

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

EVLİLİK TUTUMUNUN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ
YETERLİLİK ARACILIĞIYLA YORDANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmanur KAVAK

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EVLİLİK TUTUMUNUN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ
YETERLİLİK ARACILIĞIYLA YORDANMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esmenur KAVAK

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL - 2025

KABUL VE ONAY

Esmanur KAVAK tarafından hazırlanan “Evlilik Tutumunun Öz Yeterlilik ve Mükemmeliyetçilik Aracılığıyla Yordanması” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 17/04/2025.tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferda Şule KAYA

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur ÇELİK ÖRNEK

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasında, bilimsel etik ve ahlaki kurallara tam olarak riayet edilmiştir. Başka araştırmacıların çalışmalarından yararlanılan tüm durumlarda, ilgili kaynaklara akademik kurallara uygun biçimde atıfta bulunulmuştur. Çalışmada kullanılan veriler, herhangi bir şekilde tahrif edilmemiş veya değiştirilmemiştir. Bu tez, daha önce bu üniversite veya başka bir yükseköğretim kurumunda herhangi bir tez veya proje çalışması olarak sunulmamıştır. Tüm süreç, özgün bilimsel üretim ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

Esmannur KAVAK

17.04.2025



ÖN SÖZ

Araştırma süreci boyunca edindiğim teorik bilgi birikimi ve saha deneyimi, mesleki gelişimime önemli katkılar sağlamıştır.

Bu süreçte en büyük teşekkürü hak eden canım aileme şükranlarımı sunuyorum. Varlıklarıyla bana güç veren, her koşulda yanımda olan sevgili annem Türkan KAVAK ve canım babam Salih KAVAK'a, sonsuz sabırları, fedakârlıkları ve sevgileri için minnettarım. Aynı şekilde, desteğini her zaman hissettiren kıymetli abim Enes KAVAK'a da yürekten teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca göstermiş oldukları özveri, anlayış ve koşulsuz destekleri olmasaydı, bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı.

Çalışmam süresince bilgi, deneyim ve rehberliğiyle bana yol gösteren, her zaman destek olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu çalışmanın, alan yazına katkı sunmasını ve ilerleyen süreçte yapılacak çalışmalara ışık tutmasını temenni ederim.

Esmannur KAVAK

17.04.2025

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
1.1. Evlilik Kavramı.....	5
1.2. Evlilik Tutumu Kavramı.....	5
1.2.1. Kuramlara Göre Evlilik Tutumu.....	6
1.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Kurama göre Evlilik Tutumu.....	7
1.2.1.1.1. Davranışsal Yansımalar ve Evlilik Tutumları.....	7
1.2.1.1.2. Kendi Kendine Onaylama ve Evlilik Tutumu.....	8
1.2.1.1.3. Kötüleştirci İçsel Diyaloglar ve Evlilik Tutumu.....	8
1.2.1.2. Bağlanma Kuramına göre Evlilik Tutumu.....	9
1.2.1.2.1. Güvenli Bağlanma ve Evlilik Tutumu.....	9
1.2.1.2.2. Güvensiz Bağlanma ve Evlilik Tutumu.....	10
1.2.1.2.2.1. Bağlanma Kuramı ve Evlilik İlişkilerindeki Çatışmalar.....	11
1.2.1.3. Bilişsel Çift Terapisi'ne Göre Evlilik Tutumu.....	12
1.2.1.3.1. Olumsuz Bilişsel İnançlar ve Evlilik Tutumu.....	12
1.2.1.3.2. İletişim Tarzları ve Evlilik Tutumu.....	13
1.2.1.3.3. Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Evlilik Tutumu.....	13
1.3. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	13
1.4. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tarihçesi.....	14
1.5. Mükemmeliyetçilik Modelleri.....	16
1.6. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Tutumu Arasındaki Bağlı Açıklayan Kuramlar.....	16
1.6.1. Bilişsel-Davranışsal Kuram.....	17
1.6.2. İlişki Doyumu ve Mükemmeliyetçilik Kuramı.....	17
1.6.3. Bağlanma Kuramı.....	18
1.6.4. Duygusal Zeka Kuramı.....	18
1.6.5. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	19
1.7. Öz Yeterlilik Kavramı.....	19
1.8. Öz Yeterlilik ve Evlilik.....	20

BÖLÜM 2: YÖNTEM	22
2.1. Araştırma Modeli	22
2.2. Katılımcılar	22
2.3. Veri Toplama Araçları	22
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	22
2.3.2. İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	22
2.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	23
2.3.4. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	24
2.4 Veri Toplama Süreci	24
BÖLÜM 3: BULGULAR	27
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	27
3.2. Gruplar Arası Farklılara İlişkin Bulgular	27
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	36
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	38
SONUÇ VE ÖNERİLER	40
KAYNAKÇA	42
EKLER	48
ÖZ GEÇMİŞ	55

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	25
Tablo 2: Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular	26
Tablo 3: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	26
Tablo 4: Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular	28
Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	29
Tablo 6: Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	30
Tablo 7: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	31
Tablo 8: Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	32
Tablo 9: Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	33
Tablo 10: Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 11: Katılımcıların Romantik İlişki Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 12: Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Öz Yeterlilik ve Evlilik Tutumu Değerleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 13: Mükemmeliyetçilik ve Öz Yeterliliğin Evlilik Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	37

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Evlilik Tutumunun Mükemmeliyetçilik ve Öz Yeterlilik Aracılığıyla Yordanması

Esmenur KAVAK

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Nisan, 2025 – 55 sayfa

Bu araştırma, yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik ve öz yeterliliğin evlilik tutumu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya 358 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmada, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve İnönü Evlilik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik ile evlilik tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik evlilik tutumunu anlamlı şekilde yordarken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, öz yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin evlilik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bulgular, bireylerin psikolojik özelliklerinin evlilik algıları ve tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, evlilik danışmanlığı süreçlerinde bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve öz yeterlilik düzeylerinin dikkate alınması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Tutumu, Mükemmeliyetçilik, Öz Yeterlilik

ABSTRACT

Istanbul Kent University, Postgraduate Education Institute

Predicting Marriage Attitude Through Perfectionism and Self-Efficacy

Esmanur KAVAK

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

April, 2025 - 55 pages

This study aims to examine the impact of perfectionism and self-efficacy on marriage attitudes among adult individuals. The study sample consisted of 358 adults. General Self-Efficacy Scale, and İnönü Marriage Attitude Scale were used as measurement tools. The results revealed a significant positive relationship between perfectionism, self-efficacy, and marriage attitude. Specifically, self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism were found to be significant predictors of marriage attitude, whereas other-oriented perfectionism showed no significant relationship with marriage attitude. Furthermore, individuals with higher self-efficacy levels exhibited more positive marriage attitudes. The findings indicate that psychological traits significantly influence individuals' perceptions and attitudes toward marriage. In this regard, it is recommended that marriage counseling processes consider individuals' perfectionism tendencies and self-efficacy levels to promote healthier marital attitudes.

Keywords: Marriage Attitude, Perfectionism, Self-Efficacy.

GİRİŞ

Problem Durumu

Evlilik, sadece duygusal bir bağ kurmakla kalmaz, aynı zamanda karşılıklı destek, güven ve kişisel gelişim süreçlerini de içerir. Evlilikteki tutumlar, bireylerin ilişkilere nasıl yaklaştıklarını, çatışmaları nasıl çözdüklerini ve genel ilişki memnuniyetlerini etkileyen önemli faktörlerdir. Özellikle mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik, evlilik ilişkileri üzerinde önemli etkiler yaratabilecek psikolojik özelliklerdir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik yüksek beklentiler belirlemeleri ve bu beklentilere ulaşmak için sürekli bir çaba göstermeleri durumunu ifade eder. Bu durum, evlilikteki beklentilerin aşırı yüksek olmasına yol açarak, çiftler arasında tatminsizlik, hayal kırıklığı ve stres gibi olumsuz duygusal durumları tetikleyebilir (Smith ve Renk, 2007). Ayrıca, mükemmeliyetçilik, bireylerin hata yapma korkusu ve başarısızlıkla ilgili kaygıları nedeniyle evliliklerinde sürekli bir baskı hissi yaratabilir. Bu tutumlar, eşler arasında duygusal mesafeye yol açabilir ve ilişkilerin daha az tatmin edici hale gelmesine neden olabilir.

Öz yeterlilik, bireylerin kendi becerilerine, yeteneklerine ve içsel kaynaklarına olan güven duygusunu tanımlar. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, karşılaştıkları sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler ve bu da evlilikte karşılaşılan zorluklarla daha sağlıklı bir biçimde mücadele etmelerini sağlar. Bandura (1997), öz yeterliliğin, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme kapasitelerini artırarak, daha dayanıklı ve olumlu bir ilişki kurmalarına olanak tanıdığını belirtmektedir. Öz yeterliliği yüksek olan çiftler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha esnek bir yaklaşım sergileyebilirler ve bu da ilişkiyi pekiştiren olumlu bir etki yaratır. Eşler arasındaki sağlıklı iletişim, karşılıklı saygı ve güven, doğrudan öz yeterlilikle bağlantılıdır.

Mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasındaki etkileşim, evlilik ilişkilerinde önemli bir dengeyi de ortaya çıkarabilir. Mükemmeliyetçilik, çiftler arasında idealize edilmiş beklentiler yaratarak, partnerlerin birbirlerinin taleplerine uyum sağlama konusunda baskı hissetmelerine neden olabilir. Ancak, bu baskıyı aşmak ve daha uyumlu bir ilişki kurabilmek için her iki bireyin de yüksek öz yeterlilik düzeylerine sahip olmaları, sorunları daha sağlıklı bir şekilde çözmelerine olanak tanıyabilir. Öz yeterliliği güçlü bireyler, ilişkilerindeki zorluklarla karşılaştıklarında, bu zorlukları aşmak için yaratıcı ve etkili çözümler geliştirme konusunda daha başarılı olabilirler (Zimmerman, 2000).

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik, evlilik ilişkilerinde birbirini etkileyen ve dengeleyen faktörlerdir. Mükemmeliyetçi eğilimlerin ilişkiye olumsuz etkilerini dengelemek amacıyla, bireylerin öz yeterliliklerini güçlendirmeleri, evliliklerinde daha sağlıklı ve tatmin edici bir denge kurmalarına yardımcı olabilir. Evlilik terapisi ve danışmanlık hizmetleri, çiftlerin bu psikolojik özellikleri daha iyi anlamalarına ve ilişkilerini sağlam temeller üzerine inşa etmelerine olanak tanıyabilir.

Yukarıda belirtilen şekilde, evlilik tutumlarında mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik kavramlarının etkileri incelenmiştir. Evlilik tutumu araştırmalarında, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik kavramlarının bir arada ele alındığı bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarının, psikoloji alanında klinik anlamda katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Temel Sorusu

Araştırmanın temel soru cümlesi “Bireylerde evlilik tutumunu mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik düzeyleri yordar mı?” olarak belirlenmiştir.

Araştırma Soruları

1. Mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeyi ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeyi ilişki türüne göre farklılaşmakta mıdır?
4. Mükemmeliyetçilik düzeyi evlilik tutumunu yordamaktadır.
5. Öz yeterlilik düzeyi evlilik tutumunu yordamaktadır.
6. Öz yeterlilik düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada incelenen evlilik tutumlarında mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik gibi psikolojik faktörlerin rolüdür. Özellikle, mükemmeliyetçi tutumların evlilik ilişkisindeki olumsuz etkilerini anlamak ve öz yeterliliğin, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini nasıl artırabileceğini ortaya koymak hedeflenmektedir. Araştırma, bu iki psikolojik faktörün birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu ve bu etkileşimin, çiftler arasındaki iletişim, çatışma çözme becerileri ve genel ilişki memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçilik ve öz yeterliliğin evliliklerdeki sağlıklı dinamikleri nasıl şekillendirdiği ve bu faktörlerin çiftlerin psikolojik iyilik halleriyle olan ilişkisi de araştırmanın odak noktalarındandır. Bu çalışma, evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerinde, bireylerin ve çiftlerin ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için hangi psikolojik müdahalelerin etkili olabileceği hakkında değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya katılan bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin düşük ve mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduklarının farkında olmamaları ya da bu durumu düşünmemeleri, evlilik tutumlarına dair daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine ve bu doğrultuda soruları yanıtlamalarına neden olmuş olabilir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uzun soru sayıları, katılımcıların sıkılmasına ve dikkatlerinin dağılmasına yol açmış olabilir. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş olsa da gizlilikle ilgili yaşanan güven problemleri nedeniyle yanıltıcı yanıtlar verilmesi olasılığı bulunmaktadır. Elde edilen veriler, kullanılan ölçüm araçlarının sahip olduğu geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi ile sınırlıdır. Ayrıca, bu araştırma yapılacak istatistiksel analizlerle sınırlı olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, evlilik ilişkilerindeki psikolojik dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamasında yatmaktadır. Evlilik, bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir ilişkidir. Ancak, çiftler arasındaki sorunlar ve çatışmalar genellikle bireylerin sahip olduğu psikolojik özelliklerle doğrudan bağlantılıdır. Mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik gibi özellikler, bireylerin kendilerine ve partnerlerine yönelik beklentilerini şekillendirerek, ilişki memnuniyetini ve uyumunu etkileyebilir. Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliği, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik yüksek beklentiler geliştirmeleri olarak tanımlar ve bu durumun evliliklerde tatminsizlik ve iletişim

sorunlarına yol açabileceğini belirtir. Yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçi bireylerin daha fazla çatışma yaşadıklarını ve ilişkilerinde daha fazla stres hissettiklerini ortaya koymaktadır (Smith ve Renk, 2007). Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik evliliklerde uyumsuzluk ve tatminsizlik yaratabilecek önemli bir psikolojik faktör olarak dikkat çekmektedir.

Öz yeterlilik, bireylerin kendi becerilerine, yeteneklerine ve içsel kaynaklarına duyduğu güveni tanımlar. Bu özellik, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini artırır. Bandura (1997), öz yeterliliğin, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını daha etkili hale getirdiğini ve bunun, bireylerin ilişkilerinde daha sağlıklı tutumlar sergilemelerine yardımcı olduğunu belirtir. Öz yeterlilik, evliliklerdeki olumsuz durumlarla daha yapıcı bir şekilde başa çıkmayı, etkili iletişim kurmayı ve birlikte çözüm üretmeyi teşvik eder. Bu bakımdan, öz yeterliliği yüksek bireyler, evliliklerinde karşılaştıkları zorlukları daha olumlu bir şekilde ele alabilir ve daha güçlü bağlar kurabilirler (Zimmerman, 2000).

Mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasındaki etkileşimi anlamak, evliliklerdeki çatışmaların daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine katkı sağlayabilir. Mükemmeliyetçilik, çiftler arasında yüksek beklentiler yarattığında, ilişkide stres ve gerilimin birikmesine neden olabilir. Ancak, öz yeterliliği güçlü bireyler, bu tür stresli durumları daha esnek bir şekilde ele alabilirler. Bu da çiftlerin ilişkilerinde daha fazla uyum ve tatmin oluşturmalarına imkân tanır. Öz yeterlilik, bireylerin zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlar ve ilişkilerinde daha güçlü bir güven ve anlayış geliştirmelerine yardımcı olur (Schwarzer ve Jerusalem, 1995).

Sonuç olarak, bu araştırma, evliliklerde mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik gibi psikolojik özelliklerin ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamaya önemli bir katkı sunmaktadır. Bu iki faktör arasındaki denge, sağlıklı ve tatmin edici evliliklerin temellerini güçlendirebilir. Evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerinde bu özelliklerin göz önünde bulundurulması, çiftlerin daha sağlam ve uzun ömürlü ilişkiler kurabilmeleri açısından büyük bir öneme sahiptir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kavramları evlilik tutumu, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik bu bölümde incelenecek olup kuramsal çerçeve ile sunulacaktır.

1.1. Evlilik Kavramı

Shah ve Jaffari (2018), evliliğin anlamının, kültürel faktörler tarafından nasıl şekillendirildiğini ve evlilikle ilgili normların toplumsal yapıya nasıl etki ettiğini ele alır. Farklı kültürler, evlilikteki roller ve beklentiler açısından farklı yaklaşımlar sergileyebilir. Farklı ilgi ve istekleri olan bireylerin yaşamlarını paylaşmak ve çocuk sahibi olma gibi amaçlarla bir araya gelerek kurdukları düzen evlilik olarak tanımlanır. Ayrıca, evlilik, dayanışma, toplumsal onay ve cinsel ihtiyaçların karşılandığı bir kurum olarak da kabul edilmektedir (Özügürlü, 2013). Evlilik, kadın ve erkek arasında akrabalık ilişkileri oluşturan, zamanla evrilen ve farklı dönemlerde değişiklikler gösterse de varlığını sürdüren bir kurumsal yapıdır (Erişti, 2010). İki kişinin kalıcı bir birliktelik kurarak, hem kendilerine hem de çocuklarına karşı sorumluluk taşıyacaklarına dair söz verdikleri, türün devamını sağlayan ve toplumda çeşitli biçimlerde kendini gösterebilen evrensel bir kurumdur (Yalçın, 2014).

Bireyler, yalnızlık duygusunu aşmak, sorumlulukları paylaşmak, çocuk sahibi olmak, mutluluğu bulmak, sosyal statü elde etmek ve cinsel tatmin sağlamak gibi pek çok farklı sebeple evlenmeyi tercih etmektedirler (Çizmecioğlu, 2020). Her yönüyle bireylerin yaşamını etkileyen ve toplumun temellerini oluşturan bir yapıdır. Yalnızca bireysel bir tercih olarak değil, toplumsal ve kültürel olarak şekillenen bir kurum olarak görmeliyiz. Evlilik, cinsel güdülerin tatmin edilmesinin ötesinde, bireylerin güven, korunma ve dayanışma gibi sosyal ihtiyaçlarını da karşılar. Aynı zamanda psikolojik açıdan, bağ kurma, sevgi ve karşılıklı ilgi arayışı gibi duygusal gereksinimleri yerine getiren önemli bir araçtır (Özgüven, 1997).

Lee ve Kim (2016), kültürel değişimlerin evliliğin toplumsal anlamını nasıl dönüştürdüğünü ve geleneksel evlilik anlayışlarının modern toplumlarda nasıl evrildiğini tartışmaktadır.

1.2. Evlilik Tutumu Kavramı

Bireyler eş seçerken çoğunlukla kendi kişisel özelliklerinden ziyade, evlenecekleri kişinin karakterine odaklanırlar. Bu yaklaşım, ideal bir partnerin sahip olması gereken özelliklere dair genel beklentilerden kaynaklanmaktadır. Ancak, çoğu insan partnerlerinden önce kendi kişisel özelliklerini keşfetmeye, kendilerini anlamaya ve evlilikten beklentilerini netleştirmeye pek zaman ayırmaz (Haskan Avcı, 2013). Oysa, bir bireyin kendi kimlik ve ihtiyaçlarını keşfetmesi, sağlıklı ve uzun ömürlü bir ilişki kurmanın temel unsurlarından biridir. Kendi

duygusal ihtiyaçlarını ve sınırlarını bilen bireyler, ilişkilerinde daha belirgin ve sağlıklı sınırlar koyabilir, bu da partnerleriyle olan etkileşimlerinde daha dengeli bir ilişki kurmalarını sağlar. Ayrıca, araştırmalar, bireylerin evlilikleriyle ilgili yaşadıkları zorluklara nasıl yanıt verdiklerinin ve evliliklerini sürdürebilme kapasitelerinin, ilişkideki yeterlilik hissiyle doğrudan bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Güngör ve Özbay, 2008). Bu, öz yeterlilik ve bireylerin ilişkilerindeki rollerini nasıl algıladıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Kendilerini evliliklerinde yetkin ve etkili hisseden bireyler, ilişkilerindeki çatışmaları daha sağlıklı bir şekilde çözebilir, bu da ilişkinin genel kalitesini artırır. Ayrıca, evliliklerdeki zorluklarla başa çıkma yeteneği yalnızca bireysel psikolojik özelliklere değil, aynı zamanda çiftler arasındaki iletişim ve karşılıklı anlayışa da dayanır. Kendi duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilen bireyler, ilişkilerinde daha sağlıklı bir iletişim tarzı geliştirebilirler.

Bireylerin evlilikle ilgili sahip oldukları tutumlar, evlilik memnuniyetini doğrudan etkileyebilir. Olumlu tutumlar, ilişkilerdeki tatmin düzeyini artırabilir ve evliliğin kalitesini güçlendirebilir (elik, 2018). Evlilik tutumları, çiftlerin ilişkilerini sürdürme kararlarını ve karşılıklı beklentilerini yönetme biçimlerini etkiler. Bu tutumlar, evliliklerin kalitesini belirleyici bir faktör olabilir (Demir ve Yılmaz, 2019). Bu bağlamda, tutumlar, bireylerin sosyal ve demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Örneğin, yaş, eğitim durumu ve kültürel faktörler, evliliğe yönelik bakış açılarını şekillendiren önemli etkenlerdir (Öztürk, 2020).

Evlilikle ilgili tutumlar, çiftlerin iletişim becerilerini de önemli ölçüde etkileyebilir. Pozitif evlilik tutumları, çiftlerin daha sağlıklı, etkili ve yapıcı bir iletişim geliştirmelerine yardımcı olabilir (Gök ve Arslan, 2017). Bu da, ilişkilerinde açık ve dürüst bir iletişim dili oluşturmalarına olanak tanır. Olumlu tutumlar, aynı zamanda çiftlerin evlilik krizleriyle başa çıkma becerilerini de geliştirebilir. Evlilikte karşılaşılan zorluklar, doğru tutumlar sergilendiğinde daha kolay aşılabilir, bu da ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar (Büyükbayraktar ve Yıldırım, 2018).

Evlilikle ilgili tutumlar, çiftlerin aile içindeki rollerini ve dinamiklerini de şekillendirebilir. Bu tutumlar, bireylerin birbirlerine karşı olan sorumluluklarını nasıl gördüklerini ve ilişkilerinde nasıl bir denge kurduklarını belirler (Kara, 2016). Ayrıca, evlilikle ilgili tutumlar, güçlü bir şekilde kültürel değerlere dayalıdır. Farklı kültürler, evliliği ve evlilikle ilgili beklentileri kendi toplumsal anlayışlarına göre şekillendirir ve bu da bireylerin evliliğe yönelik tutumlarını etkiler (Shah ve Jaffari, 2018).

Yaşlı bireylerin evlilikle ilgili tutumları, genellikle daha olgun ve gerçekçi bir bakış açısına sahiptir. Bu tür tutumlar, evliliğin devamlılığını ve çiftlerin ilişkilerinde sürdürülebilirliği artırabilir (Thompson ve Clark, 2020). Bu durum, yaşla birlikte daha deneyimli ve daha sağlıklı bir ilişki yönetme yaklaşımının gelişebileceğini göstermektedir.

1.2.1. Kuramlara Göre Evlilik Tutumu

1.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Kurama göre Evlilik Tutumu

Bilişsel-Davranışsal Kuram, evlilik tutumlarının oluşumunda önemli bir rol oynar ve bu kurama göre bireylerin evlilikle ilgili tutum ve davranışları, geçmiş deneyimlerinin, düşünsel süreçlerinin ve çevresel etkileşimlerinin bir sonucu olarak şekillenir. Bu kuram, bireylerin düşüncelerinin ve duygularının, onların davranışlarını nasıl etkilediğini incelemeye çalışırken, aynı zamanda çevresel faktörlerin ve bireysel davranışların birbirini nasıl etkilediğini araştırır. Bu bağlamda, evlilikle ilgili tutumlar da, bu etkileşimlerin bir yansımasıdır.

Bireylerin evlilikle ilgili tutumları, büyük ölçüde geçmişteki evlilik deneyimlerine ve bu deneyimleri nasıl yorumladıklarına dayanır. Evliliğe dair sahip oldukları bilişsel inançlar, onların duygusal ve davranışsal tepkilerini yönlendirir (Weissman ve Beck, 1978). Örneğin, geçmişteki olumsuz deneyimler ya da ebeveynlerinin evliliğe bakış açıları, bireylerin evlilikle ilgili tutumlarını ve bu tutumların ilişkilerindeki davranışlarını etkileyebilir.

Evlilikle ilgili bireysel inançlar, çiftlerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma biçimlerini de belirler. Olumsuz düşünceler, evlilikteki sorunlara olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilere yol açabilir. Bilişsel-Davranışsal Kuram'a göre, bireyler, olumsuz düşünceleri değiştirerek duygusal ve davranışsal tepkilerini de değiştirebilirler. Bu da, evlilikte karşılaşılan zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı sağlar (Beck ve Emery, 1985). Örneğin, eğer bir birey evliliği zorlayıcı bir süreç olarak görüyorsa, bu inanç, ilişkilerindeki çatışmalara karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir. Ancak, bu inançlar üzerinde yapılan bilişsel değişiklikler, bireyin evlilikteki sorunlara daha yapıcı ve esnek bir şekilde yaklaşmasını sağlayabilir.

Sonuç olarak, Bilişsel-Davranışsal Kuram, evlilikle ilgili tutumların ve davranışların, bireylerin düşünsel süreçleri, geçmiş deneyimleri ve çevresel etkileşimleri ile şekillendiğini vurgular. Bu kuram, bireylerin evlilikle ilgili tutumlarını anlamak ve geliştirmek için önemli bir araç sağlar.

1.2.1.1.1. Davranışsal Yansımalar ve Evlilik Tutumları

Davranışsal düzeyde, bireylerin evlilikle ilgili tutumları, evlilikteki etkileşimlerini ve çatışmalarını nasıl ele aldıkları ile doğrudan ilişkilidir. Bilişsel-davranışsal terapistlerin vurguladığı üzere, bireylerin evlilikte karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklara verdikleri tepkiler, evlilikle ilgili tutumlarını büyük ölçüde etkiler. Eğer bir birey, geçmişte çatışmalara sağlıklı bir şekilde yaklaşmış ve çözüm odaklı bir tutum sergilemişse, evliliğe dair tutumu daha olumlu olabilir. Bu tür sağlıklı çözüm stratejileri, bireyin evlilik içindeki sorunları daha rahat ve etkili bir şekilde ele almasını sağlar, bu da genel ilişki memnuniyetini artırır.

Bununla birlikte, sürekli olumsuz tepkiler veren bir kişi, evlilikle ilgili daha negatif bir tutum geliştirebilir. Eğer birey, evlilikte karşılaştığı her zorluğu ya da çatışmayı çözümsüz bir şekilde görüyorsa, bu, onun evlilikle ilgili beklentilerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Olumsuz davranışlar, bireylerin düşüncelerini ve inançlarını pekiştirir; örneğin, eşler arasındaki sık sık tartışmalar ya da çözülmeyen çatışmalar, bireylerin evliliğe dair daha karamsar bir bakış açısı geliştirmelerine yol açabilir. Bu durum, evlilikle ilgili olumsuz tutumları pekiştirir ve ilişkinin kalitesini olumsuz etkileyebilir (Heimberg ve Becker, 2002).

Davranışlar, bireylerin düşüncelerini sadece güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bu düşüncelerle uyumlu yeni davranışları da teşvik edebilir. Örneğin, sürekli olarak evlilikle ilgili negatif düşüncelere sahip bir birey, bu olumsuz düşüncelerini, eşine karşı duyduğu öfke veya hayal kırıklığı gibi davranışlara dönüştürebilir. Bu davranışlar, ilişkinin genel yapısını olumsuz etkileyebilir ve çiftler arasındaki iletişimi zorlaştırabilir. Bu nedenle, evlilikle ilgili tutumların iyileştirilmesi için, bireylerin hem düşünsel hem de davranışsal düzeyde değişim yapmaları önemlidir.

1.2.1.1.2. Kendi Kendine Onaylama ve Evlilik Tutumu

Bilişsel-davranışsal kuram, bireylerin evlilikle ilgili tutumlarının, içsel değerleri ve inançlarıyla ne kadar uyumlu olduğuna göre şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu kurama göre, bir birey evliliği ve sadakati önemli bir değer olarak kabul ediyorsa, evlilikle ilgili daha olumlu tutumlar benimseme eğilimindedir. Bu tutumlar, ilişkinin uzun süreli bağlılık ve sadakat gerektirdiği anlayışına dayanır, bu da çiftler arasında daha sağlam bir bağ kurulmasına ve evlilikle ilgili tatminin artmasına yol açabilir. Evliliği değerli gören bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkma eğilimindedirler.

Diğer yandan, evliliğin sadakat ve bağlılık gibi unsurlarını sorgulayan bireyler, evlilikle ilgili daha olumsuz tutumlar geliştirebilirler. Bu bireyler, evliliği sadece kısa vadeli memnuniyet ve

bireysel çıkarlar üzerinden değerlendirirler, bu da ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilir. Evliliğe yönelik olumsuz tutumlar, çiftler arasında çatışma ve tatminsizliği artırabilir.

Bireylerin evlilikle ilgili inançları, genellikle içsel değerleriyle doğrudan bağlantılıdır. İçsel değerleriyle uyumlu bir tutum benimseyen bireyler, evliliklerinde yüksek memnuniyet düzeyleri yaşarken, bu değerlerle çatışan tutumlar, evliliklerinde olumsuz duyguların ve memnuniyetsizliğin pekişmesine neden olabilir. Bu bağlamda, evlilikle ilgili tutumlar, bireylerin ilişkiyi nasıl deneyimlediğini ve bu ilişkiyi sürdürme kapasitelerini doğrudan etkiler. Sonuç olarak, bireylerin evlilikle ilgili düşünce ve inançları, yalnızca ilişkiyi nasıl yaşadıklarını değil, aynı zamanda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma biçimlerini de şekillendirir. Evlilikteki tutumların ve düşüncelerin, ilişkinin kalitesini ve bireylerin memnuniyetini büyük ölçüde etkileyebileceği söylenebilir (Gottman, 1999).

1.2.1.1.3. Kötüleştirci İçsel Diyaloglar ve Evlilik Tutumu

Bilişsel-davranışsal kuramda, bireylerin evlilikle ilgili tutumlarının şekillenmesinde kötüleştirci içsel diyalogların önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Evlilikte, özellikle iletişimsizlik ve sürekli eleştirci tutumlar, bireylerin içsel düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Çiftler arasında yaşanan bu olumsuz etkileşimler, bireylerin evlilikleriyle ilgili algılarını kötüleştirebilir ve evlilikle ilgili daha negatif tutumların gelişmesine yol açabilir.

Kötüleştirci içsel diyaloglar, bireylerin ilişkilerine yönelik olumsuz bakış açıları geliştirmelerine neden olabilir. Sürekli olarak evliliğine olumsuz bir şekilde yaklaşan birey, kendini daha fazla mutsuz ve tatminsiz hissedebilir, bu da ilişkinin kalitesini düşürebilir. Bu tür düşünceler, evlilikteki olumsuz deneyimlerin pekişmesine yol açarak, çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyetsizliği artırabilir.

Özellikle eşler arasındaki sürekli eleştirinin, bireylerin birbirlerine karşı daha az şefkatli olmalarına ve ilişkiye dair olumsuz tutumlar geliştirmelerine neden olduğu gözlemlenmiştir (Beck ve Weishaar, 2004). Eleştirilerin sıklaştığı bir evlilikte, partnerler birbirlerinin olumlu yönlerini görmekte zorlanabilir ve bu da ilişkinin genel havasını olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, kötüleştirci içsel diyaloglar, evlilikle ilgili algıları çarpıtarak, bireylerin tutumlarını olumsuz bir şekilde şekillendirebilir ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini zorlaştırabilir.

1.2.1.2. Bağlanma Kuramına göre Evlilik Tutumu

Bağlanma kuramı, bireylerin erken çocukluk döneminde yaşadıkları bağlanma deneyimlerinin, ilerleyen yaşamlarında kurdukları ilişkiler ve evlilik tutumları üzerindeki

belirleyici etkilerini açıklamayı amaçlayan bir teorik çerçevedir. Kuram, ilk olarak John Bowlby tarafından geliştirilmiş; daha sonra Mary Ainsworth tarafından yapılan katkılarla genişletilmiş ve deneysel temellere dayandırılmıştır. Bu yaklaşım, bireylerarası ilişkilerin dinamiklerini anlamada ve özellikle duygusal yakınlık kurma biçimlerinin kökenlerini açıklamada önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Bağlanma kuramına göre, özellikle çocukluk dönemindeki bağlanma stilleri, bireylerin yetişkinlikteki duygusal bağlarını, ilişki tutumlarını ve evlilik davranışlarını belirleyen önemli bir faktördür. Çocuklar, özellikle anneleriyle kurdukları ilişkilerde güvenli bir bağlanma geliştirdiklerinde, yetişkinlikteki ilişkilerinde de güven duygusu ve sağlıklı bağlar kurma eğiliminde olurlar.

Bağlanma kuramına göre, çocuklukta güvenli bağlanma geliştiren bireyler, yetişkinlikteki ilişkilerinde daha açık, destekleyici ve güven dolu bir yaklaşım sergilerler. Öte yandan, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, ilişkilerinde güvensizlik, kaygı veya bağlanma sorunları yaşayabilirler. Güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin evlilik ilişkilerinde daha fazla çatışma, bağlanma korkusu ve duygusal mesafe gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu bağlamda, bireylerin çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin evlilikleri ve ilişkileri üzerindeki etkileri büyük bir önem taşır, çünkü bu erken deneyimler, yetişkinlikteki ilişki dinamiklerini ve evlilik tutumlarını doğrudan şekillendirir.

1.2.1.2.1. Güvenli Bağlanma ve Evlilik Tutumu

Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, çocukluklarında ebeveynlerinden aldıkları destek ve güvenle büyürler. Bu güvenli bağlanma, onların romantik ilişkilerinde de güven duygusu geliştirmelerine olanak tanır. Güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde duygusal yakınlık ve güven inşa etme konusunda daha açık ve sağlıklı bir tutum sergilerler. Bu tür bireylerin evliliklerine dair tutumları, genellikle olumlu ve sağlıklı bir şekilde şekillenir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, eşlerine duydukları güveni kolayca ifade ederler ve karşılıklı anlayışa dayalı bir ilişki kurma eğilimindedirler.

Güvenli bağlanma, duygusal destek ve karşılıklı güvenin temel taşlarını oluşturur. Bu bağlamda, güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde açık iletişim kurmaya, sevgi ve bağlılık göstermeye daha yatkındırlar. Ayrıca, karşılıklı saygıya dayalı bir ilişki anlayışını benimserler ve ilişkilerinde duygusal çatışmalar yaşansa bile, bu çatışmaların çözümünde daha yapıcı bir yaklaşım sergileyebilirler. Güvenli bağlanma, bireylerin stresli ya da zorlayıcı durumlarla başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırır ve evliliklerinde daha derin bir bağlılık ve tatmin duygusu yaratmalarına yardımcı olur (Bowlby, 1969).

Bununla birlikte, güvenli bağlanma, bireylerin evliliklerinde daha az çatışma yaşaması ve ilişkilerini sürdürülebilir bir şekilde yönetmesi açısından önemli bir rol oynar. Güvenli bağlanan bireyler, eşleriyle yaşadıkları problemleri daha az dramatize eder, çözüm odaklı düşünür ve daha sağlıklı iletişim yolları geliştirirler. Bu bağlanma biçimi, evlilikte daha fazla tatmin, empati ve uzlaşma sağlayarak, ilişkiyi güçlendirir. Evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerinde güvenli bağlanma stillerinin dikkate alınması, çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olabilir ve daha sağlıklı bir ilişki dinamiği kurmalarına olanak tanır.

1.2.1.2.2. Güvensiz Bağlanma ve Evlilik Tutumu

Güvensiz bağlanma stilleri, özellikle güvensiz kaçınan ve güvensiz kaygılı bağlanma biçimleri, bireylerin evliliklerinde karmaşık ve zorlu dinamiklere yol açabilir. Bu bağlanma stilleri, bireylerin duygusal bağ kurma ve ilişki içinde güven duygusu geliştirme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Güvensiz kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlık ve bağlılık konusunda mesafeli olma eğilimindedirler. Bu kişiler, ilişkilerinde duygusal anlamda daha az yatırım yapma, bağımsızlıklarına odaklanma ve kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktan kaçınma eğilimindedirler. Güvensiz kaçınan bireyler, evliliklerinde duygusal bağ kurmakta güçlük çekerler ve eşlerinden duygusal desteği reddetme ya da uzak durma davranışları gösterebilirler. Bu durum, evlilikte duygusal soğukluk ve birbirlerinden uzaklaşma gibi sorunlara yol açabilir. Bu bireyler, genellikle ilişkiye dair olumsuz bir tutum geliştirme eğilimindedir ve evliliklerinde, yakınlık ve bağlılık gerektiren durumlarda zorluk yaşayabilirler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Güvensiz kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal ilişkilerinde yoğun bir bağlılık ve onay arayışı içerisinde olabilirler. Partnerlerinden sürekli olarak sevildiklerine ve ilişkinin sürdürülebilirliğine dair güvence bekleyebilirler. Bu bireylerde reddedilme ya da terk edilme korkusu baskın olabilir ve bu durum ilişkilerinde sık sık huzursuzluk yaşamalarına neden olabilir. Evlilik bağlamında ise, ilişkinin sağlamlığına dair kuşkular taşıyabilir ve bu nedenle partnerlerinin sevgisini sınamaya yönelik davranışlar sergileyebilirler. Güvensiz kaygılı bireyler, eşlerinden onay almak için sürekli olarak çaba gösterir ve bu durum ilişkilerinde gerginliğe, duygusal sıkıntılara ve sıklıkla çözülmemiş çatışmalara yol açabilir. Evliliklerine dair tutumları genellikle korku, endişe ve güvensizlik içerir ve bu duygular evliliklerinde sürekli bir stres kaynağı olabilir. Ayrıca, eşlerinin duygusal yanıtlarını yanlış algılama ya da

aşırı duyarlı olma durumları da evliliklerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Sonuç olarak, güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin evliliklerinde sağlıklı duygusal bağlar kurmalarını engelleyebilir ve ilişkilerinde güven ve iletişim sorunlarına yol açabilir. Evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerinde, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, duygusal yakınlık ve güven inşa etme konusunda daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, terapi süreci, güvensizlik ve kaygı gibi duygusal zorlukları ele alarak, daha sağlıklı ve tatmin edici ilişki dinamikleri oluşturmaya yardımcı olabilir.

1.2.1.2.2.1. Bağlanma Kuramı ve Evlilik İlişkilerindeki Çatışmalar

Bağlanma kuramı, evliliklerdeki çatışmaların bireylerin bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu öne sürer. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, duygusal yakınlık ve güven konusunda kaygı ve belirsizlik taşır, bu da evliliklerinde daha fazla çatışmaya yol açabilir. Güvensiz kaygılı bireyler, sürekli güvence arar, güvensiz kaçınan bireyler ise duygusal mesafe koyabilir. Bu tür tutumlar, ilişkilerde olumsuz duygusal gerilim ve çatışmaların artmasına neden olabilir.

Feeney ve Noller (1996)'in araştırması, bağlanma stillerinin çatışma yönetiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Güvensiz bağlanmaya sahip bireyler, partnerlerinin davranışlarını aşırı yorumlayarak gereksiz çatışmalar çıkarabilirler. Bu nedenle, evlilik terapisi ve danışmanlık süreçlerinde bağlanma stillerinin dikkate alınması, çatışma yönetimini iyileştirebilir.

1.2.1.3. Bilişsel Çift Terapisi'ne Göre Evlilik Tutumu

Bilişsel Çift Terapisi (BCT), evlilik ilişkilerindeki olumsuz tutumların, bireylerin birbirlerine yönelik sahip oldukları yanlış inançlar ve düşünsel kalıplarla doğrudan ilişkili olduğunu savunur. Bu terapötik yaklaşım, çiftlerin evliliklerinde karşılaştıkları sorunları genellikle negatif bir şekilde yorumladıklarını ve bunun da duygusal uzaklaşmaya ve çatışmalara yol açtığını vurgular. BCT'nin temelinde, bireylerin bilişsel çarpıtmalar (örneğin, olayları olduğundan daha kötü görme) ve yanıltıcı inançlar (örneğin, "Eşim beni sevseydi, bu şekilde davranmazdı") evlilik ilişkilerine zarar verdiği düşüncesi yatmaktadır. Bu yanlış düşünceler, bireylerin karşılıklı anlayış ve empati geliştirmelerini engeller, ilişkilerinde daha fazla gerilim ve tatminsizlik yaratır. Terapinin amacı, bu olumsuz düşünce kalıplarını tanımak, değiştirmek ve çiftlerin daha sağlıklı iletişim yolları bulmalarını sağlamaktır.

1.2.1.3.1. Olumsuz Bilişsel İnançlar ve Evlilik Tutumu

Bilişsel Çift Terapisi, evlilikteki olumsuz tutumları dönüştürmek için güçlü bir araçtır, çünkü çiftlerin birbirlerini yanlış anlamalarını ve iletişimdeki engelleri çözmelerine olanak tanır.

Evlilikteki sıkıntılar çoğunlukla bireylerin sahip olduğu olumsuz düşüncelerden ve kalıplardan kaynaklandığı için, bu düşünceleri fark etmek ve yeniden şekillendirmek, ilişkilerde önemli bir değişim yaratabilir. Özellikle, Beck'in (1976) vurguladığı gibi, çiftlerin birbirlerine yönelik negatif yargılarını ve yanlış inançlarını değiştirmeleri, sadece çatışmaların azalmasına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal bağlarının güçlenmesini de sağlar. Terapinin bu yönü, bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarına, empati kurmalarına ve ilişkilerini daha sağlıklı bir temele dayandırmalarına yardımcı olur. Bu, çiftlerin sadece mevcut çatışmalarını çözmelerine değil, aynı zamanda daha sağlıklı bir ilişkinin temellerini atmalarına da olanak tanır.

1.2.1.3.2. İletişim Tarzları ve Evlilik Tutumu

Bilişsel Çift Terapisi, evlilikte sağlıklı iletişimin önemine dikkat çeker. Çiftlerin, olumsuz düşüncelerini ve hislerini açıkça ve anlayışla ifade edebilmeleri, ilişkinin kalitesini artıran temel bir beceridir. Ancak, iletişim eksiklikleri, yanlış anlamalar ve sağlıklı iletişim tarzları, evlilikte olumsuz tutumların oluşmasına zemin hazırlayabilir. Özellikle savunmacı tutumlar veya saldırganlık, çiftlerin birbirlerini anlamaktan uzaklaşmasına neden olur, bu da aralarındaki mesafeyi artırır. Bu noktada, iletişim tarzlarının ve düşünsel kalıpların ilişkideki duygusal bağları ve tutumları doğrudan etkileyebileceği vurgulanır. Christensen ve Jacobson (1994) tarafından yapılan araştırmalar, sağlıklı iletişim eksikliklerinin çatışma çözümünü ve duygusal yakınlığı zorlaştırdığını ve çiftlerin, birbirlerinin duygularını doğru bir şekilde anlamakta güçlük çektiklerini ortaya koymuştur. Bu nedenle, evlilik terapisi sürecinde, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, sağlıklı bir ilişki kurabilmek için büyük bir öneme sahiptir.

1.2.1.3.3. Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Evlilik Tutumu

Bilişsel Çift Terapisi, evlilikteki olumsuz tutumların üstesinden gelmek için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanarak çiftlere yardımcı olur. Bu yaklaşım, çiftlerin daha gerçekçi, yapıcı ve olumlu düşünceler geliştirmelerini sağlar. Bilişsel yeniden yapılandırma sayesinde, çiftler evliliklerindeki zorlukları daha olumlu bir şekilde değerlendirmeye başlarlar ve böylece ilişkilerine dair tutumları daha sağlıklı hale gelir. Bu süreç, çiftlerin olumsuz düşüncelerini sorgulamaları ve daha yapıcı bir tutum benimsemelerini sağlar (Beck, 1995).

Bilişsel Çift Terapisine göre, evlilik tutumları, bireylerin birbirlerine yönelik sahip oldukları bilişsel inançlarla doğrudan ilişkilidir. Olumsuz bilişsel kalıplar ve yanlış inançlar, evlilikte çatışma, mesafe ve güvensizliğe yol açabilir. Bu tür olumsuz düşünceler, çiftlerin ilişkilerindeki duygusal bağlarını zayıflatır ve tatmin duygularını olumsuz etkiler. Terapinin amacı, bu olumsuz düşüncelerin fark edilmesi ve yerini daha sağlıklı tutumların almasına yardımcı olmaktır. Çiftler, böylece ilişkilerindeki duygusal bağlarını güçlendirebilir ve daha tatmin edici

bir evlilik yaşamaya başlayabilirler. Bu bağlamda, bilişsel çift terapisi, evlilikteki çatışmaların ve olumsuz tutumların üstesinden gelinmesine olanak tanır, çiftlerin daha derin bir anlayış ve iletişim geliştirmelerine yardımcı olur.

1.3. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik, bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara yönelik ulaşılması güç beklentiler geliştirmeleri ve bu yüksek standartlara ulaşma yönünde sürekli bir çaba içinde olmaları şeklinde tanımlanabilir. Bu özellik, genellikle kişinin kendi değerini başarı düzeyiyle ilişkilendirmesiyle ortaya çıkar ve birey üzerinde yoğun bir baskı oluşturabilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçi bireyler, "ya hep ya hiç" düşünme biçimiyle hareket ederler, bu da onları sürekli mükemmel olma zorunluluğu ile karşı karşıya bırakır. Bu düşünce tarzı, depresyon, kaygı ve öfke gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Erözkan, 2009).

Aile tutumları, mükemmeliyetçi özelliklerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ailenin beklentileri, eleştirileri ve destek biçimleri, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Ailenin tutumları, özellikle sevgi, kabul ve eleştirinin dengesi, çocuğun özgüvenini, hata yapma korkusunu ve mükemmeliyetçi düşüncelerini doğrudan etkiler (Kesici, Yalçın ve Kavaklı, 2016).

Mükemmeliyetçi bireyler, genellikle ulaşılması zor hedefler belirler ve bu yüksek beklentiler, onların sürekli olarak mükemmel olma çabasıyla şekillenir. Slaney ve diğerleri (2001) bu durumu vurgulayarak, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine genellikle aşırı yüksek standartlar koyduğunu belirtir. Bu durum, kişilerin duygusal ve psikolojik açıdan yoğun bir baskı hissetmelerine yol açar. Ayrıca, bu bireyler için hata yapmak kabul edilemez bir durumdur ve hata, başarısızlık olarak görülür (Kaya ve Peker, 2016).

Rice ve Mirzadeh (2000), mükemmeliyetçiliği iki ana formda tanımlar: uyumlu (sağlıklı) ve uyumsuz (sağlıksız). Uyumlu mükemmeliyetçilere sahip bireyler, yüksek standartlar koymalarına rağmen bu hedeflere ulaşırken kendilerine karşı esnek ve hoşgörülüdürler. Bu kişiler, başarıya odaklanırken aynı zamanda kişisel gelişime ve hatalardan ders çıkarılmasına önem verirler. Öte yandan, uyumsuz mükemmeliyetçiler, katı özdeğerlendirme yaparak, hedeflerine ulaşamadıklarında kaygı ve psikopatolojik davranışlar sergilerler. Bu bireyler için hata yapmak büyük bir tehdit oluşturur ve yaşamlarında sürekli bir stres kaynağıdır.

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine koydukları yüksek hedefler ve bu hedeflere ulaşma çabalarıyla şekillenir. Bu durum, kişilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz

etkileyebilir ve aile tutumları bu süreci şekillendiren önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Mükemmeliyetçilik, ya uyumlu ya da uyumsuz bir biçimde bireylerin yaşam kalitesini belirler, bu da kişilerin tutumları ve ilişkileri üzerinde derin etkiler yaratır.

1.4. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tarihçesi

Sigmund Freud, mükemmeliyetçilik kavramını doğrudan ele almamış olsa da, teorileri bu konuda önemli bir ışık tutar. Freud'a göre kişilik, id, ego ve süper ego arasında bir dengeye dayanır. Mükemmeliyetçilik genellikle süper ego ile ilişkilidir; bu yapı, bireyin içsel ahlaki değerleri ve toplumun beklentilerini yansıtarak, aşırı yüksek standartlar koymasına yol açar. Süper egonun aşırı baskısı, bireyin suçluluk, yetersizlik ve tatminsizlik duyguları yaşamasına neden olabilir. Freud, erken çocukluk deneyimlerinin, bu baskının oluşumunda etkili olduğunu belirtir. Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik, süper egonun aşırı yüklemesi ve içsel çatışmaların bir sonucu olarak gelişebilir. (Geçtan, 2006)

Pieter Holender, mükemmeliyetçiliği, bireylerin kendilerine ve çevrelerine yüksek standartlar koyarak, başarısızlık korkusu ve aşırı öz eleştiriyile şekillenen bir kişilik özelliği olarak tanımlar. Holender'a göre mükemmeliyetçilik, yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörlerden de etkilenir. Toplumun ve ailenin başarı beklentileri, bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerini güçlendirebilir. Holender, mükemmeliyetçiliği iki boyutta inceler: kişisel ve toplumsal mükemmeliyetçilik. Kişisel mükemmeliyetçilik, bireyin kendi beklentileriyle ilgiliyken, toplumsal mükemmeliyetçilik başkalarının onayına dayalıdır. Bu iki boyut, bireylerin psikolojik durumlarını etkileyebilir ve aşırı mükemmeliyetçilik, stres, kaygı ve tatminsizlik gibi olumsuz duygulara yol açabilir. Holender'a göre, mükemmeliyetçilik hem içsel hem de dışsal faktörlerle şekillenen bir özelliktir (Mızrak, 2006).

Karen Horney, mükemmeliyetçiliği, bireylerin içsel çatışmalarından ve güvenlik arayışlarından kaynaklanan bir özellik olarak görür. Horney'e göre, mükemmeliyetçilik, kişinin ideal benliğiyle gerçek benliği arasındaki boşluğu kapatma çabasıdır. İnsanlar, toplumsal onay ve başarıya odaklanarak, içsel tatmin yerine mükemmel olma zorunluluğu hissedebilirler. Horney, mükemmeliyetçiliğin, bireyin ösuygı eksikliklerini telafi etmeye yönelik bir savunma mekanizması olduğunu savunur ve bunun psikolojik sıkıntılara yol açabileceğini belirtir (Geçtan, 2006).

Alfred Adler, mükemmeliyetçiliği, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmeleri ve bu eksiklikleri telafi etme çabası olarak görür. Adler'e göre, insanlar içsel değersizlik duygularını aşmak için yüksek hedefler koyarlar. Ancak aşırı mükemmeliyetçilik, sürekli başarısızlık ve yetersizlik

duygusu yaratabilir. Adler, sağlıklı bir kişilik için gerçekçi hedefler belirlemeyi ve toplumsal bağlar kurarak karşılıklı yardımlaşmayı önerir (Adler, 2004).

Hamachek, mükemmeliyetçiliğin, bireylerin başarıya olan arzusu ile eş zamanlı olarak, başarısızlık korkusu ve hata yapma endişesiyle şekillendiğini belirtir. Bu durum, mükemmeliyetçi bireylerin psikolojik ve duygusal açıdan zorluklar yaşamalarına, özellikle düşük özsaygı, stres ve tükenmişlik hissine yol açabilir. Hamachek'in teorisi, mükemmeliyetçiliğin sadece bir başarı hedefi değil, aynı zamanda bireylerin içsel çatışmalarını ve kaygılarını artıran bir özellik olduğunu vurgular (Pacht, 1984).

Frost, mükemmeliyetçilik kavramını derinlemesine inceleyen ve bu konuda önemli katkılar sağlayan bir psikologdur. 1990'larda Frost Mükemmeliyetçilik Envanteri'ni geliştirerek mükemmeliyetçiliği daha kapsamlı bir şekilde anlamaya yönelik çalışmalar yapmıştır. Frost'un mükemmeliyetçilik tanımı, sadece bireylerin yüksek standartlar koymasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda bu standartlara ulaşma konusunda duydukları yoğun baskı ve endişeyi de içerir. (Frost ve diğerleri,1991)

1.5. Mükemmeliyetçilik Modelleri

Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesini ve bu özelliğin bireyin temel kişilik yapısının bir parçası olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçilik, yalnızca yetişkinlik döneminde değil, çocukluk yıllarından itibaren şekillenmeye başlar. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin genetik, çevresel faktörler ve erken yaşantılarla şekillenen bir özellik olduğuna işaret eder (Flett ve Hewitt, 2002). Çocukluk döneminde temelleri atılan mükemmeliyetçilik, bireylerin ilerleyen yaşlarda bu özellikleri farklı şekillerde geliştirmelerine olanak tanır.

Erken dönem müdahaleler ve çevresel faktörler, mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerinin gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin erken yaşlarda başlaması, bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerinde çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir. Mükemmeliyetçilik, yalnızca bir davranış ya da tutum değil, daha derin ve uzun süreli bir kişilik özelliği olup, gelişim sürecinin erken yaşlara dayandığını vurgulamaktadır.

Ebeveyn tutumları da mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sık eleştirilen, hiçbir şeyden memnun olmayan ve çocuklarına karşı sıcaklık göstermeyen ebeveynlerin çocuklarında mükemmeliyetçi özelliklerin daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Dinç, 2001). Bu tür ebeveyn davranışları, çocuğun kendisini sürekli yetersiz

ve başarısız hissetmesine neden olabilir. Sonuç olarak, çocuk, her şeyin mükemmel olmasını bekleyerek yüksek standartlara ulaşma çabası içerisinde girebilir.

Ebeveynlerin eleştirici ve soğuk tutumları, çocuklarda düşük özsaygı, aşırı mükemmeliyetçi beklentiler ve olumsuz duygusal durumlar yaratabilir. Bu, ilerleyen yaşlarda kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda, ebeveyn tutumlarının çocukların duygusal ve psikolojik gelişimleri üzerinde derin etkiler yaratabileceği ve bu etkilerin psikolojik sağlık üzerinde uzun vadeli sonuçlar doğurabileceği açıktır.

1.6. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Tutumu Arasındaki Bağ Açıklayan Kuramlar

1.6.1. Bilişsel-Davranışsal Kuram

Bilişsel-Davranışsal Kuram, bireylerin tutum ve davranışlarını düşünce biçimlerine göre şekillendirdiğini savunur. Mükemmeliyetçilik, bu bağlamda, bireylerin kendilerine ve partnerlerine yönelik yüksek ve genellikle ulaşılmaz güç beklentiler geliştirmelerine yol açar. Bu beklentiler, evlilikte stres, tatminsizlik ve çatışmalara neden olabilir. Mükemmeliyetçi bireyler, kendilerini ve partnerlerini sıklıkla yetersiz görürler, bu da duygusal mesafe yaratır. Ayrıca, mükemmeliyetçi düşünceler çiftlerin birbirlerine karşı daha eleştirel olmalarına sebep olabilir.

Bilişsel davranışsal terapi, bu tür olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırarak daha sağlıklı evlilik tutumlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir. Mükemmeliyetçi bireylerin, yüksek standartlara ulaşamadıklarında hayal kırıklığına uğramaları ve bu durumun evlilik ilişkilerine olumsuz etkiler yapması, terapinin önemli bir odak noktasıdır (Beck, 1976). Terapide, bireylere daha esnek ve gerçekçi düşünme becerileri kazandırılarak, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan çatışmaların çözülmesine yönelik stratejiler geliştirilir. Bu sayede, bireyler evliliklerinde daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma yolunda ilerleyebilirler.

1.6.2. İlişki Doyumu ve Mükemmeliyetçilik Kuramı

Mükemmeliyetçilik, evliliklerde ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Mükemmeliyetçi bireyler, ilişkilerinde sürekli olarak ideal bir bağ kurma arayışında olabilirler. Bu yüksek beklentiler, eşlerini ve ilişkilerini tatmin edici bulmalarını engelleyebilir. Mükemmeliyetçi bireylerin, ilişkilerinde kendilerinden ve eşlerinden yüksek standartlar beklemeleri, genellikle tatminsizlik duygularına yol açar ve bu durum evlilikteki ilişki doyumunu düşürür. Ayrıca, bu beklentiler, çiftler arasında daha fazla çatışmaya ve duygusal mesafeye neden olabilir. Mükemmeliyetçilik, bireylerin ilişkilerinde idealize ettikleri duruma

ulaşamadıklarında hayal kırıklığına uğramalarına, bu da ilişkilerinde huzursuzluk ve tatminsizlik yaratmalarına sebep olabilir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Bu bağlamda, mükemmeliyetçi düşüncelerin evlilikteki doyumunu olumsuz etkilemesi, çiftlerin birbirleriyle daha sağlıklı iletişim kurmalarını engelleyebilir ve ilişkiyi olumsuz yönde şekillendirebilir.

1.6.3. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, erken çocukluk dönemindeki ebeveynlerle kurulan bağların, bireylerin yetişkinlikteki ilişkilerini etkilediğini savunur. Bağlanma stilleri, yalnızca bireylerin ilişkilerindeki duygusal bağları değil, aynı zamanda evlilikteki tutumlarını da şekillendirir. Mükemmeliyetçilik, bu bağlanma stillerine dayalı olarak gelişebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle daha az mükemmeliyetçi olabilirler, çünkü partnerlerine karşı daha anlayışlı ve esnek bir tutum sergilerler. Bu bireyler, ilişkilere duydukları güvenle daha sağlıklı bir bağ kurma eğilimindedirler. Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, daha yüksek mükemmeliyetçilik gösterebilirler. Bu bireyler, sürekli onay arayışında oldukları için, partnerlerinden yüksek beklentiler içine girebilir ve bu da ilişkiyi zorlaştırabilir. Kaygılı bağlanma, daha fazla güvensizlik ve onay beklentisiyle ilişkilerin yönetilmesine yol açar. Bu durum, mükemmeliyetçi düşüncelerle birleştiğinde, duygusal uzaklaşmaya neden olabilir (Feeney ve Noller, 1996). Güvensiz bağlanma stilleri, özellikle yüksek beklentiler ve sürekli eleştirilerle ilişkilerin daha karmaşık hale gelmesine yol açabilir. Bu, evliliklerde daha fazla çatışma ve tatminsizlik duyguları yaratabilir.

1.6.4. Duygusal Zekâ Kuramı

Duygusal zekâ, bireylerin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlamaları, ifade etmeleri ve yönetmeleriyle ilgilidir. Mükemmeliyetçi bireyler, duygusal zekalarının düşük olduğu durumlarda, evliliklerinde olumsuz tutumlar geliştirebilirler. Mükemmeliyetçilik, özellikle yüksek duygusal talepler ve eşler arasındaki duygusal uyumsuzluklar nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu tür durumlar, bireylerin hem kendi duygusal ihtiyaçlarını hem de partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını yönetmelerini zorlaştırabilir. Duygusal zekâ, duygusal gerilimleri yönetmek ve sağlıklı iletişim kurmak açısından önemli bir rol oynar. Duygusal zekâ yüksek olan bireyler, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan stresli durumları daha iyi yönetebilir ve bu da evliliklerinde daha sağlıklı tutumlar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Öte yandan, düşük duygusal zekâ ile birleşen mükemmeliyetçilik, evliliklerde yanlış anlaşılmalara, çatışmalara ve duygusal mesafeye yol açabilir (Goleman, 1995). Bu nedenle, duygusal zekanın geliştirilmesi, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan evlilik sorunlarının çözülmesine katkı sağlayabilir.

1.6.5. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, bireyler benlik değerlerini başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirirler. Mükemmeliyetçi bireyler, evliliklerinde de partnerlerini başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olabilirler. Bu sürekli karşılaştırmalar, eşlerine karşı yüksek beklentiler geliştirmelerine yol açar ve idealize ettikleri partnerleriyle gerçekçi olmayan standartlara ulaşma arayışı içine girmelerine neden olabilir. Sonuç olarak, bu kıyaslamalar evliliklerinde tatminsizlik, huzursuzluk ve kıskançlık gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına yol açabilir. Mükemmeliyetçi bireyler, sosyal karşılaştırmalar yaparak partnerlerine yönelik beklentileri arttırabilir ve ilişkilerinde sürekli bir tatminsizlik hissi yaşayabilirler (Festinger, 1954).

Mükemmeliyetçilik ile evlilik tutumu arasındaki ilişki, farklı teorik yaklaşımlarla açıklanabilir. Mükemmeliyetçilik, yüksek beklentiler, eleştiriler ve tatminsizlik gibi olumsuz tutumlarla ilişkilidir ve bu da evliliklerde olumsuz tutumların gelişmesine neden olabilir. Bu bağlamda, bilişsel davranışsal terapiler, bağlanma kuramı ve duygusal zekâ teorileri gibi kuramlar, mükemmeliyetçiliği ele alarak çiftlerin daha sağlıklı ve doyurucu tutumlar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Evlilik ilişkilerindeki duygusal ve bilişsel dinamiklerin iyileştirilmesi, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan olumsuz etkilerin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

1.7. Öz Yeterlilik Kavramı

Bireylerin bir görevi yerine getirme becerilerine olan inançları, yani öz yeterlilik düzeyleri, yalnızca bireysel başarılarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki tutum ve davranışlarını da etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir. Öz yeterlilik, kişinin belirli bir hedefe ulaşmak için gereken çabayı gösterebileceğine dair kendine duyduğu güveni yansıtır. Bu inanç, evlilik ve yakın ilişkilerde yaşanan zorluklara karşı gösterilen baş etme becerilerinde belirleyici rol oynar (Özdemir ve Karahan, 2013).

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, ilişkilerde daha açık iletişim kurabilir, karşılıklı anlayış geliştirebilir ve çatışma durumlarında yapıcı çözümler üretebilirler (Yılmaz, 2006). Bu durum, evlilikte tatmin ve uyumu artırırken, düşük öz yeterliliğe sahip bireyler için daha fazla stres, anlaşmazlık ve duygusal gerilim söz konusu olabilir (Demirtaş ve Yalçın, 2011).

Öz yeterlilik, bireyin sadece ilişkiye yönelik tutumlarını değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılığını ve problem çözme kapasitesini de şekillendirir. Bu da ilişkiel bağların sürdürülebilirliği ve doyuruculuğu açısından büyük önem taşır (Çelik ve Yılmaz, 2018; Çakır ve Kızılkaya, 2017). Nitekim İlhan (2014), öz yeterliliği yüksek bireylerin ilişkilerde daha etkili iletişim kurabildiğini ve çatışma çözümünde daha başarılı olduklarını belirtmektedir.

Albert Bandura'nın (1997) öz yeterlilik kuramı, bireyin sosyal ilişkilerdeki başarısını, duygusal dengesini ve genel yaşam doyumunu doğrudan etkileyen bir yapı olarak tanımlar. Bandura'ya göre öz yeterlilik, özellikle evlilik gibi yakın ilişkilerde stresin azaltılmasına, güvenin artmasına ve daha sağlıklı bir iletişim zemininin kurulmasına katkı sağlar. Bu nedenle öz yeterlilik, terapötik süreçlerde üzerinde durulması gereken önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

1.8. Öz Yeterlilik ve Evlilik

Evlilik ilişkilerinde bireylerin öz yeterlilik algıları, hem ilişki doyumunu hem de karşılaşılan zorluklarla baş etme biçimlerini belirleyen temel unsurlardan biridir (Öztürk, 2020). Öz yeterlilik düzeyinin yüksek olması, bireylerin evlilikte etkili iletişim kurma, empati gösterme ve duygusal destek sağlama becerilerini güçlendirerek ilişkinin niteliğini artırabilir (Demir ve Yılmaz, 2019; Arslan, Çelik ve Gök, 2018).

Öz yeterlilik, bireylerin evliliğe yönelik genel tutumlarını da biçimlendirir. Bu tutumlar, ilişkinin devamlılığına, sağlıklı iletişim kurulmasına ve karşılıklı anlayışın gelişmesine doğrudan katkı sağlar (Yılmaz, 2020; Öztürk ve Arslan, 2019). Nitekim öz yeterlilik ile evlilik tutumu arasındaki ilişki, çiftlerin evlilikten beklentileri ve ilişkiye verdikleri değer açısından da önemli bir belirleyicidir (Demir, Çelik ve Gök, 2018).

Bandura'nın (1997) öz yeterlilik kuramına göre bireyler, kendi yeteneklerine güven duyduklarında, stresli ve karmaşık durumlarla daha etkili şekilde başa çıkabilirler. Bu durum, evlilik gibi uzun süreli ve dinamik ilişkilerde, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından belirleyici rol oynar. Lent ve Brown (2006), bireyin evlilikteki zorlukları aşma konusundaki inancının, ilişkide olumlu sonuçlar elde edilmesiyle yakından bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Smith, Jones ve Taylor (2015), öz yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin, evlilikte etkili iletişim ve problem çözme becerileri geliştirdiğini belirtmektedir.

Çiftlerin evliliğe yönelik tutumları, büyük ölçüde öz yeterlilik algılarıyla şekillenir. Öz yeterliliği yüksek bireyler, eşleriyle daha empatik, yapıcı ve açık bir iletişim kurabilir; bu da ilişkinin genel doyumunu artıran önemli bir faktördür. Aynı zamanda, bu bireyler stresli durumlar karşısında daha sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirebildiklerinden, ilişkilerde daha az yıpranma ve daha fazla psikolojik dayanıklılık gözlenebilir.

Evlilikte karşılaşılan sorunlar, yalnızca dışsal etkenlere değil, aynı zamanda çiftlerin bu durumlara verdikleri tepkilere de bağlıdır. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, sorunları tehdit olarak değil, çözülebilir görevler olarak algılayarak daha etkin stratejiler geliştirebilir. Bu yaklaşım, ilişki memnuniyetinin ve bağlılığın devamı açısından da kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, güçlü bir öz yeterlilik algısı, bireylerin evliliklerinde daha yapıcı, anlayışlı ve çözüm odaklı olmalarını sağlayarak ilişki kalitesine doğrudan katkıda bulunur. Araştırmalar, bu psikolojik özelliğin evlilikteki açık iletişimi ve doyumunu teşvik ettiğini açıkça ortaya koymaktadır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik düzeylerinin evlilik tutumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup, değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma kesitsel bir çalışmadır.

2.2. Katılımcılar

Araştırma kapsamında toplam 358 katılımcıdan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Katılımcıların %67,9'unu kadınlar, %32,1'ini ise erkekler oluşturmaktadır. 18 yaş üstü kişiler araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların %49,7'si lisans mezunudur. Bireylerin %72,1'inin aylık gelir düzeyi ortadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, “İnönü Evlilik Tutum Ölçeği”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından kullanılan ölçeklere ait geçerlik ve güvenirlik bilgileri ilgili ölçeklerin başlıkları altında sunulmuştur.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada demografik bilgi formu, katılımcıların temel kişisel ve sosyo-ekonomik özelliklerini toplamak amacıyla kullanılan bir araçtır. Bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir, ilişki durumu, ilişki süresi, ilişki türü bilgileri alınmıştır. Bu demografik bilgiler ile araştırmanın genel sonuçlarını anlamada ve belirli gruplar arasındaki farklılıkları değerlendirmede kullanılmıştır. Bu form Ek 1’de yer almaktadır.

2.3.2. İnönü Evlilik Tutum Ölçeği

İnönü (1998) tarafından geliştirilen Evlilik Tutum Ölçeği, psikometrik açıdan yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısının 0.80’in üzerinde bulunması, bu aracın güvenilirliğini destekleyen önemli bir göstergedir. Bu değer, ölçeğin maddeleri arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğunu ve katılımcı yanıtlarının istikrarlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Genel kabul gören ölçütlere göre, Cronbach alfa değerinin 0.70 ve üzeri olması, bir ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için yeterli görülmektedir. Dolayısıyla, İnönü Evlilik Tutum Ölçeği’nin bu kriterin üzerinde yer alması, evliliğe dair tutumları ölçme konusunda güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Buna ek olarak, Bayoğlu ve Atlı (2014) tarafından geliştirilen versiyonu, 21 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıdadır ve 5'li Likert tipi derecelendirme sistemine dayanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin evliliğe yönelik olumlu tutumlara sahip olduğunu, düşük puanlar ise olumsuz yaklaşımları yansıttığını göstermektedir (Bayoğlu ve Atlı, 2014).

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri, bu ölçeğin evlilikle ilgili psikolojik tutumları doğru ve tutarlı biçimde ölçebildiğini ortaya koymuştur. Faktör analizi bulguları, ölçeğin yapısal geçerliğini desteklerken; yüksek Cronbach alfa değeri, ölçüm aracının istikrarlı sonuçlar sunduğunu doğrulamaktadır. Bu özellikleri sayesinde İnönü Evlilik Tutum Ölçeği, hem bilimsel araştırmalarda hem de evlilik ve ilişki danışmanlığı süreçlerinde yaygın biçimde kullanılan, güvenilir bir psikolojik ölçüm aracı olarak öne çıkmaktadır.

2.3.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS), bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini farklı boyutlarda değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş kapsamlı bir psikolojik ölçüm aracıdır. Bu ölçek, mükemmeliyetçiliği yalnızca bireysel düzeyde ele almakla kalmaz, aynı zamanda sosyal çevreyle kurulan ilişkilerde ve dışsal beklentilere karşı bireyin tepkilerinde nasıl ortaya çıktığını da analiz etmeyi hedefler. Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen MPS, üç temel boyutta yapılandırılmıştır: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, üniversite öğrencileri örnekleminde Oral (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. 45 maddeden oluşan bu ölçüm aracı, 7'li Likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir. Faktör analizi sonucunda, üç boyutun toplam varyansın %31'ini açıkladığı belirlenmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan Cronbach alfa değerleri, kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için .73 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik için .80 olarak rapor edilmiştir (Oral, 1999).

Tuncer ve Voltan-Acar (2006) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise toplam ölçek için Cronbach alfa değeri .86 olarak bulunmuş, alt boyutlar için ise sırasıyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik .65 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik .78 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda yapılan güncel çalışmalardan birinde ise Cronbach alfa katsayıları kendine yönelik boyut için .88, başkalarına yönelik boyut için .51 ve başkalarınca belirlenen boyut için .71 şeklinde hesaplanmıştır.

Elde edilen bu veriler, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hem geçerli hem de güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçek, özellikle mükemmeliyetçiliğin farklı

yönlerinin detaylı bir şekilde analiz edilmesi gereken psikolojik araştırmalarda ve danışmanlık süreçlerinde etkin bir şekilde kullanılmaktadır.

2.3.4. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), bireylerin çeşitli yaşam durumlarıyla başa çıkma kapasitelerine ve görevleri yerine getirme konusundaki öz inançlarına dair değerlendirme yapmayı amaçlayan tek boyutlu bir psikolojik ölçme aracıdır. Bu ölçek, ilk olarak Mathias Jerusalem ve Ralf Schwarzer tarafından 1979 yılında Almanya'da geliştirilmiştir. Başlangıçta 20 maddelik bir yapıdan oluşan ölçek, 1981 yılında revize edilerek daha sade bir formata kavuşturulmuş ve madde sayısı 10'a düşürülmüştür.

Türkçeye uyarlanmış versiyonunda da 10 madde yer almakta ve her madde 1 (hiç doğru değil) ile 4 (tamamen doğru) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 10 ile 40 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin öz yeterlilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen bu ölçüm aracı, öz yeterlilik kavramını tek boyutlu bir yapı olarak ele almakta ve bu yapının farklı yaşam alanlarında geçerli olduğunu savunmaktadır. Yapılan faktör analizleri, ölçeğin öz yeterlilikle ilgili genel bir yapı ortaya koyduğunu ve çok çeşitli bireysel deneyimlerde kullanılabilir olduğunu göstermiştir.

Güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayısı genellikle 0.80'in üzerinde bulunmuştur. Bu durum, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve güvenilir ölçüm sonuçları sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemleriyle yapılan uygulamalar sonucunda, ölçeğin zaman içindeki tutarlılığının da sağlandığı doğrulanmıştır. Bu özellikleriyle Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, bireylerin kendine güven düzeylerini belirlemede etkili ve yaygın biçimde kullanılan geçerli bir psikolojik ölçme aracıdır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla veri toplama süreci dikkatli ve sistematik bir şekilde yürütülmüştür. Katılımcılar, tamamen gönüllülük esasına göre belirlenmiş ve araştırma süresince anonimlik ilkesi titizlikle korunmuştur.

Araştırmanın verileri, çevrim içi anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Anket formu, Google Forms aracılığıyla oluşturulmuş; katılımcılara ise çeşitli sosyal medya platformları ve e-posta grupları üzerinden ulaştırılmıştır. Ankete katılım öncesinde bireylere, araştırmanın amacı, veri gizliliği ilkeleri ve katılım koşulları hakkında detaylı bilgi verilmiş; ardından bilgilendirilmiş onamları alınarak veri toplama süreci başlatılmıştır.

Veri toplama süreci toplamda dört hafta sürmüş ve hedeflenen örneklem büyüklüğüne ulaşıldığında tamamlanmıştır. Katılım oranını artırmak amacıyla belirli aralıklarla hatırlatmalar yapılmış ve katılımcıların sürece dahil olmaları teşvik edilmiştir. Elde edilen veriler, herhangi bir dış müdahale olmaksızın doğrudan SPSS programına aktarılmış ve analiz aşamasına geçilmiştir.

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Cinsiyet	
Kadın	243(67.9)
Erkek	115(32.1)
Yaş	
18-24	90(25.1)
25-30	162(45.3)
31-36	42(11.7)
37-42	35(9.8)
43 ve üstü	29(8.1)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	7(2.0)
Lise	32(8.9)
Ön lisans	37(10.3)
Lisans	178(49.7)
Lisansüstü	104(29.1)
Aylık Gelir Düzeyi	
Düşük	61(17.0)
Orta	258(72.1)
Yüksek	39(10.9)

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 358 yetişkin birey(%67.9 kadın, %32.1 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yaşları 25-30(%45.3), eğitim düzeyi lisans(%49.7) ve aylık gelir düzeyi orta (%72.1) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2**Katılımcıların Romantik İlişkilerine Dair Bulgular**

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
İlişki Durumu	
İlişkisi olanlar	228(63.7)
İlişkisi olmayanlar	130(36.3)
Romantik İlişki Türü	
İlişkisi olan ama evli olmayanlar	118(51.8)
Evli	110(48.2)
İlişki Süresi	
1-11 ay	60(26.3)
1-6 yıl	81(35.5)
7 yıl ve üstü	87(38.2)

Tablo 2’de katılımcıların romantik ilişkilerine dair bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu ilişkisi olan (%63.7), romantik ilişki türü ilişkisi olan ama evli olmayan (%51.8) ve ilişki süresi 7 yıl ve üstü (%38.2) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3**Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort±S.S.</i>
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları	
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.69±.91
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	3.98±.73
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.76±.89
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.22±.66
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.7±.59
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.53±.76

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yetişkin bireylerde mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik düzeylerinin evlilik tutumu üzerindeki etkilerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine dair tanımlayıcı istatistikler de bu bölümde sunulmuştur.

3.1. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki doğrusal ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sayesinde, ilgili değişkenlerin birlikte artıp artmadığı veya ters yönde bir ilişki taşıyıp taşımadığı değerlendirilmiştir.

Araştırmada yer alan grupların karşılaştırılmasına yönelik analizlerde, ikiden fazla grubun ölçek puanları arasındaki farkları incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu sayede, gruplar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı belirlenmiştir. Yalnızca iki grup arasındaki farkların değerlendirilmesinde ise bağımsız örneklem t-testi tercih edilmiştir. Böylece, grupların ortalama puanları karşılaştırılarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı test edilmiştir.

Ayrıca, belirli değişkenlerin diğerleri üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, bağımlı değişken üzerinde hangi değişkenlerin anlamlı düzeyde etkili olduğunu belirlemek açısından önemli bir yöntemdir.

Verilerin analizine geçmeden önce, ölçüm sonuçlarının normal dağılıma uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri değerlendirilmiş; normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığına bu istatistikler doğrultusunda karar verilmiştir. Ölçeklerin normallik düzeyi, kullanılacak analiz yöntemlerinin belirlenmesinde belirleyici olmuştur.

Tablo 4**Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular**

<i>Değişkenler</i>	Çarpıklık	Basıklık
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları		
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.32	-.15
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	.25	.40
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	-.22	-.37
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	-.26	.21
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	.11	-.45
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	-.32	.01

Tablo 4'te yer alan bulgular doğrultusunda, verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında seyrettiği görülmüştür. Bu durum, veri setinin normal dağılıma yakın özellikler taşıdığını göstermektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından yapılan açıklamalarda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta bulunmasının normallik varsayımının sağlandığını ifade ettiği belirtilmiştir. Dolayısıyla, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların dağılımı parametrik testlerin uygulanabilirliği açısından uygun bulunmuştur.

Bu bağlamda, araştırma kapsamında değişkenler arası ilişkileri ve grup karşılaştırmalarını değerlendirmek amacıyla parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Yapılan tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş, bu değerler altındaki bulgular istatistiksel olarak anlamlı sayılmıştır.

3.2. Gruplar Arası Farklılara İlişkin Bulgular

Tablo 5

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=243)	Erkek (N=115)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları				
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.72±.96	4.63±.77	.98	p>.05
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.02±.73	3.89±.75	1.55	p>.05
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.71±.92	3.87±.83	-1.59	p>.05
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.23±.71	4.21±.56	.24	p>.05
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.61±.58	2.92±.55	-4.97	p<.05
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.48±.72	3.64±.84	-1.74	p>.05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçilik değişkenine ait alt boyutlar olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile toplam mükemmeliyetçilik düzeylerinin, katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>.05). Bu bulgu, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kadın ve erkek bireylerde benzer düzeyde seyrettiğini göstermektedir.

Buna karşılık, öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p <.05). Elde edilen bulgular, erkek katılımcıların öz yeterlilik puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, cinsiyetin öz yeterlilik algısı üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 6**Katılımcıların İlişki Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	İlişkisi Olanlar (N=228)	İlişkisi Olmayanlar (N=130)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları				
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.71±.89	4.65±.92	.67	p>.05
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	3.97±.77	4.01±.92	-.44	p>.05
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.74±.88	3.79±.91	-.5	p>.05
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.22±.65	4.22±.69	-.01	p>.05
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.76±.57	2.6±.61	2.51	p<.05
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.63±.77	3.35±.72	3.34	p<.05

Katılımcıların ilişki durumlarına göre sahip oldukları ölçek puanları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, mükemmeliyetçilik değişkeninin alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri, ilişki durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > .05$). Bu sonuç, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ilişki durumlarından bağımsız olabileceğini göstermektedir.

Buna karşılık, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeyleri, katılımcıların ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık göstermiştir ($p < .05$). Analiz bulgularına göre, ilişkisi olan bireylerin, ilişkisi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde öz yeterlilik ve daha olumlu evlilik tutumlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, romantik bir ilişkinin bireyin kendine olan güvenini ve evliliğe yönelik bakış açısını olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 7**Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	İlköğretim ¹ (N=7)	Lise ² (N=32)	Önlisans ³ (N=37)	Lisans ⁴ (N=178)	Lisansüstü ⁵ (N=104)	F	p	Fark
Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları								
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.56±.74	4.69±.84	4.49±.98	4.64±.89	4.85±.92	1.39	p>.05	
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.01±.82	3.86±.77	3.94±.65	4.01±.73	3.99±.76	.31	p>.05	
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.83±.65	4.17±.69	3.65±.89	3.64±.93	3.88±.87	3.06	p<.05	2>3.4
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.19±.34	4.32±.51	4.09±.72	4.17±.67	4.33±.68	1.61	p>.05	
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.74±.64	2.78±.55	2.75±.59	2.65±.57	2.74±.64	.64	p>.05	
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.74 1.15	3.59±.81	3.69±.86	3.49±.74	3.51±.73	.72	p>.05	

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kendine yönelik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik toplam düzeylerinin katılımcıların eğitim seviyelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(p>0.05). Öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeylerinin de katılımcıların eğitim seviyelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(p>0.05).

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Eğitim düzeyi lise olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 8
Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	18-24 (N=90)	25-30 (N=162)	31-36 (N=42)	37-42 (N=35)	43 ve üzeri (N=29)	F	p
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları							
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.72±.88	4.73±.9	4.38±.98	4.83±.93	4.66±.8	1.59	p>.05
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	3.9±.73	4.03±.66	3.93±.77	4.08±.93	3.9±.81	.74	p>.05
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.81±.88	3.71±.92	3.65 1.02	3.97±.71	3.82±.75	.85	p>.05
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.23±.67	4.23±.64	4.05±.8	4.37±.69	4.21±.54	1.18	p>.05
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.71±.61	2.63±.56	2.68±.68	2.88±.54	2.85±.59	1.84	p>.05
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.53±.78	3.54±.69	3.3±.85	3.64±.79	3.66±.91	1.32	p>.05

Katılımcıların yaş gruplarına göre ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik) ile toplam mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeylerinin, katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

Bu bulgular, çalışmaya katılan bireylerin yaşlarının, söz konusu psikolojik ve tutumsal değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların mükemmeliyetçilik eğilimleri, kendilerine duydukları yeterlik algısı ve evlilikle ilgili tutumları yaşa göre anlamlı bir değişim göstermemektedir.

Tablo 9**Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	Düşük ¹ (N=61)	Orta ² (N=258)	Yüksek ³ (N=39)	F	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları						
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.73±.96	4.69±.9	4.65±.85	.09	p>.05	
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.02±.76	3.97±.69	3.98±.96	.12	p>.05	
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.85±.97	3.75±.87	3.73±.95	.32	p>.05	
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.27±.74	4.21±.64	4.19±.72	.22	p>.05	
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.57±.61	2.7±.57	2.89±.65	3.49	p<.05	3>1
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.45±.76	3.57±.77	3.39±.72	1.39	p>.05	

Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelir düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile toplam mükemmeliyetçilik düzeyleri ve evlilik tutumu puanları, katılımcıların gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>.05).

Buna karşın, öz yeterlilik düzeyleri açısından katılımcıların gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p <.05). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında ortaya çıktığını saptamak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların öz yeterlilik puanlarının, düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin ekonomik kaynaklarının, kendilerine duydukları yeterlik algısı üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 10**Katılımcıların Romantik İlişki Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	1-11 ay (N=60)	1-6 yıl (N=81)	7 yıl ve üzeri (N=87)	F	p
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları					
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.66±.96	4.69±.88	4.77±.87	.21	p>.05
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	3.83±.62	3.99±.78	4.02±.87	.76	p>.05
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.76±.81	3.64±.97	3.78±.86	1.49	p>.05
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.18±.63	4.19±.68	4.27±.64	.63	p>.05
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.69±.58	2.71±.59	2.84±.54	1.73	p>.05
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.44±.79	3.68±.77	3.73±.75	2.03	p>.05

Katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre ölçek puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal odaklı) ile toplam mükemmeliyetçilik, evlilik tutumu ve öz yeterlilik düzeylerinin, katılımcıların romantik ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$).

Bu bulgular, bireylerin romantik ilişkide geçirdikleri sürenin, mükemmeliyetçilik eğilimleri, evliliğe yönelik tutumları ve kendilerine duydukları yeterlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 11**Katılımcıların Romantik İlişki Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	İlişkisi olan ama evli olmayanlar (N=118)	Evli (N=110)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları				
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	4.72±.91	4.72±.88	.07	p>.05
Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	3.91±.71	4.03±.84	-1.22	p>.05
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	3.7±.93	3.78±.85	-.63	p>.05
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	4.19±.65	4.25±.66	-.55	p>.05
Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	2.68±.54	2.84±.59	-2.03	p<.05
İnönü Evlilik Tutum Ölçeği	3.53±.77	3.75±.76	-2.11	p<.05

Katılımcıların romantik ilişki türlerine göre ölçek puanları, bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel inceleme sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile toplam mükemmeliyetçilik düzeylerinin, romantik ilişki türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Buna karşılık, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeylerinde, romantik ilişki türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p < .05$). Analiz bulguları, evli bireylerin, evli olmayan ancak romantik ilişkisi bulunan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde öz yeterlilik algısına ve daha olumlu evlilik tutumlarına sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuç, evlilik bağının bireyin öz yeterlilik inancı ve evliliğe yönelik yaklaşımı üzerinde güçlendirici bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 12

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik, Öz Yeterlilik ve Evlilik Tutumu Değerleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları					
1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	1				
2. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik	.34**	1			
3. Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	.48**	.12*	1		
4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam	.89**	.51**	.76**	1	
5. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	.14*	-.08	-.05	.04	1
6. Önü Evlilik Tutum Ölçeği	.19**	.01	.22**	.22**	.19**

**p<0.01.*p<0.05

Araştırma kapsamında, katılımcıların mükemmeliyetçilik, öz yeterlilik ve evlilik tutumu düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda bu değişkenlerin alt boyutları ile birbirleri arasındaki ilişkiler de analiz edilmiştir.

Analiz bulgularına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasında ($r = .14$, $p < .05$) ve evlilik tutumu arasında ($r = .19$, $p < .05$) pozitif yönlü ve çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, bireyin kendine yüksek standartlar koymasının, hem kendi yeterlik algısını hem de evliliğe dair tutumlarını hafif düzeyde olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik ($r = -.08$, $p > .05$) ve evlilik tutumu ($r = .01$, $p > .05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, bireyin çevresine yönelik beklentilerinin, kişisel yeterlik algısı ya da evlilik tutumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını düşündürmektedir.

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile öz yeterlilik arasında ($r = .05$, $p > .05$) anlamlı bir ilişki saptanmazken, evlilik tutumu ile arasında ($r = .22$, $p < .05$) zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal çevrenin beklentilerine yönelik duyarlılığın evliliğe dair bakış açısını kısmen etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Toplam mükemmeliyetçilik düzeyi ile öz yeterlilik arasında ($r = .04, p > .05$) anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir; buna karşın, evlilik tutumu ile arasında ($r = .22, p < .05$) zayıf ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, genel mükemmeliyetçilik eğiliminin evliliğe yönelik daha olumlu tutumlarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Son olarak, öz yeterlilik ile evlilik tutumu arasında da pozitif yönlü ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .19, p < .05$). Bu ilişki, bireyin kendine olan güveninin, evliliğe yönelik tutumlarını hafif düzeyde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 13

Mükemmeliyetçilik ve Öz Yeterliliğin Evlilik Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	1.9	0.3		6.29	p<.05	1.31-2.5
Mükemmeliyetçilik	0.24	0.06	0.21	4.06	p<.05	0.12-0.35
Öz Yeterlilik	0.23	0.07	0.18	3.48	p<.05	0.1-0.36

$R=.28, R^2=.08, \Delta R^2=.07, F(1-99)=14.93, p<.05$

Bağımlı Değişken: Evlilik Tutumu

Araştırmada, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik değişkenlerinin evlilik tutumu üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 14.93; p < .05$). Elde edilen bulgulara göre, hem mükemmeliyetçilik ($\beta = .21$) hem de öz yeterlilik ($\beta = .18$) değişkenlerinin, evlilik tutumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Bu sonuç, bireylerin daha yüksek mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik düzeyine sahip olmalarının, evliliğe yönelik daha olumlu tutumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Regresyon modeline göre, bu iki değişken birlikte, evlilik tutumu değişkenine ait toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Bu oran, mükemmeliyetçilik ve öz yeterliliğin evlilik tutumunu anlamlı düzeyde etkilediğini ancak modelin açıklayıcılığının sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle evlilik tutumunu etkileyen başka değişkenlerin de dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırma bulguları, mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik kavramlarının bireylerin evlilik tutumları üzerinde önemli bir psikolojik etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, evlilik tutumlarıyla pozitif yönde ilişkili olması; bireylerin evliliğe dair yüksek standartlar geliştirebileceğini ve bu yüksek beklentilerin evlilik algılarını şekillendirebileceğini göstermektedir. Bu durum, bireyin evlilikte başarı ve uyum arayışının, kendi içsel idealleriyle bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik ile evlilik tutumu arasındaki anlamlı ilişki ise bireylerin toplumun ve çevrenin evliliğe dair norm ve beklentilerinden etkilendiğini göstermektedir. Sosyal çevrenin beklentilerinin, bireyin evlilik algısını yönlendirdiği ve ilişkisel tutumlara yansıdığı söylenebilir. Diğer yandan, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik tutumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bireylerin eşlerine yönelik beklentileriyle kendi mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında fark olabileceğine işaret etmektedir.

Öz yeterlilik düzeyinin evlilik tutumu üzerindeki etkisi ise Bandura'nın öz yeterlilik kuramını desteklemektedir. Öz yeterliliği yüksek bireyler, stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirerek, evlilik ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurabilmekte ve problem çözme süreçlerinde daha işlevsel roller üstlenebilmektedirler. Bu durum, evlilik uyumu ve doyumuna katkı sunan önemli bir psikolojik kapasite olarak değerlendirilebilir.

Analiz sonuçları, katılımcıların eğitim seviyelerine göre kendine yönelik, başkalarına yönelik ve toplam mükemmeliyetçilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde %2,1'ini ilkökul mezunu bireyler oluşturmuştur. Buradaki sınırlılık ölçeklerin dijital platformlar aracılığıyla dağıtılmış olmasından kaynaklıdır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Eğitim düzeyi lise olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamında evli bireylerin, evli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek öz yeterlilik düzeyine ve daha olumlu evlilik tutumlarına sahip olması da dikkat çekicidir. Bu bulgu, evlilik

kurumunun bireyde sorumluluk duygusunu pekiştirdiğini ve psikolojik olarak daha güvenli bir yapı sunduğunu düşündürmektedir.

Bununla birlikte, araştırmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın kesitsel yapısı, değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurmaya olanak tanımamaktadır. Ayrıca, verilerin katılımcıların öz değerlendirmelerine dayanması, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi ölçüm hatalarına yol açabilecek bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Gelecekte yapılacak boylamsal ve niteliksel destekli araştırmalar, mükemmeliyetçilik ve öz yeterliliğin evlilik tutumları üzerindeki etkilerini daha derinlemesine açıklayabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları, bireylerin psikolojik özelliklerinin, özellikle mükemmeliyetçilik eğilimleri ve öz yeterlilik düzeylerinin, evliliğe yönelik tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireylerin evliliğe dair yüksek standartlar geliştirdiklerini ve bu standartların ilişkilere dair algılarını şekillendirdiğini düşündürmektedir. Sosyal temelli mükemmeliyetçilik ile evlilik tutumu arasında gözlemlenen pozitif ilişki ise bireylerin toplumdaki ve sosyal çevreden gelen evlilikle ilgili beklentilere duyarlılığını yansıtmaktadır. Buna karşılık, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun anlamlı bir ilişki göstermemesi, bireylerin eşlerinden beklentilerinin, kendi içsel mükemmeliyetçi eğilimlerinden daha farklı bir temele dayanabileceğini düşündürmektedir.

Öz yeterlilik düzeyi ise evlilik tutumu üzerinde belirgin bir etkide bulunmuş, yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin evlilik hakkında daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, Bandura'nın öz yeterlilik kuramıyla da örtüşmekte; bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilme becerilerinin, ilişki yönetimi ve evlilik doyumu açısından belirleyici olduğunu göstermektedir. Nitekim, öz yeterliliği yüksek bireylerin, evlilik sürecinde karşılaşılan problemleri daha etkili bir şekilde çözebildikleri ve daha yapıcı bir iletişim kurabildikleri söylenebilir.

Çalışma kapsamında yapılan karşılaştırmalar, ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayan bireylere göre hem daha yüksek öz yeterlilik düzeyine hem de daha olumlu evlilik tutumlarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, evli bireylerin evlilik tutumlarının, evli olmayan ancak ilişkisi olan bireylerden daha olumlu olması, evliliğin bireyde sorumluluk bilinci ve psikolojik güven ortamı sağladığını düşündürmektedir. Erkek katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek bulunması ise, cinsiyet rollerinin bireylerin öz yeterlilik algısı üzerindeki etkisine dair bir ipucu sunmaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda, evlilik danışmanlığı ve çift terapisi gibi uygulamalarda bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin değerlendirilmesi, ilişki doyumunu artırmaya yönelik önemli bir adım olabilir. Bireylerin, özellikle gerçekçi olmayan beklentilerle evlilik kurumuna yaklaşmalarının ilişki kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği dikkate alındığında, bu eğilimlere yönelik farkındalık çalışmaları yararlı olacaktır. Aynı şekilde, öz yeterliliğin desteklenmesi bireylerin ilişki içerisindeki kararlılık, sorun çözme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkı sunabilir. Bu bağlamda öz yeterliliği düşük bireylerin desteklenmesi, onların ilişkilerde daha sağlıklı roller üstlenmesine yardımcı olabilir.

Araştırmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini net biçimde ortaya koymayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, ilerleyen dönemlerde boylamsal araştırmalarla mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik gibi değişkenlerin zaman içindeki evrimleri takip edilerek, evlilik tutumu üzerindeki uzun vadeli etkileri daha derinlemesine incelenebilir. Ayrıca, farklı kültürel ve sosyoekonomik grupların da çalışmalara dahil edilmesiyle, elde edilen bulguların genellenebilirliği artırılabilir ve kültürel bağlamda şekillenen evlilik algıları daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2004). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. Say Yayınları.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Arslan, F., Çelik, S., ve Gök, B. (2018). Çiftlerin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Evlilik Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi. *Evlilik ve Aile Çalışmaları Dergisi*, 5(1), 33-45.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bayoğlu, F., ve Atli, A. (2014). İnönü evlilik tutum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 397-415, (15) 2,
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy: A new type of psychotherapy. *Journal of Psychiatric Research*, 12(2), 43-57.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. The Guilford Press.
- Beck, A. T., ve Emery, G. (1985). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- Beck, A. T., ve Weishaar, M. E. (2004). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. Basic Books.
- Burns, L. R., ve Fedewa, B. A. (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Büyükbayraktar, D., ve Yıldırım, A. (2018). Evlilik Tutumlarının Çiftlerin Krizlerle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi. *Aile ve İlişki Psikolojisi Dergisi*, 10(2), 132- 145.
- Christensen, A., ve Jacobson, N. S. (1994). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. The Guilford Press.
- Çakır, E., ve Kızılkaya, M. (2017). Öz Yeterlilik İnancının İlişkilerdeki Başarı Üzerindeki Etkisi. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 25(4), 201-215.
- Çelik, G., ve Yılmaz, H. (2018). Öz Yeterlilik İnancının Evlilikteki Uyum ve Tatmin Üzerindeki Etkisi. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 22(1), 45-60.

- Çelik, S. (2018). Evlilik Tutumlarının Evlilik Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi: Bir İnceleme. *Aile ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 12(3), 56-67.
- Çizmecioğlu, R. (2020). Evlilik Olgunluğu İle Evlilik Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.
- Demir, M., Çelik, A., ve Gök, B. (2018). Evlilikte Öz Yeterlilik ve Tutumların Rolü: PsikoSosyal Bir Yaklaşım. *Evlilik ve Aile Psikolojisi Dergisi*, 13(3), 45-56.
- Demir, M., ve Yılmaz, A. (2019). Öz Yeterlilik Düzeylerinin Evlilikteki İletişim ve Empati Kurma Yeteneklerine Etkisi. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 10(2), 78-89.
- Demir, M., ve Yılmaz, S. (2019). Evlilik Tutumlarının İlişki Sürdürme Kararları ve Beklenti Yönetimi Üzerindeki Etkileri. *Aile ve İlişki Çalışmaları Dergisi*, 15(2), 112-125.
- Demirtaş, S., ve Yalçın, M. (2011). Öz Yeterliliğin Evlilik İlişkilerindeki Rolü. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 201-215.
- Dinç, M. (2001). *Ebeveyn tutumları ve çocuklarda mükemmeliyetçilik: Sıklıkla eleştiren ebeveynlerin etkisi*. *Journal of Child Development*, 15(4), 233-241.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1996). *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 45-67). Sage Publications.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1996). Attachment and caregiving: The role of attachment in relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 179-193.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., ve Heisel, M. J. (2002). Perfectionism Cognitions Rumination and Psychological Distress. *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 98-101.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *The Clinical Psychologist*, 55(4), 90-104.

- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1990). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Journal of Personality Assessment*, 54(1-2), 137-146.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism: A Study of Daughters and Their Parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası* (Vol. 12.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. *Why it can matter more than IQ*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 261-271.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. W.W. Norton ve Company.
- Gök, H., ve Arslan, A. (2017). Evlilik Tutumlarının Çiftlerin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. *Aile İlişkileri Dergisi*, 8(4), 215-227.
- Güngör, H. C., ve Özbay, Y. (2008). Evlilikte Yetkinlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 79-93.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Haskan Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe Hazırlık Programının Çift İlişkileri ve İlişki İstikrarı Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Heimberg, R. G., ve Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical procedures*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- İlhan, S. (2014). Öz Yeterlilik İnancının Sosyal İlişkilerdeki Rolü ve Evlilikteki Etkileri. *Psikoloji ve Aile Dergisi*, 10(2), 45-60.

- İnönü, A. (1998). *Evlilik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, H., ve Yılmaz, F. (2019). Öz Yeterlilik İnancının Evlilik Tatmini Üzerindeki Etkisi. *Psikoloji ve İlişki Araştırmaları Dergisi*, 23(1), 75-89.
- Kara, M. (2016). Evlilikle İlgili Tutumlar ve Aile İçindeki Rollerin Dinamikleri. *Aile ve İlişki Çalışmaları Dergisi*, 18(2), 45-58.
- Kaya, F., ve Peker, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 1086-1094.
- Kesici, Ş., Yalçın, S. B. ve Kavaklı, M. (2016). Affedici Bir Gençlik için Anne ve Babalar Ne Yapmalı? Ankara: Nobel Yayınevi
- Lee, J., ve Kim, S. (2016). *Cultural changes and the shifting societal expectations of marriage: How evolving norms affect perceptions of marriage*. Journal of Social and Cultural Studies, 34(2), 45-59.
- Lent, R. W., ve Brown, S. D. (2006). *Social cognitive model of career self-management: An extension and test*. Journal of Vocational Behavior, 68(3), 392-410.
- Mızrak, M. (2006). *Mükemmeliyetçilik ve psikolojik durumlar: İçsel ve dışsal faktörlerin rolü*. Journal of Psychological Research, 22(1), 45-56.
- Mızrak, Evrim Ö. (2006), Anksiyete Bozukluğu veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Oral, B. (1999). *Mükemmeliyetçilik ve güvenilirlik ölçümleri: Kendine, başkalarına ve başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik*. Journal of Psychological Assessment, 18(3), 123-135.
- Öksüz, Y. (2012). The Impact of Emotional Disclosure Training on Emotional Expression of University Students. *The Journal of Academic Sociol Science Studies*, 5(2), 421-438.
- Özdemir, A., ve Karahan, T. (2013). Öz yeterlilik inancının evlilik ve ilişki dinamiklerindeki rolü. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 18(3), 45-60.
- Özgüven, I. E. (1997). *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*, PDREM Yayınları, Ankara

- Öztürk, A. (2020). *Evlilik tutumlarının sosyo-demografik faktörlerle ilişkisi: Yaş, eğitim seviyesi ve kültürel bağlamın etkisi*. Aile Araştırmaları Dergisi, 22(1), 34-45.
- Öztürk, H. (2020). *Evlilikte öz yeterlilik ve ilişki memnuniyeti: Bir araştırma*. Aile ve Psikoloji Dergisi, 22(3), 145-158.
- Öztürk, H., ve Arslan, M. (2019). *Evlilik tutumları ve öz yeterlilik: Çiftler üzerinde bir inceleme*. Sosyal Psikoloji Araştırmaları, 9(2), 87-99.
- Özüğurlu, K. (2013). *Evlilik Raporu (Evlilik-Aile Ve Yaşam Birlikteliği)*. Altın Kitaplar. İstanbul.
- Pacht, Asher R. (1984), "Reflections on Perfection", *American Psychologist*, 39 (4), 386- 390.
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Schwarzer, R., ve Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Shah, A., ve Jaffari, A. (2018). *Cultural influences on marital expectations and the meaning of marriage*. *Journal of Social and Cultural Studies*, 45(2), 123-135.
- Shah, R., ve Jaffari, S. (2018). *The role of cultural values in shaping marital attitudes and expectations*. *Journal of Social and Cultural Studies*, 14(3), 101-115.
- Slaney, Robert B. ve diğerleri (2001), "The Revised Almost Perfect Scale", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (3), 130-146.
- Smith, M., Jones, A., ve Taylor, L. (2015). *The role of self-efficacy in marital satisfaction and conflict resolution*. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 453-463.
- Smith, T. W., ve Renk, K. (2007). Perfectionism, coping, and well-being: Examining the mediating role of stress and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 215-240.
- Thompson, R., ve Clark, L. (2020). *Age and marital attitudes: The impact of maturity and pragmatism on marital sustainability*. *Journal of Aging and Relationships*, 25(3), 189-203.
- Weissman, A. N., ve Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(2), 213-223.

- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki.
- Yılmaz, A. (2006). Öz yeterlilik ve ilişkilerdeki rolü. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 134-150.
- Yılmaz, S. (2020). *Öz yeterlilik ve evlilik tutumları arasındaki ilişki: Bir araştırma*. Aile ve Evlilik Çalışmaları Dergisi, 15(4), 101-115.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.



EKLER

Ek 1: Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Tezli Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Esmanur Kavak tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada, evlilik tutumunda mükemmeliyetçilik ve öz yeterlilik etkisini inceliyoruz.

Bu çalışmaya katılım, tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, herhangi bir aşamada ve herhangi bir gerekçe göstermeksizin çalışmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır. Çalışma sürecinde elde edilen tüm veriler, grup düzeyinde analiz edilecek olup, kişisel kimliğinizi tanımlayıcı herhangi bir bilgi talep edilmeyecektir.

Verdiğiniz yanıtlar, yalnızca çalışmacı tarafından bilimsel amaçlarla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilecek bulguların güvenilirliğini artırmak adına, sorulara dürüst ve eksiksiz şekilde yanıt verilmesi büyük önem taşımaktadır.

Kullanılan ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlık oluşturabilecek nitelikte sorular içermemektedir. Ancak, çalışma sürecinde herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırma hakkına sahipsiniz. Sizden beklenen, yöneltilen ifadeleri boş madde bırakmadan ve içtenlikle yanıtlamanızdır.

Çalışmanın tamamlanması yaklaşık olarak 20 dakika sürecektir.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmayı katılmayı

Onaylıyorum

Onaylamıyorum

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet

Kadın
Erkek

2. Yaşınız

18-24
25-30
31-36
37-42
43 ve üstü

3. Eğitim Düzeyi

İlköğretim- Ortaöğretim
Lise
Önlisans Lisans
Yüksek Lisans
Doktora

4. Aylık Gelir Düzeyi

Düşük
Orta
Yüksek

5. İlişki Durumunuz

Var
Yok

6. İlişkiniz var ise süresi

İlişkim yok
6 aydan az
6- 12 ay arası
1- 3 yıl arası
3-6 yıl arası
6- 10 yıl arası
10 yıldan fazla

7. İlişki türünüz

İlişkim yok
İlişkim var ama evli değiliz.
Evli

Ek 3: İnönü Evlilik Tutum Ölçeği

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi kapsamında yürütölmektedir. Aşağıda yer alan ifadeler, evliliğe ilişkin tutumlarınızı değerlendirmeye yöneliktir. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı bulunmamaktadır; önemli olan, ifadelerin sizin kişisel görüş ve düşüncelerinizi ne ölçüde yansıttığıdır.

Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun olan seçeneği 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle katılıyorum) arasındaki derecelendirme ölçeğinde (X) işareti koyarak belirtiniz. Tüm ifadeleri yanıtlamanız, çalışmanın bilimsel geçerliliği açısından önemlidir.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Hiç katılmıyorum	Nadiren katılıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Evlilik, hayatta karşılaşılan sorunları birlikte çözmeyi sağlar.					
2.Evliliğin, çiftler arasındaki sevgiyi artırdığını düşünürüm.					
3.Evlilik, duygularımı paylaşacak birinin olmasını sağlar.					
4.Evliliğin, çiftler arasındaki güveni artırdığını düşünür.					
5.Evlilik, duygusal açıdan doyurucu bir yaşam sunar.					
6.Evliliğin, çiftlere mutluluk getirdiğini düşünürüm.					

7.Evlilik, iki kişi arasında bağlılığın bir göstergesi olarak önemlidir.					
8.Evlilik, düzenli bir cinsel yaşam sağlar.					
9.Evliliğin, bana huzur getireceğine inanırım.					
10.Evliliğin, neslin devamı için önemli olduğunu düşünürüm.					
11.Evlilikle birlikte, kişinin sosyal çevresi genişler.					
12.Evliliğin, bireyin toplum içerisindeki saygınlığını artırdığını düşünürüm.					
13.Evlilik, düzenli bir hayat sağlar.					
14.Evlilik, gereksiz harcamalar yapmayı engeller.					
15.Evlilik, sağlıklı bir cinsel yaşam sağlar.					
16.Evlilik, toplum içinde kendini güvende hissetmeni sağlar.					
17.Evlilik olmadan tamamlanacak bir hayatın eksik olacağını düşünürüm.					
18.Evlilik, gelirin planlı kullanılmasını sağlar.					
19.Evliliğin, rahat bir hayat sağlayacağını düşünürüm.					
20.Evliliğin her insanın yaşaması gereken bir deneyim olduğuna inanırım.					
21.Evliliğin, insanı olgunlaştırdığını düşünürüm.					

Ek 4: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda, kişilik özellikleri ve bireysel davranışlara ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, o düşünceye katılım derecenizi belirtmeniz beklenmektedir. Değerlendirme, 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında uzanan 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinden yapılacaktır.

Bu ölçek, kişisel görüşlerinizi yansıtmayı amaçlamaktadır; bu nedenle doğru ya da yanlış bir cevap yoktur. Önemli olan, seçtiğiniz puanın sizin gerçek düşüncenizi ve duygularınızı en iyi şekilde ifade etmesidir. Lütfen tüm ifadeleri yanıtlamaya özen gösteriniz.

1) Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
2) Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
3) Yakınlarımların başarılı olmaları gerekmez.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
4) En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımla nadiren eleştiririm.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
5) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
6) Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
7) Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
8) İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
9) Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
10) Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	(1) □ 2) (3) (4) □ 5) □ 6) □ 7)
12) Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
13) Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	(1) (7)

14) Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
15) Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemli.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
16) Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
17) Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
18) Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
19) Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
20) Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
21) Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
23) Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
24) Arkadaşımdan çok şey beklemem.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
25) Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
26) Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)
27) Yakınlarımla hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
28) Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
29) Değer verdiğim insanlar beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
30) Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	(1) <input type="checkbox"/> (2) (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7)
31) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	(1) (2)(3) (4) (5) (6) (7)

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Ek 5: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Yaş:					
Cinsiyet:					
Bölüm:					
1	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2	Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim	1	2	3	4
3	Bana karşı çıktığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4	Ne olursa olsun, üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım.	1	2	3	4
6	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7	Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim var.	1	2	3	4
8	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4
9	Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10	Her sorun için bir çözümlüm vardır.	1	2	3	4

ÖZ GEÇMİŞ

Esmanur KAVAK, Lisans eğitimini Bülent Ecevit Üniversitesi Psikoloji bölümünde iki onur belgesiyle tamamladıktan sonra Kent Üniversitesi'nde klinik psikoloji tezli yüksek lisansına başlamıştır. Yüksek lisans sürecinde Mehmet Zeki Sungur tarafından eğitim almıştır. Aynı zamanda Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde çocuk gelişimi lisans eğitimine devam etmektedir. Lisans sürecinde otizmli bireylerle gölge öğretmenlik çalışmasında yer almıştır. Hastane stajları ve insan kaynakları alanında stajları olmuştur. Lisans sürecinde yurtdışı uzantılı Better Together EFPSA projesinde ayrımcılık üzerine çalışmalar yürütmüştür. KAÇUV, AHBAP gibi projelerde gönüllü katılımcı olmuştur. Mezun olurken” Cinsel İşlev Bozukluklarında Ataerkilliğin Etkisi” konulu araştırma yapmıştır.

Mezuniyetinin ardından Sağlık Bakanlığı'na bağlı psikoteknik merkezinde sorumlu müdür-psikolog olarak yer almıştır. Şu anda İstanbul'un Levent semtinde yetişkin, ergen, aile, çift danışanlarla seanslarını yürütmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi, aile danışmanlığı, çift terapisi eğitimlerini tamamladıktan sonra uygulama için süpervizyon ve vaka analizlerine aktif katılım gösterip bu terapi yöntemlerini uygulamaktadır.