kişilerarası fayda olarak ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin ilişki çatışmalarında daha az duygusal stres yaşamalarının yanı sıra daha az öfke ve endişeyle çatışma tartışmasına girdikleri ortaya çıkarılmıştır (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007). Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin sosyal kaygı yaşama ihtimallerinin de daha düşük bir ihtimal olduğu belirtilmektedir (Rasmussen ve Pidgeon, 2011).

Sonuç olarak görüleceği üzere, bilinçli farkındalık bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine yönelik doğrudan ve dolaylı bir şekilde oldukça önemli faydalar sağlamaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalığa yönelik rapor edilmiş herhangi bir zarara ise rastlanılmadığı ifade edilmelidir.

2.4.4. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Ülkemizde henüz oldukça yeni sayılabilecek bir kavram olan bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar 2011 yılında Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) Türkçeye uyarlanmasıyla hız kazanmıştır. Aynı yılda bilinçli farkındalık ile ilgili bir tez çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada bilinçli farkındalık ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Özyeşil, 2011). Ek olarak bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ve yaşamda anlamın varlığı ile de pozitif yöndeki ilişkisi rapor edilmiştir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Bunların yanı sıra, bilinçli farkındalığın duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş ile de pozitif ilişkiler gösterdiği ifade edilmiştir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Diğer taraftan bilinçli farkındalığın depresyon, kaygı ve stresle negatif ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Kara ve Ceyhan, 2017; Ülev, 2014). Öte yandan bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının geliştirildiği görülmekle birlikte bu programların

depresif belirtiler (Demir, 2015), kaygı (Demir, 2017) ve stres (Demir ve Demir, 2018) üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Uluslararası ilgili araştırmalar; betimsel, deneysel, boylamsal ve meta-analiz olarak gruplandırılarak incelenmiştir. Betimsel araştırmalarda bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (örn., Forster, 2017; Pakenham ve Samios, 2013). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında da pozitif yönde ilişkiler belirtilmektedir (örn., Bao, Xue ve Kong, 2015; Schutte ve Malouff, 2011). Diğer taraftan bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile negatif yöndeki ilişkisi de rapor edilmiştir (örn., Argus ve Thompson, 2008; Perolini, 2012).

Deneysel çalışmalarda ele alındığında; bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının ilişki doyumunu arttırdığını rapor eden çalışmalar rastlanmaktadır (örn., Asber, 2014; Khaddouma, Gordon ve Strand, 2017; Michaels, 2007). Bununla birlikte bilinçli farkındalık temelli bibliyoterapinin de mükemmeliyetçiliği ve stresi azalttığına ilişkin çalışmalar görülmektedir (Wimberley, Mintz ve Suh, 2016). Gerçekleştirilen dört günlük bilinçli farkındalık meditasyonu ile bireylerin öz-düzenleme becerilerinde yükselme olduğu da ifade edilmektedir (Short, Mazmanian, Ozen ve Bedard, 2015). Tüm bunların yanı sıra bilinçli farkındalıkla ilgili müdahale programının duygusal tükenmeyi (Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013), yeme bozukluğunu (Atkinson ve Wade, 2015) ve obsesif kompulsif bozukluğu (Key, Rowa, Bieling, McCabe ve Pawluk, 2017) azalttığı anlaşılmaktadır.

Deneysel çalışmaların yanı sıra boylamsal çalışmalar da bilinçli farkındalığın etkisini ortaya koymaktadır. Yedi haftalık bir bilinçli farkındalık kursunun ardından 6 yıl boyunca bilinçli farkındalığın etkilerini araştıran bir boylamsal çalışmada; bilinçli farkındalığın iyi oluşu ve uyumlu başa çıkmayı güçlendirdiği ve kaçınma odaklı başa çıkmayı ise düşürdüğü belirtilmektedir (Vibe vd., 2018). 1997-2003 yıllarını araştıran boylamsal bir çalışmada da bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanan bireylerde psikolojik sıkıntı ve somatizasyon semptomlarında iyileşme olduğu rapor edilmektedir (Rosenzweig, vd., 2010). Bunlarla birlikte bilinçli farkındalığın bireylerin duygusal stres tepkisi vermelerini azaltmada ilişkideki çatışmayı çözmeyi artırmada ve dolayısıyla ilişki doyumunu güçlendirmedeki önemi boylamsal olarak da ortaya konmuştur (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007).

Son olarak bilinçli farkındalık ile ilgili meta-analiz çalışmaları ele alınmıştır. Örneğin, Miao, Humphrey ve Qian (2018) 17 çalışmayla gerçekleştirdiği meta-analizde; bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve bu ilişkide de cinsiyetin moderatör bir rolünün olmadığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan, Stefen ve meslektaşlarının (2010) 39 çalışmayı sistematik olarak bütünleştirdiği meta-analiz çalışmasında bilinçli farkındalığın kaygıyı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu rapor edilmiştir. Benzer şekilde 20 deneysel çalışmanın sonuçlarını kullanan bir başka meta-analiz çalışmasında da bilinçli farkındalığın mental ve fiziksel sağlık için önemli olduğu belirtilmiştir (Grossmana, Niemannb, Schmidt ve Walach, 2004). Diğer taraftan başka bir meta-analiz çalışmasında kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ele alınmış; bilinçli farkındalığın dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk ile pozitif yönde, nevrotiklik ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Giluk, 2009).

Tüm bu çalışmalardan yola çıkarak bilinçli farkındalığın bireyler için olumlu bir özellik olduğu ve bununla birlikte değiştirilebilir ve geliştirilebilir olduğu ifade edilebilir.

3. ÇALIŞMA I: META-ANALİZ

Bu adımda cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisinin meta-analiz yöntemiyle belirlenmesi hedeflenmiştir. Sistematiik sentezleme teknikleri içerisinde olan meta-analizle benzer kavramlarda tarihlerde ve yerlerde yapılan çalışma bulgularını birleştirerek büyük örneklemlere ulaşılmasıyla güçlü niceliksel veriler elde edilmesi hedeflenmektedir (Cumming, 2012).

3.1. Yöntem

Bu bölümde meta-analiz için literatür taraması, dahil etme kriterleri, kodlama ve verilerin analizi kısımlarından söz edilmiştir.

3.1.1. Literatür Taraması

Cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için öncelikle literatür taraması yapılmıştır. Bu aşamada “EBSCOhost, Scopus, Science Direct, Proquest, Google Scholar, Ulakbim Ulusal Veri Tabanı, YÖK Ulusal Tez Merkezi” veri tabanlarında “relationship satisfaction”, “gender”, “ilişki doyumu” ve “cinsiyet” anahtar kavramları ile “başlık ve özet” düzeyinde sistematiik taramalar gerçekleştirilmiş ve 548 çalışmaya ulaşılmıştır.

3.1.2. Dâhil Etme Kriterleri

Taramalar sonucunda ulaşılan 548 araştırmadan meta-analize dahil edilebilecekleri saptayabilmek için “dâhil etme kriterleri” açısından çalışmalar incelenmiştir. Bu kriterler şu şekildedir;

- a) Araştırmalarda kadın ve erkek katılımcı sayılarının sunulmuş olması,
- b) Kadın ve erkek katılımcıların romantik ilişki doyumlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapmalarının veya “t değerlerinin” verilmiş olması,
- c) Romantik ilişki doyumunu ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının kullanılmış olmasıdır.

Bu kriterleri sağlamayan ve veri tabanlarında tekrar eden çalışmalar meta-analizden çıkartılmıştır. Sonuç olarak, belirlenen kriterleri karşılayan 67 bağımsız çalışma ve bu çalışmalara ait 95 etki büyüklüğü meta-analizde kullanılmıştır (Ek 1).

3.1.3. Kodlama

Meta-analize dâhil edilecek çalışmaların belirlenmesinin ardından kodlama yapılmıştır. Kodlamayı araştırmacı gerçekleştirmiştir. Aşağıdaki bilgiler kodlanmıştır:

- a) Çalışmanın bilgileri,
- b) Çalışmanın gerçekleştirildiği ülke,
- c) Kadın katılımcıların sayısı ve romantik ilişki doyumlarına yönelik ortalama ve standart sapma,
- d) Erkek katılımcıların sayısı ve romantik ilişki doyumlarına yönelik ortalama ve standart sapma,
- e) Çalışmanın türü (makale – tez)
- g) Çalışmanın gerçekleştiği ülkenin kültürel kategorisi (bireyci ya da kolektif)

3.1.4. Verilerin analizi

Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein (2005) tarafından geliştirilen Comprehensive Meta Analysis programı ile meta-analiz gerçekleştirilmiştir. Meta-analiz sonucu elde edilen etki büyüklüğüne göre incelenmekte ve etki büyüklüğü için standardize edilmiş ortalama farkı yöntemi olan Cohen'in d katsayısı kullanılmaktadır. Etki büyüklüğünün değerlendirilmesinde .20 için küçük, .50 için orta ve .80 için büyük etki ifade edilmektedir (Cohen, 1977).

Meta-analizde sabit ve rassal etkiler modeli olmak üzere iki farklı model yer almaktadır. Sosyal bilimler araştırmalarında çoğunlukla rassal etkiler modelinin kullanılması önerilmektedir (Cumming, 2012). Bu önermeyle birlikte, heterojen-homojenliği test etmeyi amaçlayan Q istatistiği kullanılarak hangi modelin kullanılacağına yönelik tercih yapılmaktadır. Q değerinin anlamlı çıkması durumunda heterojenlik kabul edilmekle birlikte rassal etki modelinin tercih edilmesi gerekmektedir (Borenstein ve diğ, 2011). Ek olarak, 0-100 arasında değişen I^2 değeri de kullanılarak etki büyüklüğüne ilişkin varyansın oranını belirlenmektedir. Bu

değerin yorumlanmasında; 25 düşük, 50 orta ve 75 yüksek olarak değerlendirilmektedir (Higgins, Thomson, Deeks ve Altman, 2003).

Bu meta-analiz çalışmasında cinsiyet ile romantik ilişki doyumuna yönelik kültürel kategorinin moderatör değişken olup olamayacağı da test edilmiştir. Bu bağlamda meta-analize dahil edilen çalışmaların yapıldığı ülkelere göre kültürleri bireyci ve kolektif olarak Hofstede'nin (2001) ülke karşılaştırmasına istinaden gruplandırılmış ve moderatör değişken olarak kullanılmıştır.

Son olarak, meta-analiz sonucunun yayın yanlılığı açısından da analizler yürütülmüştür. Bu doğrultuda, Huni grafiği (Funnel plot), Duval ve Tweedie'nin kes ve ekle testi (Duval & Tweedie's trim and fill test), Kendall'ın tau *b* ve (Kendall's tau *b*) yöntemleri değerlendirilmiştir.

3.2. Bulgular

Dahil etme kriterlerini karşılayan 67 bağımsız çalışma ve bu çalışmalara ait 95 etki büyüklüğü meta-analizde kullanılmıştır. Meta-analizde toplam örneklem sayısı 163.058 kadın ve 126.650 erkek olmak üzere 289.708'dir.

Öncelikle rassal etkiler modeli mi yoksa sabit etkiler modelinin mi kullanılması gerektiğine ilişkin sonuçlar değerlendirilmiş ve *Q* istatistiğinin anlamlı olduğu sonucu anlaşılmıştır, [$Q_{(94)} = 257.87, p < .001$]. Ayrıca I^2 değerinin de 63.55 olduğu görülmüş ve orta düzeyde varyans oranının olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre de rassal etkiler modelinin kullanılmasına karar verilmiştir. Rassal etkiler modeli kullanılarak gerçekleştirilen, cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini ortaya çıkaran meta-analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Meta-Analiz Sonuçları

Değişken	N		<i>k</i>	<i>d</i>	%95 GA		<i>Q</i>	I^2
	Kadın	Erkek			Alt limit	Üst limit		
Romantik ilişki doyumu	163.058	126.650	95	-.007	-.03	.02	257.87*	63.55

Not. Rassal etkiler model; * $p < .01$; GA güven aralığı; *Q* Cochran homojenlik ölçümü; I^2 Higgins ve Thompson heterojenlik ölçümü

Tablo 1’den anlaşılaçağı üzere, rassal etkiler modeline ait meta-analiz soncunda cinsiyetin romantik ilişki doymu üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır [$k = 95$, $d = -.007$, %95GA (-.03, .02), $p > .05$]. Dolayısıyla kadınların ve erkeklerin romantik ilişki doymalarının birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

3.2.1. Moderatör etki

Meta-analiz sonucunda kadın ve erkeklerin arasında romantik ilişki doymu açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak, bireyci ve kolektif kültüre göre cinsiyetin romantik ilişki doymu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için kültürün moderatörlük etkisi incelenmiştir. Moderatör etkiye yönelik sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2: Cinsiyet-Romantik İlişki Doymuna Yönelik Kültürel Kategorinin Moderatör Etkisi

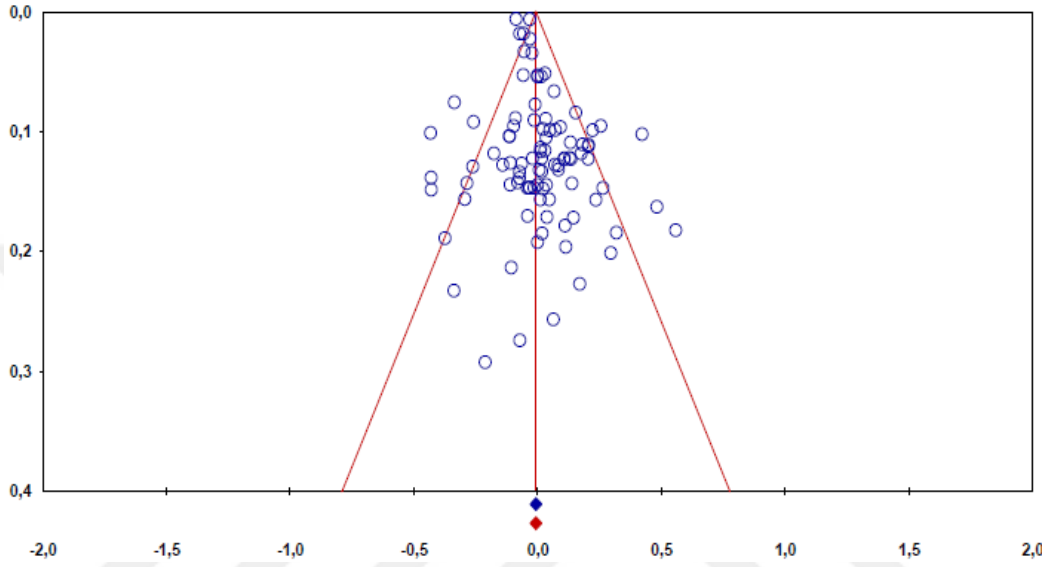
Moderatör	N	k	d	SE	%95 GA		Qb
					Alt limit	Üst limit	
Cinsiyet – Romantik ilişki doyumu							
Kültür	289.708	95					0.003
Bireyci	284.334	80	-.053	.004	-.06	-.05	
Kolektif	4.971	15	-.051	.029	-.11	.01	

Not. Qb Gruplar arası Q değeri

Tablo 2 incelendiğinde, kültür kategorileri açısından gerçekleştirilen moderatörlük analiz sonucunda cinsiyet ile romantik ilişki doymu bağlantısında kültürün moderatör bir rol göstermediği saptanmıştır, [$Qb_{(1)} = .003$, $p > .05$]. Başka bir ifadeyle, bireyci ya da kolektif kültürde yaşamının cinsiyet açısından romantik ilişki doymu etki büyüklüğünde anlamlı bir değişime yol açmadığı ileri sürülebilir. Bununla birlikte hem bireyci kültürde hem de kolektif kültürde kadın ve erkeklerin birbirlerine benzer romantik ilişki doymuna sahip oldukları da ifade edilebilir.

3.2.2. Yayın yanlılığı

Meta-analiz sonucunda saptanan bulguların yayın yanlılığı açısından ne ölçüde etkilenebileceğini sınavabilmek amacıyla ek analizler detaylı bir biçimde incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle huni grafiğine (Şekil 11) bakılmıştır. Şekil 11 incelendiğinde, huni grafiğinin simetrik olduğu görülmektedir. Dolayısıyla huni grafiği açısından yayın yanlılığının gözükmediği anlaşılmaktadır.



Şekil 11: Huni Grafiği Sonuçları

Huni grafiğinin yanı sıra yayın yanlılığının test edilmesi için kullanılan bir diğer yöntem Duval ve Tweedie'nin kes ve ekle testidir. Bu teste yönelik bulgular Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Duval ve Tweedie'nin Kes ve Ekle Testi Sonuçları

Çıkartılmış çalışma	Nokta tahmini	Güven aralığı		Q
		Alt limit	Üst limit	
Gözlenen değerler	-0.007	-0.029	.017	257.87
Düzeltilmiş değerler	0	-0.029	.017	257.87

Tablo 3 incelendiğinde gözlenen değerler ile yayın yanlılığından kaynaklanabilecek etkiyi düzeltmek için belirtilen düzeltilmiş değerler arasında herhangi bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, merkez çizgisinin her iki tarafında herhangi bir kayıp verinin olmadığı ve her iki tarafın simetrik bir dağılım gösterdiği ifade edilebilir. Yayın yanlılığı açısından tüm bunlara ek olarak Kendall tau b değeri de hesaplanmış ve tau b değerinin anlamsız olduğu görülmüştür, (tau $b = .08, p > .05$). Huni grafiğinin simetrik olması, Duval ve Tweedie'nin Kes ve Ekle Testinde düzeltilmiş değerlerin olmaması ve Kendal tau b değerinin anlamsız olması bu meta-analiz çalışmasında yayın yanlılığının saptanmadığı sonucu göstermektedir.

3.3. Sonuç

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki rolünü ortaya koymayı amaçlayan meta-analiz çalışmasına göre kadınların ve erkeklerin romantik ilişki doyumlarının birbirlerine benzer oldukları anlaşılmıştır. Başka bir ifadeyle bu tez çalışmasının bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Bununla birlikte kültürün de bu iki değişken arasında moderatörlük yapmadığı saptanmıştır. Diğer bir değişle; bireyci veya kolektif kültüre sahip kadın ve erkeklerin de romantik ilişki doyumu açısından benzer oldukları ifade edilebilir. Bu noktalardan yola çıkarak; bu tez çalışmasının temel amacı olan genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumuna yönelik kurulacak olan aracılık modelinde kadın-erkek ayrıştırılmasına gidilmeden birlikte sınanabileceği görülmektedir. Sonuç olarak; genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumları ilişkisinde duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin olup olmadığına yönelik modelde cinsiyet açısından ayrıştırılmamış bir model test edilmesinin gerektiği ortaya konmuştur.

4. ÇALIŞMA II: ARACILIK MODELİ

Çalışma II’de genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumu, mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık üzerine kurulan aracılık modeline yönelik yöntem ve bulgular sunulmuştur.

4.1. Yöntem

Yöntem bölümünde; çalışmanın desenine, katılımcılarına, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine yer verilmiştir.

4.1.1. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile romantik ilişki doyumları arasındaki bağlantıda duygusal zekanın ve bilinçli farkındalığın aracılık rolü gösterip göremeyeceğini test eden bu çalışma betimsel araştırma desenlerinden nedensel-karşılaştırmalı araştırma türüne göre planlanmıştır.

4.1.2. Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcılarını Artvin Çoruh Üniversitesinin Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören 294’ü kadın (%69.8) ve 127’si erkek (%30.2) olmak üzere toplam 421 üniversite öğrencisi meydana getirmektedir. Yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olan katılımcıların yaşlarının ortaması 20.89 ve standart sapması 2.02’dir. “Bugüne kadar toplam kaç farklı kişi ile romantik ilişki yaşadınız?” sorusuna verilen yanıtlar doğrultusunda katılımcıların 1 ile 22 farklı kişi ile romantik ilişki yaşadıkları anlaşılmaktadır ($M = 2.47$). Şu anda romantik ilişki yaşayan katılımcıların romantik ilişkilerini yaşama süreleri 1 ay ile 6 yıl 8 ay arasında değişmektedir. Katılımcıların %16.9’u algılanan ekonomik düzeylerini yoksul, %67.2’si orta ve %15.9’u ise zengin olarak belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerinde en çok tercih ettikleri iletişim biçimleri sorulduğunda; yüzyüze görüşmeyi tercih edenleri açık ara fazla oldukları anlaşılmaktadır (%65.3). Yüzyüze görüşmeyi sırasıyla mesajlaşmak/yazışma (%14.5), telefonla konuşmak (%11.9) ve görüntülü konuşmak (%8.3) takip

etmektedir. Kolay örnekleme yöntemiyle elde edilen katılımcılara ait ayrıntılı bilgiler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişken	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Sınıf</i>						
1. sınıf	90	30.6	25	19.7	115	27.3
2. sınıf	73	24.8	24	18.9	97	23.0
3. sınıf	47	16.0	34	26.8	81	19.2
4. sınıf	84	28.6	44	34.6	128	30.4
<i>Algılanan ekonomik düzey</i>						
Yoksul	52	17.7	19	15.0	71	16.9
Orta	202	68.7	81	63.8	283	67.2
Zengin	40	13.6	27	21.3	67	15.9
<i>Romantik ilişkilerin en çok tercih ettikleri iletişim</i>						
Yüz yüze görüşmek	186	63.3	89	70.1	275	65.3
Telefonla konuşmak	39	13.3	11	8.7	50	11.9
Görüntülü konuşmak	28	9.5	7	5.5	35	8.3
Mesajlaşmak/yazışmak	41	13.9	20	15.7	61	14.5

4.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların ilişki doyumu düzeylerini saptayabilmek amacıyla “İlişki Doyumu Ölçeği”, mükemmeliyetçilik düzeylerini saptayabilmek amacıyla “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve duygusal zeka düzeylerini saptayabilmek amacıyla “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu” kullanılmıştır. Bunların yanında bilinçli farkındalık düzeyini belirleyebilmek üzere “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve son olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik bilgiler edinebilmek için de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Belirtilen ölçme araçlarına ilişkin detaylı psikometrik özellikler aşağıda sunulmuştur.

4.1.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği romantik ilişkilerdeki doyuma yönelik düzeyi ölçmektedir. İDÖ 7 maddeden (örn., Genel olarak

kıyasladığında ilişkiniz sizce ne kadar iyi) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek düşük ve yüksek arasında yer alan 5'li derecelendirmeye sahiptir. Ters kodlanan iki maddesi düzeltildikten sonra 7 ile 35 arasında değişmekte ve yükselen puanlar ilişki doyumu düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

İki adımda yapılan bir çalışma ile geliştirilen İDÖ'de açımlayıcı faktör analizi sonucu faktör yükleri .49 ile .88 arasında değiştiği ve birinci adımda tek boyutlu yapının toplam varyansın %46'sını, ikinci adımda yine tek boyutlu yapının toplam varyansın %57'sini açıkladığı görülmektedir (Hendrick, 1988). İDÖ'nün iki eş (diyardik) birliği, doyumu ve uyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Madde-toplam korelasyon katsayıları .57 ile .76 arasında değişmekte olup, güvenirliğinin de .86 olduğu rapor edilmektedir (Hendrick, 1988).

İDÖ'nün Türkçeye uyarlaması Curun (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda tek boyutlu yapının ilişki doyumu toplam varyansının %52'sini açıkladığı ifade edilmiştir. İDÖ Türkçe formunun faktör yükler .56 ile .88 arasında değiştiği ve güvenirlik katsayısının .86 olduğu belirtilmiştir (Curun, 2001).

Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda İDÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .89 bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş örnek maddeler Ek 2'de sunulmuştur.

4.1.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; bireylerin mükemmeliyetçiliklerine yönelik üç boyutu değerlendirmektedir. ÇBMÖ 45 maddeden (örn., Bir iş üzerinde çalıştığımda, iş kusursuz olana kadar rahatlayamam) ve üç boyuttan (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) oluşmaktadır. ÇBMÖ hiç katılmıyorum ve tamamen katılıyorum arasında yer alan 7'li derecelendirmeye sahiptir. Ters kodlanan maddeler değiştikten ve ilgili boyuttaki maddeler toplandıktan sonra yükselen puanlar mükemmeliyetçilik düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Geliştirme çalışmasında ÇBMÖ'nün faktör yapısı incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin faktör yükleri .45 ile .66; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik faktör yükleri .38 ile .63; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik faktör yükleri .39 ile .69 arasında değiştiği ifade edilmiştir. ÇBMÖ'nün üniversite öğrencileriyle yapılan geliştirme çalışmasına göre alt

boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla .86, .82 ve .87 olarak saptanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991).

ÇBMÖ'nün Türkçeye uyarlaması Oral (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda üç boyutlu yapının mükemmeliyetçilik toplam varyansının %37.5'ini açıkladığı ifade edilmiştir. ÇBMÖ Türkçe formunun faktör yükler .19 ile .81 arasında değiştiği ve güvenilirlik katsayılarının alt boyutlar için sırasıyla .91, .73 ve .80 olduğu belirtilmiştir (Oral, 1999).

Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ÇBMÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .84 bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş örnek maddeler Ek 3'de sunulmuştur.

4.1.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu bireylerin duygusal zeka düzeylerini ölçmektedir. DZÖÖ-KF orijinal hali 30 maddeden ve dört boyuttan (iyi oluş, öz-kontrol, duygusallık ve sosyallik) oluşmaktadır. Ölçek kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum arasında yer alan 7'li derecelendirmeye sahiptir. Yükselen puanlar duygusal zeka düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

DZÖÖ-KF'nin Türkçeye uyarlaması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formu 16 madde (örn., Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır) olan ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda dört boyutlu yapının toplam varyansın %53'ünü açıkladığı ifade edilmiştir. Faktör yükleri iyi oluş alt boyutu için .59 ile .74; öz-kontrol alt boyutu için .44 ile .72; duygusallık alt boyutu için .48 ile .78 ve sosyallik alt boyutu için .63 ile .71 arasında değiştiği raporlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre de verilen uyum indekslerine ($\chi^2/sd = 2.46$, GFI = .95, AGFI = .92, CFI = .91, RMSEA = .056 ve SRMR = .060) göre DZÖÖ-KF'nin doğrulandığı belirtilmiştir. Güvenirlik katsayıları incelendiğinde; iyi oluş alt boyutu için .72, öz-kontrol alt boyutu için .70, duygusallık alt boyutu için .66 ve sosyallik alt boyutu için .70 olduğu raporlanmıştır Test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .86 olduğu belirtilmiştir (Deniz vd., 2013).

Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda DZÖÖ-KF'nün Cronbach Alfa katsayısı .71 bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş örnek maddeler Ek 4'de sunulmuştur.

4.1.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği bireylerin günlük yaşamlarındaki anlık deneyimlerinin farkında olmalarına ve dikkatli olmalarına yönelik genel eğilimlerini ölçmektedir. BFÖ 15 maddeden (örn., Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek hemen hemen her zaman ve hemen hemen hiçbir zaman arasında yer alan 6'lı derecelendirmeye sahiptir. BFÖ'den alınan puanlar 15 ile 95 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bilinçli farkındalık düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Geliştirme çalışmasında BFÖ'nün açımlayıcı faktör analizine göre faktör yüklerinin .27 ile .78 arasında değiştiği belirtilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizine göre de tek boyutlu yapının doğrulandığı ifade edilmiştir; $\chi^2/sd = 2.11$, GFI = .92, CFI = .91, RMSEA = .058). BFÖ'nün iç tutarlık güvenirlik katsayısının .82 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .81 olduğu rapor edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003).

BFÖ'nün Türkçeye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formun açımlayıcı faktör analizi sonucunda da faktör yükleri .44 ile .68 arasında değiştiği raporlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre de verilen uyum indekslerine ($\chi^2/sd = 2.086$, RMSEA = .06, SRMR = .06, GFI = .93 ve AGFI = .91) göre BFÖ'nün doğrulandığı belirtilmiştir. BFÖ'nün Türkçe formu iç tutarlık güvenirlik katsayısının .80 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .86 olduğu rapor edilmiştir (Özyeşil vd., 2011).

Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda BFÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .79 bulunmuştur. Ölçeğe ait seçilmiş örnek maddeler Ek 5'de sunulmuştur.

4.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda toplam 9 adet soru bulunmaktadır. Bu sorular içerisinde; katılımcıların cinsiyetleri, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, ekonomik olarak kendilerini nasıl algıladıkları, şu anda romantik bir ilişkilerinin var olup olmadığı ve romantik ilişkilerinde en çok tercih ettikleri iletişim stilleri kategorik olarak sunulmuş ve katılımcılardan belirtilen kategorilerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşları, öğrenim gördükleri programın adı, romantik ilişkileri var ise ne kadar süredir devam ettiği ve bugüne kadar toplam kaç farklı kişi ile romantik ilişki yaşadıklarına dair bilgiler için boşluk bırakılmış ve

katılımcıların bu bilgileri yazmaları istenmiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek 6'da sunulmuştur.

4.1.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmanın verileri 2017 yılının Kasım ve Aralık ayları içerisinde Artvin Çoruh Üniversitesinin Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde altı farklı programda öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Veri toplanmasında ölçme araçları iki farklı formda kitapçık haline getirilmiştir. Bu formlarda karşıt dengeleme (counter-balancing) yapmak için ölçme araçlarının yerleri değiştirilmiş ve öncelik sonralık etkisini giderip motivasyon kaybından dolayı oluşabilecek problemlerin önüne geçilmeye çalışılmıştır. Veri kitapçığında öncelikle araştırmanın amacından kısaca bahsedilmiş ve herhangi bir kimlik bilgisinin verilmemesi gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca formda, gönüllü katılımın önemine vurgu yapılarak, gönüllü katılım kısmını işaretleyen öğrencilerden veriler elde edilmiştir.

Çalışma kapsamında toplam 450 öğrenciden veri elde edilmiştir. Ancak eksik ya da şekilsel doldurulan veriler ile uç değer olan 29 öğrencinin verisi çıkartılarak analizler 421 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sorularına yanıt vermeden önce ilk olarak verilerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri incelenmiştir. Normallüğün incelenmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Ardından çalışmanın bağımlı değişkenine ait ön analizler gerçekleştirilmiştir.

Ön analizlerde romantik ilişki doyumunun cinsiyete ve şu anda romantik bir ilişki yaşayıp yaşamamasına göre anlamlı bir farklılığın yaşanıp yaşanmadığını incelemek için bağımsız örneklem *t* testi gerçekleştirilmiştir. Diğer taraftan, romantik ilişki doyumunun sınıf düzeylerine, algıladıkları ekonomik düzeylere ve romantik ilişkilerinde en çok tercih ettikleri iletişim stillerine göre anlamlı farklılık yaşanıp yaşanmadığını incelemek için de tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde varyansların homojenliğinin test edilmesinde Levene testi kullanılmış ve bu doğrultuda sonuçlar rapor edilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farkın çıkması neticesinde de anlamlı farkın kaynağını saptamak için Tukey çoklu karşılaştırma gerçekleştirilmiştir.

Ön analizlerin sonrasında çalışmada öne sürülen ana modelin test edilmesine geçilmiştir. Bu modelde genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile romantik ilişki

doyumları arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri/etkileri sınanmıştır. Bu model regresyon temelli bootstrapping tekniğiyle gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping yönteminin son yıllarda giderek yaygınlaşan ve aracılık modellerinde kullanılması önerilen bir istatistiksel yöntem olduğu anlaşılmaktadır (örn., Cokley vd., 2018; Kang, O'Donnell, Strecher ve Falk, 2017; Satıcı, Uysal, Yılmaz ve Deniz, 2016). Bu yöntem ile elde edilen veriler istatistiki şekilde yeniden çoğaltılmakta ve evrene ulaşılabilmesi adına veri sayısını artırmaktadır. Var olan veriden yola çıkarak üretilen büyük verilerden doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik değerler oluşmaktadır. Dolaylı etkilerde bootstrapping katsayısı, standart hata ve güven aralıkları hesaplanabilmektedir. Bootstrapping sonucu ortaya çıkan dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını değerlendirebilmek için aracı değişkenin nokta tahmininin %95 güven aralığı alt ve üst limiti içerisinde sıfırı içerip içermediğine göre belirlenmektedir. Eğer güven aralıkları sıfırı kapsamıyorsa oluşan dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmaktadır (Bollen ve Stine, 1990; Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntem Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen “Multiple Mediation (INDIRECT)” macrosunun IBM SPSS Statistic 22 programına yüklenmesiyle kullanılmaktadır.

Çalışma bağlamında 10,000 yeniden örnekleme ile bootstrapping yöntemi gerçekleştirilmiş olup bootstrap katsayısı ile %95 güven aralıkları oluşturulmuştur. Aracılık modelinde cinsiyet ve yaş sonuçları etkileyebilme olasılıkları nedeniyle kontrol (covariate) değişkeni olarak dahil edilmiştir.

4.2. Bulgular

Çalışmanın bulgular bölümünde ilk olarak bağımlı değişkene ait ön analizler gerçekleştirilmiştir. Ardından çalışmada yer alan tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri ele alınmıştır. Son olarak çalışmada öne sürülen modele ilişkin bootstrapping bulguları sunulmuştur.

4.2.1. Ön Analizler

Çalışmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumunun normal dağılım sergileyip sergilemediği ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

Çalışma katılımcılarını oluşturan genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının çarpıklık ($C = -.513$) ve basıklık ($B = -.566$) katsayılarının Bachman'ın (2004) normal dağılım için önkoşul olan -2 ile $+2$ arasında olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak romantik ilişki doyumunun normal dağılım sergilediği ifade edilebilir.

Normal dağılım sergilendiği görüldükten sonra romantik ilişki doyumunun genç yetişkinlerin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, algıladıkları ekonomik düzeylere, şu anda romantik ilişki yaşayıp yaşamamasına ve romantik ilişkilerinde en çok tercih ettikleri iletişim stillerine göre anlamlı biçimde farklılaşmasına yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Farklılaşmaya yönelik bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Romantik İlişki Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması

Değişken	n	$\bar{x}$	ss	t	sd
Kadın	294	34.87	10.39	.058	419
Erkek	127	34.81	9.41		
İlişkisi olan	258	36.54	10.62	4.41*	419
İlişkisi olmayan	163	32.18	8.56		

Değişken	n	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	η^2	Post Hoc
Sınıf düzeyi										
Birinci sınıf	115	33.47	10.75	Gruplar arası	336.41	3	112.14	1.102	.008	-
İkinci sınıf	97	35.00	1.061							
Üçüncü sınıf	81	35.89	9.34	Grup içi	42442.05	417	101.78			
Dördüncü sınıf	128	35.31	9.51							
Algılanan ekonomik durum										
Yoksul	71	34.07	10.90	Gruplar arası	206.07	2	103.04	1.012	.005	-
Orta	283	35.33	9.85							
Zengin	67	33.64	10.23	Grup içi	42572.38	418	101.85			
İletişim stili										
Yüz y kon ^a	275	36.10	9.70	Gruplar arası	1834.09	3	611.37	6.23*	.043	(Tukey) a < d
Tel kon ^b	50	37.72	9.18							
Gör kon ^c	35	35.66	10.81	Grup içi	40944.35	417	98.19			
Mes / Yaz ^d	61	30.50	10.84							

Not. * $p < .001$, ^a Yüz yüze konuşmak; ^b Telefonla konuşmak; ^c Görüntülü konuşmak; ^d Mesajlaşmak/yazışmak

Kadın ($M = 34.87$, $ss = 10.39$) ve erkek ($M = 34.81$, $ss = 9.41$) genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları, başka bir ifadeyle istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir, ($t_{0.05: 419} = 0.058$, $p > .05$). Benzer şekilde, üniversitelerin birinci ($M = 33.47$, $ss = 10.75$), ikinci ($M = 35.00$, $ss = 10.61$), üçüncü ($M = 35.89$, $ss = 9.34$) ve dördüncü ($M = 35.31$, $ss = 9.51$) sınıfında öğrenim gören genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu düzeylerinin de benzer oldukları, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığı anlaşılmaktadır, ($F_{3-417} = 1.102$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$).

Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları algılanan ekonomik düzeyleri açısından ele alındığında; kendilerini ekonomik olarak yoksul ($M = 34.07$, $ss = 10.90$), orta ($M = 35.33$, $ss = 9.85$) ve zengin ($M = 33.64$, $ss = 10.23$) olarak algılayanların romantik ilişki doyumlarının benzer olduğu yani istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın yaşanmadığı belirlenmiştir ($F_{2-418} = 1.012$, $p > .05$, $\eta^2 = .005$). Diğer taraftan, şu anda romantik bir ilişkisi olan genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ($M = 36.54$, $ss = 10.62$) şu anda romantik bir ilişkisi olmayan genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarından ($M = 32.18$, $ss = 8.56$) anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır, ($t_{0.05: 394.88} = 4.63$, $p < .001$).

Son olarak, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının romantik ilişkilerinde en çok tercih ettikleri iletişim stiline göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3-417} = 6.23$, $p < .001$, $\eta^2 = .043$). Romantik ilişkilerinde tercih edilen stil olarak yüzyüze konuşmak ($M = 36.10$, $ss = 9.70$), telefonla konuşmak ($M = 32.72$, $ss = 9.18$), görüntülü konuşma ($M = 35.66$, $ss = 10.81$) ve mesajlaşmak/yazışmak ($M = 30.50$, $ss = 10.84$) stillerinden romantik ilişki doyumu açısından Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna göre, yüzyüze görüşmeyi tercih eden genç yetişkinler; romantik ilişkilerinde mesajlaşma/yazışmayı tercih eden genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmanın bağımlı değişkenine yönelik gerçekleştirilen ön analizler sonrasında araştırma sorularına paralel olarak bulgularla devam edilmiştir.

4.2.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının, mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık ile ilişkilerini ortaya koyabilmek amacıyla Pearson korelasyon

katsayısı incelenmiştir. Ayrıca değişkenlere ait betimsel istatistikler de hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 5’de görüleceği üzere, mükemmeliyetçiliğin ($\zeta = -.28$; $B = -.55$), duygusal zekanın ($\zeta = -.29$; $B = -.24$) ve bilinçli farkındalığın ($\zeta = -.27$; $B = -.08$) normal dağılım sergilediği saptanmıştır.

Tablo 6: Değişkenlere Ait İlişkiler ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4
1. Romantik ilişki doyumu	-			
2. Mükemmeliyetçilik	-.25**	-		
3. Duygusal zeka	.30**	-.29**	-	
4. Bilinçli farkındalık	.29**	-.21**	.37**	-
Ortalama	34.85	182.63	19.43	57.18
Standart sapma	10.09	29.49	5.18	12.02
Çarpıklık	-.51	-.28	-.29	-.27
Basıklık	-.57	-.55	-.24	-.08

Not: ** $p < .001$

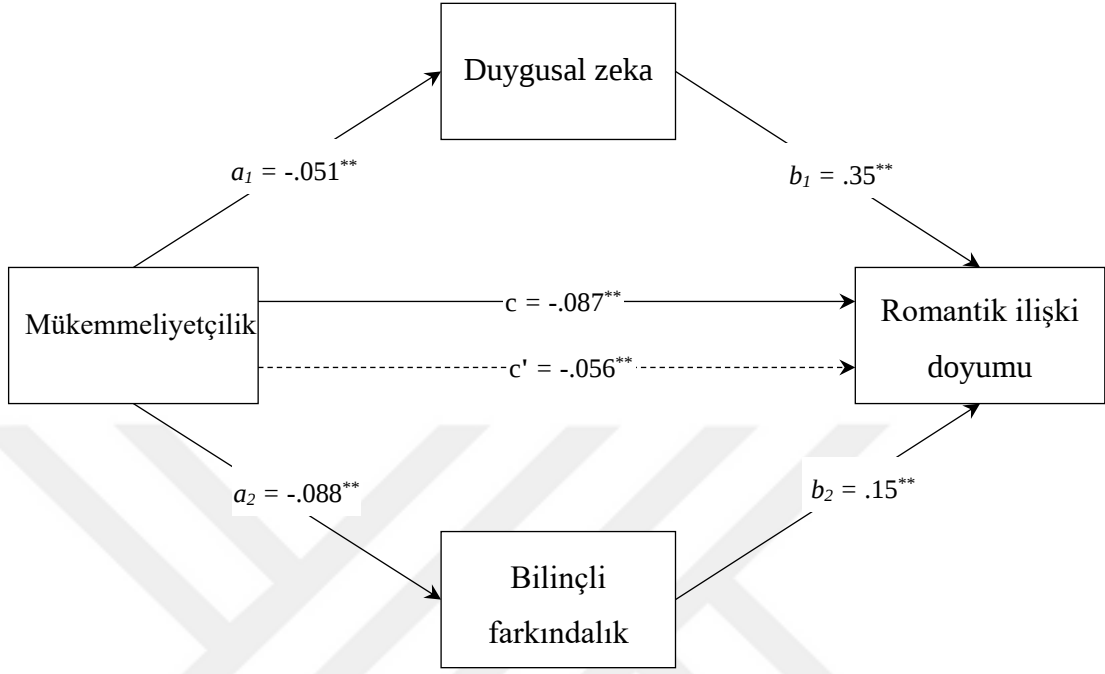
Genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumu ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir, ($r = -.25$, $p < .001$). Diğer taraftan, romantik ilişki doyumu ile duygusal zeka ($r = .30$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık ($r = .29$, $p < .001$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

Mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka ($r = -.29$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık ($r = -.21$, $p < .001$) arasında negatif yönde; duygusal zeka ile bilinçli farkındalık ($r = .37$, $p < .001$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bu ilişkiler ağı göz önüne alındığında tüm değişkenlerin birbirleriyle orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler gösterdikleri ifade edilebilir.

4.2.3. Aracılık Modeline Yönelik Analizler

Genç yetişkinlerde duygusal zeka ile bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumu arasındaki aracılıkları regresyon temelli bootstrapping analizi

ile test edilmiştir. Cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Bu aracılık modeline yönelik gerçekleştirilen analize ait bulgular Şekil 12’de sunulmuştur.



Not. ** $p < .001$

Şekil 12: Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılığı

Şekil 12’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri onların duygusal zeka düzeylerini doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($Katsayı = -.051, p < .001$). Benzer şekilde, genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri bilinçli farkındalık düzeylerini doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($Katsayı = -.088, p < .001$). Diğer taraftan, duygusal zekanın genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarını doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır, ($Katsayı = .35, p < .001$). Doğrudan etkilerde son olarak, bilinçli farkındalığın da romantik ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir, ($Katsayı = .15, p < .001$).

Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin $-.087$ olduğu ve aracı değişkenler olan duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın modele dâhil edildiğinde bu etkinin $-.056$ ’ya düştüğü görülmekte ve bununla birlikte değer hâlen anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla aracı değişkenlerin modele dahil olması sonucu oluşan katsayısının hâlen anlamlı olması nedeniyle kısmi

aracılığın varlığından söz edilebilmektedir. Şekil 12'deki modelde belirlenen kısmi aracılığa ait dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7: Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılığına Ait Bootstrapping Sonuçları

<i>Dolaylı etkiler</i>	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R²	F_(5, 415)
			Alt Limit	Üst Limit		
MüK → DuZe → RiD	-.018	.006	-.031	-.008	.15	14.26**
MüK → BiFa → RiD	-.014	.005	-.026	-.005		
<i>Doğrudan etkiler</i>	Katsayı	SH	t değeri			
MüK → DuZe	-.051	.008	-6.21**			
MüK → BiFa	-.088	.019	-4.47**			
DuZe → RiD	.354	.099	3.57**			
BiFa → RiD	.154	.041	3.72**			

Not: ** $p < .001$; *MüK* mükemmeliyetçilik; *DuZe* duygusal zeka; *BiFa* bilinçli farkındalık; *RiD* romantik ilişki doyumu; *SH* standart hata; *GA* güven aralığı

Tablo 6'da görüldüğü üzere, kısmi aracılık modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, [$F_{(5, 415)} = 14.26, p < .001$]. Bootstrapping analizi sonucunda duygusal zekanın genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumları arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır, (bootstrap katsayısı = -.018, %95GA = -.031, -.008). Benzer biçimde, bilinçli farkındalığın da mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir, (bootstrap katsayısı = -.014, %95GA = -.026, -.005).

4.3. Sonuç

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; genç yetişkinlerde duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir biçimde kısmi aracılık yaptıkları ifade edilebilir. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçiliğin azalmasıyla genç yetişkinlerin duygusal zekalarının artabileceği

ve bu artış ile de romantik ilişki doyumunun güçlenebileceği çıkarımı yapılabilir. Benzer bir biçimde, mükemmeliyetçiliğin azalması bilinçli farkındalığı artırabilecek ve bilinçli farkındalığın artması ile de genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları güçlenebilecektir. Son olarak, kısmi aracılık modelinden dolayı genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin artmasının romantik ilişki doyumlarını doğrudan artırabileceği ya da azaltabileceği ifade edilebilir.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın yapısı gereği öncelikle Çalışma I'e yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Ardından Çalışma II ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. Çalışma I'e Ait Tartışma

Çalışma I'e ait bulgular bölümünde belirtildiği üzere, gerçekleştirilen meta-analiz sonucunda cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin görülmediği dolayısıyla cinsiyete ilişkin anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumlarının birbirlerine yakın düzeyde oldukları görülmüştür.

Romantik ilişkilerde erkek ve kadınların beklenti ve isteklerinin birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Erkekler romantik ilişkilerinde baskın olmayı ve maceracı davranmayı benimserken; kadınlar ise daha rasyonel düşünerek, arkadaşça ve dosça ilişkiyi benimseyebilmektedirler (Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Ek olarak, erkekler için romantik ilişki doyumunu artırıcı etmen olarak cinsel doyum ve bağlılık yaşamaları ile ilişkiden zevki aldıklarını gösterilebilmektedir (Buss, 2000; Cimbalo ve Novell, 1993; Lavelekar, 2007). Diğer taraftan kadınlar için romantik ilişki doyumunu artırıcı etmen olarak duygusal olarak bağlı hissetmek ile eşinden destek görmenin önemli olduğu ifade edilmektedir (Bradbury vd., 1995; Harper ve Elliott, 1988; Lavelekar, 2007). Bu bakımdan, erkek ve kadınların farklı yollardan da olsa romantik ilişki doyumlarını yükseltebilecekleri etmenler bulunmaktadır. Dolayısıyla cinsiyet farklılığından ziyade eşlerin beklentilerine cevap verebilmenin kadın ve erkeklerin ilişki doyumlarını artırabileceği ön görülebilir.

Bunlarla birlikte hem kadınlarda hem de erkeklerde romantik ilişki doyumunu artırıcı etmenlerden ortak olanların çokluğu ile de cinsiyete yönelik benzer ilişki doyumu düzeylerinin olabileceği anlaşılmaktadır. Çünkü kadınlar ve erkekler eşlerinden destek gördüklerinde, eşleri tarafından anlaşıldıklarını hissettiklerinde ve eşlerinin sadakatleriyle donandıklarında romantik ilişki doyumları da güçlenebilmektedir (Lavelekar, 2007). Böylece eşlerine güvenmeleri ve iletişime açık olmaları durumunda

kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumu düzeylerinin birbirlerine yaklaşacakları ifade edilebilir.

Bu bulguya yönelik başka bir açıklama da kadın ve erkeklerin duygularını yaşama biçimleriyle ilgili yapılabilir. Kadınların ister olumlu isterse olumsuz olsun duygularını daha uçlarda olacak şekilde baskın ve yoğun bir şekilde yaşama potansiyeline sahip oldukları belirtilmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bu yönden kadınların romantik ilişkilerinde daha yoğun mutluluk hissi yaşamaları veya daha yoğun bir şekilde de üzüntü ve kaygı hissi yaşamaları olası görülmektedir. Diğer taraftan erkekler ise duygularını daha durağan ve daha az ani iniş-çıkışlı yaşadıkları düşünülmektedir. Örneğin erkeklerin heyecan hissetme eğiliminde oldukları belirtilmekle birlikte kadınlara göre daha sakin kalabildikleri vurgulanmaktadır (Simon ve Nath, 2004). Dolayısıyla, kadın ve erkeklere yönelik duygusal bakış açısı göz önünde bulundurulduğunda her iki cinsiyetin romantik ilişkiden elde edecekleri doyumun ortalamaya çekilebileceği düşünülebilir.

Cinsiyet bağlamında romantik ilişki doyumuna yönelik elde edilen bulgunun bir başka açıklaması da romantik ilişkilerde günümüze yaklaştıkça çeşitli değişim ve dönüşümlerin varlığı düşüncesidir. Önceleri erkekler için romantik ilişkilerden doyum elde etme ve uzun ilişki sürdürmede geleneklerin şekillendirici; kadınlar için ise gelecek planlamalarının şekillendirici olduğu belirtilmektedir (Ogletree, 2010). Ek olarak romantik ilişkilerde önceleri ailenin rolü ve etkisinin oldukça net bir biçimde kendisini gösterdiği yadsınamazdır. Ancak değişimler ve dönüşümler sonucunda özellikle de kadınların işgücü noktasında kendilerine güvenmeleri ve daha fazla rol bulmalarıyla birlikte ailelerinin ve cinsiyet kalıplarının etkilerinin azaldığı ve eşlerinden artık daha profesyonel bir doyum arayışı içerisinde oldukları görülmektedir (Hatfield ve Rapson, 2005). Tüm bunlar sonucunda hem kadınlar hem de erkekler artık kendi öznel doyumlarına yoğunlaştıkları için benzer romantik ilişki doyumu yaşamalarının olası olduğu düşünülebilir.

Günümüzdeki değişimlerin önemli bir parçası da sosyal medya kullanımudur. Özellikle genç yetişkinlerin cep telefonu, tablet ya da bilgisayar üzerinden internette geçirdikleri vaktin televizyon izledikleri vakitten daha fazla olduğu görülmektedir (Underwood ve Farrington-Flint, 2015). Hem kadınların hem de erkeklerin vakitlerinin büyük bir kısmını sosyal medya hesaplarında geçirdikleri, arkadaş ilişkilerini sürdürdükleri, yenilikleri ve haberleri sanal boyutta takip ettikleri söylenebilir. İnternetin gerçek

hayat akışını olumsuz yönde etkileyerek problemlili bir şekilde kullanılması ise depresyon (Young ve Rogers, 1998), şiddet eğilimi (Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015), yalnızlık (Oktan, 2015) ve yaşam doyumunun düşmesi (Morsünbül, 2014) gibi durumlara neden olabilmektedir. Dolayısıyla bireyin yaşam kalitesini düşüren bu problemlili internet kullanımının artmasının da kadın ve erkeklerde ilişki doyumlarını benzer şekilde etkileyebileceği ifade edilebilir.

Sonuç olarak; cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki rolünü inceleyen araştırmaların muğlaklığını neteştirmek üzere yola çıkılarak; ulaşılabilen farklı tüm sonuçların sistematik bir şekilde sentezlenmesiyle gerçekleştirilen çalışmanın bu bulgusunun kayda değer olduğu düşünülmektedir.

5.2. Çalışma II'ye Ait Tartışma

Çalışma II'ye ait bulgular bölümünde belirtildiği üzere, gerçekleştirilen aracılık analizi sonucunda genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekanın ve bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre mükemmeliyetçilik genç yetişkinlerin hem romantik ilişki doyumlarını hem de duygusal zeka ve bilinçli farkındalıklarını doğrudan negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca, duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılığıyla mükemmeliyetçilik romantik ilişki doyumunu dolaylı olarak da yordamaktadır. Ek olarak elde edilen aracılık modelinde duygusal zeka ve bilinçli farkındalık da romantik ilişki doyumunu doğrudan pozitif yönde yordamaktadır. Tüm bunlar birlikte düşünüldüğünde, genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik arttığında duygusal zeka ve bilinçli farkındalık azalabilecek ve bunların azalmasıyla birlikte romantik ilişki doyumu da zayıflayabilecektir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin artması doğrudan romantik ilişki doyumunun da zayıflamasına neden olabilecektir. Diğer taraftan, duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın artmasıyla romantik ilişki doyumunun da güçlenebileceği söylenebilmektedir. Bütün bu sonuçlar ışığında; modelde yer alan doğrudan ve dolaylı yollara ait bulgular aşağıda başlıklar halinde tartışılmıştır.

5.2.1. Doğrudan Yollara Yönelik Tartışma

Modelde öncelikle çalışmanın bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçiliğin bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu ile olan ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre *mükemmeliyetçilik araçları olmaksızın genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunu*

doğrudan yordayabilmektedir. Bu noktada mükemmeliyetçiliğin azalmasıyla romantik ilişki doyumunun artabileceği, mükemmeliyetçiliğin artmasıyla da romantik ilişki doyumunun azalabileceği saptanmıştır. Bu bulgunun alanyazında gerçekleştirilen önceki çalışmalarla da tutarlık gösterdiği anlaşılmamaktadır. Örneğin Trub ve meslektaşları (2018) mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkinin varlığını ve mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Petersen’de (2017) mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Başka çalışmalarda da bu bağlantının doğrulandığı görülmektedir (Flett, Hewitt, Shapiro, & Rayman, 2001; Haring Hewitt ve Flett, 2003; Klibert, Langhinrichsen-Rohling ve Saito, 2005; Sherry, Hewitt, Flett ve Harvey, 2003).

Mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumunu azaltmasında bazı önemli noktaların olabileceği öngörülmektedir. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliğin çiftlerde olumsuz iletişim kalıpları oluşturabileceğinden romantik ilişkilerini etkileyebileceği ifade edilmektedir (Arcuri, 2013). Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin ilişkiyi yıkıcı tepkileri, duyarsızlığı ve eşe yönelik obsesif takıntıyı meydana getirebileceğinden dolayı da romantik ilişkinin azalabileceği düşünülmektedir (Flett vd., 2001). Bu bakımdan ele alındığında mükemmeliyetçiliğin iletişime zarar vermesi nedeniyle ilişki doyuma zarar verebileceği akla gelmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumunu azaltmasında etkili olabilecek bir diğer nedenin de yüksek beklenti olduğu anlaşılmaktadır. Mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler romantik eşlerinden her zaman ulaşılması zor beklentileri olacak ve bu da ilişki doyumlarının azalmasına sebep olabilecektir (Arcuri, 2013; Lopez, Fons-Scheyd, Morua ve Chaliman, 2006). Bu noktada eşlerden biri mükemmeliyetçi olduğunda diğer eşin en iyi çabaları dahi ‘asla yeterince iyi’ (Shea, Slaney ve Rice, 2006) olmayacağından zamanla bu çiftin ilişki doyumunda azalma meydana gelmesi muhtemeldir.

Son olarak, mükemmeliyetçilik ile ilgili belirtilen kişisel ilişkilerde rahatsızlık (Horney, 1950/1991), tatmin olma duygusu yaşayamama (Hamachek, 1978), çatışmalı kişisel ilişkiler (Burns, 1980), eylemlerle ilgili şüphe (Frost vd., 1990) ve ruminasyon (Egan vd., 2014) nedeniyle romantik ilişki doyumlarının zarar görebileceği akla gelmektedir. Benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin yabancılaşma, yalnızlık,

yakınlaşmada zorlanma ve eş uyumsuzluğu gibi faktörleri de artırması romantik ilişki doyumunu azaltması noktasında açıklayıcı olmaktadır (Sherry, Mackinnon ve Gautreau 2016) Alayanzındaki bu bilgiler ele alındığında çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgunun beklendik yönde olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumunu için bir risk faktörü olduğu sonucu çıkarılabilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu da *mükemmeliyetçiliğin duygusal zekayı doğrudan etkilemesidir*. Bu etkilemede mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiş ve mükemmeliyetçiliğin duygusal zekayı negatif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. Bu bulgunun da gerçekleştirilen çalışmalarla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Smith, Saklofske ve Nordstokke (2014) genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilikleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında negatif ilişkiyi rapor etmiştir. Benzer şekilde Abdollahi ve Abu Talib (2015) de mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka arasında negatif ilişkiyi doğrulamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin genç yetişkinlerin duygusal zekalarını azaltacak bir faktör olduğu da alanyazında vurgulanmıştır (Smith vd., 2015; Vesely, 2011).

Mükemmeliyetçiliğin duygusal zekayı azaltmamasında rol oynayabilecek en önemli etkenin mükemmeliyetçiliğin yapısında olan değerlendirme endişesinin olabileceği düşünülmektedir. Değerlendirilme endişesi yaşayan mükemmeliyetçi bireyler duygularını ifade etme ve tanımada olumsuz bir kendilik algısı oluşturabilmekte ve bu nedenle duygusal zeka düzeylerini düşürebilmektedirler (Gong, Fletcher ve Paulson, 2017; Smith vd., 2014). Bununla birlikte başkalarının beklentileri ile başarısızlık korkusu yaşamaya odaklanan mükemmeliyetçiler başkalarının duygusal tepkilerini yanlış yorumlamaya da meyilli olabilmektedirler (Gong, vd., 2017).

Mükemmeliyetçi bireylerde eksik olan ve duygusal zekada ise oldukça önemli olan kişilerarası ilişkiler açısından da araştırmada elde edilen bulgu açıklanabilmektedir. Mükemmeliyetçilik zayıf sosyal ağlara neden olabilmesine (Sherry vd., 2016) rağmen duygusal zekada ise sosyal ağlar ve ilişkiler güçlü kılınmaktadır (Satterfield, 2017). Mükemmeliyetçiliğin aksine duygusal zekaya sahip bireylerde esneklik, problem çözme becerisi ve stres yönetimi oldukça başarılıdır (Bar-On, 2005). Tüm bunlara ek olarak, duygusal zekaya sahip bireylerin baskı altında sakin kalabilme ve zor durumları başarılı bir şekilde yönetebilme (Stein, 2009) gibi özelliklere sahip olmaları nedeniyle

mükemmeliyetçilik tarafından doğrudan negatif yordanmalarının akla yatkın olduğu ifade edilebilir.

Çalışmada diğer bir doğrudan yol *mükemmeliyetçiliğin bilinçli farkındalık üzerindeki yordamasıdır*. Mükemmeliyetçiliğin bilinçli farkındalığı negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı ortaya konmuştur. Bu bulgunun da alanyazında eşleştiği anlaşılmaktadır. Örneğin James, Verplanken ve Rimes (2015)'ın mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasındaki negatif yönde anlamlı ilişkiyi rapor ettiği görülmektedir. Bununla birlikte başka çalışmalarda da mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasındaki negatif yönün saptandığı görülmektedir (örn., Papay, 2017; Perolini, 2011; Short ve Mazmanian, 2013; Wimberley, Mintz ve Suh, 2015).

Mükemmeliyetçiliğin genç yetişkinlerde bilinçli farkındalığı negatif yönde doğrudan yordaması birkaç nokta ile açıklanabilmektedir. Bu bağlamda ilk olarak mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir şekilde yüksek standartlara ulaşma isteği ve dolayısıyla bireylerin “şu anlarına” odaklanmalarına engel olması söylenebilir (Lundh, 2004). Yaşanılan an'a odaklanamayan bireylerde doğal olarak bilinçli farkındalık düşmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin başarısız olma korkusunu sıkça yaşamaları (Flett vd., 1995) onların etraflarında neler olup bittiğinin farkında olmalarına engel olabilmektedir. Çünkü başarı ve ulaşılamaz yüksek standart için çabalarken bireylerin endişe ve stres içine girmeleri bilinçlerini mevcut gerçeklikte canlı tutmalarına engel oluşturabilecektir. Ek olarak mükemmeliyetçilikte ruminasyonun çok fazla olması (Egan vd., 2014) da bilinçli farkındalığı azaltabilecektir. Çünkü bilinçli farkındalıkta bilişlerin içeriğini değiştirmek ve ruminasyon yapmak yerine, negatif tekrarlayıcı düşüncelerin kabul edilmesi daha fazla desteklenmektedir (Hofmann vd., 2010). Bu özellikler bakımından düşünüldüğünde mükemmeliyetçiliğin bilinçli farkındalığın zayıflamasındaki rolünün beklenen bir durum olduğu ifade edilebilmektedir.

Bir başka açıdan ele alındığında; mükemmeliyetçi bireylerde sıkça görülen öz-eleştiri (Hewitt ve Flett, 1993) nedeniyle de bilinçli farkındalıklarının düşebileceği çıkarımı yapılabilmektedir. Mükemmeliyetçiler koydukları imkansız hedeflere ulaşamayacaklarından dolayı kendilerini acımasızca eleştirme eğilimi gösterebilmektedir. Diğer taraftan bilinçli farkındalığı yüksek bireyler ise içten ya da dıştan gelen deneyimleri nezaket içerisinde benimsemekte ve hoş görmektedir (Alidina, 2010). Bununla birlikte mükemmeliyetçilerin öz-eleştirel olmalarından

kaynaklı kendilerini yargılamalarının fazlalaşacağı, öz-kabullerinin düşeceği belirtilmektedir (Campbell ve Di Paula 2002; Lundh, Saboonchi ve Wangby, 2008; James vd., 2015) Bilinçli farkındalıkta ise bireylerin bilinçlilik hallerinin artması mevcut anın yargılanmadan kabul edilmesi önemsenmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Tüm bu açıklamalardan hareketle çalışmada elde edilen mükemmeliyetçiliğin bireylerin bilinçli farkındalıklarını azaltabilecek bir faktör olması sonucunun mantıklı ve alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda *bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumunu pozitif yönde yordamasına* ilişkin doğrudan yol saptanmıştır. Başka bir ifadeyle genç yetişkinlerde bilinçli farkındalığın artmasıyla romantik ilişki doyumlarının da artabileceği belirlenmiştir. Bu bulgunun alanyazın tarafından kuvvetli bir biçimde desteklendiği görülmektedir. Örneğin Barnes ve meslektaşlarının (2007) gerçekleştirmiş oldukları boylamsal bir çalışmada bilinçli farkındalığın bireylerin romantik ilişki doyumlarını yükseltici bir faktör olarak rapor ettikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca bir meta-analiz sonucuna göre de bilinçli farkındalık ile romantik ilişki doyumu arasındaki pozitif yöndeki ilişkiyi doğruladığı belirtilmektedir (McGill, Adler-Baeder ve Rodriguez, 2016). Carson, Carson, Gil ve Baucom'un (2004) yapmış oldukları deneysel çalışmada da bilinçli farkındalığın artmasıyla kişisel ve ilişkisel sıkıntıların giderilip romantik ilişki doyumunu artacağı belirlenmiştir. Benzer biçimde bilinçli farkındalık ile romantik ilişki doyumu arasındaki pozitif yöndeki ilişkilerin başka çalışmalarda da vurgulandığı görülmektedir (Barnes vd., 2007; Burpee ve Langer, 2005; Forster, 2017; Wachs ve Cordova, 2007).

Bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumunu pozitif yönde yordamasında rol oynayabilecek farklı etmenlerden söz edilebilir. Bilinçli farkındalık ilişkilerde uyum, bağlılık ve yakınlığı desteklemesinden (Kabat-Zinn 1993; Welwood 1996) dolayı romantik ilişki doyumunu da artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın sağlıklı ilişkiyi destekleyebilecek etkileşim stillerini güçlendirerek romantik ilişki doyumunu artırabileceği de görülmektedir (Boorstein, 1996). Ek olarak bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin aktif dinleme ve açık iletişimi destekleyen yapıları nedeniyle de ilişki doyumlarının artmasının olası olduğu söylenebilmektedir (Bavelas, Coates ve Johnson, 2002).

Bilinçli farkındalık süreci bireylerin kabul ve seçim süreçlerinde etkili olduğundan kişilerarası ilişkilerinde de önemli bir faktör haline geldiği belirtilmektedir (Wachs ve

Cordova, 2007). Bu noktadan hareketle bilinçli farkındalık, kişilerarası ilişkilerde tepkinin azalmasına yol açarak eşler arasında daha olumlu iletişim kurulmasını ve ilişkiden doyum elde edilmesini sağlayabilmektedir. Diğer bir taraftan bilinçli farkındalığın şefkat ve empatiyi artırması ile de bireylerde romantik ilişki doyumunu destekleyebileceği ön görülmektedir. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın sağlıklı bağlanmanın gelişmesi için de önemli bir bileşen olmasından kaynaklı olarak da (Shaver, Lavy, Saron ve Mikulincer, 2007) romantik ilişki doyumunu güçlendirmesindeki rolünün açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkarak; bilinçli farkındalığın ilişkilerde bireyleri daha duyarlı, iletişim noktasında daha sağlıklı, empati ve çatışma çözmeyi daha etkili bir şekilde kullanmalarından dolayı romantik ilişki doyumunu artırdığı bulgusunun mantıklı olduğu sonucu çıkarılabilmektedir.

Çalışmadaki son doğrudan yol; *duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu pozitif yönde yordamasıdır*. Diğer bir değişle, genç yetişkinlerde duygusal zekanın artmasıyla romantik ilişki doyumlarının da artabileceği ortaya konmuştur. Bu bulgunun alanyazındaki diğer çalışmalarla örtüştüğü anlaşılmaktadır. Örneğin Foran, O’Leary ve Williams (2012) duygusal zeka ile romantik ilişki doyumunu arasında pozitif yöndeki anlamlı ilişkiyi rapor etmişlerdir. Schutte, Malouff ve Thorsteinsson (2013) da çalışmalarında duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu güçlendireceğini belirtmektedir. Ayrıca boylamsal bir çalışma sonucunda da duygusal zekanın romantik ilişki doyumunun artmasına neden olabileceği saptanmıştır (Smith, Ciarrochi ve Heaven, 2008). Ek olarak meta-analiz çalışması sonuçlarına göre de bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı bulguların olduğu vurgulanmıştır (Malouff, Schutte ve Thorsteinsson, 2014). Benzer biçimde diğer çalışmalarda da bu araştırma sonuçlarında elde edildiği üzere duygusal zeka ve romantik ilişki doyumunu arasındaki bağlantının doğrulandığı görülmektedir (örn., Bricker, 2005; Joshi, Nutankumar ve Thigujam, 2009; Pollock, Khaddouma, Huet-Cox, Fillauer ve Bolden, 2017).

Alanyazın incelendiğinde, duygusal zekanın bileşenlerinden olan duyguların algılanmasının eşler arasındaki ilişkinin kalitesini artırabileceği ve dolayısıyla romantik ilişki doyumunda etkili olabileceği ifade edilmektedir (Fitness, 2001). Çünkü duyguları algılayan bireyler eşlerinin beklentilerini görebilmekte ve buna göre cevap verebilmektedir. Diğer türlü duygusal zeka olmazsa temel beklentilerin yerine getirilmesi güçleşebilecek ve ilişkideki doyum azalabilecektir. Bu noktada devreye

girecek bir diğer önemli bileşen de duyguların anlamlandırılmasıdır. Kendi duygularıyla birlikte başkalarının duygularını daha iyi anlayabilen bireyler daha uyumlu romantik ilişkiler kurabilmektedirler (Malouff vd., 2014). Dolayısıyla araştırma sonucunun akla yatkın olduğu ifade edilebilir.

Duygusal zeka ile eşler arasındaki işbirliğinin güçleneceği ve dolayısıyla ilişkiden elde edilen doyumun da artacağı görülmektedir (Schutte vd., 2013). Başka bir deyişle duygusal zekada kişilerarası beceriler kullanılarak çatışma çözme ve yakınlığı güçlendirme sağlanmasının da (Bricker, 2005) romantik ilişki doyumunun yükselmesine olağan bir katkı sağlayabileceği ifade edilebilir. Çünkü duygusal zekası yüksek bireyler duygularını düzenleyebilmekte ve duygusal yeterliğe sahip olmaktadır. Bu şekilde duygusal yeterlik ve yetkinliğe sahip bireyler hem kendilerinin hem de eşlerinin duygularına cevap verebilecek seviyede olmalarından dolayı hoş ve karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurabileceklerdir (Malouff vd., 2014). Tüm bu açıklamalar ışığında sonuç olarak; duyguların daha iyi algılanması, anlaşılması, yönetilmesi ve kullanılmasının romantik ilişkilerde doyum sağlayıcı bir faktör olacağı fikrinin dolayısıyla araştırma sonucunda ortaya konan bulgunun mantıklı olduğu ortaya konmaktadır.

5.2.2. Dolaylı Etkilere Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında öne sürülen ve doğrulan modelde doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumunda duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın kısmi aracılık ettikleri saptanmıştır. Kısmi aracı modelin doğrulanmasından dolayı; genç yetişkinlerde mükemmeliyetçiliğin romantik ilişki doyumunda üzerinde hem doğrudan hem de duygusal zeka ve bilinçli farkındalık ile dolaylı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu noktalardan hareketle modelde yer alan iki dolaylı etki aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Çalışmadaki ilk dolaylı yol duygusal zekanın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumunda arasındaki bağlantısında yer almaktadır. Bu yola göre *genç yetişkinlerin mükemmeliyetçiliklerinin azalması onların duygusal zekalarının artmasına ve bu artışla birlikte romantik ilişki doyumlarının da güçlenmesine neden olabilmesi* ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde üç değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamış olsa da olası benzer çalışmalardan yola çıkarak elde edilen

sonucun nedenleri açıklanabilmektedir. Örneğin duygusal zeka düzeyleri düşük bir grupta gerçekleştirilen bir model çalışmasında bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin artmasıyla ruminasyonlarının ve kaygılarının artacağı ve bununla birlikte romantik ilişki doyumunu düşürücü bir etkiye sahip olan olumsuz duygulanımın artabileceği rapor edilmiştir (Short ve Mazmain, 2013).

Egan ve meslektaşları (2014) mükemmeliyetçiliğin bireylerin hem bireysel hem de ilişkisel sorunlarına neden olabileceğini belirtmektedirler. Örneğin öfke, düşmanlık ve endişeye sebep olabilen mükemmeliyetçilik (Sherry vd., 2016) duygusal düzenlemeyi devre dışı bırakarak duygusal zekayı azaltabilmekte ve dolayısıyla romantik ilişkilere zarar verebilmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler duygusal zekada önemli olan çatışma çözme stratejilerini etkili kullanamamakta (Besser, Flett ve Hewitt, 2010; Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik ve Van Brunschot, 1996; Michelson, 2009) ve giderek yabancılaşma, zayıf sosyal destek ve yalnızlaşma yaşayabilmektedirler (Sherry vd., 2016). Bunların tamamı da bireylerin romantik ilişki doyumu yaşamalarına engel oluşturabilmektedir.

Diğer taraftan duygusal zekası yüksek bireylerin etraflarındakilere ait duygusal tepkileri fark etmeleri (Stein, 2009) romantik ilişkilerinde de onlara kazanç sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilerin kendilerini baskı altında tutmaları çevrelerindeki de zora sokabilmekte ve duygusal zekalarını kullanmalarına engel olabilmektedir. Bununla birlikte duygusal zekası yüksek bireyler ise zorlu şartlarda dahi pozitif kalmayı becerebilmekte ve diğer insanları etkili bir şekilde kullanabilmektedir (Stein, 2009). Bu bakımdan düşünüldüğünde de duygusal zekaya sahip bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerinde doyum elde etmelerinin artacağı çıkarımı yapılabilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin duygular üzerindeki rolünden yola çıkarak da romantik ilişki doyumunu azaltabileceği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik duygusal kaçınmaya yol açabilmektedir. Duyguları ya da üzüntü verici düşünceleri bastırmaya çalışmak da sıkıntı ve stres yoğunluğunu artırarak (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006; Sydenham, Beardwood ve Rimes, 2016) eşler arası ilişki doyumuna zarar verebilir. Bunlara ek olarak, mükemmeliyetçi düşüncelerin bireylerde negatif duyguları yoğun bir şekilde ifade etmeye yol açmasının ilişkilerde olumsuz sonuçlarının olabileceği (Hambrook, vd., 2011; Shafran ve Mansell, 2001; Rimes ve

Chalder, 2010) fikri de mükemmeliyetçilik → duygusal zeka → romantik ilişki doyumu bağlantısının mantıklı olduğu sonucunu güçlendirmektedir.

Çalışmadaki diğer dolaylı yol bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantısında yer almaktadır. Bu dolaylı yola göre *mükemmeliyetçiliğin azalması genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına ve bu artış ile de romantik ilişki doyumlarının güçlenmesine neden olacağı* anlaşılmaktadır. Bu üç değişkenin tamamının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanamamakla birlikte kuramsal olarak değişkenler arasındaki bağlantılar açıklanabilir.

Frost'un mükemmeliyetçilik teorisinde yer alan hatalardan endişe duymanın mükemmeliyetçilik, bilinçli farkındalık ve romantik ilişki doyumu bağlantısını açıklayıcı bir rolü olduğu düşünülmektedir. Bireyler mükemmeli elde etmek için hata yapmaktan aşırı derece endişe duymaktadırlar (Frost vd., 1993). Dolayısıyla mükemmeliyetçi bireyler yoğun bir biçimde kurallara bağlı olma ve rutinlerden ayrı kalamama adına kişisel standartları benimsemektedirler. Bu da bireylerin bilinçli farkındalıklarıyla ters düşen bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Nitekim, bilinçli farkındalıkta bireyler davranışlarını yönlendirirken kurallar ve rutinlerden ziyade oldukları gibi davranmaktadırlar (Germer, 2005; Langer, 2014; Siegel vd., 2009). Bu noktadan hareketle romantik ilişkilerinde aşırı kuralların ve rutinlerin ilişkiyi sıradanlaştıracaklarını ve heyecanı azaltacağı da öngörülmektedir. Bu bakımdan mükemmeliyetçiliğin düşmesi ile bireylerde bilinçli farkındalığın artabileceği ve romantik ilişki doyumlarının güçleneceği bulgusunun kabul edilebilir olduğu görülmektedir.

Çalışmadaki bu bulgu başka bir açıdan ele alındığında bilinçli farkındalığın “şimdi de var olmak” ilkesiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilerin hata yapmaktan endişe duymaları ve yapılan hataları büyötmeleri onların geçmişe takılmalarına başka bir ifadeyle ruminasyon yapmalarına neden olabilmektedir (Brown vd. 2007; Egan vd., 2014; Frost vd., 1990). Bu da bilinçli farkındalıkta anı yaşamayı ve şimdi de var olmayı engelleyecektir. Bundan dolayı da eşler anın tadını kaçırıp geçmişteki olaylara takılacaklar ve doyumlarını azaltabilecekler.

Mükemmeliyetçilikte yer alan eleştirel öz-değerlendirmenin (Frost vd., 1990; 1993) de bilinçli farkındalığı düşüreceği ve buradan hareketle romantik ilişki doyumunu

azaltacağı öngörülmektedir. Çünkü bilinçli farkındalık eleştirel olmayan bir biçimde deneyimleri içermekte (Germer, 2004) ve yargılamaksızın kabulü benimsemektedir. Aşırı eleştiri ve kabulün düşük olduğu bir durumda hem kendine hem de eşine yaklaşırken bireyde olumsuz değerlendirmelerin artacağı ve romantik ilişki doyumunun zayıflayacağını aşıkardığı düşünülmektedir.

Son olarak, mükemmeliyetçi bireyler üst standartlara ait başarı hırsları olduğundan çevrelerindeki kişilerle rekabet etmekten öte onları anlamaya çalışmamaktadırlar. Dolayısıyla bilinçli farkındalık ve romantik ilişki doyumunda önemli bir bileşen olan empatiden yoksun oldukları söylenebilmektedir. Ek olarak bilinçli farkındalığın duygusal tükenmeyi de önlemesinin (Chambers vd., 2008; Corcoran vd., 2010; Gustafsson vd., 2015) romantik ilişkiyi artırabilme ve dolayısıyla romantik ilişki doyumunun mükemmeliyetçilik bağlantısında aracılık edebilecek bir role sahip olabileceğini akla getirmektedir. Tüm bu açıklamalar ışığında bu araştırmada ortaya konulan mükemmeliyetçilik → bilinçli farkındalık → romantik ilişki doyumu bağlantısının alanyazınla tutarlı ve akla yatkın olduğu belirtilebilir.

6. GENEL SONUÇ

Bu çalışmada genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumuna yönelik bir model önerisi sunulmuştur. Bu bağlamda birbirinden bağımsız iki çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma I’de araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı meta-analiz yöntemiyle ele alınmıştır. Bu doğrultuda sistematik bir biçimde literatür taraması yapılarak cinsiyet ve ilişki doyumuna ait toplam 67 bağımsız araştırma ve bu araştırmalara ait 95 etki büyüklüğü kullanılmıştır. Toplam örneklem sayısı 289.708 olan meta-analiz sonucuna göre cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet-romantik ilişki doyumu bağlantısında bireyci ya da kolektif kültürün de moderatör etkisinin olmadığı anlaşılmıştır.

Çalışma I sonucunda cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde bir etkisinin olmamasından yola çıkılarak Çalışma II’de romantik ilişki doyumuna yönelik cinsiyete göre ayrıştırılmamış model bootstrapping yöntemiyle test edilmiştir. Model sonucunda genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın kısmi aracılık ettikleri belirlenmiştir. Çalışmada doğrulanan modelden yola çıkılarak aşağıdaki sonuçlar ifade edilebilir.

- Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik romantik ilişki doyumunu doğrudan negatif yönde yordamaktadır.
- Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik duygusal zekayı doğrudan negatif yönde yordamaktadır.
- Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik bilinçli farkındalığı doğrudan negatif yönde yordamaktadır.
- Genç yetişkinlerde duygusal zeka romantik ilişki doyumunu doğrudan pozitif yönde yordamaktadır.
- Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık romantik ilişki doyumunu doğrudan pozitif yönde yordamaktadır.

- Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık; mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu bağlantısında aracı bir role sahiptir.
- Genç yetişkinlerde duygusal zeka; mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu bağlantısında aracı bir role sahiptir.



7. ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar düşünülerek araştırmacılara ve eğitimcilere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

- Bu çalışmada geniş örneklem ve güncel bir yöntem olan meta-analiz ile cinsiyet ile romantik ilişki doyumu arasındaki bağlantı incelenmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda bu iki değişken arasında kişilik özellikleri, yaş, güncel ilişkinin olup olmadığı, ebeveyn tutumu vb. değişkenlerin moderatör (düzenleyici) etkiye sahip olup olmadıklarının belirlenmesine çalışılabilir.
- Çalışma kapsamında gerçekleştirilen cinsiyet-romantik ilişki doyumu bağlantısını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilen meta-analizde öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının kullanan araçlar dahil edilmiştir. Sonraki çalışmalarda eş değerlendirmesi, görüşme gibi farklı tekniklerle ele alınan çalışmalar da dahil edilerek inceleme yapılabilir.
- Bu çalışma kapsamında mükemmeliyetçilik gibi romantik ilişki doyumunu zayıflatabilecek ve duygusal zeka ve bilinçli farkındalık gibi romantik ilişki doyumunu artırabilecek değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Bu bakımdan ileride; bireylerin romantik ilişki doyumları hakkında daha fazla bilgi edinilebilecek kişilik özellikleri, yaş, güncel ilişkinin olup olmadığı, ebeveyn tutumu, vb. kişisel ve çevresel değişkenleri de kapsayacak şekilde çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Çalışmada yer alan değişkenler ilk defa bir arada incelenmiştir. Dolayısıyla çalışmanın genellenebilirliğini artırmak amacıyla benzer ve farklı örneklemelerde tekrar araştırmalar yapılabilir.
- Çalışma bulgularında kullanılan “etki” sözcüğü aracılık modellerinden kaynaklı kullanıldığı ve yalnızca istatistiki bir etkiyi ifade ettiği unutulmamalıdır. Dolayısıyla değişkenler arası neden-sonuç ilişkisini

kurabilecek gerçek nedensel bağı ortaya çıkarabilmek amacıyla deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılabilir.

- Çalışma kapsamında ele alınan tüm değişkenler değiştirilebilir, geliştirilebilir ve azaltılabilir özelliktedir. Bu noktadan hareketle bireylerde mükemmeliyetçiliği azaltıcı; duygusal zekayı, bilinçli farkındalığı ve romantik ilişki doyumunu artırıcı grupla psikolojik danışma ya da psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir.
- Çalışma kapsamında romantik ilişki doyumu mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık değişkenlerini elde edebilmek için öz-bildirime dayalı ölçme araçlarından faydalanılmıştır. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda bu değişkenlere ait örüntüyü daha ayrıntılı elde edebilmek için gözlem, görüşme, eş değerlendirme vb. gibi farklı tekniklere de başvurulabilir.

Eğitimcilere yönelik öneriler

- Bu çalışma üniversite öğrencileri genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişki doyumu yaşamın ileriki yıllarında da önemli bir kavram olduğundan; yaşam boyu eğitim noktasında evli çiftlere mükemmeliyetçiliğin, duygusal zekanın ve bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerine olan önemini anlatmaya yönelik ortamlar hazırlanabilir.
- Mükemmeliyetçiliğin hem romantik ilişki doyumu üzerinde hem de duygusal zeka ve bilinçli farkındalık üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın ise ilişki doyumunu artırıcı bir role sahip oldukları anlaşılmıştır. Bu bakımdan toplumun neredeyse tamamını etkileyebilecek olan romantik ilişki doyumu ile bu değişkenlere yönelik geniş çaplı projeler gerçekleştirilebilir. Bu projelerde özellikle müdahale programlarının hazırlanmasına, uygulanmasına ve programların eğitimcilere öğretilmesine yer verilebilir
- Romantik ilişki doyumunda anlamlı yarar/zarar sağlayan mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve bilinçli farkındalığa yönelik bilgileri büyük kitlelere ulaştırmak ve kavramlara ait farkındalıkları artırabilmek amacıyla seminerler ve konferanslar düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

** Yıldız imi olan kaynaklar meta-analizde kullanılan araştırmalardır.*

- Abdollahi, Abbas, Mansur Abu Talib. 2015. Emotional Intelligence Moderates Perfectionism And Test Anxiety Among Iranian Students. **School Psychology International**. c. 36, s.5: 498-512.
- *Ackerman, M. Jeffrey. 2012. The Relevance of Relationship Satisfaction and Continuation to The Gender Symmetry Debate. **Journal of interpersonal Violence**. c. 27, s. 18: 3579-3600.
- *Ackerman, Jeff, Layton Field. 2011. The Gender Asymmetric Effect of Intimate Partner Violence On Relationship Satisfaction. **Violence and Victims**. c. 26, s. 6: 703-724.
- Adler, Alfred. 1930/1956. Striving for Superiority. **The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections From His Writings**. ed. Ansbacher, H. Ludwig, Ansbacher, R. Rowena, New York: Harper and Row.
- Adler, Alfred 1964. On the Origin of the Striving and Superiority and of Social Interest. **Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings**. ed. Ansbacher, H. Ludwig, Ansbacher, R. Rowena Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- Akdur, Serel, Büşra Aslan. 2017. Duygusal Zeka İle İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü. **Nesne Psikoloji Dergisi**. c. 5, s. 9: 71-88.
- Alidina, Shamash. 2014. **Mindfulness for Dummies**. West Sussex: John Wiley & Sons.
- *Altınok, Ahmet. 2014. “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumları İle Anne-Baba Çatışmasını Algılamaları Arasındaki İlişkide Problem Çözme Tarzları Ve İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü”. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi.
- Amato, R. Paul, Booth Alan, Johnson, David R. Johnson, Stacy J. Rogers. 2007. **Alone Together: How Marriage In America Is Changing**. Harvard University Press.
- Ançel, Gülsüm, İnci Açıkgöz, Ayşe Yavaş Ayhan. 2015. Problemlili İnternet Kullanımı İle Duygusal Zeka Ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. c. 16, s. 4: 255-263.
- Arcuri, Anna. 2013. Dyadic Perfectionism, Communication Patterns and Relationship Quality In Couples. Doktora Tezi. University of Windsor.
- Argus, Geoffrey, Murray Thompson. 2008. Perceived Social Problem Solving, Perfectionism, And Mindful Awareness In Clinical Depression: An Exploratory Study. **Cognitive Therapy and Research**. c. 32, s. 6: 745-757.

- Arnett, J. Jeffrey. 2012. **Human Development: A Cultural Approach**. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Aron, Arthur, Helen Fisher, Debra J. Mashek, Greg Strong, Haifang Li, Lucy L. Brown. 2005. Reward, Motivation, And Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. **Journal of Neurophysiology**. c. 94: 327–337.
- Arslan, Gökmen. 2017. Psychological Maltreatment, Forgiveness, Mindfulness, And Internet Addiction Among Young Adults: A Study Of Mediation Effect. **Computers in Human Behavior**, c. 72: 57-66.
- Asber, C. Elizabeth. 2014. Qualities of mindfulness and relationship satisfaction: How mindfulness training in one partner affects a relationship. Doktora Tezi. Alliant International University.
- Ashby, S. Jeffrey, Kenneth A. LoCicero, Mary C. Kenny. 2003. The Relationship Of Multidimensional Perfectionism To Psychological Birth Order. **Journal of Individual Psychology**. c. 59, s. 1: 42-51.
- Atkinson, J. Melissa, Tracey D. Wade. 2015. Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. **International Journal of Eating Disorders**. c. 48, s. 7: 1024-1037.
- Bachman, F. Lyle. 2004. **Statistical Analyses For Language Assessment Book**. New York: Cambridge University Press.
- *Backes, Sabine, Veronika Brandstätter, Monika Kuster, Fridtjof W. Nussbeck, Thomas N. Bradbury, Guy Bodenmann, Dorothee Sutter-Stickel. 2017. Who Suffers From Stress? Action-state Orientation Moderates The Effect Of External Stress On Relationship Satisfaction. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 34, s. 6: 894-914.
- Baer, A. Ruth. 2003. Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c. 10: 125-143.
- Baer, A. Ruth, Gregory T. Smith, Kristin B. Allen. 2004. Assessment Of Mindfulness By Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. **Assessment**, c. 11, s. 3: 191-206.
- Bao, Xueming, Song Xue, Feng Kong. 2015. Dispositional Mindfulness And Perceived Stress: The Role Of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Differences**. c. 78: 48-52.
- Barnes, Sean, Kirk W. Brown, Elizabeth Krusemark, W. Keith Campbell, Ronald D. Rogge. 2007. The Role Of Mindfulness In Romantic Relationship Satisfaction And Responses To Relationship Stress. **Journal of Marital and Family Therapy**. c. 33: 482–500.
- Bar-On, Reuven. 1997. **The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual**. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, Reuven. 2002. **Bar-On Emotional Quotient Short Form (EQ-i: Short): Technical Manual**. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, Reuven. 2006. The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (ESI). **Psicothema**. c. 18: 13-25.

- *Basow, Mae. 2013. **The Role Of Sexual Satisfaction In Couple Relationship Satisfaction, Individual Stress, And Quality Of Life**. The City University of New York.
- Bauminger, Nirit, Ricky Finzi-Dottan, Sagit Chason, Dov Har-Even. 2008. Intimacy In Adolescent Friendship: The Roles Of Attachment, Coherence, And Selfdisclosure. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 25: 409–428.
- Bavelas, J. Beavin, Linda Coates, Trudy Johnson. 2002. Listener Responses As A Collaborative Process: The Role Of Gaze. **Journal of Communication**, c. 52: 566–580.
- Beck, Aaron. 1976. **Cognitive Therapy And The Emotional Disorders**. New York: Meridian.
- Beck, Emma, Katriina L. Burnet, Jane Vosper. 2006. Birth-Order Effects On Facets Of Extraversion. **Personality and Individual Differences**. c. 40: 953–959.
- *Berg, C. Ellen, Melanie Trost, Ingrid E. Schneider, Maria T. Allison. 2001. Dyadic Exploration Of The Relationship Of Leisure Satisfaction, Leisure Time, And Gender To Relationship Satisfaction. **Leisure Sciences**. c. 23, s. 1: 35-46.
- Berk, E. Laura. 2013. **Çocuk Gelişimi**. çev. Ali Dönmez. Ankara: İmge Kitabevi.
- Bernstein, Douglas, Louis A. Penner, Alison Clarke-Stewart, Edward Roy. 2012. **Psychology**. 9th Ed. Belmont: Cengage Learning.
- Besser, Avi, Gordan L. Flett, Paul L. Hewitt. 2010. Perfectionistic Self-Presentation And Trait Perfectionism In Social Problem-Solving Ability And Depressive Symptoms. **Journal of Applied Social Psychology**. c. 40, s. 8: 2121-2154.
- *Beştav, F. Gülşah. 2007. “Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar Ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi
- Bharwaney, Geetu. 2007. Coaching Executives To Enhance Emotional Intelligence And Increase Productivity. **Educating People To Be Emotionally Intelligent**. ed. Reuven Bar-On, J. G. Maree, & Maurice J. Elias. Johannesburg, SA: Heinemann Educational Publishers.
- *Biehle, N. Susanne, Kristin D. Mickelson. 2011. Worries In Expectant Parents: Its Relation With Perinatal Well-Being And Relationship Satisfaction. **Personal Relationships**. c. 18, s.4: 697-713.
- Bishop, R. Scott, Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Specia, Drew Velting, Gerald Devins. 2004. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c. 11, s. 3: 230-241.
- Bjerkedal, Tor, Petter Kristensen, Geir A. Skjeret, John I. Brevik. 2007. Intelligence Test Scores And Birth Order Among Young Norwegian Men (Conscripts) Analyzed Within And Between Families. **Intelligence**. c. 35: 503–514.
- Boiger, Micheal, Batja Mesquita. 2012. The Construction Of Emotion In Interactions, Relationships, And Cultures. **Emotion Review**. c. 4: 221–229.
- Bollen, A. Kenneth, Robert Stine. 1990. Direct And Indirect Effects: Classical And Bootstrap Estimates Of Variability. **Sociological Methodology**. c. 20: 115-140.

- Boorstein, Seymour. 1996. **Transpersonal Psychotherapy**. Albany, NY: State University of New York Press.
- Borenstein, Micheal, Larry V. Hedges, Julian P. T. Higgins, Hannah R. Rothstein. 2011. **Introduction To Meta-Analysis**. John Wiley & Sons.
- Borenstein, Micheal, Larry V. Hedges, Julian P. T. Higgins, Hannah R. Rothstein. 2005. **Comprehensive Meta-Analysis Version 2**. Englewood, NJ: Biostat.
- *Bower, Daniel, Rongfang Jia, Sarah J. Schoppe-Sullivan, Sarah C. Mangelsdorf, Geoffrey L. Brown. 2013. Trajectories Of Couple Relationship Satisfaction In Families With Infants: The Roles Of Parent Gender, Personality, And Depression In First-Time And Experienced Parents. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 30, s. 4: 389-409.
- Bowlby, John. 1969. **Attachment And Loss**. Vol. 1. New York, NY: Basic Books.
- Boyatzis, E. Richard. 2001. How And Why Individuals Are Able To Develop Emotional Intelligence. **Emotionally Intelligent Workplace**. ed. Cary Cherniss, Daniel Goleman. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc: 234-253.
- Bradbury, N. Thomas, Frank D. Fincham, Steven R. H. Beach. 2000. Research On The Nature And Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade In Review. **Journal of Marriage and Family**. c. 62, s. 4: 964-980.
- Braithwaite, R. Scott, Edward A. Selby, Frank D. Fincham. 2011. Forgiveness And Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms. **Journal of Family Psychology**. c. 25, s. 4: 551-559.
- Breitenstein, J. Christina, Anne Milek, Fridtjof W. Nussbeck, Joanne Davila, Guy Bodenmann. 2018. Stress, Dyadic Coping, And Relationship Satisfaction In Late Adolescent Couples. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 35, s. 5: 770-790.
- *Brewster, Kate. 2013. Openness and relationship satisfaction. Yüksek Lisans Tezi. Kean University
- Bricker, Dale. 2005. The link between emotional intelligence and marital satisfaction. Yüksek Lisans Tezi. University of Johannesburg.
- Broderick, C. Patricia, Pamela Blewitt. 2015. **The Life Span: Human Development For Helping Professionals**. 4th Ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Brown, K. Warren, David J. Creswell, Richard M. Ryan. 2015. Introduction: The Evolution Of Mindfulness Science. **Handbook Of Mindfulness Theory, Research, And Practice**. Kirk Warren Brown, David J. Creswell, Richard M. Ryan. New York, NY: The Guilford Press: 1-6.
- Brown, K. Warren, Richard M. Ryan, David J. Creswell. 2007. Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. **Psychological Inquiry**. c. 18: 211-237.
- Brown, K. Warren, Richard M. Ryan. 2003. The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 84, s. 4: 822-848.
- Bukowski, M. William, Clairneige Motzoi, Felicia Meyer. 2009. Friendship as process, function, and outcome. **Handbook Of Peer Interactions**,

- Relationships, And Groups.** ed. Kenneth H. Rubin, William M. Bukowski, Brett Laursen. New York, NY: Guilford.
- *Bunt, Selena, Zoe J. Hazelwood. 2017. Walking The Walk, Talking The Talk: Love Languages, Self-Regulation, And Relationship Satisfaction. **Personal Relationships.** c. 24, s. 2: 280-290.
- *Burgess, F. Melissa. 2004. Romantic Love And Relationship Satisfaction: The Roles Of Attachment, Caregiving And Sexuality. Yüksek Lisans Tezi. The University of New Brunswick.
- Burns, D. David. 1980. The Perfectionist's Script For Self-Defeat. **Psychology Today,** c. 14, s. 6: 34-52.
- Burpee, C Leslie, Ellen J. Langer. 2005. Mindfulness and marital satisfaction. **Journal of Adult Development.** c. 12, s. 1: 43-51.
- Buss, M. David. 1989. Sex Differences In Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested In 37 Cultures. **Behavioral and Brain Sciences.** c. 12: 1-49.
- Buss, M. David. 2000. **The Dangerous Passion: Why Jealousy Is As Necessary As Love And Sex.** New York, NY: Free Press.
- *Büyüksahin, Ayda. 2005. Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c. 16, s. 2: 97-105.
- Cahn, B. Rael, John Polich. 2009. Meditation (Vipassana) And The P3a Event-Related Brain Potential. **International Journal of Psychophysiology.** c. 72, s. 1: 51-60.
- *Calmes, A. Christine, John Roberts. 2008. Rumination In Interpersonal Relationships: Does Co-Rumination Explain Gender Differences In Emotional Distress And Relationship Satisfaction Among College Students?. **Cognitive Therapy and Research.** c. 32, s. 4: 577-590.
- Campbell, D. Jennifer, Adam DiPaula. 2002. Perfectionistic Self-Beliefs: Their Relation To Personality And Goal Pursuit. **Perfectionism. Theory, Research, And Treatment.** ed. Gordan L. Flett, Paul L. Hewit. Washington, DC: American Psychological Association. 181-198.
- Campbell-Sills, Laura, David H. Barlow, Timoty A. Brown, Stefan G. Hofmann. 2006. Acceptability And Suppression Of Negative Emotion In Anxiety And Mood Disorders. **Emotion.** c. 6, s. 4: 587-595.
- Carmody, James. 2014. Eastern And Western Approaches To Mindfulness: Similarities, Differences, And Clinical Implications. **The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness** ed. Ie, A., Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd: 48-57
- Carson, W. James, Kimberly M. Carson, Karen M. Gil, Donald H. Baucom. 2004. Mindfulness-Based Relationship Enhancement. **Behavior Therapy.** c. 35, s. 3: 471-494.
- Carter, C. Sue, Stephen W. Porges. 2013. The Biochemistry Of Love: An Oxytocin Hypothesis: Science & Society Series On Sex And Science. **EMBO Reports.** c. 14, s. 1: 12-16.
- Castillo, Ruth, Jose M. Salguero, Pablo Fernandez-Berrocal, Nekane Balluerka. 2013. Effects Of An Emotional Intelligence Intervention On Aggression And Empathy Among Adolescents. **Journal of Adolescence.** c. 36, s. 5: 883-892.

- Cattell, B. Raymond. 1963. Theory Of Fluid And Crystallized Intelligence: A Critical Experiment. **Journal of Educational Psychology**. c. 54: 1–22.
- Cayoun, A. Bruno. 2011. **Mindfulness Integrated Cbt Principles And Practice**. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- *Cederblad, Maria, Natalie Engsheden, Ata Ghaderi, Pia Enebrink, Gunn Engvall, Tryggve Nevéus, Anna Sarkadi. 2016. No Difference in Relationship Satisfaction Between Parents of Children with Enuresis and Normative Data. **Journal of Child and Family Studies**. c. 25, s. 4: 1345-1351.
- Chambers, Richard, Barbara Chuen Yee Lo, Nicholas B. Allen. 2008. The Impact Of Intensive Mindfulness Training On Attentional Control, Cognitive Style, And Affect. **Cognitive Therapy and Research**. c. 32, s. 3: 303-322.
- Chan, W. David. 2009. Dimensionality And Typology Of Perfectionism: The use of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale with Chinese gifted students in Hong Kong. **Gifted Child Quarterly**. c. 53, s. 3: 174-187.
- Cherniss, Cary, Daniel Goleman. 2001. Training for emotional intelligence. **Emotionally Intelligent Workplace**. ed. Cary Cherniss, Daniel Goleman.. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc: 209-233
- Cimbalo, Richard S., Deora O. Novell. 1993. Sex Differences In Romantic Love Attitudes Among College Students. **Psychological Reports**. c. 73, s. 1: 15-18.
- *Coates-Vallée, Lynn Iris. 2007. Comparative Relationship Satisfaction Of Individuals In Same-Versus Mixed-Ethnicity, French-Canadian English-Canadian, Dual-Career, Professional, Heterosexual Couples In Ontario. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Fielding Graduate University.
- Cohen, Ronald Jay, Mark E. Swerdlik. 2013. **Psikolojik Test Ve Değerlendirme, Testler Ve Ölçmeye Giriş**. çev. Ezel Tavşancıl. . Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Cokley, Kevin, Steven Stone, Nolan Krueger, Marlon Bailey, Ramya Garba, Ashley Hurst. 2018. Self-Esteem As A Mediator Of The Link Between Perfectionism And The Impostor Phenomenon. **Personality and Individual Differences**. s. 135: 292-297.
- Collins, W Andrew, Stephanie D. Madsen. 2006. Personal relationships in adolescence and early adulthood. **The Cambridge Handbook Of Personal Relationships**. ed. Anita L. Vangelisti, Daniel Perlman. New York, NY: Cambridge University Press.
- Connolly, Jennifer, Caroline McIssac. 2009. Romantic relationship in adolescence. **Handbook Of Adolescent Psychology**. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg. New York: Wiley.
- *Conradi, Henk Jan, Arjen Noordhof, Pieter Dingemanse, Dick P. H. Barelds, Jan H. Kamphuis. 2017. Actor and Partner Effects Of Attachment On Relationship Satisfaction And Sexual Satisfaction Across The Genders: An APIM Approach. **Journal of Marital and Family Therapy**. c. 43, s. 4: 700-716.
- Coplan, Robert J., Kimberley Arbeau. 2009. Peer Interactions And Play In Early Childhood. **Handbook Of Peer Interactions, Relationships, And Groups**. ed. Kenneth H. Rubin, William M. Bukowski, Brett Laursen. New York, NY: The Guilford Press: 143-161.

- Corcoran, Kathleen, Norman A.S. Farb, Adam K. Anderson, Zindel V. Segal. 2010. Mindfulness And Emotion Regulation: Outcomes And Possible Mediating Mechanisms. **Cognitive Therapy and Research**. c. 38, s. 1: 1-9.
- Costa, Ana, Luisa Faria. 2016. Emotional Intelligence Throughout Portuguese Secondary School: A Longitudinal Study Comparing Performance And Self-Report Measures. **European Journal of Psychology of Education**. c. 31, s. 3: 419-437.
- Cumming, Geoff. 2012. **Understanding The New Statistics: Effect Sizes, Confidence Intervals, And Metaanalysis**. New York: Routledge.
- *Cunningham, Janey E. 2007. The Association Between Psychopathological Symptoms And Relationship Satisfaction: Direct Effect And Mediation Through Partner Cognitions. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Maryland.
- *Curtis, David S., Norman B. Epstein, Brandan Wheeler. 2017. Relationship Satisfaction Mediates The Link Between Partner Aggression And Relationship Dissolution: The Importance Of Considering Severity. **Journal of Interpersonal Violence**. c. 32, s. 8: 1187-1208.
- Curun, Ferzan. 2001. The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction. Unpublished Masters Dissertation, Middle East Technical University.
- *Cruz, Germono Vera. 2014. The Effect of Sex Knowledge, Parent–Child Attachment, and Family Characteristics on Intimate Relationship Satisfaction of Mozambican Students. **Sexuality & Culture**. c. 18, s. 1: 1-15.
- *Çelen-Demirtaş, Selda. 2010. The Role Of Gender, Relationship Status, Romantic Relationship Satisfaction, And Commitment To Career Choices In The Components Of Subjective Well-Being Among Senior University Students. Unpublished Masters Dissertation, Middle East Technical University.
- Çelik, Seher B., Cem Gençoğlu, Hatice Kumcağız. 2016. Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. **Journal of Kirsehir Education Faculty**. c. 17, s. 3: 121-134.
- Davidson, Bernard. 1984. A Test of Equity Theory For Marital Adjustment. **Social Psychology Quarterly**. c. 47: 36-42.
- Davidson, Richard J, Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, John F. Sheridan. 2003. Alterations in Brain And Immune Function Produced By Mindfulness Meditation. **Psychosomatic Medicine**. s. 66: 149–152.
- de Vibe, Michael, Ida Solhaug, Jan H. Rosenvinge, Reidar Tyssen, Adam Hanley, Eric Garland. 2018. Six-Year Positive Effects of A Mindfulness-Based Intervention On Mindfulness, Coping And Well-Being In Medical And Psychology Students; Results From A Randomized Controlled Trial. **PloS One**. c. 13, s. 4: e0196053.
- Dekeyser, Mathias, Filip Raes, Mia Leijssen, Sara Leysen, David Dewulf. 2008. Mindfulness Skills and Interpersonal Behaviour. **Personality and Individual Differences**. c. 44, s. 5: 1235-1245.
- Demir, Volkan. 2015. Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**. c. 35, s. 1: 15-26.

- Demir, Volkan. 2017. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. **OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**. c. 7, s. 12: 98-118.
- Demir, Volkan, Ahmet Demir. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Stres Azaltmaya Yönelik Bir Program: Bilinçli Farkındalık. **Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama**. c. 9, s. 17: 55-78.
- Deniz, Mehmet Engin, Ercan Yılmaz. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. **XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı**: 6-9.
- Deniz, Mehmet Engin, Ercan Yılmaz. 2006. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3, s. 25: 17-26.
- Deniz, Mehmet Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk Ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 12, s. 23: 428-446.
- Deniz, Mehmet Engin, Seher Merve Erus, Ayçe Büyükcebeci. 2017. Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 7, s. 47: 17-31.
- Deniz, Mehmet Engin, Esin Özer, Erkan Işık. 2013. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği– Kısa Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Eğitim ve Bilim**. c. 38, s. 169: 407-419.
- Deniz, Mehmet Engin, Öztürk, A., Erdal Hamarta. 2007. Duygusal Zekanın Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. **Uluslararası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu kitabı**. G. Özdemir Yayıncı: 593-601.
- Deniz, Mehmet Engin, Zeliha Traş, Didem Aydoğan. 2009. Akademik Erteleme Ve Denetim Odağının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 9, s. 2: 607-632.
- Di Fabio, Anamaria, Donald H. Saklofske. 2018. The Contributions Of Personality And Emotional Intelligence To Resiliency. **Personality and Individual Differences**. c. 123: 140-144.
- Didonna, Fabrizio. 2009. Introduction: Where new and old paths to dealing with suffering meet. **Clinical handbook of mindfulness**. ed. Fabrizio Didonna. New York, NY: Springer: 1-14.
- Diener, Ed, Katherine Ryan. 2009. **Subjective Well-Being: A General Overview**. South African Journal of Psychology. c. 39, s. 4: 391-406.
- Doshi, Jan. 1989. Vipassana And Psychotherapy. **Vipassana: Addiction And Health**. ed. Vipassana Research Institute. Igapuri: Vipassana Research Institute.
- Dush, Claire M. Kamp, Paul Amato. 2005. Consequences Of Relationship Status And Quality For Subjective Well-Being. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 22, s. 5: 607-627.
- *Edelstein, Robin S., Sari M. van Anders, William J. Chopik, Katherine L. Goldey, Britney M. Wardecker. 2014. Dyadic Associations Between Testosterone And Relationship Quality In Couples. **Hormones and Behavior**. c. 65, s. 4: 401-407.

- Egan, Sarah J., Tracey D. Wade, Roz Shafran, Martin M. Antony. 2014. **Cognitive-Behavioral Treatment Of Perfectionism**. New York: Guilford Publications.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Kelsey D. O'Brien, Cherie Armour. 2018. Distress Tolerance And Mindfulness Mediate Relations Between Depression And Anxiety Sensitivity With Problematic Smartphone Use. **Computers in Human Behavior**. c. 84: 477-484.
- Elmas, Esra. 2017. Love In The Digital Age: An Investigation Of Attachment Styles, Relationship Satisfaction And Partner-Related Facebook USE. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Enns, Murray W., Brian J. Cox, Sharon C. Borger. 2001. Correlates Of Analogue And Clinical Depression: A Further Test Of The Phenomenological Continuity Hypothesis. **Journal of Affective Disorders**. c. 662, s. 3: 175-183.
- Epstein, Seymour. 1998. **Constructive Thinking: The Key To Emotional Intelligence**. New York: Praeger.
- Erikson, Erik H. 1982. **The Life Cycle Completed**. Review. New York: Norton.
- Erikson, Erik H. 1993. **Childhood And Society**. New York: WW Norton & Company.
- Erkan, Serdar, Zeynep Cihangir-Çankaya, Şerife Terzi, Yaşar Özbay, Y. 2011. Üniversite Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 1, s. 22: 174-198.
- *Erol, Ruth Yasemin, Ulrich Orth. 2014. Development Of Self-Esteem And Relationship Satisfaction In Couples: Two Longitudinal Studies. **Developmental Psychology**. c. 50, s. 9: 2291-2303.
- *Falconier, Mariana Karin. 2005. Economic Strain, Friends' Support, And Relationship Satisfaction In Argentinean Couples: Paths Of Influence And Gender Differences. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Maryland.
- *Falconier, Mariana, Norman B. Epstein. 2010. Relationship Satisfaction In Argentinean Couples Under Economic Strain: Gender Differences In A Dyadic Stress Model. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 27, s. 6: 781-799.
- Fehr, Beverley, Ross Broughton. 2001. Gender And Personality Differences In Conceptions Of Love: An Interpersonal Theory Analysis. **Personal Relationships**. c. 8: 115-136.
- Feiring, Candice. 1996. Concept Of Romance In 15-Year-Old Adolescents. **Journal of Research on Adolescence**. c. 64, s. 5: 215-223.
- Ferrari, Joseph R., William T. Mautz. 1997. Predicting Perfectionism: Applying Tests Of Rigidity. **Journal of Clinical Psychology**. c. 53: 1-6.
- Filsinger Erik. E. 1983. **Marriage and family assessment: A sourcebook for family therapy**. Beverly Hills, CA: Sage.
- Fincham, Frank D. 2001. Attributions And Close Relationships: From Balkanization To Integration. **Blackwell Handbook Of Social Psychology**. ed. Garth JO Fletcher, Margaret Clark. Oxford, England: Blackwell. 3-31.

- Fincham, Frank D. Steven R. H. 2006. Relationship satisfaction. **The Cambridge handbook of personal relationships**. ed. Anita Vangelisti, Daniel Perlman. New York, NY, US: Cambridge University Press: 579-594.
- Finkel, Eli J., Paul W. Eastwick, Benjamin R. Karney, Harry T. Reis, Susan Sprecher. 2012. Online Dating: A Critical Analysis From The Perspective Of Psychological Science. **Psychological Science in the Public Interest**. c. 13: 1–66.
- Finkel, Eli J., Erica B. Slotter, Laura B. Luchies, Gregory M. Walton, James J. Gross. 2013. A Brief Intervention To Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality Over Time. **Psychological Science**. c. 24, s. 8: 1595-1601.
- Fitness, Julie. 2001. Emotional Intelligence and Intimate Relationships. **Emotional Intelligence in Everyday Life**: 98-112.
- Flavin, Adrianna Marie. 2011. Relationship Satisfaction Among Married Or Cohabiting Heterosexual And Homosexual Couples. Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University.
- Fleischman, Paul. 1989. The experience of anicca through Vipassana meditation and the maturation of personality . **Vipassana: Addiction And Health**. ed. Vipassana Research Institute. Igapuri: Vipassana Research Institute.
- Fletcher, Ian, Peter Leadbetter, Andrew Curran, Helen O'Sullivan. 2009. A Pilot Study Assessing Emotional Intelligence Training And Communication Skills With 3rd Year Medical Students. **Patient Education and Counseling**. c. 76, s. 3:, 376-379.
- Fletcher, Lindsay, Steven C. Hayes. 2005. Relational Frame Theory, Acceptance And Commitment Therapy, And A Functional Analytic Definition Of Mindfulness. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. c. 23, s. 4: 315–336.
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt. 2002. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. **Perfectionism: Theory, research, and treatment**. ed. Gordon Fletti Paul L. Hewitt. Washington, DC, US: American Psychological Association: 5-31.
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt. 2002. **Perfectionism: Theory, Research, and Treatment**. Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt, Kirk R. Blankstein, Shawn Mosher. 1995. Perfectionism, Life Events, And Depressive Symptoms: A Test Of A Diathesis-Stress Model. **Current Psychology**. c. 14, s. 2: 112-137.
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt, Kirk R. Blankstein, Melanie Solnik, Michelle Van Brunschot. 1996. Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**. 14(4), 245-274.
- Flett, Gordon L., Paul L. Hewitt, Brenley Shapiro, Jill Rayman. 2001. Perfectionism, Beliefs, And Adjustment In Dating Relationships. **Current Psychology**. c. 20, s. 4: 289-311.
- Flett, Gordon L., Frank A. Russo, Paul L. Hewitt. 1994. Dimensions Of Perfectionism And Constructive Thinking As A Coping Response. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**. c. 12: 163-179.

- Foran, Heather M., K. Daniel O'Leary, Mathew C. Williams. 2012. Emotional Abilities In Couples: A Construct Validation Study. **The American Journal of Family Therapy**. c. 40, s. 3: 189-207.
- Forman, Michael A., Donald J. Tosi, David R. Rudy. 1987. Common Irrational Beliefs Associated With The Psychophysiological Conditions Of Low Back Pain, Peptic Ulcers And Migraine Headache: A Multivariate Study. **Journal of Rational Emotive Therapy**. c. 5, s. 4: 255-265.
- Forster, Peter. 2017. Mindfulness And The Quality Of Romantic Relationships: Is It All About Well-Being? **Open Journal of Social Sciences**. c. 5: 59-63.
- Foster, Kim, Judith Fethney, Heather McKenzie, Murray Fisher, Emily Harkness, Desirée Kozlowski. 2017. Emotional Intelligence Increases Over Time: A Longitudinal Study Of Australian Pre-Registration Nursing Students. **Nurse Education Today**. c. 55: 65-70.
- Fowers, Blaine J. (1991). His And Her Marriage: A Multivariate Study Of Gender And Marital Satisfaction. **Sex Roles**. c. 24, s. 3/4: 209-221.
- Franco-Paredes, Karina, Juan Manuel Mancilla-Díaz, Rosalia Vázquez-Arévalo, Xochitl López-Aguilar, Georgina Álvarez-Rayón. 2005. Perfectionism And Eating Disorders: A Review Of The Literature. **European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association**. c. 13, s. 1: 61-70.
- Frayne, Colette A., J. Michael Geringer. 2000. Self-Management Training For Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Salespeople. **Journal of Applied Psychology**. c. 85: 361-372.
- Fredrickson, Barbara L. 2002. Positive emotion. **Handbook Of Positive Psychology**. ed. C. R. Snyder, Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press: 120-134.
- Fredrickson, Barbara L., Christine Branigan. 2001. Positive emotions. **Emotion: Current Issues and Future Developments**. ed. Tracy Mayne, George A. Bonnano. New York: Guilford: 123-151.
- Freud, Sigmund. 1926/1959. **Inhibitions, Symptoms And Anxiety**. New York: WW Norton & Company.
- Frost, Randy O., Patricia Marten DiBartolo. 2002. Perfectionism, Anxiety, And Obsessive-Compulsive Disorder. **Perfectionism: Theory, Research, And Treatment**. ed. Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt. Washington, DC, US: American Psychological Association: 341-371.
- Frost, Randy O., Richard G. Heimberg, Craig S. Holt, Jill I. Mattia, Amy L. Neubauer. 1993. A Comparison Of Two Measures Of Perfectionism. **Personality and Individual Differences**. c. 14: 119-126.
- Frost, Randy O., Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate. 1990. The Dimensions Of Perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**. c. 4: 449-468.
- Fulton, Paul R., Ronald D. Siegel. 2005. Buddhist and Western psychology: Seeking common ground. **Mindfulness And Psychotherapy**. ed. Christopher Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. New York, NY: The Guilford Press: 36-59.

- Furler, Katrin, Veronica Gomez, Alexander Grob. 2014. Personality Perceptions And Relationship Satisfaction In Couples. **Journal of Research in Personality**. c. 50: 33-41.
- García-Sancho, Esperanza, Martin Salguero, Pablo Fernández-Berrocal. 2016. Angry Rumination As A Mediator Of The Relationship Between Ability Emotional Intelligence And Various Types Of Aggression. **Personality and Individual Differences**. c. 89: 143-147.
- Gardner, Howard. 1993. **Multiple intelligences: The theory in practice**. New York: Basic Books.
- Gardner, Howard. 2006. **Multiple intelligences: New horizons in theory and practice**. York, NY: Basic Books.
- Germer, Christopher. 2004. What is mindfulness. **Insight Journal**. c. 22: 24-29.
- Germer, Christopher. 2009. **The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions**. Guilford Press.
- Germer, Christopher. 2005. Mindfulness: What is it? What does it matter? **Mindfulness and psychotherapy**. ed. Christopher Germer, Ronald D. Siegel. Paul R. Fulton. New York, NY: The Guilford Press: 3-51.
- Gethin, Rupert. 2015. Buddhist Conceptualizations Of Mindfulness. **Handbook Of Mindfulness Theory, Research, And Practice**. ed. Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan. New York, NY: The Guilford Press: 9-41.
- Giluk, Tamara L. 2009. Mindfulness, Big Five Personality, And Affect: A Meta-Analysis. **Personality and Individual Differences**. c. 47, s. 8: 805-811.
- Goleman, Daniel. 1995. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, Daniel. 2004. **Emotional Intelligence And Working With Emotional Intelligence**. London: Omnibus. Bloomsbury.
- Goleman, Daniel. 2006. **Working With Emotional Intelligence**. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, Danel. 2011. **Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir**. çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gomez-Baya, Diego, Ramon Mendoza, Susana Paino, Margarida Gaspar de Matos. 2017. Perceived Emotional Intelligence As A Predictor Of Depressive Symptoms During Mid-Adolescence: A Two-Year Longitudinal Study On Gender Differences. **Personality and Individual Differences**. c. 104: 303-312.
- Gong, Xiaopeng, Kathryn Fletcher, Sharon E. Paulson. 2017. Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2× 2 model of perfectionism. **Personality and Individual Differences**. c. 106: 71-76.
- Gorgens-Ekermans, Gina, Marthinus Delpoort, Ronel Du Preez. 2015. Developing Emotional Intelligence As A Key Psychological Resource Reservoir For Sustained Student Success. **Journal of Industrial Psychology**. c. 41, s. 1: 1-13.
- Gottfredson, Linda S. 1997. Why G Matters: The Complexity Of Everyday Life. **Intelligence**. c. 24, s. 1: 79–132.

- Gottfredson, Linda, Donald H. Saklofske. 2009. Intelligence: Foundations And Issues In Assessment. **Canadian Psychology**. c. 50, s. 3: 183–195.
- Gottman, John Mordechai. 1979. **Marital Interaction: Experimental Investigations**. New York: Academic Press.
- Grossman, Paul, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, Harald Walach. 2004. Mindfulness-Based Stress Reduction And Health Benefits: A Meta-Analysis. **Journal of Psychosomatic Research**. c. 57, s. 1:35-43.
- Gustafsson, Henrik, Therése Skoog, Paul Davis, Göran Kenttä, Peter Haberl. 2015. Mindfulness And Its Relationship With Perceived Stress, Affect, And Burnout In Elite Junior Athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**. c. 9, s. 3: 263-281.
- Gümüş, Aysun Babacan, Sevinç Şıpkın, Arzu Tuna, Gülseren Keskin. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Şiddet Eğilimi Ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. **TAF Preventive Medicine Bulletin**. c. 14, s. 6: 460-467.
- Hahlweg, Kurt, Jacobson, Neil S. 1984. **Marital Interaction: Analysis And Modification**. New York: Guildford Press.
- Hamachek, Don E. 1978. Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. **Psychology: A Journal of Human Behavior**. c. 15, s.1 : 27-33.
- Hamarta, Erdal, Mehmet Engin Deniz, Neslihan Durmuşoğlu-Saltalı. 2009. Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 9, s. 1: 195-229.
- Hambrook, David, Anna Oldershaw, Katharine Rimes, Ulrike Schmidt, Kate Tchanturia, Janet Treasure, Trudie Chalder. 2011. Emotional Expression, Self-Silencing, And Distress Tolerance In Anorexia Nervosa And Chronic Fatigue Syndrome. **British Journal of Clinical Psychology**. c. 50, s. 3: 310-325.
- Handley, Alicia K., Sarah J. Egan, Robert T. Kane, Clare S. Rees. 2014. The Relationships Between Perfectionism, Pathological Worry And Generalised Anxiety Disorder. **BMC Psychiatry**. c. 14, s. 1: 98.
- Hanh, Thich Nhat. 1976. **The miracle Of Mindfulness: A manual For Meditation**. Boston, MA: Beacon.
- Haring, Michelle, Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett. 2003. Perfectionism, Coping, And Quality Of Intimate Relationships. **Journal of Marriage and Family**. c. 65, s. 1: 143-158.
- Harper, James M., Michael L. Elliott. 1988. Can There Be Too Much Of A Good Thing? The Relationship Between Desired Level Of Intimacy And Marital Adjustment. **The American Journal of Family Therapy**. c. 16, s.4: 351-360.
- Harvey, Peter. 2000. **An Introduction To Buddhist Ethics: Foundations, Values And Issues**. Cambridge: Cambridge University Press
- Hassed, Craig. 2013. Mind–Body Therapies: Use In Chronic Pain Management. **Australian Family Physician**. c. 42, s. 3: 112–117.
- Hatfield, Elaine, Richard L. Rapson. 2002. Passionate Love And Sexual Desire: Cross-Cultural And Historical Perspectives. **Stability And Change In Relationships**.

- ed. Anita L. Vangelisti, Harry T. Reis, Mary Anne Fitzpatrick. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press: 306-324.
- *Haugen, Peter T., Deborah P. Welsh, James K. McNulty. 2008. Empathic Accuracy And Adolescent Romantic Relationships. **Journal of Adolescence**. c. 31, s. 6: 709-727.
- Havighurst, Robert J. 1956. Research On The Developmental-Task Concept. **The School Review**. c. 64, s. 5: 215-223.
- Hayes, Adele M., Greg Feldman. 2004. Clarifying The Construct Of Mindfulness In The Context Of Emotion Regulation And The Process Of Change In Therapy. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c. 11, s. 3: 255-262.
- Hendrick, Clyde, Susan Hendrick. 1986. A Theory And Method Of Love. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 50, s. 2: 392-402.
- Hendrick, Susan S. 1988. A Generic Measure Of Relationship Satisfaction. **Journal of Marriage and the Family**: 93-98.
- Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett. 1990. Perfectionism And Depression: A Multidimensional Analysis. **Journal of Social Behavior and Personality**. c. 5, s. 5: 423-438.
- Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett. 1991. Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 60, s.3: 456-470.
- Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett. 1993. Dimensions Of Perfectionism, Daily Stress And Depression: A Test Of The Specific Vulnerability Hypothesis. **Journal of Abnormal Psychology**. c.102, s.1: 58-65.
- Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett, Evelyn Ediger. 1995. Perfectionism Traits And Perfectionistic Self-Presentation In Eating Disorder Attitudes, Characteristics, And Symptoms. **International Journal of Eating Disorders**. c. 18, s. 4: 317-326.
- Hewitt, Paul L., Gordon L. Flett, Wendy Turnbull-Donovan. 1992. Perfectionism And Suicide Potential. **British Journal of Clinical Psychology**. c. 31, s. 2: 181-190.
- Hicks, Laurel M., Carolyn J. Dayton, Suzanne Brown, Maria Muzik, Hasti Raveau. 2018. Mindfulness Moderates Depression And Quality Of Prenatal Attachment In Expectant Parents. **Mindfulness**. c.9, s.5: 1604-1614.
- Higgins, Julian PT., Simon G. Thompson, Jonathan J. Deeks, Douglas G. Altman. 2003. Measuring Inconsistency In Meta Analyses. **British Medical Journal**. c. 327, s.7414: 557-560.
- *Hill, Michael Talmadge. 2009. Intimacy, Passion, Commitment, Physical Affection And Relationship Stage As Related To Romantic Relationship Satisfaction. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Oklahoma State University.
- Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, Diana Oh. 2010. The Effect Of Mindfulness-Based Therapy On Anxiety And Depression: A Meta-Analytic Review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 78, s. 2: 169-183.
- Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Angela Fang. 2010. The Empirical Status Of The “New Wave” Of CBT. **Psychiatric Clinics of North America**. c. 33, s.3: 701-710.

- Hofstede, Geert. 2001. **Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions And Organizations Across Nations**. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Hofstede, Geert, Gert Jan Hofstede, Michael Minkov. 2010. **Cultures and Organizations: Software of the Mind. Revised and Expanded 3rd Edition**. New York: McGraw-Hill.
- Hollender, Marc H. 1965. Perfectionism. **Comprehensive Psychiatry**. c. 6, s.2: 94-103.
- Hollender, Marc H. 1978. Perfectionism, A Neglected Personality Trait. **Journal of Clinical Psychiatry**. c.39, s.5: 384-384.
- Holm, Kristen E., Ronald J. Werner-Wilson, Alicia S. Cook, Peggy S. Berger. 2001. The Association Between Emotion Work Balance And Relationship Satisfaction Of Couples Seeking Therapy. **The American Journal of Family Therapy**. s. 29: 193-205.
- Homey, Karen. 1950/1991. **Neurosis And Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization**. New York: Norton.
- Howe, David. 2011. **Attachment Across The Lifecourse. A Brief Introduction**. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Hölzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen, Dieter Vaitl. 2008. Investigation Of Mindfulness Meditation Practitioners With Voxel-Based Morphometry. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**. s.3: 55–61.
- *Hromatko, Ivana, Hafez Bajoghli, Blaz Rebernjak, Narges Joshaghani, Meri Tadinac. 2015. Relationship Satisfaction As A Function Of Mate Value. **Evolutionary Behavioral Sciences**. c. 9s. 4: 242-256.
- Huston, Ted, Amy F. Chorost. 1994. Behavioral Buffers On The Effect Of Negativity On Marital Satisfaction: A Longitudinal Study. **Personal Relationships**. c.1, s. 3: 223-239.
- Hülshager, Ute R., Hugo J. Alberts, Alina Feinholdt, Jonas W. Lang. 2013. Benefits Of Mindfulness At Work: The Role Of Mindfulness In Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, And Job Satisfaction. **Journal of Applied Psychology**. c. 98, s. 2: 310-325.
- Hülshager, Ute R., Hugo J. Alberts, Alina Feinholdt, Jonas W. B. 2013. Benefits Of Mindfulness At Work: The Role Of Mindfulness In Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, And Job Satisfaction. **Journal of Applied Psychology**. c. 98, s.2: 310.
- Ie, Amanda, Christelle Ngnoumen, Ellen J. Langer. 2014. **The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness (Volume I)**. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Izard, Carrol Ellis. 1982. **Measuring Emotions In Infants And Children**. New York, NY: Cambridge University Press.
- James, Kirsty, Bas Verplanken, Kathaine A. Rimes. 2015. Self-Criticism As A Mediator In The Relationship Between Unhealthy Perfectionism And Distress. **Personality and Individual Differences**. s. 79: 123-128.

- Johnson, Matthew, Catherine Cohan, Joanne Davila, Erika Lawrence, Ronald Rogge, Benjamin R. Karney, Thomas N. Bradbury. 2005. Problem-Solving Skills And Affective Expressions As Predictors Of Change In Marital Satisfaction. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 73, s. 1: 15-27.
- Joshi, Suvarna, Nutankumar Thingujam. 2009. Perceived Emotional Intelligence And Marital Adjustment: Examining The Mediating Role Of Personality And Social Desirability. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**. c. 35, s. 1: 79-86.
- Juster, Harlan R., Richard G. Heimberg, Randy O. Frost, Craig S. Holt, Jill I. Mattia, Karen Faccenda. 1996. Social Phobia And Perfectionism. **Personality and Individual Differences**. c. 21, s. 3: 403-410.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. **Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain, And Illness**. New York, NY: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, Jon. 1993. Mindfulness Meditation: Health Benefits Of An Ancient Buddhist Practice. **Mind/Body Medicine**. ed. Daniel Goleman. Yonkers, NY: Consumer Reports: 259-276.
- Kabat-Zinn, Jon. 2005. **Coming To Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness**. New York, NY: Hyperion.
- Kail, Robert V., John C. Cavanaugh. 2015. **Human development: A life-span view (7th Ed.)**. Boston: Cengage Learning
- Kang, Yoona, Matthew Brook O'Donnell, Victor J. Strecher, Emily B. Falk. 2017. Dispositional Mindfulness Predicts Adaptive Affective Responses To Health Messages And Increased Exercise Motivation. **Mindfulness**. c. 8, s. 2: 387-397.
- Kapadia, Shagufa, Gala, Jigisha. 2015. Gender Across Cultures: Sex And Socialization In Childhood. **Oxford Handbook Of Human Development And Culture**. ed. Lene Arnett Jensen. New York, NY: Oxford University: 307-324
- Kara, Ergül, & Ceyhan, A. Aykut. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**. c. 6, s. 1: 9-14.
- Katalan, Cenya. 2014. The Relationships Between Parenting Styles, Attachment Styles And Romantic Relationship Satisfaction, Romantic Relationship Anxiety Among Young Turkish Adults. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- *Katz, Jennifer, Stephanie Washington Kuffel, Amy Coblentz. 2002. Are There Gender Differences In Sustaining Dating Violence? An Examination Of Frequency, Severity, And Relationship Satisfaction. **Journal of Family Violence**. c. 17, s. 3: 247-271.
- *Kaura, Shelby A., Brenda J. Lohman. 2007. Dating Violence Victimization, Relationship Satisfaction, Mental Health Problems, And Acceptability Of Violence: A Comparison Of Men And Women. **Journal of Family Violence**. c. 22, s. 6: 367-381.
- Kawamura, Kathleen, Randy O. Frost, Morton G. Hartz. 2002. The Relationship Between Perceived Parenting Styles To Perfectionism. **Personality and Individual Differences**. s. 32: 317-327.

- Kaya, Feridun, Adem Peker, A. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. **Gaziantep University Journal of Social Sciences**. c. 15, s. 4: 1086-1094.
- Kearns, Hugh, Angus Forbes, Maria Gardiner, Kelly Marshall. 2008. When a High Distinction Isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. **Australian Educational Researcher**. c. 35, s. 3: 21-36.
- Keefer, K, Parker, J., Holden, R. 2014. Reciprocal Associations Between Trait Emotional Intelligence And Prosocial Tendencies: A Multi-Wave Longitudinal Study. **Personality and Individual Differences**. 60: 67.
- Keizer, Renske, Niels Schenk. 2012. Becoming a parent and relationship satisfaction: A longitudinal dyadic perspective. **Journal of Marriage and Family**. c. 74, s. 4: 759-773.
- Kerr, Margaret, Hakan Stattin, Gretchn Biesecker, Laura Ferrer-Wreder. 2003. Relationships With Parents And Peers In Adolescence. **Handbook of Psychology**: 395-419.
- *Kershaw, Trace, Alexandria Murphy, Jessica Lewis, Anna Divney, Tashuna Albritton, Urania Magriples, Derrick Gordon, D. 2014. Family And Relationship Influences On Parenting Behaviors Of Young Parents. **Journal of Adolescent Health**. c. 54, s. 2: 197-203.
- Key, Branda L., Karen Rowa, Peter Bieling, Randi McCabe, Elizabeth J. Pawluk. 2017. Mindfulness-Based Cognitive Therapy As An Augmentation Treatment For Obsessive–Compulsive Disorder. **Clinical Psychology & Psychotherapy**. c. 24, s. 5: 1109-1120.
- Khaddouma, Alexander, Kristina Coop Gordon, Elizabeth B. Strand. 2017. Mindful Mates: A Pilot Study Of The Relational Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Participants And Their Partners. **Family Process**. c. 56, s. 3: 636-651.
- Klibert, Jeffrey, Jennifer Langhinrichsen-Rohling, Motoko Saito. 2005. Adaptive And Maladaptive Aspects Of Self-Oriented Versus Socially Prescribed Perfectionism. **Journal of College Student Development**. c. 46, s. 2: 141-156.
- Knee, C. Raymond. 1998. Implicit Theories Of Relationships: Assessment And Prediction Of Romantic Relationship Initiation, Coping, And Longevity. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 74, s. 2: 360-370.
- Kozlowski, Anna. 2013. Mindful Mating: Exploring The Connection Between Mindfulness And Relationship Satisfaction. **Sexual and Relationship Therapy**. c. 28, s. 1-2: 92-104.
- Kozlowski, Desirée, Marie Hutchinson, John Hurley, Graeme Browne. 2018. Increasing Nurses' Emotional Intelligence With A Brief Intervention. **Applied Nursing Research**. s. 41: 59-61.
- Krakauer, Mikki. 2017. The Effect Of An Adjunctive Positive Psychology Intervention With A Focus On Gratitude And Communication Oriented Strategies On Relationship Satisfaction And Positive Interaction In Distressed Couples: A preliminary investigation Unpublished Doctoral Dissertation, Hofstra University.

- Langer, Ellen J. 2014. Mindfulness forward and back. **The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness**. ed. Amanda Ie, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons: 7-20.
- Langeslag, Sandra JE, Frederik M. Van der Veen, Durk Fekkes. 2012. Blood Levels Of Serotonin Are Differentially Affected By Romantic Love In Men And Women. **Journal of Psychophysiology**. s. 26: 92–98.
- Lavalekar, Anagha. 2007. Gender Wise Comparison On Emotional Intelligence And Marital Satisfaction. **Gender and Behaviour**. c. 5, s. 2: 1388-1405.
- Lawrence, Maggie, Jo Booth, Stewart Mercer, Elizabeth Crawford. 2013. A Systematic Review of The Benefits Of Mindfulness-Based Interventions Following Transient Ischemic Attack And Stroke. **International Journal of Stroke**. c. 8, s. 6: 465-474.
- Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Michael T. Treadway, Bruce Fischl. 2005. Meditation Experience Is Associated With Increased Cortical Thickness. **Neuroreport: For Rapid Communication of Neuroscience Research**. s. 16: 1893–1897.
- *Lee, Carolyn Elizabeth. 2016. Body Image And Relationship Satisfaction Among Couples: The Role Of Perceived Partner Appearance Evaluations And Sexual Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Windsor.
- *Lee, Catherine M. (2017). The Impact Of Text Messaging Dependence On Relationship Satisfaction In Romantic Relationships And The Role Of Attachment. Unpublished Doctoral Dissertation. Alliant International University.
- Lee, John Alan. 1973. **Colours Of Love: An Exploration Of The Ways Of Loving**. New Press.
- Lempers, Jacques D., Dania S. Clark-Lempers. 1993. A Functional Comparison Of Same-Sex And Opposite-Sex Friendship During Adolescence. **Journal of Adolescent Research**. s. 8: 89–108.
- Lenger, Katherine A., Cameron L. Gordon, Simone P. Nguyen. 2017. Intra-Individual And Cross-Partner Associations Between The Five Facets Of Mindfulness And Relationship Satisfaction. **Mindfulness**. c. 8, s. 1: 171-180.
- *Lesch, Elmien, Sarah-Kate Engelbrecht. 2011. Relationship Satisfaction And Gender Differences In A South African Farm-Worker Community. **South African Review of Sociology**. c. 42,, s. 1: 58-77.
- Lewis, Michael. 2008. The Emergence Of Human Emotions. **Handbook Of Emotions**. ed. Lisa Feldman Barrett, Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jonas. New York, NY: The Guilford Press: 304-319.
- *Li, Pei-Fen, Lee N. Johnson. 2018. Couples' Depression And Relationship Satisfaction: Examining The Moderating Effects Of Demand/Withdraw Communication Patterns. **Journal of Family Therapy**. c.40, s.1: 63-85.
- Lillard, Angeline S., Matthew D. Lerner, Emily J. Hopkins, Rebecca A. Dore, Eric Smith, Carolyn M. Palmquist. 2013. The Impact Of Pretend Play On Children's Development: A Review Of The Evidence. **Psychological Bulletin**. s. 139: 1–34.

- *Liu, Juhong, Yang Wang, Todd Jackson. 2017. Towards Explaining Relationship Dissatisfaction In Chinese Dating Couples: Relationship Disillusionment, Emergent Distress, Or Insecure Attachment Style? **Personality and Individual Differences**. s. 112: 42-48.
- Lopez, Frederick G., Alia Fons-Scheyd, Wendy Morúa, Rebecca Chaliman. 2006. Dyadic Perfectionism As A Predictor Of Relationship Continuity And Distress Among College Students. **Journal of Counseling Psychology**. c. 53, s. 4: 543-549.
- Lundh, Lars-Gunnar. 2004. Perfectionism And Acceptance. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. c. 22, s. 4: 251–265.
- Lundh, Lars-Gunnar, Fredrik Saboonchi, Margit Wångby. 2008. The Role Of Personal Standards In Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach To The Study Of Patterns Of Perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**. c. 32, s. 3: 333-350.
- Malouff, John M., Ncole S. Schutte, Einar B. Thorsteinsson. 2014. Trait Emotional Intelligence And Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. **The American Journal of Family Therapy**. c. 42, s. 1: 53-66.
- Malouff, John M., Einar B. Thorsteinsson, Nicole S. Schutte, Navjot Bhullar, Sally E. Rooke. 2010. The Five-Factor Model Of Personality And Relationship Satisfaction Of Intimate Partners: A Meta-Analysis. **Journal of Research in Personality**. c. 44, s. 1: 124-127.
- Margolis, Jonathan, Ellen Langer. 1990. An Analysis Of Addictions From A Mindful/Mindless Perspective. **Psychology of Addictive Behavior**. s.4: 107-115.
- *Mark, Kristen, Sarah H. Murray. 2012. Gender Differences In Desire Discrepancy As A Predictor Of Sexual And Relationship Satisfaction In A College Sample Of Heterosexual Romantic Relationships. **Journal of Sex & Marital Therapy**. c. 38, s. 2: 198-215.
- Markman, Howard J. 1979. Application Of A Behavioral Model Of Marriage In Predicting Relationship Satisfaction Of Couples Planning Marriage. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. s. 47: 743-749.
- Marlatt, G. Alan, Jean L. Kristeller. 1999. Mindfulness and meditation. **Integrating Spirituality In Treatment**. ed. Miller, William R. Washington: American Psychological Association Books: 67-84.
- Matthews, Gerald, Amanda K. Emo, Gregory Funke, Moshe Zeidner, Roberts D. Roberts, Paul T. Costa. 2006. Emotional Intelligence, Personality, and Task-induced Stress. **Journal of Experimental Psychology**. s. 12: 96–107.
- Matthews, Gerold, Moshe Zeidner, M., Richard D. Roberts. 2004. **Emotional Intelligence: Science And Myth**. London: The MIT Press.
- Mayer, Birgit, Marike G. Polak, Danielle Remmerswaal. 2018. Mindfulness, Interpretation Bias, and Levels of Anxiety And Depression: Two Mediation Studies. **Mindfulness**: 1-11.
- Mayer, John D., Peter Salovey. 1995. Emotional Intelligence And The Construction And Regulation Of Feelings. **Applied and Preventive Psychology**. c. 4, s. 3: 197-208.

- Mayer, John D., Peter Salovey. 1997. What Is Emotional Intelligence? **Emotional Development And Emotional Intelligence**. ed. P. Salovey ve D. J. Sluyter. New York, NY: Basic Books: 3-331
- Mayer, John D., Peter Salovey, David R. Caruso. 2000. Models Of Emotional Intelligence. **Handbook of intelligence**. ed. Robert J. Sternberg. New York, NY: Cambridge University Press: 396-420.
- Mayer, John D., Peter Salovey, David R. Caruso. 2004. Emotional Intelligence: Theory, Findings, And Implications. **Psychological Inquiry**. c. 15, s. 3: 197-215.
- *McDaniel, Brandon T., Michelle Drouin, Jaclyn D. 2017. Do You Have Anything To Hide? Infidelity-Related Behaviors On Social Media Sites And Marital Satisfaction. **Computers in Human Behavior**. s. 66: 88-95.
- McElwain, Nancy L., Cathryn Booth-LaForce, Xiaoying Wu. 2011. Infant-Mother Attachment And Children's Friendship Quality: Maternal Mental-State Talk As An Intervening Mechanism. **Developmental Psychology**. s. 47: 1295–1311.
- McGill, Julianne, Francesca Adler-Baeder, Priscilla Rodriguez. 2016. Mindfully In Love: A Meta-Analysis Of The Association Between Mindfulness And Relationship Satisfaction. **Journal of Human Sciences and Extension Volume**. c. 4, s. 1: 255-271.
- *McGlade, Erin C. 2008. Relationship Status And Relationship Satisfaction: The Importance Of Complementarity. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Idaho State University.
- *McLeland, Kelly C. 2010. Couples' Forgiveness And Relationship Satisfaction. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Regent University.
- McManaman, Mary. 2016. Changing Perspectives: Can a Short-Term Intervention Promote Relationship Satisfaction? Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bryn Mawr College.
- *McNulty, James K., Carolyn Wenner, Terri D. Fisher. 2016. Longitudinal Associations Among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, And Frequency Of Sex In Early Marriage. **Archives of Sexual Behavior**. c. 45, s. 1: 85-97.
- Megías, Alberto, Raquel Gómez-Leal, Maria José Gutiérrez-Cobo, Rosario Cabello, R., Pablo Fernández-Berrocal. 2017. The Relationship between Trait Psychopathy And Emotional Intelligence: A Meta-Analytic Review. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**. s. 84: 198-203.
- Meichenbaum, Donald H. 1985. **Stress Inoculation Training**. New York: Pergamon Press.
- *Melkonyan, Armine. 2013. The Relationship Between Differentiation Of Self, Biculturalism And Committed Relationship Satisfaction In Armenian Americans. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Alliant International University.
- *Meyers, Laura L. 2006. The Role Of Attachment Style, Gender, And Relationship History In Romantic Relationship Satisfaction And Partner Selection. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of South Carolina.

- Miao, Chao, Ronald H. Humphrey, Shanshan Qian. 2018. The Relationship Between Emotional Intelligence And Trait Mindfulness: A Meta-Analytic Review. **Personality and Individual Differences**. s. 135: 101-107.
- Michaels, Jennifer B. 2007. Mindfulness Training And Relationship Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation, Pacific Graduate School of Psychology.
- Miller, Jessie L., Tracy Vaillancourt. 2007. Relation Between Childhood Peer Victimization And Adult Perfectionism: Are Victims Of Indirect Aggression More Perfectionistic? **Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression**. c. 33, s. 3: 230-241.
- Mitchelson, Jacqueline K. 2009. Seeking The Perfect Balance: Perfectionism And Work–Family Conflict. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**. c. 82, s. 2: 349-367.
- *Molina, Adriana Beatriz. 2001. The Function Of Gender, Ethnicity, Acculturation And Gender-Role Attitudes With Relationship Satisfaction Among Latino And Euro-American College Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University Of Oregon.
- Morelli, Gilda .2015. The Evolution Of Attachment Theory And Cultures Of Human Attachment In Infancy And Early Childhood. **Oxford Handbook Of Human Development And Culture. An Interdisciplinary Perspective**. ed. Lene Arnett Jensen. New York, NY: Oxford University Pres: 149–164.
- Morgan, Clifford T. 2013. **Psikolojiye Giriş**. çev. Sirel Karakaş, Rükzan Eski. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Morsünbül, Ümit. 2014. İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. **International Journal of Human Sciences**. c. 11, s. 1: 357-372.
- Moser, Jason S., Jennifer D. Slane, S. Alexandra Burt, Kelly L. Klump. 2012. Etiologic Relationships Between Anxiety And Dimensions of Maladaptive Perfectionism in Young Adult Female Twins. **Depression And Anxiety**. c. 29, s. 1: 47-53.
- *Munk, Adam Christopher. 2000. Relationship Satisfaction and Stability Among Latinos With Respect To Communication Styles And Conflict Resolution Types. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Utah State University.
- Murphy, Michael, Steven Donovan. 1997. **The Physical and Psychological Effects of Meditation** (2nd ed.). Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Murray, Sandra L., John G. Holmes, Dale W. Griffin. 1996. The Benefits of Positive Illusions: Idealization and the Construction of Satisfaction in Close Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 70, s. 1: 79-98.
- Nickerson, Amanda B., Richard J. Nagle. 2005. Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. **Journal of Early Adolescence**. s. 25: 223–249.
- Nisbett, Richard E., Joshua Aronson, Clancy Blair, William Dickens, James Flynn, Diane F. Halpern, Eric Turkheimer. 2012. Intelligence: New Findings and Theoretical Developments. **American Psychologist**. s. 67: 130–159.

- Ogletree, Shirley M. 2010. With This Ring, I Thee Wed: Relating Gender Roles And Love Styles To Attitudes Towards Engagement Rings And Weddings. **Gender Issues**. s. 27: 67-77.
- Oktan, Vesile. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 23, s.1: 281-292.
- Olendzki, Andrew. 2005. Glossary Of Terms In Buddhist Psychology. **Mindfulness And Psychotherapy**. ed. Christopher Germer, Ronald D. Siegel, Paul R: Fulton. New York, NY: The Guilford Press: 289-295.
- Olendzki, Andrew. 2014. From Early Buddhist Traditions To Western Psychological Science. **The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness**. ed. Amanda İe, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons:58-73.
- Oral, Muradiye. 1999. The Relationship between Dimensions Of Perfectionism, Stressful Life Events And Depressive Symptoms In University Students: A Test Of Diathesis-Stress Model Of Depression. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Oxford Dictionary [19.05.2018]. Perfectionism. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/perfectionism>
- Ökten, Merve. 2016. Modeling The Relationship Between Romantic Jealousy And Relationship Satisfaction: The Mediator Roles Of Rumination, Co-Rumination And Self-Compassion. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özbiçer, Seyda. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları Ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Özbiçer, Seyda Mavruk, Meral Atıcı, M. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları: Nicel Bir Çalışma. **Journal of Human Sciences**. c. 15, s. 1: 265-279.
- Özer, Esin, Mehmet Engin Deniz. 2014. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. **İlköğretim Online**. c. 13, s. 4.
- Özer, Esin, Erdal Hamarta, Mehmet Engin Deniz. 2016. Emotional Intelligence, Core-Self Evaluation, And Life Satisfaction. **Psychology**. c. 7, s. 2: 145.
- Özkan, Burcu. 2016. Reddedilme Duyarlılığı Ve İyimserliğin, Rasyonel Olmayan İlişki İnançları İle Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerde Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- *Öztürk, Asuman. 2015. Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışları İle İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki Bağlantıların Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. Üsküdar Üniversitesi.
- Öztürk, Ayşe, Mehmet Engin Deniz. 2008. Analysis Of Emotional Intelligence Job Satisfaction And Burnout Levels Of Preschool Teachers According To Some Variables. **Elementary Education Online**. c. 7, s. 3: 578-599.

- Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Özyeşil, Zümra, Coşkun Arslan, Şahin Kesici, Mehmet Engin Deniz. 2011. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. **Eğitim ve Bilim**. c. 36, s. 160: 224-235.
- *Paap, Colleen Elizabeth. 2010. Body Image Disturbance As A Predictive Factor Of Relationship Satisfaction Among College Students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. University of Colorado, Denver.
- Pakenham, Kenneth I., Christina Samios. 2013. Couples Coping With Multiple Sclerosis: A Dyadic Perspective On The Roles Of Mindfulness And Acceptance. **Journal of Behavioral Medicine**. c. 36, s. 4: 389-400.
- Papay, Kimberly. 2017. "Examining Interactions of Perfectionism And Dispositional Mindfulness On Perceived Stress". Unpublished Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Charlotte.
- Payne, Wayne Leon. 1986. A Study Of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self Integration; Relating To Fear, Pain And Desire. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Union Graduate College, New York.
- Peplau, Letitia A., Steven L. Gordon. 1985. Women And Men In Love: Gender Differences In Close Relationships. **Women, Gender And Social Psychology**. ed. Virginia O'Leary, Rhoda K. Unger, Barbara S. Wallston. Hillsdale, NJ: Erlbaum: 257-291.
- Perera, Harsha N., Michelle DiGiacomo, M. 2015. The Role Of Trait Emotional Intelligence In Academic Performance During The University Transition: An Integrative Model Of Mediation Via Social Support, Coping, And Adjustment. **Personality and Individual Differences**. s. 83: 208-213.
- Perolini, Claudia Mariana. 2011. Mindfulness And Perfectionism As Predictors Of Physical And Psychological Well-Being In College Students. Unpublished Doctoral Dissertation, Fordham University.
- Peters, Jessica R., Laura M. Smart, Tory A. Eisenlohr-Moul, Paul J. Geiger, Gregory T. Smith, Ruth A. Baer. 2015. Anger Rumination As A Mediator Of The Relationship Between Mindfulness And Aggression: The Utility Of A Multidimensional Mindfulness Model. **Journal of Clinical Psychology**. c. 71, s. 9: 871-884.
- Petersen, Melanie. 2017. The Impact Of Perfectionism In Couple Conflict And Relationship Satisfaction: An Exploration Of The Mediating Influence Of Perfectionism In Gottman's Conflict Model. Unpublished Doctoral dissertation, Azusa Pacific University.
- Peterson, Candida C. 1990. Husbands' And Wives' Perceptions Of Marital Fairness Across The Family Life Cycle. **International Journal of Aging and Human Development**. s. 31: 179-188.
- Peterson, David B. 1996. Executive Coaching At Work: The Art Of One-On-One Change. **Consulting Psychology Journal**. c. 48, s. 2: 78-86.

- Petrides, Kostantinos, Adrian Furnham. 2000. On The Dimensional Structure Of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Differences**. s. 29: 313-320.
- Petrides, Kostantinos, Adrian Furnham, A. 2001. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation With Reference To Established Trait Taxonomies. **European Journal of Personality**. c. 15, s. 6: 425- 448.
- Pfohl, Bruce, Nancee Blum. 1991. Obsessive—Compulsive Personality Disorder: A Review of Available Data and Recommendations for DSM-IV. **Journal of Personality Disorders**. c. 5, s. 4: 363-375.
- Plotnik, Rod. 2009. **Psikolojiye Giriş**. çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Pollock, Brianna E., Alexander Khaddouma, Kellen Huet-Cox, Jonathan P. Fillauer, Jennifer Bolden. 2017. Emotional Intelligence, Relationship Satisfaction, And The Moderating Effect Of ADHD Symptomatology. **Journal of Adult Development**. c. 24, s. 1: 15-21.
- Preacher, Kristopher J., Andrew F. Hayes. 2008. Asymptotic And Resampling Strategies For Assessing And Comparing Indirect Effects In Multiple Mediator Models. **Behavior Research Methods**. c.40 s. 3: 879-891.
- Prochaska, James O. 1999. How Do People Change, And How Can We Change To Help Many More People? **The Heart And Soul Of Change: What Works In Therapy**. ed. Mark A. Hubble, Barry L. Duncan, Scott D. Miller. Washington, DC: American Psychological Association: 227-258
- Radmacher, Kimberley, Margarita Azmitia. 2006. Are There Gendered Pathways To Intimacy In Early Adolescents' And Emerging Adults' Friendships? **Journal of Adolescent Research**. s. 21: 415–448.
- Rasmussen, Michael K., Aileen M. Pidgeon. 2011. The Direct And Indirect Benefits Of Dispositional Mindfulness On Self-Esteem And Social Anxiety. **Anxiety, Stress, & Coping**. c. 24, s. 2: 227-233.
- Regan, Pamela C. (2008). **General theories of love. In The mating game: a primer on love, sex and marriage**. Los Angeles: Sage Publications.
- Reisoğlu, Serpil, Hikmet Yazıcı. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları Ve Duygusal Zekânın Rolü. **Journal of History Culture and Art Research**. c. 6, s. 4: 888-912.
- Rheaume, Josée, Robert Ladouceur, Mark H. Freeston. 2000. The Prediction Of Obsessivecompulsive Tendencies. Does Perfectionism Play A Significant Role? **Personality and Individual Differences**. s. 28: 583-592.
- Rice, Kenneth G., Jacqueline P. Dellwo. 2002. Perfectionism And Self-Development: Implications For College Adjustment. **Journal of Counseling & Development**. c. 80, s.2: 188-196.
- Rice, Kenneth G., Saied Ali Mirzadeh. 2000. Perfectionism, Attachment, And Adjustment. **Journal of Counseling Psychology**. c. 47,s. 2: 238-250.
- Rimes, Katharine A., Trudie Chalder. 2010. The Beliefs About Emotions Scale: Validity, Reliability And Sensitivity To Change. **Journal of Psychosomatic Research**. s. 68: 285-292.

- *Rodrigues, David, Diniz Lopes, Marco Pereira, M. 2016. "We Agree And Now Everything Goes My Way": Consensual Sexual Nonmonogamy, Extradynamic Sex, And Relationship Satisfaction. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 19, s. 6: 373-379.
- *Rodriguez, Adrian, Paul Ratanasiripong, Diane Hayashino, Angela Locks. 2014. The Effects Of Attachment And Acculturation On Latino College Students' Relationship Satisfaction With A Close Friend. **Journal of Hispanic Higher Education**. c. 13, c. 4: 323-333.
- *Rodriguez, Lindsey M., Clayton Neighbors. 2015. An Interdependent Look At Perceptions Of Spousal Drinking Problems And Marital Outcomes. **Alcohol**. c. 49, s. 6: 597-605.
- *Rosen, Natalie O., Kristen Bailey, Amy Muise, A. 2018. Degree And Direction Of Sexual Desire Discrepancy Are Linked To Sexual And Relationship Satisfaction In Couples Transitioning To Parenthood. **The Journal of Sex Research**. c. 55, s. 2: 214-225.
- *Rosen, Natalie O., Amy Muise, Sophie Bergeron, Isabelle Delisle, Mary Lou Baxter. 2015. Daily Associations Between Partner Responses And Sexual And Relationship Satisfaction In Couples Coping With Provoked Vestibulodynia. **The Journal of Sexual Medicine**. s. 12, c. 4: 1028-1039.
- Rosenzweig, Steven, Jeffrey M. Greeson, Diane K. Reibel, Joshua S. Green, Samar A. Jasser, Denise Beasley. 2010. Mindfulness-Based Stress Reduction For Chronic Pain Conditions: Variation In Treatment Outcomes And Role Of Home Meditation Practice. **Journal of Psychosomatic Research**. c. 68 s. 1: 29-36.
- Rosser, Stephanie, Cathy Issakidis, Lorna Peter. 2003. Perfectionism and Social Phobia: Relationship Between The Constructs And Impact On Cognitive Behavior Therapy. **Cognitive Therapy and Research**. c. 27, s.2: 143-151.
- *Røysamb, Espen, Joar Vittersø, Kristian Tambs. 2014. The Relationship Satisfaction Scale-Psychometric Properties. **Norsk Epidemiologi**. c. 24, s. 1-2: 187-194.
- Rubin, Kenneth H., Robert J. Coplan, Xinyin Chen, Julie C. Bowker, Kristina L. McDonald, Sara Heverly-Fitt. 2015. Peer Relationships. **Developmental Science. An Advanced Textbook**. ed. Marc H. Bornstein, Michael E. Lamb. New York, NY: Psychology Press: 587-644
- Ruffieux, Mireille, Fridtjof W. Nussbeck, Guy Bodenmann. 2014. Long-Term Prediction Of Relationship Satisfaction And Stability By Stress, Coping, Communication, And Well-Being. **Journal of Divorce & Remarriage**. c. 55, s. 6: 485-501.
- Ryan, Richard M., C. Scott Rigby. 2015. Did The Buddha Have A Self? No-Self, Self, and Mindfulness in Buddhist Thought and Western Psychologies. **Handbook of Mindfulness Theory, Research, and Practice**. ed. Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan. New York, NY: The Guilford Press: 245-265
- Sabatelli, Ronald M. 1988. Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective On The Interdependence Between Theory, Research, and Practice. **Family Relations**. 217-222.
- Sabounchi, Fredrik, Lars-Gunnar Lundh. 1997. Perfectionism, Self-Consciousness and Anxiety. **Personality and Individual Differences**. s. 22: 921-928.

- Sabounchi, Fredrik, Lars-Gunnar Lundh, Lars-Göran Öst. 1999. Perfectionism and Self-Consciousness In Social Phobia And Panic Disorder With Agoraphobia. **Behaviour Research and Therapy**. c. 37, s. 9: 799-808.
- *Sadikaj, Gentiana, D. S. Moskowitz, David C. Zuroff. 2015. Felt Security In Daily Interactions As A Mediator Of The Effect Of Attachment On Relationship Satisfaction. **European Journal of Personality**. c. 29, s. 2: 187-200.
- *Sadikaj, Gentiana, Lance M. Rappaport, D. S. Moskowitz, David C. Zuroff, Richard Koestner, Theodore Powers. 2015. Consequences of Interpersonal Spin On Couple-Relevant Goal Progress And Relationship Satisfaction In Romantic Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 109, s. 4: 722-737.
- Sakallı, Nuray, Ferzan Curun. 2001. Romantik İlişkilerle İlgili Kalip Yargılara Karsi Tutumlar. **Psikoloji Çalışmaları**. s. 22: 31-45.
- *Sakallı-Uğurlu, Nuray. 2003. How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, And Gender Relate To Future Time Orientation In Romantic Relationships?. **The Journal of Psychology**. c. 137, s. 3: 294-303.
- Salguero, José M., Natalio Extremera, Rosario Cabello, Pablo Fernández-Berrocal. 2015. If You Have High Emotional Intelligence (EI), You Must Trust In Your Abilities: The Interaction Effect Of Ability EI And Perceived EI On Depression In Women. **Journal of Psychoeducational Assessment**. c. 33, c.1: 46-56.
- Salovey, Peter, John D. Mayer. 1990. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**. c. 9, s. 3: 185-211.
- Salovey, Peter, Brian T. Bedell, Jerusha B. Detweiler, John D. Mayer. 1999. Coping Intelligently: Emotional Intelligence And The Coping Process. **Coping: The Psychology Of What Works** ed. Charles Richard Snyder. New York: Oxford University Press: 141-164
- Samiinia, Farnoosh. 2014. Meditation And Relationship Satisfaction. Yayınlanmamış Doktora Tezi. The Chicago School of Professional Psychology.
- Sanchez-Alvarez, Nicolas, Natalio Extremera, Pablo Fernández-Berrocal. 2016. The Relation Between Emotional Intelligence And Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Investigation. **The Journal of Positive Psychology**. c. 11, s. 3: 276-285.
- Santrock, John W. 2011. **Yaşam Boyu Gelişim**. çev. ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- *Santtila, Pekka, Ingrid Wager, Katarina Witting, Nicole Harlaar, Patrick Jern, Ada Johansson, Markus Vajonen, N. Kenneth Sandnabba. 2007. Discrepancies Between Sexual Desire And Sexual Activity: Gender Differences And Associations With Relationship Satisfaction. **Journal of Sex & Marital Therapy**. c. 34, s. 1: 31-44.
- Saraç, Ayça. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Sarı, Tuğba. 2008. Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

- Satici, Seydi Ahmet, Recep Uysal, Muhammet Fatih Yılmaz, Mehmet Engin Deniz. 2016. Social Safeness and Psychological Vulnerability In Turkish Youth: The Mediating Role Of Life Satisfaction. **Current Psychology**. c. 35, s. 1: 22-28.
- Satterfield, Jason M. 2017. **Boosting Your Emotional Intelligence**. Virginia: The Teaching Company.
- Schaffhuser, Kathrin, Jenny Wagner, Oliver Lüdtke, O, Mathias Allemand. 2014. Dyadic Longitudinal Interplay Between Personality And Relationship Satisfaction: A Focus On Neuroticism And Self-Esteem. **Journal of Research in Personality**. s. 53: 124-133.
- Scheele, Dirk, Andrea Wille, Keith M. Kendrick, Birgit Stoffel-Wagner, Benjamin Becker, Onur Güntürkün. 2013. Oxytocin Enhances Brain Reward System Responses In Men Viewing The Face Of Their Female Partner. **PNAS Proceedings of the National Academy of Science**. c. 110, s. 50: 20308–20313.
- Schröder-Abé, Michela, Astrid Schütz. 2011. Walking In Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects Of Emotional Intelligence On Relationship Quality. **European Journal of Personality**. c. 25, s. 2: 155-169.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff. 2011. Emotional Intelligence Mediates The Relationship Between Mindfulness And Subjective Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c. 50, s. 7: 1116-1119.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff, Einar B. Torsteinsson. 2013. Increasing Emotional Intelligence Through Training: Current Status And Future Directions. **International Journal of Emotional Education**. c. 5, s. 1: 56.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff, Chad Bobik, Tracie Coston, Cyndy Greeson, Christina Jedlicka, Emily Rhodes, Greta Wendorf. 2001. Emotional Intelligence And Interpersonal Relations. **The Journal of Social Psychology**. s. 141: 523-536.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff, Einar B. Thorsteinsson, Navjot Bhullar, Sally E. Rooke. 2007. A Meta-Analytic Investigation of The Relationship Between Emotional Intelligence And Health. **Personality and Individual Differences**. c. 42, s. 6: 921-933.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff, Chad Bobik, Tracie D. Coston, Cyndy Greenon. 2001. Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. **Journal of Social Psychology**. s. 141: 523–536.
- Shafran, Roz, Warren Mansell. 2001. Perfectionism and Psychopathology: A Review Of Research And Treatment. **Clinical Psychology Review**. s. 21: 879-906.
- Shafran, Roz, Sarah Egan, Tracey Wade. 2010. **Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Cognitive-Behavioural Techniques**. London: Constable & Robinson.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: **An Attachment Perspective**. *Psychological Inquiry*. c. 18, s. 4: 264–271.
- Shea, Andrew J., Robert B. Slaney, Kenneth G. Rice. 2006. Perfectionism In Intimate Relationships: The Dyadic Almost Perfect Scale. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**. s. 39: 107-125.

- Sherry, Simon B., Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, Melissa Harvey. 2003. Perfectionism Dimensions, Perfectionistic Attitudes, Dependent Attitudes, And Depression In Psychiatric Patients And University Students. **Journal of Counseling Psychology**. c. 50, s.3: 373.
- Sherry, Simon B., Sean P. Mackinnon, Chantal M. Gaudreau. 2016. Perfectionists Don't Play Nicely With Others: Expanding The Social Disconnection Model. **Perfectionism, Health, And Well-Being**. ed. Fuschia M. Sirois, Danielle Sirianni Molnar. New York: Springer: 225-243.
- *Shinne, Emillia Daniella. 2017. The Relationship Between Sexual Objectification And Self-Objectification, Adult Romantic Attachment, And Relationship Satisfaction. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Detroit Mercy.
- Short, Megan M., Dwight Mazmanian. 2013. Perfectionism and Negative Repetitive Thoughts: Examining A Multiple Mediator Model in Relation to Mindfulness. **Personality and Individual Differences**. c. 55, s. 6: 716-721.
- Short, Megan M., Dwight Mazmanian, Lana J. Ozen, Michel Bédard. 2015. Four Days Of Mindfulness Meditation Training For Graduate Students: A Pilot Study Examining Effects On Mindfulness, Self-Regulation, And Executive Function. **The Journal of Contemplative Inquiry**. c. 2, s.1: 37-48.
- Shrout, E. Patrick, Niall Bolger. 2002. Mediation In Experimental And Nonexperimental Studies: New Procedures And Recommendations. **Psychological Methods**. c. 7, s. 4: 422-445.
- Shulman, Shmuel, Brett Laursen, Zwi Kalman, Sigal Karpovsky. 1997. Adolescent Intimacy Revisited. **Journal of Youth & Adolescence**. s. 26: 597-617.
- Siegel, Daniel J. (2007). Mindfulness Training and Neural Integration: Differentiation Of Distinct Streams Of Awareness And The Cultivation Of Wellbeing. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**. s. 2: 259-263.
- Siegel, Daniel J. 2009. **Mindsight: Change Your Brain And Your Life**. Melbourne: Scribe.
- Siegel, Ronald D., Christopher K. Germer, Andrew Olendzki. 2009. Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? **Clinical handbook of mindfulness**. ed. Fabrizio Didonna. New York, NY: Springer: 17-36
- Sigelman, Carol. K., Elizabeth A. Rider. 2018. **Life-span human development (9th Ed.)**. Boston: Cengage Learning.
- Simon, Robin W., Leda E. Nath. 2004. Gender And Emotion In The United States: Do Men And Women Differ In Self Reports Of Feelings And Expressive Behavior? **American Journal of Sociology**. c. 109, s. 5: 1137-1176.
- Sirois, M. Fuschia, Danielle S. Molnar. 2016. **Perfectionism, Health, And Well-Being**. New York: Springer.
- Slavin, Robert. E. 2013. **Eğitim Psikolojisi**. çev. ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sloat, Sharolyn Gertrud. 2002. Toward A New Conceptualization Of Perfectionism: Evaluating, Adjusting, And Expanding Past And Current Conceptualizations Of Perfectionism. Unpublished Doctoral Disseration, University of Victoria.

- Smith, Edward E., Susan Nolen-Hoksema, Barbara L. Fredrickson, Geoffrey R. Loftus, Dary J. Bem. 2014. **Psikolojiye Giriş Atkinson ve Hailgard**. çev. Öznur Öncül ve Deniz Ferhatoğlu. Ankara: Arkadaş Yayınevi
- *Smith, Jocelyn Renee. 2008. Ethnic Identity and Relationship Satisfaction Among African American Heterosexual Couples. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Maryland.
- Smith, Lynne, Joseph Ciarrochi, Patrick CL Heaven. 2008. The Stability And Change Of Trait Emotional Intelligence, Conflict Communication Patterns, And Relationship Satisfaction: A One-Year Longitudinal Study. **Personality and Individual Differences**. c. 45, s. 8: 738-743.
- Smith, Lynne, Patrick CL Heaven, Joseph Ciarrochi. 2008. Trait Emotional Intelligence, Conflict Communication Patterns, and Relationship Satisfaction. **Personality and Individual differences**. c. 44, s. 6: 1314-1325.
- Smith, Martin M., Donald H. Saklofske, Gonggu Yan. 2015. Perfectionism, Trait Emotional Intelligence, And Psychological Outcomes. **Personality and Individual Differences**. s. 85: 155-158.
- Somov, Pavel G. 2010. **Present Perfect: A Mindfulness Approach To Letting Go Of Perfectionism And The Need For Control**. New Harbinger Publications.
- Song, Yeongsuk, Ruth Lindquist. 2015. Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Depression, Anxiety, Stress And Mindfulness In Korean Nursing Students. **Nurse Education Today**. c. 35, s. 1: 86-90.
- South, C. Susan, Robert F. Krueger, Irene J. Elkins, William G. Iacono, Matt McGue. 2016. Romantic Relationship Satisfaction Moderates The Etiology Of Adult Personality. **Behavior Genetics**. c. 46, s. 1: 124-142.
- Spanier, Graham B., Erik E Filsinger. 1983. The Dyadic Adjustment Scale. **Marriage And Family Assessment: A Sourcebook For Family Therapy**. ed. Erik E. Filsinger. Beverly Hills, CA: Sage.
- Spearman, Charles. 1904. "General Intelligence" Objectively Determined And Measured. **The American Journal of Psychology**: c. 15, s. 2: 201-292.
- Spearman, Charles. 1927. **The Abilities of Man**. New York, NY: Macmillan.
- Spence, Janet T., Robert L. Helmreich. 1972. The Attitudes Toward Women Scale: An Objective Instrument To Measure Attitudes Toward The Rights And Roles Of Women In Contemporary Society. **JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology**. c. 2, s. 66.
- Sprecher, Susan, Maura Toro-Morn. 2002. A Study of Men And Women From Different Sides of Earth To Determine If Men Are From Mars And Women Are From Venus in Their Beliefs About Love And Romantic Relationships. **Sex Roles**. s. 46: 131-147.
- Stein, Steven J. 2009. **Emotional Intelligence For Dummies**. Canada : John Wiley & Sons.
- Sternberg, Robert J. 1985. **Beyond IQ: A Triarchic Theory Of Human Intelligence**. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

- Sternberg, Robert J. 1988. Triangulating Love. **The Psychology Of Love**. ed. Robert J. Sternberg, Michael L. Barnes. New Haven, CT: Yale University Press: 119-138
- Sternberg, Robert J. 2003. **Wisdom, Intelligence, And Creativity Synthesized**. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Sternberg, Robert J. 2006. A Duplex Theory Of Love. **The New Psychology Of Love**. ed. Robert J. Sternberg, Karin Weis. New Haven, CT: Yale University Press: 184-199.
- Sternberg, Robert J. 2011. The Theory of Successful Intelligence. **The Cambridge Handbook of Intelligence**. ed. Robert J. Sternberg, Scott Barry Kaufman. New York, NY: Cambridge University Press: 504-527
- Stoeber, Joachim. 2012. Dyadic Perfectionism In Romantic Relationships: Predicting Relationship Satisfaction And Longterm Commitment. **Personality and Individual Differences**. c. 53, s.3: 300-305.
- Stoeber, Joachim. (Ed.). 2018. **The Psychology Of Perfectionism: Theory, Research, Applications**. New York: Routledge.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains Of Perfectionism: Prevalence And Relationships With Perfectionism, Gender, Age, And Satisfaction With Life. **Personality and Individual Differences**. c. 46, s. 4: 530-535.
- Sydenham, Mia, Beardwood, Jennifer, Kaherina A. Rimes. 2017. Beliefs About Emotions, Depression, Anxiety And Fatigue: A Mediation Analysis. **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**. c. 45, s. 1: 73-78.
- Ta, Vivian P. 2017. A Meta-Analytic Review of Gender-Role Dimensions and Relationship Satisfaction. **Journal of Relationships Research**. s. 8: 1-14.
- TDK [04.07.2018]. Mükemmeliyetçilik [perfeksiyonist]. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_karsilik&view=karsilik&kategori1=karsilik_liste&ayn1=bas&kelime1=perfeksiyonist.
- Teasdale, John D., Zindel Segal, J. Mark G. Williams. 1995. How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse And Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? **Behaviour Research and Therapy**. s. 33: 25-39.
- Teti, Douglas. M., Julie Wolfe Sakin, Elizabeth Kucera, Kathleen M. Corns, Rina Das Eiden. 1996. And Baby Makes Four: Predictors Of Attachment Security Among Preschool-Aged First-Borns During The Transition To Sibling-Hood. **Child Development**. s. 68: 579-596.
- Thurstone Louis Leon. 1973. Primary Mental Abilities. **Psychometric Monographs** No. I, 131-136
- Toba, Jordyn. 2010. Four Years, One Try(Angle): Using Sternberg's Triangular Love Theory To Evaluate The Effects Of Time On College Relationships. Honors thesis. University of Hawaii at Manoa.
- Triandis, Harry C., Robert Bontempo, Marcelo J. Villareal, Masaaki Asai, Nydia Lucca. 1988. Individualism And Collectivism: Cross-Cultural Perspectives On Self-Ingroup Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 54, s.2: 323-338.

- Trost, Jan. E. 1985. Abandon Adjustment! **Journal of Marriage and the Family**. s. 47: 1072-1073.
- Trub, Leora, Jessica Powell, Kristin Biscardi, Lisa Rosenthal. 2018. The “Good Enough” Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents. **Journal of Family Issues**. 0192513X18763226.
- TÜİK [10.05.2018]. Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27593>.
- Tümkiye, Songül, Erdal Hamarta, Mehmet Engin Deniz, Metehan Çelik, Birsal Aybek. 2008. Duygusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3, s. 30: 1-18.
- Underwood, Jean. D. M., Lee Farrington-Flint. 2015. **Learning and the E-Generation**. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Ülev, Esra. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- van Scheppingen, Manon A., Jaap J. A. Denissen, Joanne M. Chung, Kristian Tambs, Wiebke Bleidorn. 2018. Self-Esteem and Relationship Satisfaction During The Transition To Motherhood. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 114, s. 6: 973-991.
- Vedes, Ana, Peter Hilpert, Fridtjof W. Nussbeck, Ashley K. Randall, Guy Bodenmann, Wolfrang R. Lind. 2016. Love Styles, Coping and Relationship Satisfaction: A Dyadic Approach. **Personal Relationships**. c. 23, s. 1: 84-97.
- Vesely, Ashley Katherine. 2011. Differential Effects of Perfectionism And Anxiety On Trait And Ability Emotional Intelligence. Unpublished Master Thesis, University of Calgary.
- Wachs, Karen, Cordova, James V. 2007. Mindful Relating: Exploring Mindfulness And Emotion Repertoires In Intimate Relationships. **Journal of Marital and Family Therapy**. c. 33, s. 4: 464-481.
- Warner, Lauren Lane. 2004. Role of Relationship Satisfaction In The Use Of Indirect Aggressive Behavior Among Intimate Couples. Unpublished Doctoral Dissertation, Oklahoma State University.
- Welwood, John. 1996. **Love and Awakening**. New York: Harper Collins.
- Whatley, Mark A. 2008. The Dimensionality Of The 15 Item Attitudes Toward Women Scale. **Race, Gender, & Class**. c. 15, s. 1: 265-273.
- Whisman, Mark A. 1999. Marital Dissatisfaction And Psychiatric Disorders: Results From The National Comorbidity Survey. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 108, s. 4: 701-706.
- *Whitton, Sarah, Amanda Kuryluk. 2012. Relationship Satisfaction And Depressive Symptoms In Emerging Adults: Cross-Sectional Associations And Moderating Effects Of Relationship Characteristics. **Journal of Family Psychology**. c. 26, s. 2: 226-235.

- Wiebe, Robyn, Scott McCabe. 2002. Relationship Perfectionism, Dysphoria, And Hostile Interpersonal Behaviors. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c. 21, s. 1: 67-91.
- Wiggins, Kathryn. 2012. Mindfulness and Emotion In Relationships: Emotion Regulation, Empathy, And Affect As Mediators of The Association Between Mindfulness And Relationship Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of New Mexico
- Wimberley, Tessa, Laurie Mintz, Hanna Suh. 2016. Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of A Bibliotherapy Intervention. **Mindfulness**. c. 7, s. 2: 433-444.
- Wood, Wendy, Alice Eagly. 2002. A Cross-Cultural Analysis of The Behavior of Women and Men: Implications For The Origins Of Sex Differences. **Psychological Bulletin**. s. 128: 699-727.
- Yalçın, İlhan. 2010. İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Yerin-Güneri, Oya. 2006. Counseling Services in Turkish Universities. **International Journal of Mental Health**. c. 35, s. 1: 26-38.
- Yeung, Rob. 2009. **Emotional Intelligence: The New Rules**. London: Marshall Cavendish Limited.
- Yıkılmaz, Murat, Meryem Demir-Güdü. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. **Ege Eğitim Dergisi**. c. 16, s. 2: 297-315.
- Yılmaz, Hasan, Erdal Hamarta, Coşkun Arslan, Mehmet Engin Deniz. 2013. An Investigation of Loneliness, Self-Esteem And Emotional Intelligence Skills in University Students. **International Journal of Academic Research**. c. 5, s. 1: 205-209.
- Yılmaz, Tuğba. 2009. Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Young, Kimberly, Robert Rogers. 1998. The Relationship between Depression and Internet Addiction. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 1, s. 1: 25-28.
- Zeidner, Moshe, Gerald Matthews, Richard Roberts. 2009. **What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, And Our Mental Health**. London: The MIT Press.
- Zeren, Şerife Gonca. 2016. Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Danışanların Sorunları ve Memnuniyetleri. **Eğitim ve Bilim**. c. 40, s. 182: 127-141.
- Zhang, Wenjuan., Hong Zou, Mingzhu Wang, Sima Finy. 2015. The Role Of The Dark Triad Traits And Two Constructs Of Emotional Intelligence On Loneliness In Adolescents. **Personality and Individual Differences**. s. 75: 74-79.
- Zlotnick, Caron., Hohlstein, Leigh Anne Hohlstein M. Tracie Shea Teri Pearlstein Pat Recupero Kahil Bidadi. 1996. The Relationship Between Sexual Abuse and Eating Pathology. **International Journal of Eating Disorders**. c. 20, s. 2: 129-134.

EKLER

Ek 1. Meta-Analize Dahil Edilen Çalışmalar

Çalışma adı	Ülke	Kadın			Erkek			Tür	Kültür*
		Ortalama	SS	Sayı	Ortalama	SS	Sayı		
Ackerman vd., 2011	ABD	28.4	5.9	5598	28.8	5.2	6623	Makale	Bireyci
Ackerman, 2012	ABD	17.9	2.2	351	17.5	2.2	107	Makale	Bireyci
Altınok, 2014	Türkiye	36.94	8.72	171	37.11	8.1	110	Tez	Kolektif
Backes vd., 2017, Örneklem 1	İsveç	4.36	0.48	122	4.32	0.48	122	Makale	Bireyci
Backes vd., 2017, Örneklem 2	İsveç	4.32	0.48	125	4.35	0.46	125	Makale	Bireyci
Backes vd., 2017, Örneklem 3	İsveç	4.31	0.55	121	4.45	0.52	121	Makale	Bireyci
Basow, 2013	ABD	117.29	18.48	92	116.86	20.67	92	Tez	Bireyci
Berg, 2001	ABD	7.96	1.18	82	7.65	1.44	82	Makale	Bireyci
Beştav, 2007	Türkiye	5.16	1.36	322	4.96	1.21	254	Tez	Kolektif
Biehle vd., 2011	ABD	43.27	4.96	104	43.61	4.3	104	Makale	Bireyci
Bower vd., 2012, T1	ABD	119.81	11.26	99	118.24	11.41	97	Makale	Bireyci
Bower vd., 2012, T2	ABD	118.51	10.42	95	115.58	11.71	92	Makale	Bireyci
Bower vd., 2012, T3	ABD	115.53	14.73	64	115.29	10.53	54	Makale	Bireyci
Brester, 2013	ABD	29.32	4.27	40	29.65	5.23	20	Tez	Bireyci
Bunt vd., 2017	Avusturalya	31.7	0.61	134	31.69	0.57	134	Makale	Bireyci
Burgess, 2003	Kanada	5.865	0.785	68	5.755	0.732	68	Tez	Bireyci
Büyükşahin, 2005	Türkiye	31.77	8.23	308	32.53	7.12	172	Makale	Kolektif
Cederblad vd., 2016	İsviçre	16.3	2.9	34	16.9	2.7	18	Makale	Bireyci
Coates-Wallee, 2007	ABD	36.73	1.14	68	36.16	0.86	58	Tez	Bireyci
Conradi vd., 2017	Hollanda	125.88	10.4	113	125.7	10.74	113	Makale	Bireyci
Cunningham, 2007	ABD	85.44	22.6	83	91.92	21.47	83	Tez	Bireyci
Curtis vd., 2017, Group 2	ABD	71.44	21.98	107	80.33	19.31	107	Makale	Bireyci
Curtis vd., 2017, Group 1	ABD	80.19	21.58	239	85.61	20.3	239	Makale	Bireyci

Ek 1'in devamı									
Çalışma adı	Ülke	Kadın			Erkek			Tür	Kültür
		Ortalama	SS	Sayı	Ortalama	SS	Sayı		
Çelen-Çetintaş, 2010	Türkiye	37.95	8.12	172	34.3	9.01	228	Tez	Kolektif
Edelstein vd., 2014	ABD	7.85	1.01	39	7.66	1.21	39	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S1_T1	ABD	3.91	0.7	690	3.9	0.64	690	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S1_T2	ABD	3.89	0.76	688	3.89	0.7	688	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S1_T3	ABD	3.91	0.67	758	3.89	0.66	758	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S1_T4	ABD	3.92	0.74	718	3.96	0.64	718	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S1_T5	ABD	3.98	0.67	710	3.98	0.64	710	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S2_T1	ABD	6.05	1.28	6115	6.12	1.19	6115	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S2_T2	ABD	5.91	1.34	3956	5.95	1.28	3956	Makale	Bireyci
Erol, vd., 2014, S2_T2	ABD	6.13	1.16	1836	6.19	1.06	1836	Makale	Bireyci
Falconier vd., 2010	Arjantin	37.02	6.08	144	35.96	5.95	144	Makale	Kolektif
Falconier, 2005	Arjantin	35.96	5.95	144	37.02	6.08	144	Tez	Kolektif
Haugen vd., 2008	ABD	26.3	4	205	26.1	4.1	205	Makale	Bireyci
Hill, 2009	ABD	3.91	0.8	248	3.74	0.87	122	Tez	Bireyci
Hromatko vd., 2015 Örneklem 1	Hırvatistan	5.9	1.1	99	6.2	1	99	Makale	Kolektif
Hromatko vd., 2015 Örneklem 2	İran	5.4	1.2	99	5.5	1.3	99	Makale	Kolektif
Katz vd., 2002, Örneklem 1	ABD	5.63	1.3	184	5.49	1.31	103	Makale	Bireyci
Katz vd., 2002, Örneklem 2	ABD	5.63	1.3	78	6.06	0.82	45	Makale	Bireyci
Kaura vd., 2007	ABD	27.03	5.34	415	25.63	5.8	152	Makale	Bireyci
Kershaw vd., 2014	ABD	115.82	19.98	228	113.9	21.41	206	Makale	Bireyci
Lee, 2016	ABD	136.61	20.17	251	135.96	19.11	251	Tez	Bireyci
Lee, 2017	ABD	4.23	0.6	76	4.19	0.73	19	Tez	Bireyci
Lesch vd., 2011	Güney Afrika	36.21	8.37	93	39.39	6.3	93	Makale	Kolektif
Li vd., 2016	ABD	12.41	3.96	63	11.97	3.96	63	Makale	Bireyci
Liu vd., 2017	Çin	29.11	4.2	356	30.43	3.63	356	Makale	Kolektif
Mark vd., 2012	Kanada	40.91	4.13	133	40.3	4.89	133	Makale	Bireyci
McDaniel vd., 2017	ABD	38.89	6.61	173	37.99	6.91	165	Makale	Bireyci

Ek 1'in devamı									
Çalışma adı	Ülke	Kadın			Erkek			Tür	Kültür
		Ortalama	SS	Sayı	Ortalama	SS	Sayı		
McGlade, 2008	ABD	33.69	4.77	134	33.17	4.85	134	Tez	Bireyci
McGlade, 2008	ABD	37.63	5.71	134	36.45	5.82	134	Tez	Bireyci
McLeland, 2010	ABD	53.54	5.73	50	51.9	5.35	50	Tez	Bireyci
McNulty vd., 2016, T1	ABD	42.17	4.06	206	41.87	4.32	207	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T2	ABD	40.19	7.14	183	39.96	6.13	180	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T3	ABD	39.68	6.98	157	39.59	6.97	154	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T4	ABD	38.74	7.43	151	38.51	7.82	148	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T5	ABD	39.24	6.35	135	38.34	7.47	135	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T6	ABD	38.57	7.19	126	39.29	5.84	126	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T7	ABD	38.87	7.52	98	39.59	5.27	95	Makale	Bireyci
McNulty vd., 2016, T8	ABD	39.6	5.98	115	39.56	6.05	115	Makale	Bireyci
Melkonyan, 2013	ABD	133.13	28.12	76	135.84	17.65	31	Tez	Bireyci
Meyers, 2006	ABD	30.77	4.22	83	30.28	4.43	38	Tez	Bireyci
Molina, 2000 Euro-America Sapmle	ABD	49.67	10.04	163	49.31	10.36	68	Tez	Bireyci
Molina, 2000 Latino	ABD	3.85	0.92	107	3.84	0.77	66	Tez	Bireyci
Molina, 2000 Lationa Sapmle	ABD	48.99	9.57	107	48.52	10.42	66	Tez	Bireyci
Molina, 2000, Euoro-America Örneklem	ABD	3.87	0.86	163	3.87	0.91	68	Tez	Bireyci
Munk, 2004	ABD	3.996	0.71	455	3.95	0.67	455	Tez	Bireyci
Öztürk, 2015,	Türkiye	35.66	9.805	50	38.767	8.063	30	Tez	Kolektif
Paap, 2010	ABD	17.57	2.78	201	17.33	3.03	81	Tez	Bireyci
Rodrigues vd., 2016	Portekiz	4.14	1.75	112	4.12	1.6	217	Makale	Kolektif
Rodriguez vd., 2014	ABD	32.93	2.39	241	30.65	3.43	46	Makale	Bireyci
Rodriguez vd., 2015 DAS	ABD	117.24	16.02		116.07	17.61		Makale	Bireyci
Rodriguez vd., 2015 QMI	ABD	39.58	8.02	123	40.61	6.54	123	Makale	Bireyci
Rosen vd., 2015	Kanada	17.89	2.9	69	18.01	3.03	69	Makale	Bireyci
Rosen vd., 2017	ABD	109.98	27.86	255	112.42	26.77	255	Makale	Bireyci
Roysamb, vd., 2014, RS10	Norveç	5.3	0.66	63480	5.32	0.58	41963	Makale	Bireyci

Ek 1'in devamı									
Çalışma adı	Ülke	Kadın			Erkek			Tür	Kültür
		Ortalama	SS	Sayı	Ortalama	SS	Sayı		
Roysamb, vd., 2014, RS5	Norveç	5.22	0.73	63467	5.28	0.63	50775	Makale	Bireyci
Sadikaj, Moskowitz, vd., 2015, T1	Kanada	3.97	0.63	93	3.99	0.55	93	Makale	Bireyci
Sadikaj, Moskowitz, vd., 2015, T2	Kanada	3.84	0.72	93	3.87	0.72	93	Makale	Bireyci
Sadikaj, Rappaport vd., 2015 T1	Kanada	3.97	0.63	93	3.99	0.63	93	Makale	Bireyci
Sadikaj, Rappaport vd., 2015 T2	Kanada	3.89	0.67	93	3.9	0.72	93	Makale	Bireyci
Sakallı-Ugurlu, 2003	Türkiye	6.14	0.86	205	5.95	0.85	208	Makale	Kolektif
Santtila vd., 2008	Finlandiya	34.42	6.87	2250	34.57	6.23	1350	Makale	Bireyci
Shinne, 2016	ABD	4.46	0.51	81	4.44	0.54	59	Tez	Bireyci
Smith, 2008	ABD	104.11	18.64	112	105.39	16.48	112	Tez	Bireyci
Cruz, 2014	Mozambik	179.14	5.22	210	181.26	4.54	192	Makale	Kolektif
Whitton vd., 2012a	ABD	65.62	12.87	358	67.07	12.57	126	Makale	Bireyci
Whitton vd., 2012b	ABD	65.62	12.87	358	67.07	12.57	126	Makale	Bireyci
Widman vd., 2006	ABD	25.6	4.6	209	25.5	4.4	209	Makale	Bireyci
Wongpakaran vd., 2012	Tayland	7.34	1.36	97	6.9	1.43	43	Makale	Kolektif
Yoo, vd., 2014	ABD	5.13	0.99	335	5.14	0.97	335	Makale	Bireyci
Yoshida vd., 2012	ABD	3.85	0.73	245	3.86	0.68	245	Makale	Bireyci
Zimmer-Gembeck vd., 2006	Avusturalya	3.8	1	84	3.8	1	40	Makale	Bireyci
Zurbriggen vd., 2011	ABD	3.89	0.93	91	3.45	0.89	68	Makale	Bireyci
Calmes vd., 2008	ABD	$t = 1.83$		261			148	Makale	Bireyci

Not. SS = Standart sapma; T = Boylamsal çalışmalardaki zamansal ölçümler; S = Araştırmalar içindeki ayrı örneklemeler;

* Kültürel kategori Hofstede (2001) çerçevesince yapılmıştır; <https://geert-hofstede.com/countries.html>

Ek 2. İlişki Doyumu Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

...

Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

...

Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

...

İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentileriniz karşılıyor?

...

Ek 3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

Bir iş üzerinde çalıştığımda, iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.

...

Yakınlarımla başarılı olmaları gerekmez.

Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta zorlanırım.

...

Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her şeyde mükemmel olmaktır.

İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.

...

Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabul ederler.

Mükemmel olma ihtiyacını çok az hissederim.

...

Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.

Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.

...

Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.

Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.

...

Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.

Yaptığım işte hata bulmak, beni rahatsız eder.

...

Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.

Ailem benden mükemmel olmamı bekler.

...

Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.

İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.

Ek 4. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu Seçilmiş Örnek Maddeleri

Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.

...

Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.

İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.

...

Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiđimi ayırt edemem.

Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.

...

Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.

Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.

...

Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.

Ek 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

...

Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.

Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.

...

Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.

Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.

...

İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

...

Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

Ek 6. Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrencimiz,

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumlarına ve kişilik özelliklerine yönelik bir doktora tezi hazırlanmaktadır. Sizlerden, bu tez kapsamında bir kişisel bilgi formu ile dört ölçme aracını yanıtlamanızı istemekteyiz. Cevaplarınızla vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Bu nedenle, **adınız, soyadınız ve numaranız vb. gibi kişisel bilgilerinizi vermenize gerek yoktur.**

Kimliğinizi açığa çıkartan bireysel hiçbir soru olmadığı için içten ve samimi yanıt vermenizi ümit ediyor, ve bu yanıtlarınızla üniversite öğrencilerine yönelik sağlıklı bilimsel bilgi almamıza katkı sunacağınızı inanıyoruz

Katılmakta olduğunuz bu araştırmada yer alan ölçme araçlarındaki tüm ifadeler lütfen hiçbirini atlamadan cevap veriniz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz yeterlidir.

Eğer araştırmaya katılmakta gönüllü değilseniz, bu formu iade edebilirsiniz.

Uzm. Psi. Dan. Begüm SATICI begumun.satici@gmail.com

Prof. Dr. M. Engin DENİZ edeniz@yildiz.edu.tr

Yıldız Teknik Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı

Araştırmaya katılmakta gönüllüyüm ☐

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan seçeneğin önündeki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2. Yaşınız (Lütfen yazınız):

3. Öğrenim () 1 () 2 () 3 () 4
gördüğünüz sınıf

4. Öğrenim gördüğünüz programın adı (Lütfen yazınız):

5. Ekonomik olarak kendinizi nasıl algılıyorsunuz

() Çok Yoksul () Yoksul () Orta () Zengin () Çok Zengin

6. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mıdır? () Evet () Hayır

7. Var ise ne kadar süredir devam etmektedir (Lütfen yazınız): yıl ay

Ek 6. Kişisel Bilgi Formunun devamı

8. Romantik ilişkinizde en çok hangi iletişimi tercih edersiniz?

- () Yüzyüze görüşmek
- () Telefonla konuşmak
- () Görüntülü konuşmak
- () Mesajlaşmak / yazışmak
-

9. Bugüne kadar toplam kaç farklı kişi ile romantik ilişki yaşadınız (*Lütfen yazınız*):

ÖZ GEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Begüm SATICI
Doğum Yeri ve Yılı : Eskişehir / 1989
Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Geçmişi:

- Yüksek Lisans 2011-2014 Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Lisans 2007-2011 İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji

Mesleki Geçmişi:

- Aile Danışmanı 2014-2015 Özel Eskişehir Aile Danışma Merkezi
- Psikolog 2011-2014 Türk Hava Kurumu İnönü Eğitim Merkezi

Seçilmiş Yayınları:

- Satici, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 17(2), 1077-1095. <http://dx.doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>
- Satici, B., & Deniz, M. E. (2018). *An investigation of romantic relationship satisfaction: A descriptive study in young adulthood*. Paper presented at the Globets 2018 Conference. 6 – 9 May, Belgrade, Serbia.
- Satici, B., & Deniz, M. E. (2016). *Decision making styles and mindfulness: The mediating role of self-esteem*. Paper presented at the 96th Western Psychological Association Annual Convention. April 28-May 1, California, USA.
- Satici, B., Saricali. M., Satici, S. A., & Eraslan-Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308. (SSCI)

- Tekin, E. G., & **Satıcı, B.** (2014). An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 1-8. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2014.6.2216> (SSCI)
- Uysal, R., Satıcı, S. A., **Satıcı, B.**, & Akın, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828> (SSCI)

Sertifika Bilgileri:

- **Aile Danışmanlığı Sertifikası** (350 Saat). Süleyman Demirel Üniversitesi - 2014
- **Aile Danışmanlığı Sertifikası** (100 saat). Psikolojik Destek Derneği - Mart 2012
- **Bilişsel – Davranışçı Terapi Eğitimi** (42 Saat). Anadolu Üniversitesi, Prof. Dr. Hakan Türkçapar - 2014
- **Kognitif Terapi Eğitim Sertifikası** (50 saat). Dr. Emel Stroup - 2012
Kognitif Terapi Yönelimli Klinik İlk Görüşme & Terapi Becerileri (13 saat)
Kognitif Terapinin Depresyon Tedavisinde Uygulanması (12 saat)
Kognitif Terapinin Anksiyete Tedavisinde Uygulanması (13 saat)
Kognitif Terapinin OKB Tedavisinde Uygulanması (12 saat)
- **Rorschach Testi (2 yıl)**. Rorschach ve Projektif Testler Derneği, Prof. Dr. Tefika Tunaboşlu İkiz - 2014
- **Tematik Algı Testi (1 yıl)**. Prof. Dr. Tefika Tunaboşlu İkiz - Eylül 2014- Haziran 2015.
- **Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI)**. Dr. Selen AYAŞ. 2012
- **Travma Sonrası Stres Bozuklukları Eğitimi**. Psikolojik Eğitim, Terapi ve Araştırma Derneği. 2012
- **Gestalt Yaklaşımıyla Grup Laboratuvarı (12 saat)**. Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Derneği, Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar, 2011

Ödülleri:

- TÜBİTAK Yayın Teşvik Ödülü, 2015

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikleri:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
- Türk Psikologlar Derneği