



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KENDİNİ AÇMA DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATİMA İBRAHİMZADE
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN

İSTANBUL 2025



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KENDİNİ AÇMA DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FATİMA İBRAHİMZADE
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN

İSTANBUL 2025



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
TEZ/PROJE SAVUNMASI
TUTANAK FORMU

DOKÜMAN NO: ENS.FR.007

İLK YAYIN TARİHİ:

REVİZYON NO:

REVİZYON TARİHİ:

SAYFA NO: 2 / 3

*Faatiha
İbrahimxade*

*romantik ilişkilerde Bağlanma Stilleri
kurumun yeterlik ve kendisi' Açıma Düzeyi
nin incelenmesi*

(Adı-Soyadı) tarafından hazırlanan " (Bu kısım büyük harfler

ile doldurulacaktır)" adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Haliç Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ana Bilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ/PROJESİ**

olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Ünvanı, Adı-Soyadı
Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı

*Dr. Mehmet Uygul Eğilimler
İstanbul Kültür Üniversitesi
Psikoloji ABD*

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

İkinci Danışman (varsa): Ünvanı, Adı-Soyadı
Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Başkan: Ünvanı, Adı-Soyadı
Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Pınar Sarı

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Ünvanı, Adı-Soyadı
Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı

Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Yılmaz

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi: *17.1.2015*

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

..... Ünvanı, Adı-Soyadı

.....Enstitüsü Müdürü

fatima tez

ORJİNALLİK RAPORU

% **13**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **6**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **10**
YAYINLAR

% **4**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1 acikbilim.yok.gov.tr % **1**
İnternet Kaynağı

2 dergipark.org.tr % **1**
İnternet Kaynağı

3 Uğur, Zerrin. "Evli Çiftlerin Evlilik Doyumlarının, Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları Açısından İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 % **1**
Yayın

4 "The Role of Perceived Partner Responsiveness in the Relationship Between Subjective Well-Being and The Level of Self-Disclosure to Partner in Romantic Relationships", Nesne Psikoloji Dergisi, 2023 % **1**
Yayın

5 Avşar, Yusuf. "10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Bireysel Değişkenleri, Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Katılımlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Cesaretleri", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 <% **1**
Yayın

ETİK BEYANI

Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Fatima İbrahimzade

Ocak, 2025

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KENDİNİ AÇMA DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Haliç Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan
Ocak 2025, 137 sayfa

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkisini değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan, 18-65 yaş aralığında ve en az bir kez romantik ilişki deneyimi olan 443 kişi oluşturmuştur. Veriler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmış, aracı değişken etkisini test etmek amacıyla “Bootstrap” yöntemini içeren Process Macro 4.2 kullanılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenler ile ölçek puanları arasındaki farklılıkları belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, kaçınmacı bağlanmanın Farklılık alt boyutuyla pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu; ancak romantik ilişkilerde kendini açma, açıklık, iletişim, cinsel yakınlık ve duygulanım boyutlarıyla negatif yönde güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Kaygılı bağlanma, Farklılık ve Yüksek Standartlar alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilerken, kendini açma ve diğer duygusal yakınlık boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Yüksek Standartlar, kendini açma, açıklık, iletişim ve duygulanım ile pozitif ancak zayıf düzeyde bir ilişki göstermiştir. Çalışmanın bulguları, bağlanma stilleri, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymuş; bağlanma stilleri ile kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünü vurgulamıştır.

Anahtar kelimeler: Romantik İlişkiler, Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik, Kendini Açma.

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF ATTACHMENT STYLES, PERFECTIONISM, AND SELF-DISCLOSURE LEVELS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Haliç University
Institute of Graduate Studies
Department of Psychology, Master's Thesis
Supervisor: Assoc. Prof. Ezgi Özkan
January 2025, 137 pages

The aim of this study is to examine the relationships between attachment styles, perfectionism and self-disclosure level in romantic relationships and to evaluate the relationship between these variables and demographic characteristics. The sample of the study consisted of 443 people living in Turkey, between the ages of 18-65 and having at least one romantic relationship experience. The data were collected using the Inventory of Experiences in Close Relationships-II, the Positive Negative Perfectionism in Dual Relationships Scale, and the Self-Disclosure Level in Romantic Relationships Scale. Pearson Correlation analysis was applied to evaluate the relationships between the variables, and Process Macro 4.2, which includes the 'Bootstrap' method, was used to test the mediating variable effect. In addition, Independent Samples t-test and ANOVA analyses were performed to determine the differences between demographic variables and scale scores. The results revealed that avoidant attachment had a moderate positive relationship with the Difference sub-dimension; however, it showed strong negative relationships with the dimensions of self-disclosure, openness, communication, sexual intimacy and affect in romantic relationships. While anxious attachment showed significant positive relationships with Difference and High Standards sub-dimensions, it showed significant negative relationships with self-disclosure and other emotional intimacy dimensions. High Standards showed a positive but weak relationship with self-disclosure, openness, communication and affect. The findings of the study revealed the existence of a relationship between attachment styles, positive and negative perfectionism and the level of self-disclosure in romantic relationships, and emphasised the mediating role of positive and negative perfectionism in the relationship between attachment styles and self-disclosure.

Keywords: Romantic Relationships, Attachment Styles, Perfectionism, Self-Disclosure

TEŞEKKÜR

Bu tez, akademik yolculuğumda bana destek olan ve her aşamada yanımda olan değerli kişiler sayesinde hayat buldu. Öncelikle, çalışmam boyunca bana rehberlik eden, sabrı ve bilgi birikimiyle her zaman destek olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ailem, hayatım boyunca olduğu gibi bu süreçte de en büyük destekçilerim oldu. Özellikle annem ve babama, bana verdikleri değerler, öğrettikleri azim ve sabır için minnettarım.

Bu süreçte yanımda olan ve bana destek veren dostlarımın da katkıları çok büyüktü. Onların manevi desteği ve varlığı bu süreci daha anlamlı hale getirdi. Hepsine içtenlikle teşekkür ediyorum.

Ocak, 2025

Fatima İBRAHİMZADE

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ	IX
ŞEKİLLER DİZİNİ	X
KISALTMALAR DİZİNİ	XI
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezi	3
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Romantik İlişkiler.....	5
2.1.1. Romantik İlişki ile Yapılan Çalışmalar	7
2.2. Bağlanma Stilleri	10
2.2.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	12
2.2.2. Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri	13
2.2.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile Yapılan Çalışmalar.....	15
2.3. Mükemmeliyetçilik	17
2.3.1. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları	20
2.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik.....	23
2.3.3. Mükemmeliyetçilik ile Yapılan Çalışmalar.....	25
2.4. Kendini Açma.....	27
2.4.1. Kendini Açmanın Boyutları.....	29
2.4.2. Romantik İlişkilerde Kendini Açma	32
2.4.3. Kendini Açma ile Yapılan Çalışmalar	33
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	37
3.1. Araştırmanın Tipi	37
3.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	37
3.3. Veri Toplama Yöntemleri	37
3.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	38
3.4.1. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	38

3.4.2. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	39
3.4.3. Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği.....	39
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi.....	40
3.6. 3.5. Araştırmanın Etik Boyutu.....	40
4. BULGULAR	41
4.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	44
4.2. Aracı Rol Analizi Bulguları.....	46
4.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları.....	48
5. TARTIŞMA	67
5.1. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bağlanma Stillerinin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu	67
5.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu	70
5.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyinin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu	73
5.4. Bağlanma Stilleri ile İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular ve Yorumu	76
5.5. Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu.....	77
5.6. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu	78
5.7. Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkide İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolüne Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu	79
6. SONUÇ	81
7. ÖNERİLER.....	89
KAYNAKÇA	91
EKLER.....	107
EK-1.....	107
EK-2.....	108
EK-3.....	109
EK-4.....	110
EK-5.....	112
EK-6.....	114
EK-7.....	118
EK-8.....	120
EK-9.....	121
ÖZGEÇMİŞ.....	123

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

4.1. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı	41
4.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeğine ait betimsel istatistiklerin ve basıklık, çarpıklık, cronbach alpha katsayılarının değerlendirilmesi	43
4.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi	44
4.4. Bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğinaracı rolü.....	46
4.5. Cinsiyete göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuzmükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
4.6. Şuan romantik ilişkisi olma durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması ..	49
4.7. Yaşa göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması	50
4.8. Eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	53
4.9. İlişki durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	55
4.10. İlişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması	57
4.11. En uzun ilişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	59
4.12. Anne eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması	61
4.13. Baba eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması	64

ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL

Sayfa

- 4.1. Bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolü..... 47



KISALTMALAR DİZİNİ

ÇBMÖ	:Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
DAPS	:Dyadic Almost Perfect Scale
İİOOMÖ	:İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği
RİKADÖ	:Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği seçilmiştir
YİYE-II	:Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II



1. GİRİŞ

1.1. Problem Tanımı

İnsan, toplumsal bir varlık olarak çevresi ve ilişkileri sayesinde bir bütünlük kazanır ve bunlar aracılığıyla kendisini yeniden tanımlar (İmamoğlu, 2021). Önemli kişilerle kurulan ilişkiler, bireyin kendilik algısını, kendini değerlendirmesini ve kişilik gelişimini etkiler (Yiğit ve Çelik, 2016).

Romantik ilişkiler, partnerlerin bir birine duydukları sevgi ve şevkat gibi duygularla belirlenen özel ilişki türüdür. Bu ilişkilerin temelleri erken dönemlerde atılır, ergenlik dönemindeki deneyimlerle şekillenir. Bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için güven temeline dayanan bir bağlılık geliştirilmesi büyük önem taşır (Cevik, 2024). Romantik ilişkilerin içerdiği aşk, bağlanma, aidiyet ve duygusal destek gibi özellikler ilişki doyumunu olumlu yönde etkilese de, mükemmeliyetçilik gibi özelliklerin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Kurt ve Demir, 2022).

Mükemmeliyetçilik, kusursuzluğa ulaşma arzusu, yüksek standartlar belirleme ve bu standartları koruma çabası ile tanımlanır (Şensoy, Asıcı ve İkiz, 2019). Slaney ve Johnson, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri barındıran çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler gerçekçi hedefler belirlerken, olumsuz mükemmeliyetçiler gerçekçi olmayan hedefler belirler ve başarısızlık korkusu taşırlar (Adaköy, 2019). Mükemmeliyetçilik, kişisel ilişkilerde, özellikle de romantik ilişkilerde etkili olup, olumsuz yönlerinin çift uyumunu azalattığı gözlemlenmiştir (Taluy, 2018). Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, ilişkilerindeki sorunlara doğal bir yaklaşım sergilerken, olumsuz mükemmeliyetçiler partnerlerinin küçük hatalarını büyütme eğilimindedirler (Adaköy, 2019).

Yenidoğan bebekler, bakım verenleriyle bağ kurarak hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılarlar ve bu bağın yaşam boyu etkileri devam eder (Ergin ve Demirli, 2020). İlk duygusal bağ, birincil bakım veren ile gelişir ve bu bağlanma stili, bireyin

tüm kişilerarası ilişkilerini etkiler (Babahanoğlu, 2021). Ainsworth ve arkadaşları, bağlanma ilişkilerinin üç türünü tanımlamışlardır: güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma. Güvenli bağlanan bireyler ilişkilerinde daha başarılı olurlarken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip olan bireyler çeşitli duygusal zorluklarla karşılaşmaktadırlar (Akköse, 2021).

Romantik ilişkide kendini açma, kişinin kendi hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini partneriyle paylaşmasıdır. Bu davranış, romantik ilişkilerde doyum ve devamlılığı artırarak ilişkileri daha sağlıklı hale getirir. Çetinkaya ve Akbaba'nın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada, bağlanma stilleri ile kendini açma arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin bağlanma stillerinin kendini açma davranışlarında anlamlı farklılıklara neden olduğunu göstermektedir (Özdemir, 2022).

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutmakta ve psikolojik iyi oluşları üzerinde derin etkilere sahip olmaktadır. Bağlanma stilleri, kişilerin romantik ilişkilerdeki davranışlarını, duygusal tepkilerini ve ilişki beklentilerini belirleyen temel bir ölçüttür. Romantik ilişkilerde kendini açma ise, partnerle daha yakın ve samimi bir ilişki kurmak için önemli olan bir iletişim ve güven oluşturma sürecidir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ve bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerde kendini açma düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, yapılması planlanan bu tez, romantik ilişkilerde daha sağlıklı bir iletişim ve kendini açma düzeyi için mükemmeliyetçilik eğilimlerinin ve bağlanma stillerinin önemini vurgulamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın, 18-65 yaş aralığındaki bireylerde romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmek ve bu değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkisini değerlendirmek amacıyla, 3 ölçeğin kullanıldığı nicel bir çalışma olması planlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyinin incelendiği nicel bir araştırmadır. Daha önce bu değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği araştırmalar yapılmış olmakla birlikte, üç değişkenin bir arada ele alındığı çalışmaların hem yurt içi hem de yurt dışı literatürde sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, çalışmadan elde edilecek bulguların romantik ilişkilerle ilgili araştırmalara katkı sağlanması öngörülmektedir.

1.4. Araştırmanın Hipotezi

H1: Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik aracılığıyla kendini açma düzeyini anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

H3: Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyleri sosyodemografik özellikler bakımından anlamlı farklılık göstermektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

- Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Araştırmaya katılan bireylerin, gönüllülük temelinde yöneltilen anket sorularına içten ve dürüst yanıtlar verdikleri kabul edilmektedir.
- Araştırmada seçilen örneklemin, çalışmanın evrenini temsil etme kapasitesine sahip olduğu kabul edilmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, hedeflenen değişkenleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü kabul edilmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:
- Araştırmanın evreni, Türkiye'de yaşayan ve 18-65 yaş aralığında olup en az bir kere romantik ilişki deneyimi olan bireylerden oluşmaktadır.
- Araştırmada elde edilen veriler “Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma grubunun, tüm evreni tam anlamıyla temsil etme yeteneğinin sınırlı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, verilerin yalnızca internet üzerinden toplanması, katılımı kolaylaştırır da internet kullanmayan bireylerin çalışmaya dahil edilememesi açısından bir sınırlılık teşkil etmektedir.
- Bu araştırma, 2024 Haziran ve 2024 Eylül tarihleri arasında elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Romantik İlişkiler

Romantik ilişki, iki insanın birbirlerine karşı derin sevgi besledikleri, yakınlık arayışı içinde oldukları, fiziksel çekimin hissedildiği ve farklı görüşlere rağmen ortak bir zeminde buluşabildikleri, güvene dayalı ve özel paylaşımların yaşandığı bir süreç olarak tanımlanabilir (Akbaş, 2022). Bu ilişkilerin temelleri ergenlik döneminde atılır ve bu dönemdeki deneyimlerle şekillenir. Romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürmesi için partnerler arasında güvene dayalı bir bağlılık kurulması büyük önem taşır. Bu bağlılık, partnerlerin sağlam bir temel üzerinde ilişki kurmalarını ve bir birlerine güven duymalarını sağlar (Cevik, 2024). Romantik ilişkiler insanlarda fizyolojik ve psikolojik değişiklikler yaratmakta olup, onların mutlu olmaları ve olumlu duygular geliştirmelerine etki etmektedir (Alakuş, 2020). Tek başına yaşarken farklı beklentiler ve sonuçlarla karşılaşan insan, romantik ilişki içinde olurken farklı sorumluluk, sonuç ve beklentiler yaşar. Romantik ilişki, bireyin içinde saklı kalmış olan duygu, düşünce ve davranışlarını açığa çıkararak ilişki aracılığıyla keşfetmesini sağlar (Gottman ve Silver, 2014). Sevgi, sadakat, saygı ilişkinin yapı taşlarıdır. Bu duygular, ilişkinin başlangıcında ve devamında belirleyici bir rol oynar ve ilişkiye yön verir (Topkara, 2017). Çiftler, ilişkilerini sevgi, saygı ve sadakat temeline dayandırdıklarında mutluluğa ulaşma olasılıkları artar. Bir birlerine karşı dürüst ve saygılı olur, karşılıklı olarak istek ve ihtiyaçlarına özen göstererek ilişkilerini sürdürülebilir kıırırlar (Alakuş, 2020).

Hawkins'e (1968) göre, bireylerin ilişkilerine yönelik mutluluk ve tatmin hislerinin kişisel değerlendirilmesi, ilişki doyumunun temelini oluşturmaktadır. İlişkiden doyum sağlamak, bireylerin genel mutluluğu üzerinde olumlu bir etki yaratmakla kalmaz, aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliği açısından da kritik bir öneme sahiptir. Romantik ilişkilere genellikle uzun süreli bir bağ kurma düşüncesiyle başlanmasına rağmen, ilişkiden tatmin elde edilememesi durumunda ilişkinin devam ettirilmesi güçleşmektedir (Cam, 2021).

İlişkide yeterli düzeyde doyum sağlanamaması, bireylerin olumsuz bir duygusal durum içerisine girmelerine yol açabilir. Bununla birlikte, ilişki doyumunun birçok faktörden etkilendiği bilinmektedir. Empatik eğilim düzeyi, iletişim biçimi, bağlanma stilleri, çatışma çözme yaklaşımları ve mükemmeliyetçilik gibi değişkenler, ilişki doyumunu doğrudan etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Saraç vd., 2015). Ancak ilişki doyumu sağlandığında, ilişkide hem mutluluk hem de istikrarın sürdürülebilir olması mümkün hale gelmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014).

Romantik ilişkilerin gelişim süreci farklı aşamalardan geçmektedir. Connolly ve Goldberg (1999), romantik ilişkilerin başlatma, yakın ilişki, duygusal yakınlık ve bağlılık aşamalarından oluştuğunu ifade etmektedir. İlk aşamada fiziksel çekim ve karşılıklı arzu ön plandayken, sonraki aşamalarda partnerler arasındaki bağ derinleşmekte ve ilişkinin yapısı evlilik gibi daha kalıcı bir hale dönüşebilmektedir. Bu süreçte bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri, ilişkinin dinamiklerini belirleyici bir rol oynamaktadır (Collins, 2003).

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerini kapsayan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu ilişkiler, yalnızca bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde de önemli etkiler yaratır (Hatfield & Sprecher, 1986).

Hatfield ve Sprecher (1986), romantik ilişkilerin üç temel unsura dayandığını öne sürmüşlerdir: bilişsel, duygusal ve davranışsal. Bilişsel boyut, partnerlerin kendilerini açık bir şekilde ifade edebilme ve karşılıklı paylaşım düzeylerini kapsarken, duygusal boyut, ilişkide hissedilen karşılıklı yakınlık ve değer verme duygularını içerir. Davranışsal boyut ise, fiziksel temasın doğal ve rahat bir şekilde kurulmasıyla ilişkilidir (Hatfield & Sprecher, 1986).

Moss ve Schwebel (1993), romantik ilişkilerin temel unsurlarını açıklarken, bu tür ilişkilerde bulunması gereken beş önemli ögeye vurgu yapmıştır. İlk olarak, sevgi ve tutkunun ilişkiye devam etme gücüne katkı sağladığı bağlılık, diğer tüm unsurların temel taşıdır. Duygusal yakınlık, partnerlerin duygularını paylaşması ve empati yoluyla bu bağı derinleştirmesi olarak tanımlanabilir. Bir diğer önemli öge olan bilişsel yakınlık, çiftlerin birbirlerinin düşüncelerine duyarlı bir şekilde yaklaşmalarını içerir. Fiziksel bağ ise, çiftlerin arasındaki etkileşimin fiziksel boyutunu ve bunun ilişki üzerindeki etkisini ifade eder. Son olarak, karşılıklılık, partnerlerin birbirlerine gösterdikleri özen, emek ve desteği kapsar (Moss ve Schwebel, 1993).

Birçok araştırmacı, romantik ilişkilerin yetişkinlik dönemindeki bireyler için duygusal ve bilişsel gelişim üzerinde önemli etkiler yarattığını belirtmektedir. Ayrıca, bu tür ilişkiler sağlıklı psikolojik durumu ve duygusal dengeyi destekleyerek bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır. Romantik bağlar, duygusal doyum sağlarken, insanların stresle başa çıkabilme yeteneklerini de güçlendirebilir. Bu bağlamda, ilişkiler yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda genel psikolojik iyilik hali üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır.

2.1.1. Romantik İlişki ile Yapılan Çalışmalar

Sarı'nın (2008) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki bağlantılar araştırılmıştır. Bulgular, kadın öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alanlarında erkeklerden daha yüksek puan aldığını, ancak sosyal zaman ve farklı düşünme boyutlarında daha düşük puanlar elde ettiğini ortaya koymuştur. Yaş ilerledikçe, aşırı beklentiler boyutundan alınan puanların azaldığı saptanmıştır. Araştırma ayrıca, bağlanmanın kaygı boyutunun, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları boyutlarını olumlu biçimde etkilediğini göstermiştir. Ancak, kaygı boyutunun, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlıkla pozitif, aşırı beklentiler ve zihin okuma ile ise negatif ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. İlişki doyumu açısından, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık pozitif etkiler gösterirken, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı tespit edilmiştir. Son olarak, kadın öğrencilerin ilişki doyumlarının erkek öğrencilerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Çapkın (2012) tarafından yapılan çalışmanın amacı, evli bireylerin kıskançlık düzeylerinin, benlik saygısı, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ve evlilik doyumuyla olan ilişkilerini incelemektir. Araştırma bulguları, bağlanma stillerinde kaygı alt boyutu ile kıskançlığın bilişsel alt boyutu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kıskançlığın yordanması açısından yapılan analizlerde tüm katılımcılar arasında deneyime açıklık kişilik özelliği ile kıskançlığın duygusal boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, deneyime açıklık düzeyinin artışıyla birlikte kıskançlığın duygusal boyutunda da bir yükseliş gözlemlendiğini ifade etmektedir. Cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda ise

erkek katılımcılar arasında kıskançlık bilişsel boyutunun, bağlanmanın kaygı boyutuyla kişilik özelliklerinden sorumluluk ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda ise kişilik özelliklerinden dışa dönüklük alt boyutunun bilişsel kıskançlığı yordadığı bulunmuştur. Kıskançlığın duygusal boyutuna odaklanıldığında ise kadın katılımcılar arasında, duygusal kıskançlık ile kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve dışa dönüklük alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ancak, kıskançlık ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir yordayıcı ilişki bulunamamıştır.

Satıcı (2018) tarafından yapılan araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarına dair bir model önermektir. Çalışma, iki bağımsız bölümden oluşmaktadır. Çalışma I'de, romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, meta-analiz yöntemiyle incelenmiştir. Meta-analiz sonuçları, cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ve kadınlarla erkeklerin ilişki doyumlarının birbirine yakın düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, cinsiyet ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide kültürün bir moderatör etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma II'de, ilişki doyumuna dair aracılık modelinin cinsiyet farklılığına bakılmaksızın tek bir grup üzerinden test edilmiştir. Bu modelde, mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık işlevleri ele alınmıştır. Araştırma bulguları, duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın, mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumları arasında kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşmesi, genç yetişkinlerin duygusal zeka ve bilinçli farkındalık seviyelerini artırarak, ilişki doyumlarını iyileştirebilir. Ayrıca, bu modelde mükemmeliyetçiliğin azalmasının, doğrudan olarak romantik ilişki doyumunu artırabileceği de tespit edilmiştir.

Demiray (2019) çalışmasında, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde kıskançlık, bağlanma stilleri ve aldatma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, bağlanma stillerinin aldatma niyeti üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin aldatma niyeti daha yüksekken, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde bu niyet daha düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak, bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerinde bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, romantik kıskançlık ile aldatma niyeti arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma, bağlanma stillerinin demografik faktörlere

göre farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaşa göre yapılan değerlendirmeye göre, 39 yaş ve üzeri katılımcılar, 31 yaş altı bireylere göre daha fazla kaçınmacı bağlanma stiline sahipken, 18-24 yaş ve 39 yaş üzeri bireyler de 25-38 yaş arasındaki katılımcılara kıyasla daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip bulunmaktadır. Medeni durum açısından yapılan karşılaştırmalarda, evli bireylerin bekar olanlara göre daha fazla kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik süresi arttıkça kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin de arttığı saptanmıştır.

Çerkez (2017), üniversite öğrencileri arasında bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu araştırmada katılımcıların ve partnerlerinin cinsiyeti, doğum sırası, ilişki durumu ve bağlanma stilleri ile ilgili puanlardaki farklılıklar incelenmektedir. Elde edilen bulgular, her iki mükemmeliyetçilik türü için cinsiyetin etkisi olmadığını göstermiştir. Ayrıca, doğum sırasına bağlı olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarında fark bulunmazken, romantik ilişkiler söz konusu olduğunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Post-hoc test sonuçları, geçmişte hiç romantik ilişkisi olmayan ancak şu an ilişki yaşayan bireyler arasında bu farklılıkların ortaya çıktığını göstermektedir. Partnerin mükemmeliyetçiliği ile ilgili puanlarda ise doğum sırası ve ilişki durumu açısından bir fark gözlemlenmemiştir. Yaş ile partner odaklı mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, bağlanma stillerinin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnerin mükemmeliyetçiliği puanları üzerinde bir fark yaratmadığı belirlenmiştir.

Feeney ve Collins (2015) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerindeki rolü incelenmiştir. Araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişki tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve duygusal yakınlık ile çatışma çözme becerilerinin de arttığını ortaya koymuştur. Çalışma, güvenli bağlanma stiline, romantik ilişkilerdeki olumlu duygusal sonuçlarla güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.

Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy'nin (2005) çalışması, bağlanma kaygısının romantik ilişkilerde çatışma ve destek algılarına nasıl etki ettiğini anlamayı amaçlamıştır. Çiftler, birbirleriyle etkileşim kurarken çatışma durumlarını ve sağlanan desteği değerlendirmiştir. Sonuçlar, bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerin çatışmaları daha yoğun algıladığını ve destek konusunda daha fazla şüphe duyduğunu

göstermiştir. Bu bireylerin, partnerlerinden gelen desteği yanlış yorumlama eğiliminde olduğu ve ilişkilerinde daha fazla duygusal zorluk yaşadığı vurgulanmıştır

2.2. Bağlanma Stilleri

Yenidoğan bebekler hayatta kalmak için ihtiyaçlarını karşılayan bakımverenleri ile bağ kurar ve erken çocukluk döneminde kurdukları bu bağın etkileri yaşam boyu devam eder (Ergin ve Demirli, 2020). İlk duygusal bağın olduğu birincil bakım veren ile gelişen bağlanma stili, insanın hayatı boyu kurduğu kişilerarası ilişkilerinin temelini oluşturur (Babahanoğlu, 2021). Bağlanma teorileri arasında en önemli yaklaşımlardan biri Bowlby'nin kuramıdır ve bu kuram, Freud'un erken dönemdeki bağlanma ve sevgi ilişkisinin yaşam boyu sürdüğü görüşüne dayanır. Bowlby'nin kuramındaki ana vurgu, çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanma derecesine göre temel güven veya güvensizlik duyguları geliştirmeleri ve ebeveynlerinden aldıkları ilgi doğrultusunda yakınlık kurma becerilerini nasıl geliştirdikleridir. Onun ana hedefi, bebeklerin bakım veren kişiye nasıl bağlandıklarını ve bu kişiden ayrıldıklarında yaşadıkları duygusal stresi açıklamaktır (Atak ve Taştan, 2012). Bowlby'nin bağlanma kuramı, özellikle erken çocuklukta kurulan ilişkilerin, kişinin tüm yaşamı boyunca psikolojik ve sosyal gelişimini nasıl etkilediğini vurgular. Bowlby'ye göre, bebeklerin birincil bakım verenleriyle kurdukları bağ, onlara güven ve huzur hissi verir, bu da çocuk için bir "güvenli dayanak" sağlar. Bu bağ, çocuğun çevresini keşfetme cesaretini artırır ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Bowlby, bu erken bağlanma deneyimlerinin bireyin gelecekteki ilişkilerini şekillendiren "içsel çalışma modelleri" olarak bilinen zihinsel temsiller oluşturduğunu da öne sürer (Bowlby, 1982). Bu erken bağlanma ilişkileri, yetişkinlikte bireyin benlik saygısının şekillenmesinde kritik bir rol oynar ve hem düşük hem de yüksek benlik saygısının temellerini oluşturur (Bowlby, 1973).

Bowlby, bebeklerin bağlanma doğasını dört temel ilke üzerinden açıkladığını belirtir: (1) bebeklerin temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekliliği, (2) bebeklerin doğal emme refleksi, (3) bireylere yakın olma ve fiziksel temas arayışı, (4) bebeklerin rahimden ayrılmaya tepki olarak yeniden rahme dönme çabasını gösterme eğilimi. Ona göre, erken çocukluk döneminde anneyle kurulan ilk dokunsal temas, ilerleyen süreçte bağlanmanın temellerini oluşturur. Bir yaş itibarıyla, çocuğun ihtiyaçlarının zamanında ve yeterince karşılanması, anne-çocuk arasındaki güvenin

oluşturduğunu ve çocuğun dünyayı keşfetmeye hazırlandığını gösterir. İkinci yaşta bebeklerin hareketlilikleri arttıkça bağlanma davranışları da sıklaşır, ancak üç yaşa gelindiğinde anneye duyulan ihtiyaç azalır ve çocuk, çevresindeki diğer bağlanma figürlerine (örneğin akraba, öğretmen) yönelir. Üç ve altı yaş aralığında ise, çocukların anne ile kurduğu güvenli veya güvensiz bağlanma deneyimleri, ileride kuracağı diğer ilişkilerdeki bağlanma biçimlerini şekillendirmektedir (Cansever, 2021).

Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar, ilerleyen yaşamlarında daha sağlıklı sosyal ve romantik ilişkiler kurma eğilimindedirler. Buna karşılık, güvensiz bağlanma yaşayan çocuklar, ilişkilerinde daha fazla zorluk ve duygusal problemlerle karşılaşabilirler.

Ainsworth ve arkadaşları, Bowlby'nin kuramından esinlenerek bağlanma ilişkilerinin farklı türlerini belirlemeye çalışmıştır. Ainsworth, Uganda'da çocuklar üzerine yaptığı araştırmalarda, bebeklerin birincil bakım veren kişiye bağlı ve aktif bireyler olduklarını öne sürmüştür. Ona göre, bebekler pasif alıcılar değildir. Bu çalışmanın temelini, "Yabancı Durum" adı verilen bir deney oluşturmaktadır. Bu deneyde, bebekler ve bakım verenler laboratuvar ortamında gözlemlenmiş; ağlama, göz teması kurma ve beslenme gibi temel bebek davranışları incelenmiştir. Araştırma sırasında, bakım verenlerin bebeklerine verdikleri tepkiler de değerlendirilmiştir (Karen, 1990). Bebeklerin farklı koşullarda yalnız bırakılması, bakım veren kişileriyle ve bir yabancıyla etkileşime girmeleri üzerine yapılan gözlemler sonucunda üç ana bağlanma türü belirlenmiştir: güvenli bağlanma, kaygılı veya kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma (Searle ve Meara, 1999; Page, 1999). Güvenli bağlanan çocuklar, birincil bakım verenlerinden uzak kaldıklarında huzursuz olsalar da, bakım verenlerinin geri döneceğine dair güçlü bir güven duyarlar. Bakım veren geri döndüğünde ise çocukların huzursuzluğu sona erer ve mutluluk duyarlar. Çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanması, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur. Güvenli bağlanan çocuklar, diğer bağlanma stillerine sahip çocuklara oranla daha sosyaldirler ve bakım verenlerine karşı olumlu bir zihin yapısına sahiptirler (Karen, 1990). Kaygılı/kararsız bağlanma stiline olan çocuklar, bakım verenlerinden uzaklaştıklarında ciddi bir huzursuzluk ve stres hissederler. Bakım veren geri döndüğünde ise bu huzursuzluk hemen sona ermez, öfke ve olumsuz duygular devam eder. Bu çocuklar, yabancılara karşı güvensizdir ve sürekli şüphe duyarlar. Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının tutarsız bir şekilde karşılanması, bu

çocuklarda güvenlik duygusunun gelişmesini engeller. Eğer bakım veren kişi güven veremezse, çocuk kendisini güvensiz hisseder ve bu durum, dünyayı keşfetme sürecini olumsuz yönde etkiler (Karen, 1990). Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, birincil bakım veren ile yabancı bir kişi arasında kaldıklarında tercih yapmada zorlanırlar. Bakım veren geri döndüğünde ise onlara karşı ilgisiz davranır ve fiziksel ya da duygusal bir tepki göstermezler. Bu çocuklar, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının ihmal edilmesi sonucu bakım verenlerine karşı mesafeli ve soğuk tutumlar sergilerler. Kaçınan bağlanma stili, çocukların sosyalleşme yeteneklerini sınırlayarak, sosyal çevrelerinde de kendilerini izole etmelerine neden olabilir (Anbar, 2013).

2.2.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bowlby, çocukluk dönemindeki bağlanmanın, genç yetişkinlikte duygusal bağımsızlığa dönüşmesi gerektiği düşüncesine karşı çıkarak, insanların stres, kırılganlık ya da hastalık dönemlerinde hâlâ bağlanma ilişkilerine güvendiklerini ileri sürmüştür. Ona göre, bağlanma ilişkileri; yakınlığı sürdürme arzusu, ayrılık sırasında yaşanan sıkıntı, yeniden birleşme sırasında duyulan sevinç ve kayıp karşısında hissedilen yas ile karakterizedir. Bebeklik döneminde bu bağlanma figürleri genellikle ebeveynler ya da ebeveyn benzeri bireyler iken, gelişim ilerledikçe bu figürler romantik partnerler ya da yakın arkadaşlar haline gelir. İleri yaşlarda ise bu rolü bazen kişinin kendi çocukları üstlenir (Ainsworth, 1989).

Bakıma duyarlı ve ilgili bir ortamda büyüyen bireyler, gelecekteki yakın ilişkilerde daha açık ve olumlu bir tutum sergilerler. Bu kişiler, olumlu içsel çalışma modellerini doğrulayan davranışlar geliştirirler. Buna karşılık, sürekli olarak reddedilen bireyler, daha fazla reddedilmeye yönelik işaretleri arama eğiliminde olur ve bu beklentiye bağlı olarak geliştirdikleri aşırı dikkatli tutum, korktukları reddedilmeyi gerçekleştirebilir hale getirir ve olumsuz içsel çalışma modellerini pekiştirir (Daniel, 2006).

Berman ve Sperling (1994), yetişkin bağlanmasını, bireyin fiziksel ve duygusal güvenlik arayışında olan bir bağlanma figürü bulma ve bu ilişkiyi sürdürme eğilimi olarak tanımlar. Weiss (1987) ise, yetişkin bağlanmasının, özellikle yakınlık ihtiyacı, güvenli bir temel oluşturma ve ayrılıklara karşı dayanıklılık gibi yönleriyle diğer sosyal ilişkilerden farklılaştığını öne sürer. Main ve Kaplan'a göre, yetişkinlerin erken dönem bağlanma deneyimlerini yeniden gözden geçirmeleri ve bu deneyimlerin

güncel psikolojik ve sosyal işlevleri üzerindeki etkilerini değerlendirmeleri, bağlanma ile ilgili daha sağlıklı ve istikrarlı bir psikolojik duruma ulaşmalarını sağlar (Van Ijzendoorn, 1995).

Aileyle sağlıklı bir bağlanma kuramayan bireyler, yanlış arkadaşlıklar ve zararlı alışkanlıklara daha yatkın hale gelebilirler. Bu durum, duygusal destek arayışında sağlıklı tercihler yapma becerisini etkileyebilir ve bu da bireyin yaşam kalitesini düşürebilir (Perçin, 2023).

2.2.2. Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri

Bağlanma, romantik ilişkileri etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma, romantik ilişkiler açısından büyük bir öneme sahiptir ve bu nedenle bağlanma süreci, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine ayrılabilir. Yetişkinlikte temel bağlanma figürü olarak annenin rolü, romantik partner ya da eşe devredilir. Bu, annenin önemini kaybettiği anlamına gelmez, ancak yetişkin bireyin destek ya da güvenlik arayışı olduğunda öncelikle romantik partnerine yönelmesi anlamına gelir (Soğancı, 2017). Romantik bir partnerle birlikte olan yetişkinler, tıpkı çocuklar gibi kendilerini güvende hissedebilirler, ancak yetişkinlik ve çocukluk dönemlerindeki bağlanma bazı açılardan birbirinden farklıdır. Çocuklukta, bağlanma figürüyle olan ilişki tek taraflıdır; bakım veren kişi, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır, onu korur ve güven verir. Oysa yetişkinlerde bağlanma karşılıklıdır. Partnerlerin ikisi de zaman zaman hem bakım veren hem de bakım alan rolündedir. Ayrıca, yetişkin bağlanmasında cinsel ilişki ve ortak hedefler gibi ek unsurlar da bulunur (Cam, 2021).

Romantik ilişkiler, bir bağlanma süreci olarak değerlendirilir. Bu nedenle, eş seçimi ve evlilik, bireylerin bağlanma stillerinden etkilenir. Kişilerin kendileri ve partnerleri hakkında sahip oldukları beklentiler ve inançlar, hem evlilik sürecini hem de evlilik öncesi partner seçimini şekillendirir (Solmuş ve Solmuş, 2010).

Bağlanma kuramına göre, bir bağlanma ilişkisinin niteliği, ilişkinin hangi yaşta kurulduğundan ziyade, bireyin bağlanma figürüne güvenip güvenmemesine, yani ihtiyaç duyduğunda ona ulaşabileceğine ve olumlu bir karşılık alabileceğine olan inancına bağlıdır. Çocukluk döneminde ihtiyaçları karşılanmış ve değerli hissetmiş bireyler, romantik ilişkilerinde de kendilerini değerli görme eğilimindedirler. Öte yandan, çocukluk döneminde ihtiyaçları yeterince karşılanmayan ve kendilerini değersiz hisseden bireyler, yetişkinliklerinde romantik ilişkilerde kendilerini sevgiye

layık olmayan kişiler olarak görebilirler. Bu nedenle, erken dönemdeki bağlanma stillerinin, bireylerin gelecekteki romantik ilişkilerinin gelişimi ve sürekliliği üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. (Cam, 2021).

Bowlby ve Ainsworth'ün çalışmalarına dayanarak, araştırmacılar bağlanma stillerinin yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp, yetişkinlikteki romantik ve sosyal ilişkilere de uyarlanabileceği sonucuna varmışlardır. Hazan ve Shaver, yetişkin bağlanmasının romantik ilişkilerde de ortaya çıktığını ve Ainsworth'ün tanımladığı bağlanma stilleriyle büyük ölçüde örtüştüğünü öne sürmüştür (Ahman, 2022). Çalışmalarında, Ainsworth ve arkadaşlarının çocuklarda tanımladığı "güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı veya kararsız bağlanma" stillerinin, yetişkinlerde de benzer şekilde var olduğunu ortaya koymuşlardır (Topuz, 2023).

Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma deneyimleri yaşayan bireyler, romantik ilişkilerinde partnerlerine güvenle bağlanarak, sağlam ve istikrarlı bir duygusal bağ kurabilirler. Kendilerine ve partnerlerine karşı empatik bir tutum sergileyip destekleyici bir yaklaşım benimserler. Ayrıca, partnerleri ile açık bir iletişim kurabilir ve duygusal ihtiyaçlarını rahatça ifade ederler. Güvenli bağlanma, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur ve bu bireyler genellikle uzun süreli ve tatmin edici romantik ilişkiler sürdürebilirler. Kaygılı bağlanan bireyler, partnerlerine aşırı derecede bağlılık gösterebilirler. Bu kişiler, ilişkilerinde sürekli onay ve güvence arayışı içinde olabilir ve partnerlerinin bağlılıklarını sürekli sorgulayabilirler. Ayrılık korkusu nedeniyle duygusal dalgalanmalar yaşayabilir, bu da ilişkilerinde kaygı ve güvensizlik hislerini tetikleyebilir. Ayrıca, partnerlerini aşırı şekilde sahiplenici bir tavırla baskı altına alabilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, duygusal bağ kurmaktan kaçınma eğilimindedirler. Bağımsızlıklarını ön planda tutarak yakınlık kurmaktan uzak dururlar ve duygusal bağları ifade etmede zorluk yaşayabilirler. Kaçınan bağlanan bireyler, ilişkilerinde mesafeli olabilir, duygularını gizleyebilir ve partnerlerine duygusal destek sunma konusunda isteksiz davranabilirler. Bu tutum, ilişkilerde daha az yakınlık oluşturabilir ve bireyin duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmesine yol açabilir. (Hazan ve Shaver, 1987).

Hazan ve Shaver'ın önerdiği üçlü bağlanma modelinden sonra, Bartholomew ve Horowitz, dört boyutlu bir bağlanma modeli geliştirmiştir. (Çelebi,2023). Bartholomew ve Horowitz'in geliştirdiği dörtlü bağlanma modeli, bireylerin kendileri ve diğer insanlar hakkında sahip oldukları olumlu ya da olumsuz düşünceler temelinde

dört farklı bağlanma stilini tanımlar. Bu model, güvenli, saplantılı (diğer adıyla kaygılı), kayıtsız-kaçınan ve korkulu-bağımlı bağlanma stillerini içerir.

Bağlanma stili güvenli olan kişiler, hem kendilerine hem de başka insanlara dair olumlu bir bakış açısına sahiptir. İlişkilerinde güveni temel alarak empati ve destekleyici davranışları ön planda tutarlar. Duygusal açıdan dengeli ilişkiler kurabilir ve bağımsızlık ile yakınlık arasında sağlıklı bir denge sağlayabilirler. Karşılaştıkları sorunları tehdit olarak görmek yerine, çözüm odaklı yaklaşımlar benimseyerek ilişkiyi güçlendirme yönünde adımlar atarlar. Bu özellikleri, uzun süreli ve tatmin edici romantik ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır. Bağlanma stili kaygılı (saplantılı) olan bireyler, kendilerine yönelik olumsuz inançlar taşıırken, diğer insanlara dair daha olumlu düşünceler geliştirme eğilimindedir. Bu kişiler, ilişkilerinde partnerlerine aşırı derecede bağımlı davranabilir ve sürekli onaylanma ile ilgi görme ihtiyacı hissederler. İlişkide reddedilme korkusu ve güvence arayışı, sıklıkla kaygı ve kıskançlık duygularının ortaya çıkmasına yol açar. Bu durum, ilişkilerde dengesizliklere neden olurken partner üzerinde baskı yaratabilir ve ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyebilir. Kaçınan (kayıtsız) bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine dair olumlu bir algıya sahip olmalarına karşın, diğer insanlara yönelik olumsuz düşünceler geliştirme eğilimindedir. Bu bireyler, duygusal yakınlıktan uzak durarak bağımsızlıklarına aşırı derecede önem verirler. Yakınlık gerektiren durumlarda huzursuzluk yaşayabilir, ilişkilerini yüzeysel tutma eğiliminde olabilir ve duygusal derinlikten kaçınabilirler. Hem duygusal destek sağlama hem de kabul etme konularında isteksiz davranan kaçınan bağlanan bireyler, ilişkilerinde genellikle mesafeli ve uzak bir tavır sergilerler. Bağlanma stili korkulu-bağımlı olan bireyler ise hem kendilerine hem de başkalarına yönelik olumsuz inançlar taşırlar. Bu bireyler, duygusal yakınlık kurma arzusu taşıırken, aynı zamanda bu yakınlığın reddedilme ya da zarar görme korkusuyla gölgelenmesine yol açan karmaşık duygular yaşarlar. Bu nedenle, yakınlık ihtiyacı ve duygusal mesafe arasında gidip gelen bir davranış sergileyebilirler. Duygusal bağ kurma konusunda yaşadıkları bu ikilem, ilişkilerinde güvensizlik hissetmelerine ve dolayısıyla istikrarsızlığa neden olabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile Yapılan Çalışmalar

Sümer (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki bağlantıları ele almıştır. Farklı bağlanma stillerinin bu değişkenler üzerindeki etkileri detaylı bir

şekilde incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları 18-61 yaş aralığındaki 460 bireyden oluşmuştur. Çalışmanın sonuçları, bağlanma stillerinin romantik kıskançlık düzeyini yordadığını ve kaygılı bağlanma arttıkça kıskançlığın da arttığını göstermiştir. Kaçınmacı bağlanma düzeyinin yükselmesiyle ise kıskançlık eğilimlerinin azaldığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, kaçınmacı bağlanma stili ile ilişki doyumu ve kıskançlığı tetikleyen unsurlar arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Soğancı (2017), bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışma yapmıştır. Araştırma grubunu son ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki 200 birey oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve özellikle kaçınmacı bağlanma stiline, ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireyler, kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde romantik ilişki doyumu yaşamakta olduğu tespit edilmiştir.

Işık (2020) ise yetişkin bireylerin romantik ilişki durumu, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 23-45 arasında değişen 400 kişi katılmıştır. Bulgulara göre, romantik ilişkisi olan bireylerin yaşam doyumları, ilişkisi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, romantik ilişki durumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; romantik ilişkisi olmayan bireylerin kaçınmacı bağlanma puanları, ilişkisi olan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Romantik ilişki durumu, bağlanma stili, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Cansever'in (2022) araştırması, bireylerin ebeveynleriyle olan bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerdeki bağlanma tarzlarını ve buna bağlı olarak ilişki doyumlarını etkilediğini göstermektedir. Özellikle, anne ile kurulan sağlıklı bir bağlanmanın, bireylerin kaygılı bağlanma eğilimlerini azalttığı gözlenmiştir. Çocukluk döneminde annenin sıcak ve samimi bir ilişki kurması, ilerleyen yıllarda bireylerin romantik ilişkilerinde reddedilme korkusunun azalmasına katkıda bulunur. Bu durum, romantik ilişkilerdeki kaygı düzeylerinin düşük olmasına ve ilişki doyumunun artmasına yol açmaktadır.

Güldür (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırma bulguları, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumunu azalttığını

göstermektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerleriyle aralarına mesafe koyma eğiliminde oldukları ve bu mesafenin ilişkide tatminsizlik yaratarak ilişki doyumunu olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Abbasi ve arkadaşlarının (2016) çalışması, bağlanma stillerinin ve duygusal zekânın evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. İran'ın Meşhed şehrinde yapılan bu kesitsel araştırma, çok aşamalı örnekleme yöntemiyle seçilen 450 evli bireyi kapsayan bir örneklem üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma stiline evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin ise negatif bir etki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bağlanma stillerinin evlilik doyumunu önemli ölçüde tahmin ettiği ve duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Mohammadi ve arkadaşları (2016), bağlanma stilleri ve yaşam tarzının evlilik doyumu ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemi 146 çiftten (292 kişi) oluşmuş ve çok aşamalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları, bağlanma stilleri ve yaşam tarzı değişkenlerinin evlilik doyumunu belirlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki bulunurken, güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

2.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendine yüksek hedefler koyması ve her şeyi kusursuz yapma arzusu nedeniyle kendini sürekli eleştirmesiyle tanımlanır. Bu süreçte, hem mükemmele ulaşma gayreti gösterir hem de başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden endişe duyar. Mükemmeliyetçilik, kişinin yüksek standartlara erişme ve bu standartları sürdürme çabası olarak görülür (Şensoy, Asıcı ve İkiz, 2019).

Mükemmeliyetçilik kavramı, ilk kez Freud tarafından nevrotik eğilimlerin bir belirtisi olarak tanımlanmış ve bu bağlamda literatürde yer bulmuştur. Daha sonraki araştırmalar ise mükemmeliyetçiliği ayrı bir kavramsal çerçevede ele alarak, zaman içinde daha geniş kapsamlı bir olgu olarak incelemiştir (Pekkoç, 2022).

Hollander (1965), mükemmeliyetçiliği bireyin ailesi tarafından kabul görmek amacıyla hatasız davranma ve başarıya ulaşma çabalarını içeren bir müdahale olarak tanımlamıştır.

Blatt (1995), mükemmeliyetçiliği bireyin kendine zarar vermesi açısından incelemiş ve bu kavramı acımasız öz eleştirinin tetiklediği depresyon ve diğer psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirmiştir. Silverman (1995) ise mükemmeliyetçiliği, bir tarafı başarıyı, diğer tarafı ise umutsuzluğu temsil eden iki ucu keskin bir bıçağa benzeterek, bu özelliklere sahip bireyleri bu metafor üzerinden tanımlamıştır.

Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik; bireyin mükemmel olma arzusu, hata yapma korkusu, hataları kişisel bir eksiklik olarak algılama ve kusursuzluğu kendini kabul etmenin tek yolu olarak görme eğilimiyle ilişkilidir (Greenspon, 2008). Diğer bir tanıma göre, mükemmeliyetçilik, ulaşılması imkansız olan hedefler belirlemek, bu hedeflere ulaşabilmek için aşırı gayret göstermek, düzen ve kesinliğe fazla odaklanmak, başarısızlık durumunda kendini sert bir şekilde eleştirmek ve hatalar karşısında aşırı kaygı ve şüphe duymak gibi bir kişilik özelliği olarak tanımlanır (Besser ve ark., 2008). Ayrıca, bireyin kendi başarılarını küçümsemesi, her zaman daha iyisini yapma isteği, her şeye sahip olma gerekliliğini hissetmesi ve kendisini hiçbir zaman yeterince iyi bulmaması da mükemmeliyetçiliğin diğer belirgin özelliklerindendir (Trumpeter ve ark., 2006).

Tüm bu tanımlardan hareketle, mükemmeliyetçilik, sağlıklı bir şekilde işlediğinde, bireylerin ulaşamayacak kadar yüksek standartlar belirlemeleri, bu standartlara sıkı sıkıya bağlı kalmaları ve elde ettikleri sonuçları acımasızca eleştirmeleri ile öne çıkar. Ancak, sağlıklı işlediğinde, mükemmeliyetçilik bireylere daha olumlu duygular, yaşamdan daha fazla memnuniyet ve uyumlu başa çıkma stratejileri gibi önemli avantajlar sunabilir (Pekkoç, 2022).

Mükemmeliyetçilik, bireyin yaşamında psikolojik, sosyal ve çevresel birçok faktörün bir araya gelmesiyle şekillenen bir kişilik özelliğidir. Bu özellik, bireyin erken dönem deneyimlerinden başlayarak aile ilişkileri, kişilik yapısı, toplumsal normlar ve biyolojik etkiler gibi çeşitli unsurların bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Mükemmeliyetçilik, genellikle çocuklukta şekillenmeye başlar ve bu süreçte ebeveyn tutumları belirleyici bir rol oynar. Çocukların, ebeveynlerinden yüksek beklentiler gördüklerinde ya da başarılarıyla koşullu bir sevgiye maruz kaldıklarında, kendi içlerinde yüksek standartlar geliştirme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Sürekli eleştirilen ya da hatalarından dolayı cezalandırılan çocuklar, hatasız olmayı ve kusursuz performans göstermeyi bir tür hayatta kalma stratejisi olarak benimseyebilir.

Bu durum, ilerleyen yıllarda bireyin mükemmeliyetçi eğilimlerinin temelini oluşturabilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçiliğin yalnızca aile dinamiklerinden değil, aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı toplumun ve kültürün etkilerinden de kaynaklanabileceği bilinmektedir. Özellikle başarıya büyük önem verilen kültürlerde, bireylerin hata yapmaktan kaçınma ve sürekli en iyisini başarma baskısı altında olduğu görülmektedir (Frost vd., 1990).

Kişilik özellikleri de mükemmeliyetçilik gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Özellikle öz-disiplin, başarı odaklılık ve yüksek düzeyde nevroz gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin mükemmeliyetçi davranışlara daha yatkın olduğu bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Mükemmeliyetçilik aynı zamanda bireyin öz-değer algısı ve duygusal ihtiyaçlarıyla da ilişkilidir. Mükemmeliyetçi bireyler genellikle kendilerini ancak mükemmel olduklarında değerli hissederek. Bu, bir savunma mekanizması olarak işlev görebilir ve bireyin kendisine yönelik aşırı eleştirel bir tutum geliştirmesine neden olabilir (Shafran ve Mansell, 2001).

Toplumsal normlar ve kültürel değerler de bu kişilik özelliğinin gelişiminde önemli bir yer tutar. Rekabetin yoğun olduğu eğitim, iş veya spor ortamları, bireylerin başarıya odaklanmasını ve mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmesini teşvik edebilir. Hewitt ve Flett (1991), sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin, bireyin çevresel beklentilere uyum sağlama çabasıyla ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Kültürel bağlamda ise bireysel başarıya vurgu yapan Batı toplumları, mükemmeliyetçilik için uygun bir zemin hazırlarken, grup odaklı Doğu kültürlerinde sosyal uyum ve toplumsal standartlar ön plana çıkar.

Genetik ve biyolojik faktörler de mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olabilir. Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin genetik bir bileşeni olabileceğini ve biyolojik stres yanıtlarının bu özellik üzerinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Tozzi ve arkadaşları (2004), mükemmeliyetçilik ile genetik yatkınlık arasında bir ilişki olduğunu belirlemiş, bu eğilimin nörolojik ve biyolojik süreçlerle bağlantılı olabileceğini vurgulamıştır.

2.3.1. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları

İlk yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçilik, bireyin kendine koyduğu standartlar ve kişisel değerlendirmeleriyle açıklanan tek bir boyutlu bir kavram olarak ele alınmıştır. Ancak, sonraki çalışmalar mükemmeliyetçiliğin sadece bir boyutla sınırlı kalmaması gerektiğini ve birden fazla boyutta değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuş, böylece bu kavram çok boyutlu bir yapıya dönüşmüştür (Kurt, 2022).

Hamacheck (1978), mükemmeliyetçilik kavramını iki farklı boyutta incelemiş ve normal ile nevrotik mükemmeliyetçilik arasında bir ayrım yapmıştır. Normal mükemmeliyetçilerin, yüksek ancak gerçekçi standartlara sahip olduklarını belirtmiştir. Bu bireyler, başkalarının onayını almayı önemserler ve bu onay, onların başarı için motive olmalarını sağlar. Ancak nevrotik mükemmeliyetçiler, çok yüksek standartlar belirlemelerine rağmen, kendi performanslarına karşı son derece eleştirel bir tutum sergilerler. Bu tür bireyler, yaptıkları hataları veya mükemmel olarak değerlendirilemeyecek bir performansı, adeta bir felaket olarak görme eğilimindedirler.

Ayrıca, normal mükemmeliyetçilik ile nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki bir diğer belirgin fark, normal mükemmeliyetçilerin tatmin ve artan özsaygı ile ilişkilendirilmeleridir. Buna karşın, nevrotik mükemmeliyetçiler, performanslarının mükemmel olmaması durumunda kendilerini değersiz hissetme eğilimindedirler (Mitzman ve ark., 1994).

Slaney ve Johnson, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu iki tür mükemmeliyetçiliğin ortak bazı özellikleri bulunur; bunlar arasında düzenli olma, titiz çalışma ve yüksek performans standartları belirleme yer almaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik sergileyen bireyler, yüksek hedefler koyarken bu hedeflerin gerçekçi ve kendi potansiyellerine uygun olmasına özen gösterirler. Başarısızlıkla karşılaştıklarında, standartlarını gözden geçirebilir ve olumsuz eleştiriler karşısında kendilerini kötü hissetmeden durumu yönetebilirler. Bu tür bireyler genellikle yüksek özsaygıya, sosyal becerilere ve stresle başa çıkma yeteneğine sahiptir; dolayısıyla hayatlarından memnuniyet düzeyleri de yüksektir. Öte yandan, olumsuz mükemmeliyetçilik yaşayan bireyler, genellikle ulaşılması çok zor hedefler belirlerler ve kendilerini değerli hissetmek için bu hedeflere ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Başarısızlık durumunda bile yüksek standartlarını sürdürmeye devam ederler. Bu kişilerde sıkça kendine zarar verme, depresyon, kaygı ve üzüntü

gibi duygular ortaya çıkar. Başarısızlık korkusu ve utanma, onların motivasyon kaynakları haline gelir. Sonuç olarak, olumsuz mükemmeliyetçilik yaşayan bireyler genellikle psikolojik sorunlarla boğuşur ve tükenmişlik hissi yaşarlar (Adaköy, 2019).

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçilik kavramını daha iyi anlamak için altı faktörden oluşan bir model geliştirmişlerdir. Bu model, önceki dönemlerdeki tek boyutlu mükemmeliyetçilik tanımlarının ortak özelliklerine dayanmaktadır. Modeldeki faktörler şunlardır:

- **Kişisel Standartlar:** Bireylerin aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve kendilerini bu standartlara göre değerlendirmesi.
- **Hatalarla İlgilenme:** Bireylerin hataları başarısızlık olarak görmeleri ve bu hatalara karşı olumsuz tepkiler verme eğilimleri.
- **Eylemlerden Kuşku Duyma:** Bireylerin projelerinin başarısız olacağını düşünme eğiliminde olmaları.
- **Organizasyon:** Bireylerin düzen ve organizasyona aşırı derecede önem vermeleri.
- **Ebeveyn Beklentileri:** Ebeveynlerin çocuklarına yönelik çok yüksek hedefler belirlemeleri.
- **Ebeveyn Eleştirisi:** Ebeveynlerin aşırı derecede eleştirel bir tutum sergilemeleri.

Hewitt ve Flett (1990, 1991), mükemmeliyetçilik kavramını daha derinlemesine incelemek amacıyla Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçek, üç ana alt boyut etrafında şekillenmektedir: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik.

- **Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik,** bireylerin kendileri için ulaşılması zor yüksek standartlar belirlemelerini ve yaşamlarının çeşitli alanlarında kusurları kabul etmekte zorluk yaşamalarını ifade eder. Bu tür bir mükemmeliyetçilik, kişiye başarı sağlarken, aynı zamanda olumsuz yaşam koşulları altında yüksek düzeyde depresyon gibi sorunlar da yaratabilir (Flett ve ark., 1995).
- **Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik** ise, bireyin başkalarının da çok yüksek ve gerçekçi olmayan standartlara ulaşmasını beklemesi durumunu tanımlar. Bu durum, sosyal ilişkilerde baskı ve gerilim oluşturabilir, çünkü

bireyler başkalarından sürekli olarak mükemmel bir performans sergilemelerini bekleyebilir.

- Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik ise, bireyin başkalarının gerçekçi olmayan yüksek beklentilere sahip olduğuna inanması ve toplumsal kabulün bu zorlayıcı standartları karşılama ile bağlantılı olduğu düşüncesidir. Bu boyut, sosyal etkileşimlerin bireylerin mükemmeliyetçilik anlayışını nasıl etkilediğini göstermektedir.

Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçiliği pozitif (olumlu) ve negatif (olumsuz) yönleriyle ele alan “İkili Süreç Modeli”ni geliştirmişlerdir. Bu model, mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak değerlendirmek yerine, Skinner’ın pozitif ve negatif pekiştirme kavramlarıyla ilişkilendirerek edimsel koşullanma sonucunda öğrenilen bir davranış biçimi olarak ele almaktadır. Model, mükemmeliyetçiliğin olumlu ya da olumsuz etkiler yaratmasının, pozitif veya negatif pekiştirmenin etkisine bağlı olduğunu savunmaktadır. Davranışın olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesinde ise davranışın sonuçlarının dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Slade ve Owens, 1998).

Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, başarıya ulaşmak ve mükemmellik standardına yaklaşmak için motive olurlar. İdeal benliklerine yakınlaştıkça, başarılı olduklarında mutlu olur ve başarısızlıklarından fazla etkilenmezler. Öte yandan, olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, başarısızlıktan, kusurlu olmaktan ya da sıradan kalmaktan kaçınmaya çalışırlar. Bu bireyler, başarılarından tatmin olamaz ve sürekli olarak başarısızlık korkusuyla motive olurlar. Sonuç olarak, olumlu mükemmeliyetçilik pozitif pekiştirmeyle ve başarı arzusuyla beslenirken, olumsuz mükemmeliyetçilik negatif pekiştirme ve başarısızlık korkusuyla şekillenir. Ayrıca, olumlu mükemmeliyetçiler sosyal çevrelerinde onay beklerken, olumsuz mükemmeliyetçiler ise reddedilmekten kaçınma güdüsüyle hareket ederler (Slade ve Owens, 1998).

Literatürde mükemmeliyetçiliğin çeşitli boyutlarını inceleyen çalışmalar, bu kavramın iki ana faktör etrafında şekillendiğini göstermektedir: mükemmeliyetçi kaygılar ve mükemmeliyetçi çabalar. Mükemmeliyetçi kaygılar, genellikle uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilirken, mükemmeliyetçi çabalar ise uyumlu mükemmeliyetçilikle bağlantılıdır. Mükemmeliyetçi kaygılar; sosyal olarak dayatılan

mükemmeliyetçilik, hatalarla ilgili yoğun endişeler, eylemler konusundaki şüpheler ve tutarsızlık gibi çeşitli boyutları içermektedir. Buna karşılık, mükemmeliyetçi çabalar ise bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, kişisel hedefleri ve yüksek standartlara ulaşma gayretini kapsamaktadır (Kurt, 2022).

2.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlar, kişinin hem kendisi hem de partneri üzerinde yüksek ve gerçekçi olmayan beklentiler oluşturmalarıyla ilişkilidir. Bu bireyler, ilişkide sürekli olarak kusursuzluğu arayarak hem kendilerinden hem de partnerlerinden mükemmel performans beklerler. Bu tür bir yaklaşım, ilişkinin kalitesini olumsuz etkileyebilir ve genellikle ilişki memnuniyetsizliği, eleştirel tutumlar ve karşılıklı beklentilerin karşılanmaması gibi sonuçlara yol açabilir. Mükemmeliyetçilik, kişinin romantik ilişkilerdeki beklentilerini şekillendirirken, aynı zamanda ilişkinin doyumu ve sürekliliği üzerinde de derin bir etkiye sahiptir (Cömert ve Durmuş, 2023).

Son yıllarda romantik ilişkilerde gözlemlenen mükemmeliyetçi tutumlara dair yapılan sınırlı araştırmalar, bu tutumların genellikle ilişki doyumu, evlilik uyumu, bağlanma ve sosyodemografik özellikler gibi faktörlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, mükemmeliyetçilikle ilişkili bu faktörlerin romantik ilişkilerin niteliği üzerinde nasıl bir etkiye sahip olabileceğine dair önemli bilgiler sunmaktadır (Cömert ve Durmuş, 2023).

Romantik ilişkilerin değerlendirilmesinde önemli bir alan olan romantik ilişki doyumu, kişinin partneriyle olan memnuniyet düzeyini ifade eder. Bu kavram, duygular, düşünceler ve davranışlar aracılığıyla birçok yöntemle test edilmiştir. Spanier (1976), ilişki doyumunu, bir bireyin partnerinden duyduğu memnuniyet düzeyi olarak tanımlamaktadır. Yüksek ilişki doyumu, bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratırken, düşük doyum ise çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Benzer şekilde, Kalkan, Hamamcı ve Yalçın (2015) romantik ilişkilerin yakınlık, bağlanma, aşk, aidiyet ve duygusal destek gibi unsurlar içerdiğini ve bu özelliklerin, bireyin öznel iyi oluşuna katkıda bulunarak ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir (Kurt ve Demir, 2022).

Mükemmeliyetçilik, romantik ilişki doyumunu olumsuz etkileyen faktörlerden biridir. Bireyin hem kendisi hem de partneri için aşırı yüksek beklentilere sahip olması, ilişki memnuniyetini önemli ölçüde düşürmektedir. Foran, Whisman ve Beach (2015) tarafından yapılan araştırmalar, ruh sağlığı merkezlerine başvuran bireylerin büyük bir kısmının partnerleriyle yaşadıkları sorunlar nedeniyle destek aradıklarını ortaya koymuştur. Cleek ve Pearson (1985) de evliliklerdeki boşanmaların çoğunun, bireylerin evlilik ve partnerleri hakkında aşırı yüksek beklentilere sahip olmalarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Aşırı yüksek beklentiler, romantik ilişkilerde yaşanan sorunların ve ayrılıkların temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Bu durum, mükemmeliyetçilik kavramıyla doğrudan bağlantılıdır ve araştırmalar, mükemmeliyetçi çiftler arasında uyum olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir (Kurt ve Demir, 2022).

Shea (2010), mükemmeliyetçiliğin ilişkiler üzerindeki etkilerini ele alırken, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kavramlarının farklı sonuçlar doğurduğunu vurgular. Olumlu mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek standartlara ulaşma arzusunu yapıcı bir tutumla dengelemesi olarak tanımlanır. Bu tür mükemmeliyetçi bireyler, hem kendileri hem de partnerleri için yüksek hedefler belirlese de, hata yapma konusunda daha esnek davranır ve hataları öğrenme fırsatı olarak görürler. Bu yaklaşım, ilişki içinde daha fazla doyum sağlamaya ve partnerine karşı daha destekleyici bir tutum sergilemeye olanak tanır (Shea, 2010).

Buna karşın, olumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin hem kendisinde hem de partnerinde kusursuzluk arayışına girmesiyle ilişkili olup, beklentiler karşılanmadığında hayal kırıklığı ve eleştirel bir yaklaşım sergileme eğilimi doğurur. Shea (2010), olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkilerde gerginliğe, memnuniyetsizliğe ve duygusal mesafeye neden olabileceğini, çünkü bu bireylerin hatalara karşı tahammülsüz olduklarını belirtir. Bu yaklaşım, ilişki kalitesinin düşmesine ve uzun vadede tatminsizliğe yol açar. Shea'ya göre, olumsuz mükemmeliyetçilik partnerler arasında karşılıklı anlayış ve hoşgörüyü zorlaştırarak ilişkideki uyumu olumsuz etkiler (Shea, 2010).

Stoeber (2012), romantik ilişkilerde bireylerin partnerlerine yönelik mükemmeliyetçi tutumlarını ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik olarak tanımlamıştır. Bu kavram, iki temel bileşen içerir: partner odaklı mükemmeliyetçilik ve partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçilik. Partner odaklı mükemmeliyetçilik, bireyin

partnerine yönelik yüksek mükemmeliyetçi beklentiler taşıması anlamına gelirken; partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçilik, bireyin partnerinden hissettiği mükemmeliyetçi beklentilere karşılık gelmektedir (Stoeber, 2012).

Shea ve arkadaşları (2006) ise ikili ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkide olumsuz bir iletişim örüntüsüne yol açtığını belirtmiştir. Özellikle, bir partnerin diğerinden yüksek standartlar beklemesi ve partnerin bu beklentileri karşılamada yetersiz görülmesi durumunda, talep-çekilme veya karşılıklı kaçınma gibi olumsuz iletişim kalıpları ortaya çıkmaktadır. Bu tür bir iletişim, partnerler arasında duygusal veya fiziksel temasın azalmasına neden olabilir ve sonuçta ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilir (Shea ve ark., 2006).

Araştırmalar, bireyin kendi belirlediği yüksek standartlarla partnerinin gerçek performansına dair algıları arasındaki farkın, ikili ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliği ortaya çıkardığını göstermektedir. Bu uyumsuzluk, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygularla ilişkili bulunmuş ve düşük ilişki kalitesini öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, bireyin kendisinin ideal bir cinsel partner olması gerektiğine dair inancı, yani cinsel mükemmeliyetçilik, evliliklerde işlev bozuklukları ile bağlantılıdır ve ilişkide doyumun azalmasına katkıda bulunmaktadır (Kurt, 2022).

2.3.3. Mükemmeliyetçilik ile Yapılan Çalışmalar

Flett ve arkadaşları (2001), mükemmeliyetçiliğin ilişkilerdeki inanç ve uyuma etkisini incelemiş ve bu konuda kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin, ilişki standartlarını aşırı derecede yükselttiğini bulmuşlardır. Bu bireyler ilişkilerinde partnerlerinden beklentilerini karşılayamadıklarında hayal kırıklığı ve stres yaşama eğilimindedir. Aynı çalışmada sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ise ilişkilerde daha yıkıcı etkileşimlere neden olabileceği, örneğin duyarsız davranışlar ve uyum eksikliğine yol açabileceği öne sürülmüştür (Flett ve ark., 2001).

Martin ve Ashby (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, mükemmeliyetçiliğin, romantik ilişkilerde yakınlık korkusu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada, mükemmeliyetçi bireylerin yakın ilişkilerde daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu yaşadıkları, bu yüzden de ilişkilerinde duygusal bağ kurmada zorluk yaşadıkları gözlemlenmiştir (Martin ve Ashby, 2004).

Mükemmeliyetçilik eğilimlerinin evliliklerde uyum ve sorun çözme becerilerini de etkileyebileceği öne sürülmüştür. Haring, Hewitt ve Flett'in (2003) çalışması, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda düşük seviyelerde ilişkili olduğunu bulmuştur. Sosyal çevreye karşı yüksek standartlara uyma çabası, çiftler arasında uyumsuzluğa ve ilişkide gerginliğe yol açabilir. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin ilişkilerde nasıl çatışma yaratabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır (Haring ve ark., 2003).

Stoeber'in (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, çiftlerde görülen mükemmeliyetçilik düzeyinin, ilişki tatmini ve uzun vadeli bağlılık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. 58 üniversite öğrencisi çiftle yapılan bu araştırmada, ilişkisinde mükemmeliyetçi tutum sergileyen bireylerin, partnerlerine yönelik yüksek beklentiler oluşturdukları ve bu durumun partner üzerinde baskı yarattığı görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, bu yüksek beklenti ve baskının, ilişkinin uzun süreli devam etme ihtimalini ve ilişki tatminini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Bu durum, mükemmeliyetçi tutumların ikili ilişkilerde bazı zorlayıcı dinamikler yarattığına işaret etmektedir.

Evli bireylerle mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen Taluy (2013), çalışmasında toplam 316 bireyle, evli, nişanlı, flört eden ve beraber yaşayan katılımcılarla araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmada, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin, çatışmalara karşı gösterilen yıkıcı ve yapıcı tepkilerle nasıl bir etkileşim içinde olduğu üzerinde durulmuştur. Özellikle yatırım modeli değişkenleri olarak tanımlanan ilişki doyumu, bağlanma ve ilişkiye yapılan yatırımların niteliği gibi unsurlar araştırma kapsamında ele alınmıştır. Sonuçlar, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin, özellikle yüksek standartlar ve farklılık alt boyutlarının, ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular, mükemmeliyetçi tutumların, bireylerin ilişkilerine yönelik beklentilerini artırdığı ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ilişki doyumunun düşmesine yol açtığını ortaya koymaktadır. Taluy'un çalışması, mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak için önemli bir katkı sağlamaktadır (Adaköy, 2019).

Gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini görülmektedir. Bireylerin yüksek standart ve beklentileri, ilişkilerindeki tatmin düzeyini düşürmekte ve bunun

sonucunda ilişkilerdeki genel memnuniyetsizlik artmaktadır. Bu durum, mükemmeliyetçi bireylerin hem kendilerine hem de partnerlerine yüksek baskı uygulamasına, ilişkilerin kalitesini olumsuz yönde etkilemesine neden olmaktadır.

2.4. Kendini Açma

İnsanlar, sosyal varlıklar olmaları nedeniyle yalnızca sosyal ilişkiler aracılığıyla gelişim gösterir ve varlıklarını sürdürebilir. Bu nedenle, bireylerin içinde bulundukları ilişkilerde düşüncelerini ifade edebilme ve aktarma yetenekleri toplumsal yaşamın temel taşlarından biridir. Bu bağlamda, kişinin düşüncelerini ve duygularını karşısındakine etkili biçimde aktarabilme potansiyeli ne kadar güçlüyse, kurduğu ilişkiler de aynı doğrultuda gelişim gösterir; bu da bireyin kimlik ve benlik algısına yansır. Günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan bu ilişkiler, romantik bağlar, arkadaşlıklar ya da gün içinde karşılaşılan tanıdık kişilerle kurulan iletişimler gibi farklı bağlamlarda ortaya çıkar. Bu çeşitlilik içinde, ilişkilerin hemen hepsinde iletişim önemli bir rol oynar; bu iletişimin temel öğelerinden biri ise kendini açma davranışdır (Çağ ve Yıldırım, 2017).

Kendini açma, bir bireyin karşısındaki kişiye kendisine ait özel deneyimlerini, duygularını, tutumlarını ve geçmişini sözel olarak paylaşması sürecidir. Özetle, etkileşime dayalı bir süreç olan kendini açma, bireyin düşüncelerini, duygularını ve yaşam deneyimlerini diğer insanlara sözlü olarak açıklamasıyla gerçekleşir (Çağ ve Yıldırım, 2017).

Sydney M. Jourard'ın 1958'de öne sürdüğü kendini açma kavramı, bireyin diğer insanlarla güvene dayalı bir ilişki kurarak kendini ifade etmesi süreci olarak tanımlanır. Jourard'ın 1971'deki çalışmalarında bu kavram daha ayrıntılı ele alınmıştır; ona göre, kendini açma, bireyin karşısındakine düşüncelerini, duygularını ve kendine dair özel gördüğü deneyimlerini paylaşarak kimliğini açığa sunmasıdır. Ancak, Jourard'a göre, bireyler toplumsal baskılar nedeniyle kendi gerçek benliklerini her zaman ortaya koymakta zorlanırlar. Bu yüzden, tam anlamıyla içten bir kendini açmanın çoğu zaman mümkün olamayabileceğini ileri sürer (Jourard, 1971).

Cozby (1973), kendini açma sürecini, sosyal ilişkilerin temel yapı taşlarından biri olarak tanımlar ve bireylerin birbirlerine karşı içten bir şekilde kendilerini ifade edebilmelerinin ilişkilerin kalitesini arttırdığını öne sürer. Ona göre, kendini açma,

kişinin karşısındakiyle duygularını, düşüncelerini ve kişisel deneyimlerini paylaşma sürecidir ve bu süreç, hem bireyler arası bağları güçlendirir hem de bireyin kendilik algısını destekler. Cozby'e göre, bireylerin kendilerini açma düzeyleri çeşitli faktörlere bağlıdır; bu faktörler arasında güven, ilişki süresi ve karşılıklı anlayış gibi etkenler bulunmaktadır. Yani, bireyler kendilerini güven ortamı hissettiklerinde, ilişkileri daha uzun süreliyen veya karşılıklı anlayış sağlandığında daha fazla kendilerini açma eğiliminde olurlar. Bu, ilişkilerde karşılıklı paylaşımın artmasını ve bireylerin birbirlerine duydukları güvenin pekişmesini sağlar (Cozby, 1973).

Omarzu (2000), kendini açma sürecini bireylerin sosyal bağlar kurma ve sürdürme gereksinimi açısından değerlendirir. Ona göre, kendini açma, bireyin sosyal ortamlarda belirli amaçlara ulaşmak için kullandığı stratejik bir süreçtir ve dört ana amaca hizmet eder: ilişki kurma, sosyal kontrol sağlama, kendini ifade etme ve duygusal rahatlama. İlk olarak, kendini açma bireyin başkalarıyla ilişkiler kurmasını ve bu ilişkileri geliştirmesini sağlar. İkincisi, sosyal kontrol sağlama amacıyla bireyler, karşısındaki insanları belirli düşünce ve duygulara yönlendirmek veya belirli bir imaj oluşturmak için kendilerini açarlar. Üçüncü olarak, kendini ifade etme aracılığıyla birey, kimliğini ve içsel dünyasını ortaya koyar. Son olarak, duygusal rahatlama için kendini açma, bireyin duygusal yüklerinden kurtulmasına, stresini azaltmasına ve başkalarıyla paylaşımda bulunarak psikolojik bir rahatlama yaşamasına yardımcı olur (Omarzu, 2000).

Kendini açma, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına dair bildiklerini başka biriyle paylaşma süreci olarak tanımlanabilir. Bu, kişinin kendine dair özel bilgilerini başkalarına aktarması anlamına gelir. İnsanın doğası gereği, ilişkiler içinde var olabilen ve duygu-düşüncelerini başkalarıyla paylaşma ihtiyacı duyan bir varlık olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bu ilişkilerin sürdürülebilmesi için bireylerin etkin bir iletişim kurabilmesi önemlidir. Kendini açma, bu iletişim becerilerinden biridir ve sağlıklı, tatmin edici ilişkilerin temelini oluşturmada önemli bir rol oynar. Açık bir şekilde kendini ifade etmenin tanıdıklık, sevgi ve yakınlık duygularını güçlendirdiği ve bu sayede kişilerarası ilişkilerin olumlu yönde geliştiği gözlenmiştir. Kişi, başka birine kendini açtığında, karşısındakiyle olan belirsizlik azalır ve aralarındaki yakınlık artmaya başlar; bu da ilişkilerin kurulmasına ve devam etmesine olanak tanır. Ayrıca, kendini açma davranışı bireyin yaşadığı problemlerin çözümüne de katkıda bulunabilir. Sorunlarını bir başkasıyla paylaşan birey, bu süreçte destek olarak çözüm

yolları bulabilir. Buna karşın, kendini daha az açan bireylerin daha yoğun bir yalnızlık hissi yaşadıkları ve depresyona daha yatkın oldukları görülmektedir (Uygur, 2018).

Jourard (1971), kendini açmanın belirli bir filtreleme ve uygunluk süzgecinden geçmesi gerektiğini savunmuştur. Bu bağlamda gelişigüzel kendini açma terimini kullanarak, bireyin düşünce ve duygularını düşünmeden, herhangi bir kontrol olmadan ifade ettiği durumları ifade etmiştir. Bu türden kontrolsüz kendini açma davranışı, bireyin istemeden kendini zor durumda bırakmasına veya kendine zarar verebilmesine yol açabilir. Derlega ve Chaikin (1975), kişilerarası ilişkilerde kendini açmanın uygun bağlam ve kişilerle sınırlandırılması gerektiğini vurgular. Her yerde ve her kişiye düşünce ve duyguları sınırsızca açmanın, gelişigüzel bir kendini açma türünden öteye geçerek teşhircilik sınırlarına ulaşabileceğini belirtirler. Bu tarz davranışın bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade ederler. Bu nedenle, sağlıklı bir kendini açma, bireyin kendine dair özel bilgileri yalnızca güvenilir ve uygun kişilerle paylaşmasını gerektirir; böylece hem duygusal güven sağlanır hem de ilişkilerde daha yapıcı bir iletişim kurulur (Çetinkaya, 2005).

2.4.1. Kendini Açmanın Boyutları

Jourard, kendini açma davranışını üç ana boyutta inceleyerek, bireylerin bu davranışları sosyal ilişkilerde nasıl kullanabileceklerini ele alır: hiçbir şeyi dışa vurmama, normal düzeyde kendini açma ve abartılı kendini açma.

İlk boyut olan hiçbir şeyi dışa vurmama, bireyin duygu, düşünce ve deneyimlerini tamamen kendine saklamasını ifade eder. Bu tarz bir tutum, ilişkilerde duygusal yakınlığın kurulmasını zorlaştırır, çünkü karşıdaki kişi, bireyin iç dünyasına dair bilgi sahibi olamaz. Sonuç olarak, bu tür bir kapalı iletişim tarzı bireyler arası bağları zayıflatabilir ve ilişkilerde güven eksikliğine yol açabilir. Jourard'a göre bu davranış, bireyleri birbirinden uzaklaştırarak ilişkilerde iletişim kopukluklarına neden olabilir (Jourard, 1971).

Normal düzeyde kendini açma ise bireyin duygularını, düşüncelerini ve bazı özel bilgilerini dengeli bir şekilde paylaşması olarak tanımlanır. Jourard, bu boyutun sağlıklı ve güven dolu ilişkilerin temelinde olduğunu belirtir. Normal düzeyde kendini açma, karşıdaki kişiyle uyumlu ve saygıya dayalı bir bağ kurmaya olanak sağlar. Bireyler, birbirlerine karşı anlayışlı ve açık olduklarında duygusal bağlarını derinleştirebilir ve daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilirler. Bu nedenle, normal düzeyde

kendini açma, hem bireyler arası uyumu destekler hem de ilişkilerde kalıcılığı sağlar (Jourard, 1971).

Üçüncü boyut olan abartılı kendini açma, bireyin kendine dair fazla veya yoğun bilgileri paylaşması anlamına gelir. Bu, karşı tarafa gereğinden fazla bilgi yüklenmesiyle sonuçlanabilir ve dinleyiciyi rahatsız edebilir. Abartılı kendini açma, bireyin ihtiyaç duyduğu duygusal desteği sağlamak için yapılabilir, ancak karşı taraf üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve ilişkilerde bir dengesizlik oluşturabilir. Bu boyutta, diğer kişinin sınırlarına saygı gösterilmemesi, iletişimin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesini zorlaştırabilir ve ilişkilerde kopukluklara yol açabilir (Jourard, 1971).

Adams ve Lez (1979), kendini açmayı üç kategori altında değerlendirmektedir: düşük, uygun ve yüksek düzeyde kendini açma. Düşük düzeyde kendini açan bireyler, genellikle edilgen ve pasif bir tutum sergilerler. Bu kişiler, duygularını ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşmaktan kaçınarak, ilişkilerde bağ kurmayı zorlaştırabilirler. Uygun düzeyde kendini açan bireyler ise daha etkin bir iletişim tarzı benimsediklerinden, sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynarlar. Bu düzey, bireylerin duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde paylaşımlarını sağlar, bu sayede karşılıklı güven ve anlayış geliştirilmesine yardımcı olur. Yüksek düzeyde kendini açma ise, bireylerin aşırı ve çoğu zaman rahatsız edici bir biçimde kendi iç dünyalarını sergilemeleriyle karakterizedir. Adams ve Lez, bu düzeyde kendini açan bireylerin saldırganlık eğilimleri gösterebileceğini öne sürmüşlerdir. Düşük veya yüksek düzeyde kendini açan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaşayabileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda, uygun düzeyde kendini açmanın, ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için en ideal yaklaşım olduğunu ifade ederler (Dörtyol, 2023).

Cozby, kendini açma kavramını üç boyutta incelemiştir: genişlik, derinlik ve devamlılık.

Genişlik, bireyin başka bir kişiye kendini açtığı konuların sayısını ve çeşitliliğini ifade eder. Yani, bir kişi hangi alanlarda kendini açıyorsa, bu alanların ne kadar farklı olduğu genişlik boyutunu belirler. Devamlılık, bireyin diğer kişilerle özel bilgilerini paylaşma süresini temsil eder. Araştırmalar, bireylerin birlikte geçirdikleri zaman arttıkça kendilerini açma davranışlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu durum, ilişki içindeki güvenin ve yakınlığın güçlenmesi ile bağlantılıdır. Derinlik ise bireyin hayatında önemli gördüğü bir konu hakkında başka

birine kendini açma seviyesini ifade eder. Kişinin, duygusal veya önemli bir deneyimini paylaşma isteği, derinlik boyutunu belirleyen temel bir faktördür (Yolcu, 2023).

Egan (1970), kendini açma davranışını iki ana kategoriye ayırmaktadır: hikaye türü kendini açma ve geçmiş türü kendini açma. Hikaye türü kendini açma, bireyin şimdi ve burada duygusu ile kendisini ifade etmesini içerir. Bu türde kendini açan kişi, karşısındaki kişiye samimi ve açık bir şekilde yaklaşarak, duygusal bir bağ kurma çabasıdadır. Böyle bir iletişim, bireyler arasında yoğun paylaşımlara ve yakın ilişkilerin oluşmasına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Öte yandan, geçmiş türü kendini açma ise orada ve o zaman temalı paylaşımlar üzerine odaklanır. Bu tür iletişimde, bireyler geçmişte yaşadıkları olayları anlatırken, genellikle yüzeysel bir bağ kurarlar. Geçmiş deneyimlerin paylaşımı, derinlemesine bir iletişim sağlamakta yetersiz kalır ve bu durum, kişiler arasında yakın bir bağın gelişmesini engeller (Yolcu, 2023).

Wheless ve Grotz'un (1976) çalışmasında, kendini açma davranışı altı boyutlu bir model çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bağlamda, bilinçli olarak amaçlanan kendini açma (niyet) boyutu, bireyin kendini açma sürecindeki farkındalık düzeyini ve kontrolünü temsil eder. Bireylerin kendini açma davranışına yönelik tutumları, geçmiş sosyal etkileşim deneyimlerinden etkilenmektedir. Geçmiş deneyimlerin sonuçları doğrultusunda, birey kendini açma niyetini şekillendirir. Ayrıca, kendini açma sürecinde yaşanabilecek mahremiyet ihlali riski, bireylerin bu davranıştan kaçınmasına neden olabilir. Kendini açma miktarı boyutu, bireyin kendini açma sıklığını ve süresini ifade eder. Kendini açma miktarını etkileyen unsurlar, bireyin doğru bilgi vermesi, tipik bir konuşma yapması ve olumlu bir izlenim bırakmasıdır. Bireyler arasındaki ilişkinin gelişmesiyle birlikte kendini açma miktarında bir artış gözlemlenebilir. Olumluluk boyutu, kendini açmanın pozitif veya negatif doğasını ifade eder. Olumlu duygular, etkileşimde bulunan bireylerin birbirlerine karşı şefkat duymasıyla gelişir. Kendini açmanın olumsuz biçimleri, karşı tarafın samimiyet algısını etkileyebilir; zira olumsuz kendini açma durumlarında, katılımcılar genellikle daha yoğun duygular hissettiklerini belirtirler. Dürüstlük boyutu, bireyin kendisi hakkında verdiği bilgilerin doğruluğunu ifade eder. Dürüstlük, sağlıklı bir ilişki için gerekli bir unsurdur. Ancak, olumsuz veya dürüst açıklamalar ilişkiye zarar verebilir. Dolayısıyla, bireyler kendilerini açarken dikkatli olmalıdır. Kontrol boyutu, kendini

açma sürecindeki kontrol düzeyini ifade eder. Bu, bireyin hangi bilgileri kiminle paylaşacağına dair karar verme yeteneğini kapsar. Kontrol eksikliği, mahremiyet ihlalleri ve olumsuz sonuçlara yol açabilir. Uygunluk boyutu ise kendini açmanın hangi bağlamlarda gerçekleştiğine dair kuralları ifade eder. Uygunluk, sosyal normlar ve ilişki dinamiklerine göre değişiklik gösterebilir. Örneğin, kendini açma davranışı genellikle aynı mevkideki kişiler arasında daha yaygındır (Wheeless ve Grotz, 1976).

2.4.2. Romantik İlişkilerde Kendini Açma

Romantik ilişkilerde kendini açma, ilişkilerde duygusal yakınlığı artıran temel unsurlardan biridir. Araştırmalarına göre, partnerlerin birbirlerine karşı duygu, düşünce ve arzularını ifade etmesi, her iki tarafın da ilişki içinde daha fazla tatmin ve güven hissetmesine katkı sağlar. Kendini açma süreci, ilişkideki güveni destekleyerek tarafların kendilerini daha rahat hissetmelerine ve daha derin bir bağ kurmalarına imkan tanır. Bu bağlamda, kendini açmanın, ilişkideki karşılıklı anlayış ve samimiyeti artırdığı, böylece çiftlerin daha güçlü ve sağlıklı bir ilişki geliştirebileceği vurgulanmaktadır (Sprecher ve Hendrick, 2004).

Reis'e (2012) göre, ilişkilerde duygusal yakınlık ve bağlılık kurmak, yalnızca tarafların duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına değil, aynı zamanda bu paylaşımların nasıl karşılandığına da bağlıdır. Partnerlerin kendilerini açarak birbirleriyle duygularını paylaşmaları güven ve samimiyet oluşturma temelini oluşturur. Ancak Reis, bu sürecin yalnızca kendini açan kişinin ifadeleriyle sınırlı olmadığını; karşı tarafın gösterdiği özenli, destekleyici ve empatik tepkilerin de aynı derecede önemli olduğunu vurgular. Bu destekleyici geri bildirimler sayesinde çiftler, birbirlerinin söylediklerini gerçekten anladıkları ve önemsedikleri bir ilişki dinamiği kurarlar. Böyle bir karşılıklı anlayış ve destek ortamı, ilişkiye bağlılık hissini artırırken çiftlerin duygusal doyumlarını da güçlendirir (Reis, 2012).

İlişkilerde kendini açma davranışı, partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerine karşı anlayışlı ve şefkatli olduklarında artmaktadır. Laurenceau ve arkadaşları (1998), bireylerin partnerlerini ilgili ve destekleyici gördüklerinde, kendilerini açmaya daha istekli olduklarını belirtmiştir. Bu bağlamda, güven ve duygusal yakınlık hissi, kişinin duygularını ifade etme olasılığını artırır. Benzer şekilde, Von Culin ve arkadaşlarının (2017) çalışması da bireylerin, partnerlerinin ilgisini fark ettiklerinde duygularını paylaşmaya daha eğilimli olduklarını göstermiştir (Doğruyol, 2023).

Kendini açma davranışının ilişki doyumu ve istikrar üzerinde etkisi olduğunu vurgulayan Sprecher ve Hendrick (2004), bireyin kendini açmasının yanı sıra, partnerin kendini açmasının da ilişkide algılanan samimiyet ve bağlılık ile doğrudan ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmaya göre, kadınlar özellikle kendilerini partnerlerine daha fazla açtıklarını düşünme eğiliminde olsalar da, kendini açma iki yönlü bir süreç olarak ilişki kalitesini güçlendirmektedir. Sprecher'in (1987) diğer bir çalışmasında, partnerlerin birbirlerine kendilerini açmaları arasında güçlü bir ilişki olduğu ve bu davranışın, partnerden algılanan desteğin artışı ile bağlantılı olarak öznel mutluluğu artırdığı belirtilmiştir. Özetle, samimi ve dürüst bir kendini açma, ilişkide karşılıklı olarak duygusal bağlılığı güçlendirmekte ve bireylerin öznel iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır (Doğruyol, 2023).

Kendini açma durumu, çiftler arasındaki psikolojik müdahalelerde önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Evlilik terapisi bağlamında, çiftlerin kendilerini açmaları, ilişkilerinin iyileşmesine büyük katkı sağlamaktadır. Özellikle bilişsel aile terapileri, çiftler arasında kendini açma ve yakınlık sağlayarak psikosomatik semptomların tedavisinde farkındalık oluşturma konusunda etkilidir (Gürer, 2019).

Waring (1981) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel aile terapisi kapsamında çiftlere, geçmiş aile yaşantılarını birbirleriyle paylaşmaları yönünde yardımcı olundu. Bu süreç, çiftlerin yaşadıkları olaylara sadece kendi bakış açılarıyla değil, daha geniş bir perspektiften bakmalarını sağlamıştır. Böylece, çiftlerin aralarındaki iletişim ve anlayış güçlenmiştir (Gürer, 2019).

Çift terapilerinde kendini açmanın doğru bir şekilde uygulanması, ilişkide yakınlığı artırarak evlilik doyumunu geliştirir. Waring, Schaefer ve Fry (1994) bu bağlamda, kendini açma davranışının çiftler arasındaki bağları kuvvetlendirdiğini ve ilişkilerin daha sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle, çift terapilerinde kendini açmanın dozu ve kalitesi, sürecin başarısında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Gürer, 2019).

2.4.3. Kendini Açma ile Yapılan Çalışmalar

Critelli ve Dupre (1978), kendini açma davranışının romantik çekimle, yani hoşlanma ve sevgi ile olan ilişkisini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Katılımcılar, romantik ilişki içinde olan çiftlerden seçilmiştir. Araştırma sonuçları, kendini açma ile sevgi arasındaki ilişkiyi, kendini açma ile hoşlanma arasındaki ilişkiden daha güçlü

bulmuştur. Bu sonuç, kendini açmanın romantik ilişkilerdeki duygusal boyutunun önemine dikkat çekmektedir. Araştırmacılar, kendini açma davranışının yalnızca hoşlantıdan ziyade, derin bir sevgi ve bağlılık hissi ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu vurgulamışlardır. Bu durum, duygusal derinliğin ve samimiyetin romantik ilişkilerdeki başarısına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Sprecher ve Hendrick (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırma, genç yetişkinlik dönemindeki çiftler arasında kendini açma davranışının bireysel ve ilişki özellikleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, erkeklerin ve kadınların kendilerini açma düzeylerinin genel olarak benzer olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kendini açma davranışının bireysel özelliklerle, örneğin kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklarla anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma aynı zamanda kendini açma davranışının ilişki kalitesiyle de olumlu bir ilişki sergilediğini göstermiştir. Bu bulgular, kendini açmanın çiftler arasındaki yakınlığı artırdığı ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkıda bulunduğu sonucunu desteklemektedir.

Herold ve Way'in (1988) üniversite öğrencisi kadınlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, genç kadınların cinsel konularda kendini açma davranışları araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, genç kadınların cinsel konularla ilgili sevgililerine, anne babalarına göre daha fazla kendilerini açtıklarını göstermektedir. Ayrıca, cinsel davranışlar konusunda suçluluk duygusu taşıyan katılımcıların kendini açma oranlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Cinsel konularda kendini açma davranışında, açılan kişinin özelliklerinin de önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Çetinkaya, 2005).

Byers ve Demmons'un (1999) çalışması, cinsel konularda kendini açmanın romantik ilişkilerdeki doyumla olan ilişkisini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Bu araştırmada, 52 kadın ve 47 erkekte oluşan romantik ilişkisi olan bireylerin cinsel ve cinsel olmayan konularda partnerlerine kendini açma düzeyleri değerlendirilmiştir. Bulgular, bireylerin cinsel konularda eşlerine daha sınırlı bir şekilde kendilerini açtıklarını göstermiştir. Hem cinsel hem de cinsel içerikli olmayan konularda kendini açmanın, genel ilişki doyumu, cinsel doyum ve cinsel iletişim memnuniyeti ile pozitif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Öte yandan, cinsel içerikli olmayan konularda kendini açma etkisi dışlandığında, cinsel konularda kendini açmanın yalnızca cinsel iletişim memnuniyeti ile doğrudan bir bağlantıya sahip olduğu belirlenmiştir; ancak,

bu durumda cinsel doyum ve ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Araştırmacılar, cinsel kendini açmanın, bireylerin arzu ve ihtiyaçlarının partner tarafından daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunarak cinsel doyumu artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Ek olarak, ilişki doyumunun cinsel kendini açma ile cinsel doyum arasında aracı bir rol oynadığı da vurgulanmaktadır.

Levinger ve Senn'in (1967) çalışması, evlilik doyumu ve eşler arası kendini açma arasındaki ilişkiye dair araştırma yapmış ve araştırma kapsamında otuz iki evli çift, hem bireysel hem de çift analizi yapılarak incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, evliliklerinde daha yüksek doyum yaşayan bireylerin eşlerine daha fazla kendini açma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Özellikle kadınların, duygularını erkeklere kıyasla daha yoğun bir şekilde paylaştıkları belirlenmiştir. Ayrıca, çiftlerin karşılıklı kendini açmalarının evlilik ilişkisini olumlu yönde etkilediği saptanmış; böylelikle evlilik doyumunun karşılıklı paylaşım yoluyla desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinkaya (2005), üniversite öğrencileri üzerinde kendini açma davranışları ve bağlanma stilleri arasında ilişkiyi incelenmiştir. Bağlanma stilleri ve kendini açma davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle de güvenli bağlan stiline sahip öğrenciler, kendilerini duygusal olarak açma da ve yakın ilişkiler kurmada daha rahat ve isteklidir. Genel olarak kendini açma davranışları, özellikle kadın öğrencilerde daha belirgin bir şekilde görülmüştür.

Çağ'ın (2016) doktora çalışmasında evlilik doyumunu etkileyen çeşitli faktörler, yol analizi ile detaylı olarak incelenmiştir. Çalışma, eşe kendini açma, iyimserlik, yaşam doyumu ve eş desteği gibi unsurların evlilik doyumuna olan etkilerini değerlendirmiştir. Bu kapsamda, evlilik doyumunu belirlemede eşe kendini açma önemli bir faktör olarak bulunmuş ve bu kavramı ölçmek için özel bir ölçek geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında yapılan analizler bu ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliğini de desteklemiştir. 549 evli bireyin katılımıyla yürütülen bu araştırma, evlilik doyumunun bireylerin evlilik yılı, çocuk sahibi olma durumu, aileye sağlanan maddi destek, sağlık ve cinsel memnuniyet gibi faktörlerle nasıl değiştiğini ele almıştır. Bulgular, evlilik yılı bir yıldan az olan, çocuksuz, maddi katkı sağlama ve cinsel memnuniyeti yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Evlilik doyumunun ev içi sorumluluk paylaşımı ile ilişkili olmadığı sonucuna da varılmıştır. Çalışma ayrıca eşe kendini açmanın, eş desteği ile evlilik

doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu etkinin istatistiksel açıdan anlam taşıdığı belirlenmiştir.

Gürer'in (2019) yüksek lisans tezinde, eşe kendini açma ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmada 289 evli bireyden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, eşe kendini açma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanında, evlilik doyumunun eşlerin gelir durumları, aile aylık geliri, ev işlerinin paylaşımı, cinsel davranış rahatlığı, aynı eşi tercih etme isteği ve kök ailenin müdahalesi gibi faktörlerden etkilendiği tespit edilmiştir. Diğer yandan, yaş, eğitim seviyesi, cinsiyet, eşler arasındaki yaş farkı, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenlerin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, eşe kendini açma davranışının, cinsel davranış rahatlığı ve aynı eşi seçme isteğiyle birlikte evlilik doyumunu öngördüğü; ancak diğer değişkenlerle ilişkisinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir.

Nazlı'nın (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeyleri ile partner kıskançlığı durumunda verdikleri iletişim tepkileri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, partnerle kurulan kendini açma davranışının ve bu davranışın farklı boyutlarının yapıcı iletişim tepkileriyle pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, açıklık, iletişim ve duygulanım boyutları ile yıkıcı-kaçıngan iletişim tepkileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırmada, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve kendini açma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmek ve bu değişkenlerin demografik özelliklerle ilişkisini değerlendirmek amacıyla, 3 ölçeğin kullanıldığı nicel bir çalışma planlanmıştır.

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin ve bu ilişkilerin derecelerinin incelenmesi hedeflendiği için, araştırmada ilişkisel tarama modelinin kullanılması planlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini ve değişme durumunda bu değişimin niteliğini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışmanın yetişkinlerle yapılması planladığından araştırmanın evreni 18-65 yaş aralığındaki bireylerden, örneklemi ise Türkiye’de yaşayan, en az 1 kere romantik ilişki deneyimi olan bireylerden oluşacaktır. Araştırmaya katılacak olan kişilerin okuma yazma biliyor olması ve gönüllü olması gerekmektedir. Örneklem, araştırmaya katılacak olan kişilerden basit seçkisiz yöntem ile seçilecektir.

3.3. Veri Toplama Yöntemleri

Nicel çalışmalar için sosyo-demografik bilgi formu, İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÖ), Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği seçilmiştir (RİKADÖ).

3.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, anne ve baba eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi demografik bilgilerinin alındığı formdur. Bu form katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak kullanılacaktır.

3.4.1. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Shea Slaney ve Rice tarafından geliştirilen İkili İlişkilerde Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (İİOOMÖ / DAPS, Dyadic Almost Perfect Scale), bireylerin romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçilik düzeylerini değerlendirmeyi hedefleyen bir ölçüm aracıdır. Ölçek, farklılık, yüksek standartlar ve düzen alt ölçeklerinden oluşur. Toplamda 26 maddeden oluşmuş olup, 16 madde farklılık, 6 madde yüksek standartlar ve 4 madde düzen içerir. Bu ölçek, bireylerin romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçilik düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Katılımcıların, eşlerine yönelik belirledikleri yüksek standartları ve partnerlerini bu beklentilere göre ne ölçüde yeterli ya da yetersiz bulduklarını ölçmeye yönelik bir yapıyı kapsamaktadır. Her alt ölçek, yedi dereceli bir Likert tipi ölçekte değerlendirilir (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 7= Kesinlikle Katılıyorum). Farklılık alt ölçeği, bireyin partnerinde algıladığı yetersizliği mükemmeliyetçi beklentilerine göre ölçek, yüksek standartlar alt ölçeği, bireyin partnerinden genel olarak yüksek performans ve motivasyon bekleyip beklemediğini değerlendirir, düzen alt ölçeği ise, partnerin düzenli ve temiz olmasına ilişkin beklentileri içerir. Bu ölçek içinde yer alan 3, 16 ve 21 numaralı maddeler ters kodlanmıştır. Orijinal formdaki İİOOMÖ alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: farklılık boyutu için .93, yüksek standartlar için .82 ve düzen boyutu için .87. Ayrıca, farklılık alt boyutunun ilişki mutsuzluğu ile anlamlı bir şekilde bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Nur Taluy tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin yakınsak geçerliğini incelemek amacıyla, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) uygulanmıştır. Ölçek, test tekrar test güvenirliğini belirlemek amacıyla, 120 katılımcıya üç hafta arayla iki kez uygulama yapılmıştır. İlk uygulamada, katılımcılardan formun üzerine hatırlayabilecekleri bir rumuz yazmaları istenmiş ve ikinci uygulamada aynı rumuzla tekrar sorulara yanıt vermeleri talep edilmiştir. İncelenen veriler doğrultusunda, test tekrar test güvenirlik katsayıları tüm ölçek için

.61, farklılık alt boyutu için .53, düzen alt boyutu için .63, yüksek standartlar alt boyutu için ise .62 olarak belirlenmiştir (Taluy, 2018).

3.4.2. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeğinin orijinal hali Fraley ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 18'i kaygı, 18'i kaçınma boyutlarını içeren 36 maddeden oluşmakta ve 7 dereceli Likert tipi bir ölçekle alınır (1= hiç katılmıyorum, 7= tamamen katılıyorum) değerlendirilmektedir. Selçuk ve arkadaşları, bu ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. Çalışma, 247 katılımcının verileriyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ilişkilerindeki kaygı düzeyleri ve başkalarından uzak durma eğilimleri, ölçekten alınan puanlarla ilişkilendirilmiştir. Puanlar, her bir alt boyut için 18 ile 126 arasında değişmektedir ve bu puanlardaki artış, kaçınmacı bağlanma veya bağlanma kaygısının arttığını gösterir. Kaçınma boyutunun Cronbach alfa değeri 0.90, kaygı boyutunun ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin kaçınma ve kaygı alt boyutlarına ait test-tekrar test güvenilirliği sırasıyla 0.81 ve 0.82 olarak belirlenmiştir.

3.4.3. Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği

Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği, Sena Doğruyol ve N. Bilge Uzun tarafından yetişkin bireylerin partnerlerine kendilerini açma düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 25 maddeden oluşur ve dört farklı alt boyut içerir. Açıklık boyutu, bireyin kendi içsel durumlarını partneriyle paylaşma ve açık bir şekilde ifade etme istekliliğini değerlendiren 9 maddeden oluşur. İletişim boyutu, ilişki içindeki iletişim biçimlerini ölçer ve 7 maddeden oluşur. Cinsel Yakınlık boyutu, partnerle fiziksel ve cinsel yakınlık düzeyini ele alırken 4 maddeden, Duygusal Yakınlık boyutu ise duygusal bağların derinliğini ifade eder ve toplam 5 maddeden oluşur. Bu ölçeğin deneme formunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları oldukça yüksek bulunmuş olup, her bir alt boyutun maddeleri arasında tutarlı bir yapı olduğu gösterilmiştir (Açıklık: .93, İletişim: .86, Cinsel Yakınlık: .91, Duygusal Yakınlık: .84).

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada tüm istatistiksel analizleri gerçekleştirmek için IBM SPSS 27 yazılımı kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmış ve bu ilişkilerin yönü ve gücü hakkında değerli bilgiler sağlanmıştır. Aracı değişkenin etkisini değerlendirmek için Bootstrap yöntemini içeren Process Macro 4.2 uygulanmıştır. Bu teknik, veri setinden rastgele örnekler oluşturarak aracılık modelinin alt gruplar üzerinde test edilmesini sağlamış ve daha büyük örneklem boyutlarıyla karşılaştırmalara olanak tanımıştır (Preacher & Hayes, 2008). Ayrıca, demografik değişkenler arasında ölçeklerin ortalama puanlarındaki farklılıkları analiz etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık $p < .05$ olarak tanımlanmıştır. Bu titiz analitik yaklaşım, sonuçların güvenilirliğini ve çalışmanın hedefleriyle uyumunu sağlayarak verilerin sağlam bir şekilde yorumlanmasını kolaylaştırmıştır.

3.6. 3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Bu çalışma, Haliç Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 30/05/2024 tarihli ve 2024/142 sayılı karar ile onaylanmıştır. Çalışma kapsamında, etik ilkelere uygun olarak bilgilendirilmiş onam formu kullanılmıştır. Katılımcılara, uygulama prosedürleri, çalışmanın süresi, elde edilen verilerin nerelerde kullanılacağı ve kimlerle paylaşılacağı açık bir şekilde aktarılmıştır. Ayrıca, katılımcılara diledikleri zaman çalışmadan ayrılma özgürlüklerinin olduğu da vurgulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen istatistiksel analiz sonuçları ve örneklem grubunun temel özellikleri ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. Ayrıca, araştırma sorularına yönelik yanıtlar da bulgular doğrultusunda değerlendirilmiştir.

4.1. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	276	62.3
	Erkek	167	37.7
Yaş	18-25	230	51.9
	26-35	172	38.8
	35 yaş üstü	41	9.3
Eğitim Durumu	Ortaokul	58	13.1
	Lise	46	10.4
	Üniversite	211	47.6
	Lisansüstü ve üzeri	128	28.9
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	69	15.6
	Ortaokul	104	23.5
	Lise	102	23.0
	Üniversite	168	37.9
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	13.8
	Ortaokul	95	21.4
	Lise	91	20.5
	Üniversite	196	44.2
İlişki Durumu	Bekar (ilişkim yok)	144	32.5
	Evli	138	31.2
	Partnerim var	140	31.6
	Diğer	21	4.7
Hiç Romantik İlişkiniz Oldu mu	Evet	443	100.0
Şuan Romantik İlişkiniz Var mı	Evet	299	67.5
	Hayır	144	32.5
İlişkisi Süresi	1-5	202	45.6
	6-10	46	10.4
	10 yıl üzeri	51	11.5
En Uzun İlişki Süresi	1-5	241	54.4
	6-10	127	28.7
	10 yıl üzeri	75	16.9
	Toplam	443	100.0

Verilen bulgular incelendiğinde, araştırmaya toplam 443 kişi katılmış olup, katılımcıların %62.3'ü kadın ($n=276$) ve %37.7'si erkekten ($n=167$) oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımında %51.9'u 18-25 yaş aralığında ($n=230$), %38.8'i 26-35 yaş aralığında ($n=172$) ve %9.3'ü 35 yaş üstünde yer almaktadır ($n=41$). Eğitim durumlarına bakıldığında, %47.6'sı üniversite mezunu ($n=211$), %28.9'u lisansüstü ve üzeri eğitim almış ($n=128$), %13.1'i ortaokul mezunu ($n=58$) ve %10.4'ü lise mezunudur ($n=46$). Anne eğitim durumları incelendiğinde, %37.9'unun annesi üniversite mezunu ($n=168$), %23.5'inin ortaokul mezunu ($n=104$), %23'ünün lise mezunu ($n=102$) ve %15.6'sının ilkokul mezunu olduğu görülmüştür ($n=69$). Baba eğitim durumu açısından ise %44.2'sinin babası üniversite mezunudur ($n=196$), %21.4'ü ortaokul mezunu ($n=95$), %20.5'i lise mezunu ($n=91$) ve %13.8'i ilkokul mezunudur ($n=61$). İlişki durumu incelendiğinde, katılımcıların %32.5'i bekar ($n=144$), %31.6'sı romantik bir ilişkiye sahip ($n=140$), %31.2'si evli ($n=138$) ve %4.7'si diğer ilişki durumlarında yer aldığını belirtmiştir ($n=21$). Katılımcıların tamamı geçmişte bir romantik ilişki yaşamıştır ($n=443$, %100) ve %67.5'i şu anda romantik bir ilişkiye sahiptir ($n=299$). Mevcut ilişkisi olanların %45.6'sının ilişki süresi 0-5 yıl arasında ($n=202$), %10.4'ünün 6-10 yıl arasında ($n=46$) ve %11.5'inin 10 yıl üzerinde olduğu görülmüştür ($n=51$). Katılımcıların en uzun ilişki sürelerine bakıldığında, %54.4'ü için en uzun ilişki süresi 0-5 yıl ($n=241$), %28.7'si için 6-10 yıl ($n=127$) ve %16.9'u için 10 yıl üzerindedir ($n=75$).

4.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmelliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeğine ait betimsel istatistiklerin ve basıklık, çarpıklık, cronbach alpha katsayılarının değerlendirilmesi

						Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	385	27	120	75.22	16.77	-0.30	-0.14	0.86
YİYE Kaygılı Bağlanma	385	0	44	9.96	8.24	1.76	1.35	0.84
İİOOMÖ Farklılık	385	7	35	18.94	5.41	-0.43	0.14	0.86
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	385	7	34	14.59	5.19	0.12	0.73	0.69
İİOOMÖ Düzen	385	7	32	18.46	5.15	-0.32	0.23	0.78
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	385	7	35	19.05	5.41	-0.10	0.34	0.94
Açıklık	385	7	35	16.64	6.07	-0.03	0.63	0.78
İletişim	385	7	33	15.90	5.11	0.43	0.72	0.87
Cinsel Yakınlık	385	7	33	14.44	5.57	0.17	0.87	0.80
Duygulanım	385	7	35	19.66	5.56	-0.46	0.18	0.76

Verilen bulgular incelendiğinde, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilir ile yüksek arasında değiştiğini ortaya koymaktadır. Güvenilirlik katsayılarının 0,60'ın üzerinde olması bu ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermekte ve bulguların tutarlılığını desteklemektedir (Taber, 2018). Ayrıca, ± 2 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değerleri (Lutsenko vd., 2023) verilerin genel olarak normal dağılıma uyduğunu ve normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Bu bulgular hem kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini hem de verilerin normallik varsayımlarına uygunluğunu doğrulamaktadır. Elde edilen güvenilirlik katsayıları, ölçümlerin tutarlı ve güvenilir olduğunu göstererek çalışmanın sonuçlarının geçerliliğini güçlendirmektedir.

4.1. Korelasyon Analizi Bulguları

4.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmelliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-YİYE Kaçınmacı Bağlanma	1									
2-YİYE Kaygılı Bağlanma	.31**	1								
3-İİOOMÖ Farklılık	.32**	.43**	1							
4-İİOOMÖ Yüksek Standartlar	.05	.24**	.45**	1						
5-İİOOMÖ Düzen	-.02	.02	.19**	.50**	1					
6-Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	-.54**	-.21**	-.21**	.18**	.27**	1				
7-Açıklık	-.51**	-.18**	-.19**	.19**	.30**	.93**	1			
8-İletişim	-.39**	-.08	-.16**	.19**	.29**	.91**	.83**	1		
9-Cinsel Yakınlık	-.53**	-.30**	-.18**	.06	.05	.71**	.55**	.47**	1	
10-Duygulanım	-.45**	-.23**	-.18**	.13**	.23**	.86**	.72**	.73**	.56**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma, Farklılık ile pozitif ve orta seviyeye sahip ($r=.32, p < .01$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif ve güçlü seviyeye sahip ($r=-.54, p < .01$), Açıklık ile negatif ve güçlü seviyeye sahip ($r=-.51, p < .01$), İletişim ile negatif ve orta seviyeye sahip ($r=-.39, p < .01$), Cinsel Yakınlık ile negatif ve güçlü seviyeye sahip ($r=-.53, p < .01$), ve Duygulanım ile negatif ve orta seviyeye sahip ($r=-.45, p < .01$) anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir.

Kaygılı Bağlanma, Farklılık ile pozitif ve orta seviyeye sahip ($r=.43, p < .01$), Yüksek Standartlar ile pozitif ve zayıf seviyeye sahip ($r=.24, p < .01$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.21, p < .01$), Açıklık ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.18, p < .01$), Cinsel Yakınlık ile negatif ve orta seviyeye sahip ($r=-.30, p < .01$), ve Duygulanım ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.23, p < .01$) anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir.

Farklılık, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.21, p < .01$), Açıklık ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.19, p < .01$), İletişim ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.16, p < .01$), Cinsel Yakınlık ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.18, p < .01$), ve Duygulanım ile negatif ve zayıf seviyeye sahip ($r=-.18, p < .01$) anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir.

Yüksek Standartlar, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile pozitif ve zayıf seviyeye sahip ($r=.18, p < .01$), Açıklık ile pozitif ve zayıf seviyeye sahip ($r=.19, p < .01$), İletişim ile pozitif ve zayıf seviyeye sahip ($r=.19, p < .01$), ve Duygulanım ile pozitif ve zayıf seviyeye sahip ($r=.13, p < .01$) anlamlı korelasyonlar gözlemlenmiştir.

Düzen, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile pozitif ve zayıf düzeyde ($r=.27, p < .01$), Açıklık ile pozitif ve orta düzeyde ($r=.30, p < .01$), İletişim ile pozitif ve zayıf düzeyde ($r=.29, p < .01$), ve Duygulanım ile pozitif ve zayıf düzeyde ($r=.23, p < .01$) anlamlı ilişkilere sahiptir.

4.2. Aracı Rol Analizi Bulguları

4.4. Bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolü

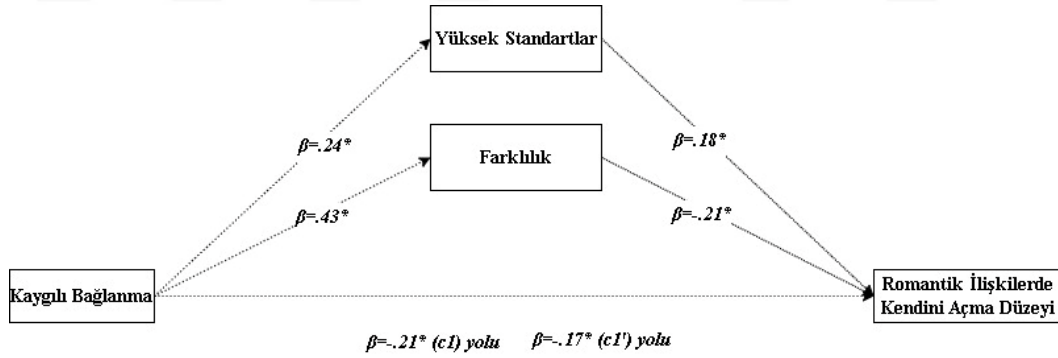
	B	SH	β	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Kaygılı Bağlanma → Farklılık	7.16	0.71	0.43	10.12	<.001***	5.77	8.55
Kaygılı Bağlanma → Yüksek Standartlar	1.62	0.32	0.24	5.10	<.001***	0.99	2.24
Farklılık → Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi	-0.22	0.05	-0.21	-4.41	<.001***	-0.32	-0.12
Yüksek Standartlar → Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi	0.46	0.12	0.18	3.76	<.001***	0.22	0.70
Kaygılı Bağlanma → Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi	-3.79	0.83	-0.21	-4.58	<.001***	-5.42	-2.16
Toplam Etki (c1)							
Doğrudan Etki (c1)	-3.01	0.87	-0.17	-3.48	0.001**	-4.71	-1.31
Dolaylı Etki (c1) (Toplam)	-0.78	0.60	-0.04			-2.00	0.33

* $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

Yapılan analizler sonucunda, kaygılı bağlanmanın farklılık üzerinde pozitif yöne sahip anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta=0.43$, $t=10.12$, $p < .001$, %95 GA [5.77, 8.55]). Benzer şekilde, kaygılı bağlanmanın yüksek standartlar üzerinde de pozitif yöne sahip anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta=0.24$, $t=5.1$, $p < .001$, %95 GA [0.99, 2.24]).

Farklılığın romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunmuştur ($\beta=-0.21$, $t=-4.41$, $p < .001$, %95 GA [-0.32, -0.12]). Bunun yanı sıra, yüksek standartların romantik ilişkide kendini açma düzeyinin pozitif yöne sahip anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu gözlemlenmiştir ($\beta=0.18$, $t=3.76$, $p < .001$, %95 GA [0.22, 0.7]).

Kaygılı bağlanmanın romantik ilişkide kendini açma düzeyine toplamda negatif yöne sahip ve anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0.21$, $t=-4.58$, $p < .001$, %95 GA [-5.42, -2.16]). Bu etkinin doğrudan etkisi ($\beta=-0.17$, $t=-3.48$, $p=.001$, %95 GA [-4.71, -1.31]) ve dolaylı etkisi ($\beta=-0.04$, %95 GA [-2, 0.33]) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerindeki etkisinin ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılığıyla da şekillendiğini göstermektedir



4.1. Bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolü

4.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları

4.5. Cinsiyete göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuzmükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Kadın(n=276)		Erkek(n=167)		t	Sd.	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.13	0.99	3.24	0.90	-1.18	441	0.240
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.52	0.94	3.42	0.92	1.08	441	0.282
İİOOMÖ Farklılık	51.48	15.89	49.61	14.45	1.24	441	0.215
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	25.84	5.96	24.30	6.95	2.47	441	0.014*
İİOOMÖ Düzen	20.34	4.70	18.14	5.01	4.65	441	<.001** *
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	90.53	15.79	85.87	17.46	2.89	441	0.004**
Açıklık	32.73	6.03	29.98	6.76	4.44	441	<.001** *
İletişim	26.82	4.58	24.80	5.76	3.85	291.688	<.001** *
Cinsel Yakınlık	13.03	3.90	13.22	3.40	-0.50	441	0.616
Duygulanım	17.95	3.87	17.88	3.62	0.20	441	0.845

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Yüksek Standartlar puanlarında kadınlar ($\bar{X}$ =25.84, SS =5.96), erkeklere ($\bar{X}$ =24.30, SS =6.95) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(441)$ =2.47, p =.014).

Düzen puanlarında kadınlar ($\bar{X}$ =20.34, SS =4.70), erkeklerden ($\bar{X}$ =18.14, SS =5.01) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(441)$ =4.65, p <.001).

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği puanlarında kadınlar ($\bar{X}$ =90.53, SS =15.79), erkeklere ($\bar{X}$ =85.87, SS =17.46) kıyasla anlamlı seviyeye sahip daha yüksek bulunmuştur ($t(441)$ =2.89, p =.004).

Açıklık puanlarında kadınlar ($\bar{X}$ =32.73, SS =6.03), erkeklere ($\bar{X}$ =29.98, SS =6.76) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(441)$ =4.44, p <.001).

İletişim puanlarında kadınlar ($\bar{X}$ =26.82, SS =4.58), erkeklere ($\bar{X}$ =24.80, SS =5.76) kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(291.69)$ =3.85, p <.001).

Kaçınmacı Bağlanma ($t(441)$ =-1.18, p =.240), Kaygılı Bağlanma ($t(441)$ =1.08, p =.282), Farklılık ($t(441)$ =1.24, p =.215), Cinsel Yakınlık ($t(441)$ =-0.50, p =.616), ve Duygulanım ($t(441)$ =0.20, p =.845) puanlarında ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

4.6. Şuan romantik ilişkisi olma durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Evet (n=299)		Hayır (n=144)		t	Sd.	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.04	0.92	3.46	0.97	-4.37	441	<.001** *
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.39	0.91	3.70	0.95	-2.77	441	0.006**
İİOOMÖ Farklılık	49.53	15.45	53.55	14.88	-2.01	441	0.045*
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	24.83	6.43	26.22	6.19	0.33	441	0.741
İİOOMÖ Düzen	19.57	4.87	19.39	5.09	0.66	441	0.510
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	89.17	16.61	87.91	16.52	1.49	441	0.138
Açıklık	31.98	6.55	31.04	6.20	-0.80	441	0.425
İletişim	25.96	5.28	26.27	4.87	1.05	441	0.292
Cinsel Yakınlık	13.24	3.60	12.79	3.96	0.41	441	0.682
Duygulanım	17.98	3.61	17.80	4.13	-4.37	441	<.001** *

*** p <.001, ** p <.01, * p <.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarının romantik ilişkisi olan bireylerde ($\bar{X}$ =3.04, SS =0.92), romantik ilişkisi olmayan bireylere göre ($\bar{X}$ =3.46, SS =0.97) anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir ($t(441)$ =-4.37, p < .001). Benzer şekilde, Kaygılı Bağlanma puanlarının da romantik ilişkisi olan bireylerde ($\bar{X}$ =3.39, SS =0.91), olmayan bireylere kıyasla ($\bar{X}$ =3.70, SS =0.95) anlamlı seviyeye sahip daha düşük olduğu bulunmuştur ($t(441)$ =-2.77, p =.006).

Farklılık puanları açısından, romantik ilişkisi olan bireylerin ($\bar{X}$ =49.53, SS =15.45), olmayan bireylere göre ($\bar{X}$ =53.55, SS =14.88) anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmüştür ($t(441)=-2.01$, $p=.045$). Öte yandan, Duygulanım puanları romantik ilişkisi olan bireylerde ($\bar{X}$ =17.98, SS =3.61), olmayan bireylerden ($\bar{X}$ =17.80, SS =4.13) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(441)=-4.37$, $p < .001$).

Buna karşılık, Yüksek Standartlar ($t(441)=0.33$, $p=.741$), Düzen ($t(441)=0.66$, $p=.510$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği ($t(441)=1.49$, $p=.138$), Açıklık ($t(441)=-0.80$, $p=.425$), İletişim ($t(441)=1.05$, $p=.292$) ve Cinsel Yakınlık ($t(441)=0.41$, $p=.682$) puanlarında romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmamıştır.

4.7. Yaşa göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		Yaş								
		18-25 ¹ (n=230)		26-35 ² (n=172)		35 yaş üstü ³ (n=41)				
		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	F(2,440)	p	
YİYE	Kaçınmacı	3.37	0.99	2.93	0.90	3.04	0.74	11.22	<.001***	1>2 ^a
	Bağlanma									
YİYE	Kaygılı Bağlanma	3.60	0.94	3.39	0.91	3.22	0.89	4.13	0.017*	1>3 ^a
İİOOMÖ	Farklılık	50.08	13.83	51.03	16.16	53.59	19.70	0.94	0.390	-
İİOOMÖ	Yüksek	24.93	6.03	25.99	6.61	24.00	7.12	2.26	0.106	-
	Standartlar									
İİOOMÖ	Düzen	19.06	4.84	19.76	5.25	21.07	3.67	3.28	0.039*	3>1 ^b
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği										
	Açıklık	30.57	6.54	33.18	6.12	31.76	6.19	8.36	<.001***	2>1 ^a
	İletişim	25.56	5.34	27.06	4.51	24.68	5.91	5.93	0.003**	2>1 ^b
	Cinsel Yakınlık	12.57	3.91	13.69	3.52	13.61	2.91	5.00	0.007**	2>1 ^b
	Duygulanım	17.23	4.10	18.90	3.07	17.76	3.77	10.14	<.001***	2>1 ^b

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=11.22$, $p < .001$). Tukey sonuçlarına göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}$ =3.37, SS =0.99),

26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=2.93$, $SS=0.90$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kaygılı Bağlanma puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=4.13$, $p=0.017$). Tukey sonuçlarına göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=3.60$, $SS=0.94$), 35 yaş üstü grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=3.22$, $SS=0.89$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Düzen Alt Ölçeği puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=3.28$, $p=0.039$). Games-Howell sonuçlarına göre, 35 yaş üstü grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=21.07$, $SS=3.67$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=19.06$, $SS=4.84$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=8.95$, $p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=92.83$, $SS=14.85$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=85.92$, $SS=17.12$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Açıklık puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=8.36$, $p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=33.18$, $SS=6.12$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=30.57$, $SS=6.54$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

İletişim puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=5.93$, $p=0.003$). Games-Howell sonuçlarına göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=27.06$, $SS=4.51$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=25.56$, $SS=5.34$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Cinsel Yakınlık puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=5$, $p=0.007$). Games-Howell sonuçlarına göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=13.69$, $SS=3.52$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=12.57$, $SS=3.91$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Duygulanım puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2,440)=10.14, p<.001$). Games-Howell sonuçlarına göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=18.90, SS=3.07$), 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=17.23, SS=4.10$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Farklılık Alt Ölçeği ve Yüksek Standartlar Alt Ölçeği puanlarında yaş gruplarında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmemiştir ($F(2,440)=0.94, p=0.39$; $F(2,440)=2.26, p=0.106$).



4.8. Eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Eğitim Durumu											
	Ortaokul ¹ (n=58)		Lise ² (n=46)		Üniversite ³ (n=211)		Lisansüstü ve üzeri ⁴ (n=128)		F(3,439)	p	Post-Hoc
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.33	0.94	3.03	0.77	3.22	0.98	3.06	0.97	1.63	0.181	-
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.57	1.10	3.36	0.78	3.52	0.90	3.42	0.96	0.75	0.521	-
İİOOMÖ Farklılık	52.98	13.93	53.93	17.18	48.35	14.06	52.65	16.87	3.49	0.016*	1,2>3 ^a
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	25.16	6.15	28.22	7.65	24.36	6.20	25.71	5.99	5.03	0.002**	4>3 ^a
İİOOMÖ Düzen	19.95	5.17	22.52	4.94	19.02	4.97	19.05	4.40	7.22	<.001***	2>1,3,4 ^a
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	84.57	15.58	91.61	16.64	88.61	17.29	89.95	15.58	1.93	0.125	-
Açıklık	30.29	5.70	33.30	6.66	31.55	6.83	31.98	5.95	2.00	0.114	-
İletişim	25.47	5.01	26.52	5.80	26.15	5.13	26.02	5.04	0.40	0.751	-
Cinsel Yakınlık	12.29	3.84	13.24	3.03	12.83	3.99	13.86	3.30	3.12	0.026*	4>2 ^b
Duygulanım	16.52	3.90	18.54	3.71	18.08	3.90	18.09	3.41	3.35	0.019*	2,3,4>1 ^a

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Farklılık puanlarında ise anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(3,439)=3.49, p=.016$). Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, ortaokul mezunlarının ($\bar{X}=52.98, SS=13.93$) ve lise mezunlarının ($\bar{X}=53.93, SS=17.18$) puanlarının, üniversite mezunlarının puanlarından ($\bar{X}=48.35, SS=14.06$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu; ayrıca lisansüstü mezunlarının ($\bar{X}=52.65, SS=16.87$) puanlarının da üniversite mezunlarından anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yüksek Standartlar puanlarında eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=5.03, p=.002$). Tukey sonuçlarına göre, Lise mezunlarının ($\bar{X}=28.22, SS=7.65$) puanlarının, üniversite mezunlarının puanlarından ($\bar{X}=24.36, SS=6.20$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Düzen puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(3,439)=7.22, p < .001$). Tukey sonuçlarına göre, Lise mezunlarının ($\bar{X}=22.52, SS=4.94$) puanlarının, ortaokul mezunlarının ($\bar{X}=19.95, SS=5.17$), üniversite mezunlarının ($\bar{X}=19.02, SS=4.97$) ve lisansüstü mezunlarının ($\bar{X}=19.05, SS=4.40$) puanlarından anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Cinsel Yakınlık puanları açısından eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=3.12, p=.026$). Games-Howell sonuçlarına göre, Lisansüstü mezunlarının ($\bar{X}=13.86, SS=3.30$) puanlarının, lise mezunlarının puanlarından ($\bar{X}=13.24, SS=3.03$) anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Son olarak, Duygulanım puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($F(3,439)=3.35, p=.019$). Tukey sonuçlarına göre, Lise mezunlarının ($\bar{X}=18.54, SS=3.71$), üniversite mezunlarının ($\bar{X}=18.08, SS=3.90$) ve lisansüstü mezunlarının ($\bar{X}=18.09, SS=3.41$) puanlarının, ortaokul mezunlarının puanlarından ($\bar{X}=16.52, SS=3.90$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kaçınmacı Bağlanma ($F(3,439)=1.63, p=.181$), Kaygılı Bağlanma ($F(3,439)=0.75, p=.521$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ($F(3,439)=1.93, p=.125$), Açıklık ($F(3,439)=2.00, p=.114$) ve İletişim ($F(3,439)=0.40, p=.751$) puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.9. İlişki durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	İlişki Durumu								F(3,439)	p	Post- Hoc
	Bekar/İlişki si Yok ¹ (n=144)		Evli ² (n=138)		Partneri Var ³ (n=140)		Diğer ⁴ (n=21)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.45	0.96	2.71	0.76	3.30	0.99	3.43	0.80	18.17	<.001** *	1>2 ^b 3,4>2
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.70	0.96	3.21	0.94	3.46	0.83	3.92	0.87	8.68	<.001** *	1>2 ^a 4>2,3
İİOOMÖ Farklılık	53.67	14.64	49.79	15.81	46.93	14.86	63.10	10.60	9.87	<.001** *	4>1,2, 3 ^a
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	26.13	6.16	25.44	6.46	23.91	6.34	27.00	6.58	3.59	0.014*	4>2,3 ^a
İİOOMÖ Düzen	19.40	5.05	20.01	4.54	19.24	5.23	18.86	4.69	0.75	0.524	-
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	88.03	16.39	90.97	16.04	88.09	17.52	84.05	13.78	1.56	0.199	-
Açıklık	31.03	6.16	32.61	6.51	31.66	6.77	30.38	5.39	1.73	0.161	-
İletişim	26.34	4.80	26.14	5.45	26.02	5.19	23.81	4.99	1.50	0.214	-
Cinsel Yakınlık	12.83	4.01	13.64	3.08	12.88	4.02	12.90	3.11	1.40	0.242	-
Duygulanı m	17.82	4.10	18.58	3.19	17.54	4.05	16.95	2.42	2.40	0.067	-

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarında ilişki durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=18.17, p=.001$). Games-Howell testine göre, bekar olan katılımcıların ($\bar{X}=3.45, SS=0.96$) puanlarının evli olan katılımcıların ($\bar{X}=2.71, SS=0.76$) puanlarından anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, partneri olan ($\bar{X}=3.30, SS=0.99$) ve "diğer" ilişki durumuna sahip katılımcıların ($\bar{X}=3.43, SS=0.80$) puanlarının da evli olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Kaygılı Bağlanma puanlarında da ilişki durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=8.68, p=.001$). Tukey testine göre, bekar katılımcıların ($\bar{X}=3.70, SS=0.96$) puanlarının evli olan katılımcıların ($\bar{X}=3.21, SS=0.94$) puanlarından anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, "diğer" gruptaki katılımcıların ($\bar{X}=3.92, SS=0.87$) puanlarının hem evli olan katılımcılardan hem de partneri olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Farklılık puanlarında da ilişki durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=9.87, p=.001$). Tukey testine göre, "diğer" gruptaki katılımcıların ($\bar{X}=63.10, SS=10.60$) puanlarının hem bekar ($\bar{X}=53.67, SS=14.64$), hem evli ($\bar{X}=49.79, SS=15.81$), hem de partneri olan katılımcıların ($\bar{X}=46.93, SS=14.86$) puanlarından anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek Standartlar puanlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(3,439)=3.59, p=.014$). Tukey testine göre, "diğer" gruptaki katılımcıların ($\bar{X}=27.00, SS=6.58$) puanlarının evli olan katılımcıların ($\bar{X}=25.44, SS=6.46$) ve partneri olan katılımcıların ($\bar{X}=23.91, SS=6.34$) puanlarından anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Düzen ($F(3,439)=0.75, p=.524$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği ($F(3,439)=1.56, p=.199$), Açıklık ($F(3,439)=1.73, p=.161$), İletişim ($F(3,439)=1.50, p=.214$), Cinsel Yakınlık ($F(3,439)=1.40, p=.242$), ve Duygulanım ($F(3,439)=2.40, p=.067$) puanlarında ilişki durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.10. İlişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	İlişki Süresi						F(2,296)	p	Post-Hoc
	1-5 ¹ (n=202)		6-10 ² (n=46)		10 yıl üzeri ³ (n=51)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.15	0.95	2.78	0.92	2.82	0.76	4.77	0.009**	1>2 ^a
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.42	0.91	3.18	0.88	3.39	0.87	1.27	0.284	-
İİOOMÖ Farklılık	49.74	15.83	48.63	14.37	48.67	15.68	0.16	0.852	-
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	24.69	6.20	26.28	7.25	24.10	6.64	1.54	0.216	-
İİOOMÖ Düzen	19.55	4.90	20.33	4.92	18.96	4.82	0.95	0.389	-
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	88.52	16.94	92.30	16.63	88.71	15.65	0.98	0.376	-
Açıklık	31.67	6.72	33.35	6.62	32.14	5.86	1.24	0.292	-
İletişim	25.72	5.49	26.98	4.83	25.76	4.95	1.08	0.343	-
Cinsel Yakınlık	13.24	3.57	13.33	3.71	13.12	3.49	0.04	0.959	-
Duygulanım	17.90	3.69	18.65	3.70	17.69	3.20	1.02	0.362	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(2,296)=4.77, p=0.009$). Tukey testi sonuçlarına göre, 1-5 yıl ilişki süresi olan katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=3.15, SS=0.95$), 6-10 yıl ilişki süresi olan katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=2.78, SS=0.92$) anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Buna karşın, Kaygılı Bağlanma ($F(2,296)=1.27, p=0.284$), Farklılık Alt Ölçeği ($F(2,296)=0.16, p=0.852$), Yüksek Standartlar Alt Ölçeği ($F(2,296)=1.54, p=0.216$), Düzen Alt Ölçeği ($F(2,296)=0.95, p=0.389$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği ($F(2,296)=0.98, p=0.376$), Açıklık ($F(2,296)=1.24, p=0.292$), İletişim ($F(2,296)=1.08, p=0.343$), Cinsel Yakınlık ($F(2,296)=0.04, p=0.959$) ve Duygulanım ($F(2,296)=1.02, p=0.362$) puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.11. En uzun ilişki süresine göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	En Uzun İlişki Süresi						F(2,440)	p	Post-Hoc
	1-5 ¹ (n=241)		6-10 ² (n=127)		10 yıl üzeri ³ (n=75)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.29	1.01	3.05	0.88	2.96	0.84	4.95	0.007***	1>3 ^a
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.51	0.93	3.42	0.97	3.52	0.89	0.46	0.632	-
İİOOMÖ Farklılık	50.20	14.89	51.35	15.56	51.68	16.67	0.39	0.679	-
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	25.28	5.91	25.39	7.05	24.95	6.73	0.12	0.888	-
İİOOMÖ Düzen	19.41	4.87	19.84	5.09	19.28	4.92	0.41	0.662	-
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	90.45	16.29	87.20	16.06	86.07	17.89	2.83	0.060	-
Açıklık	32.36	6.35	30.82	6.28	31.03	6.88	2.87	0.058	-
İletişim	26.41	4.99	25.82	5.19	25.32	5.54	1.49	0.227	-
Cinsel Yakınlık	13.49	3.66	12.65	3.77	12.63	3.72	2.85	0.059	-
Duygulanım	18.20	3.82	17.91	3.67	17.09	3.75	2.45	0.087	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarında en uzun ilişki süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(2,440)=4.95, p=0.007$). Tukey testi sonuçlarına göre, 1-5 yıl arasında ilişki yaşayan katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=3.29, SS=1.01$), 10 yılın üzerinde ilişki yaşayan katılımcıların puanlarından ($\bar{X}=2.96, SS=0.84$) anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Buna karşılık, Kaygılı Bağlanma ($F(2,440)=0.46, p=0.632$), Farklılık Alt Ölçeği ($F(2,440)=0.39, p=0.679$), Yüksek Standartlar Alt Ölçeği ($F(2,440)=0.12, p=0.888$), Düzen Alt Ölçeği ($F(2,440)=0.41, p=0.662$), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği ($F(2,440)=2.83, p=0.06$), Açıklık ($F(2,440)=2.87, p=0.058$), İletişim ($F(2,440)=1.49, p=0.227$), Cinsel Yakınlık ($F(2,440)=2.85, p=0.059$) ve Duygulanım ($F(2,440)=2.45, p=0.087$) puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.12. Anne eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-11, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu								F(3,439)	p	Post-Hoc
	İlkokul ¹ (n=69)		Ortaokul ² (n=104)		Lise ³ (n=102)		Üniversite ⁴ (n=168)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	3.00	0.78	3.25	0.69	2.97	0.92	3.31	1.14	3.69	0.012*	4>3 ^b
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.32	0.98	3.77	0.86	3.47	1.04	3.38	0.85	4.94	0.002**	2>1,4 ^b
İİOOMÖ Farklılık	51.72	16.67	53.63	12.77	49.16	19.26	49.61	13.38	1.99	0.114	-
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	25.04	6.36	26.38	5.35	24.75	7.94	24.95	5.88	1.45	0.228	-
İİOOMÖ Düzen	21.94	3.89	19.93	3.66	18.99	6.06	18.58	4.92	8.65	<.001***	1>2,3,4 ^b 2>4
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	94.67	14.59	86.99	14.51	89.27	15.99	87.16	18.36	3.95	0.008**	1>2,4 ^b
Açıklık	33.67	5.35	31.27	6.10	32.09	6.11	30.90	7.10	3.33	0.019*	1>2,4 ^b
İletişim	27.58	4.57	25.88	4.22	26.35	4.97	25.37	5.85	3.21	0.023*	1>4 ^b
Cinsel Yakınlık	13.81	3.29	12.78	3.61	13.29	3.51	12.89	4.04	1.37	0.250	-
Duygulanım	19.61	3.71	17.07	3.20	17.54	3.76	18.00	3.94	7.02	<.001***	1>2,3,4 ^a

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaçınmacı Bağlanma puanlarında anne eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=3.69, p=.012$). Games-Howell sonuçlarına göre, üniversite mezunu annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=3.31, SS=1.14$), lise mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=2.97, SS=0.92$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kaygılı Bağlanma puanlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(3,439)=4.94, p=.002$). Games-Howell sonuçlarına göre, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=3.77, SS=0.86$), ilkokul mezunu ($\bar{X}=3.32, SS=0.98$) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=3.38, SS=0.85$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Düzen puanlarında anlamlı anne eğitim durumuna göre bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=8.65, p<.001$). Games-Howell sonuçlarına göre, eğitim durumu ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=21.94, SS=3.89$), ortaokul mezunu ($\bar{X}=19.93, SS=3.66$), lise mezunu ($\bar{X}=18.99, SS=6.06$) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=18.58, SS=4.92$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının, üniversite mezunu annelerin çocuklarından daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=3.95, p=.008$). Games-Howell sonuçlarına göre, eğitim durumu ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=94.67, SS=14.59$), ortaokul mezunu ($\bar{X}=86.99, SS=14.51$) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=87.16, SS=18.36$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Açıklık puanlarında anne eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=3.33, p=.019$). Games-Howell sonuçlarına göre, eğitim durumu ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=33.67, SS=5.35$), ortaokul mezunu ($\bar{X}=31.27, SS=6.10$) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=30.90, SS=7.10$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

İletişim puanlarında anne eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=3.21, p=.023$). Games-Howell sonuçlarına göre, eğitim durumu ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=27.58, SS=4.57$),

üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=25.37$, $SS=5.85$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Duygulanım puanlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($F(3,439)=7.02$, $p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, İlkokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının ($\bar{X}=19.61$, $SS=3.71$), ortaokul mezunu ($\bar{X}=17.07$, $SS=3.20$), lise mezunu ($\bar{X}=17.54$, $SS=3.76$) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından ($\bar{X}=18.00$, $SS=3.94$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Farklılık ($F(3,439)=1.99$, $p=.114$), Yüksek Standartlar ($F(3,439)=1.45$, $p=.228$) ve Cinsel Yakınlık ($F(3,439)=1.37$, $p=.25$) puanlarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.13. Baba eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II, ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu								F(3,439)	p	Post-Hoc
	İlkokul ¹ (n=61)		Ortaokul ² (n=95)		Lise ³ (n=91)		Üniversite ⁴ (n=196)				
	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS			
YİYE Kaçınmacı Bağlanma	2.95	0.85	3.20	0.81	3.24	0.90	3.19	1.06	1.33	0.264	-
YİYE Kaygılı Bağlanma	3.24	0.85	3.49	0.84	3.83	1.08	3.39	0.89	6.41	<.001***	3>1,4 ^b
İİOOMÖ Farklılık	49.11	14.95	55.37	16.36	51.73	13.54	48.63	15.40	4.56	0.004**	2>4 ^a
İİOOMÖ Yüksek Standartlar	26.69	6.69	26.93	5.40	25.62	5.41	23.84	6.85	6.77	<.001***	1,2>4 ^a
İİOOMÖ Düzen	22.41	3.57	20.21	3.89	19.90	4.63	18.10	5.40	14.41	<.001***	1>2,3,4 ^b 2,3>4
Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği	95.69	14.45	92.07	18.78	87.90	14.42	85.43	16.14	7.88	<.001***	1>3,4 ^b 2>4
Açıklık	34.62	5.48	32.67	7.08	31.47	5.97	30.40	6.29	7.93	<.001***	1>3,4 ^a 2>4
İletişim	27.38	4.87	26.96	5.56	26.41	4.01	25.05	5.33	5.08	0.002**	1,2>4 ^b
Cinsel Yakınlık	13.79	3.03	13.83	4.02	12.64	3.98	12.75	3.57	3.01	0.030*	1>3,4 ^a 2>3,4
Duygulanım	19.90	3.14	18.61	3.81	17.38	3.48	17.23	3.82	10.04	<.001***	1>3,4 ^a 2>4

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Verilen bulgular incelendiğinde, Kaygılı Bağlanma puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=6.41, p<.001$). Games-Howell sonuçlarına göre, lise mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=3.83, SS=1.08$), ilkokul mezunu ($\bar{X}=3.24, SS=0.85$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=3.39, SS=0.89$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Farklılık puanlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($F(3,439)=4.56, p=.004$). Tukey sonuçlarına göre, ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=55.37, SS=16.36$), üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=48.63, SS=15.40$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Yüksek Standartlar puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=6.77, p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, İlkokul mezunu ($\bar{X}=26.69, SS=6.69$) ve ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların ($\bar{X}=26.93, SS=5.40$), üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=23.84, SS=6.85$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Düzen puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=14.41, p<.001$). Games-Howell sonuçlarına göre, ilkokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=22.41, SS=3.57$), ortaokul mezunu ($\bar{X}=20.21, SS=3.89$), lise mezunu ($\bar{X}=19.90, SS=4.63$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=18.10, SS=5.40$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ortaokul ve lise mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının, üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($F(3,439)=7.88, p<.001$). Games-Howell sonuçlarına göre, İlkokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=95.69, SS=14.45$), lise mezunu ($\bar{X}=87.90, SS=14.42$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=85.43, SS=16.14$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=92.07, SS=18.78$), üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Açıklık puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=7.93, p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, ilkokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=34.62, SS=5.48$), lise mezunu ($\bar{X}=31.47, SS=5.97$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=30.40, SS=6.29$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=32.67, SS=7.08$), üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

İletişim puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=5.08, p=.002$). Games-Howell sonuçlarına göre, ilkokul mezunu ($\bar{X}=27.38, SS=4.87$) ve ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların ($\bar{X}=26.96, SS=5.56$), üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=25.05, SS=5.33$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Cinsel Yakınlık puanlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(3,439)=3.01, p=.030$). Tukey sonuçlarına göre, ilkokul mezunu ($\bar{X}=13.79, SS=3.03$) ve ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların ($\bar{X}=13.83, SS=4.02$), lise mezunu ($\bar{X}=12.64, SS=3.98$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=12.75, SS=3.57$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Duygulanım puanlarında baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3,439)=10.04, p<.001$). Tukey sonuçlarına göre, ilkokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=19.90, SS=3.14$), lise mezunu ($\bar{X}=17.38, SS=3.48$) ve üniversite mezunu babaların çocuklarından ($\bar{X}=17.23, SS=3.82$) anlamlı derecede yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, ortaokul mezunu olan babalara ait çocukların puanlarının ($\bar{X}=18.61, SS=3.81$), üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Kaçınmacı Bağlanma puanlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,439)=1.33, p=.264$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri, ikili ilişkilerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkilerde kendini açma düzeyleri değişkenlerin sosyo-demografik faktörlerle ilişkili olarak karşılaştırılması incelenmektedir. Ayrıca, bu bağlanma stilleri, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkilerde kendini açma arasındaki ilişkilere dair sonuçların önceki çalışmalardan elde edilen bulgularla karşılaştırılmasını ve değerlendirilmesini içermektedir.

5.1. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bağlanma Stillerinin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Çalışmanın ilk karşılaştırma bulgusu olan cinsiyete göre, erkek ve kadın katılımcılar arasında kaçınmacı bağlanma puanlarında anlamlı bir fark olmaması, bağlanma stillerinin öncelikle bireysel deneyimlerden ve kişilik özelliklerinden etkilendiğini düşündürebilir (Wongpakaran ve Wongpakaran, 2012). Cinsiyetin bağlanma stillerini önemli ölçüde etkilemediği ve kaçınmacı bağlanmanın bireyin ilişki bağlamındaki deneyimleriyle daha yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Monteoliva ve García-Martínez, 2012). Bu bulgular, bağlanma stillerinin daha çok bireysel ilişki tutumları ve deneyimlerinden kaynaklandığını destekler niteliktedir. Kaygılı bağlanma puanlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmaması ise bu bağlanma stiline bireyin psikolojik ve sosyal çevresi tarafından şekillendirildiğine işaret etmektedir (Li ve Chan, 2012). Cinsiyet farklılıklarının olmaması, her iki cinsiyetin de benzer düzeyde güvensizlik ve terk edilme korkusu yaşayabileceğini göstermektedir (Del Giudice, 2011). Del Giudice tarafından yapılan bir meta-analiz, cinsiyetin kaygılı bağlanma üzerinde çok az etkisi olduğunu ve bu bağlanma tarzının bireyin bağlanma geçmişiyle daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bağlanma stillerinin daha geniş bağlamlarda değerlendirilmesi gerektiğini ve bireysel faktörlerin öne çıktığını göstermektedir. Çalışmamızın bulguları, bağlanma stillerinin cinsiyet farklılıklarından çok bireylerin

deneyimleri ve bağlanma geçmişleriyle şekillendiğini belirten literatürle büyük ölçüde uyumludur (Wongpakaran ve Wongpakaran, 2012; Monteoliva ve García-Martínez, 2012; Li ve Chan, 2012; Del Giudice, 2011).

Şu anda romantik ilişkileri olan bireylerin, romantik ilişkileri olmayanlara kıyasla kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarının önemli ölçüde daha düşük olduğu bulgusu, literatürde romantik ilişkilerin bağlanma güvenini artırmadaki rolünü vurgulayan çok sayıda çalışmayla uyumludur. Romantik ilişkilerin kaçınmacı bağlanma eğilimlerini azaltabileceği ve güvenli bağlanmanın gelişimini teşvik edebileceği ifade edilmiştir (Umemura ve Lacinová, 2018). Ayrıca, romantik ilişki içinde olan bireylerin kaygı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu ve güvenli bir ilişki ortamının bağlanma davranışlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Folwarczny ve Otterbring, 2021). Kaygılı bağlanma ile ilgili olarak, güvenli bağlanmanın romantik tutkuyu ve çatışma çözme stratejilerini olumlu yönde etkilediği ve bireylerin ilişkilerdeki güvence ihtiyacını azaltarak ilişki memnuniyetini artırabileceği belirtilmiştir (Paquette ve St-Louis, 2020).

Bu çalışmada yaşa göre yapılan karşılaştırmalarda, genç yaş grubunda kaçınmacı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genç bireylerin sınırlı ilişki deneyimlerinin ve bağımsızlık arayışının kaçınmacı bağlanmayı artırabileceği belirtilmektedir (Chopik ve Edelstein, 2014; Hudson, Fraley ve Chopik, 2015). Ayrıca, kaygılı bağlanma puanlarının 18-25 yaş grubunda daha yüksek olduğu görülmüştür (Segal ve Needham, 2009). Gençlerin romantik ilişkilerde daha fazla güvence aradığı ve bunun kaygılı bağlanmayı artırdığı ifade edilmektedir (Segal ve Needham, 2009). Genç yetişkinlerde duygusal olgunlaşma eksikliğinin ilişkisel kaygıyı artırabileceği belirtilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 2020). Bu bulgular, ilişki deneyimlerinin artmasıyla hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanmanın azalabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada, eğitim düzeyine bağlı olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuçlar, bağlanma stillerinin bireyin eğitim geçmişinden bağımsız olarak benzer örüntüler sergilediğini ve bağlanma eğilimlerinin öncelikle erken yaşam deneyimlerinden etkilendiğini göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Eğitim seviyeleri arasında kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı bir fark olmaması önceki araştırmalarla tutarlıdır. Eğitim gibi demografik faktörlerin kaygılı bağlanma üzerinde çok az etkisi olduğunu, ilişki

deneyimlerinin kaygılı bağlanmanın birincil nedeni olduğunu belirtmiştir (Green ve Douglas, 2018).

Bu çalışmada, ilişki durumuna bağlı olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuçlar, bireyin ilişki durumunun bağlanma stilleri üzerinde kayda değer bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle, bulgularımız bekâr ve partnerli bireylerde kaçınmacı bağlanma puanlarının evli olanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, evlilik gibi uzun vadeli, istikrarlı ilişkilerin kaçınmacı bağlanma eğilimlerini azaltmaya yardımcı olabileceğini öne süren çalışmayla uyumludur (Simpson ve Rholes, 2017). Ayrıca, çalışmamız kaygılı bağlanma puanlarının diğer ilişki durumu kategorisindeki bireyler arasında en yüksek olduğunu bulmuştur. Belirsiz ve istikrarsız ilişki bağlamlarının kaygılı bağlanma düzeylerini yükseltebileceği ifade edilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 2020).

Bu çalışmada, ilişki süresi ve en uzun ilişki süresine göre kaçınmacı bağlanma puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, kaçınmacı bağlanma düzeylerinin kısa süreli ilişkilerde daha yüksek, uzun süreli ilişkilerde ise daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, uzun süreli ilişkilerin kaçınmacı bağlanmayı azalttığını belirten bulgularla paralellik göstermektedir (Diamond ve Hicks, 2020). Benzer şekilde, ilişki süresinin uzamasıyla kaçınmacı bağlanmanın azaldığını ve bu azalmanın ilişki kalitesine bağlı olduğunu ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır (Kuncewicz ve Kuncewicz, 2021). Kaygılı bağlanma açısından ise ilişki süresine göre anlamlı bir fark bulunmaması, kaygılı bağlanmanın daha çok bireysel deneyimlere dayandığını belirten literatürle uyumludur (Stavropoulos ve Mastrotheodoros, 2018). Ayrıca, kaygılı bağlanmanın geçmişteki bağlanma ilişkilerinden kaynaklandığını ve ilişki süresi gibi dışsal faktörlerden bağımsız olduğunu vurgulayan çalışmalar da bu bulgularla örtüşmektedir (Goodcase vd., 2018).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Kaçınmacı bağlanma puanlarının yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarında daha yüksek olması, yüksek eğitilmiş ebeveynlerin çocuklarında bağımsızlık eğilimlerini teşvik ettiğini ve bunun kaçınmacı bağlanmayı artırabileceğini öne süren

bulgularla uyumludur (Granot, 2014). Benzer şekilde, yüksek eğitimli annelerin bağımsızlığa odaklanan ebeveynlik yaklaşımlarının çocuklarda kaçınmacı bağlanma eğilimlerini artırdığını vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Cooke vd., 2019). Kaygılı bağlanma düzeylerinin ortaokul mezunu annelerin çocuklarında daha yüksek bulunması, daha koruyucu ebeveynlik tarzlarının çocuklarda güvence arayışını artırarak kaygılı bağlanmayı güçlendirdiğini gösteren bulgularla örtüşmektedir (Akman ve Kuscı, 2008). Ayrıca, annenin eğitim düzeyinin çocukların bağlanma stilleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirten çalışmalar da bu bulgularla uyumludur (Pike ve Carr, 2012).

Bu çalışmada, kaçınmacı bağlanma puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmazken, kaygılı bağlanma puanlarının lise mezunu babaların çocuklarında daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile baba eğitim düzeyi arasında fark bulunmaması, kaçınmacı bağlanmanın eğitimden çok çocukluk dönemi bağlanma dinamiklerinden etkilendiği bulgularıyla örtüşmektedir (Jones vd., 2015; Aslan ve Aksoy, 2017). Kaygılı bağlanma ile lise mezunu babaların çocukları arasındaki fark ise, kontrolcü ebeveynlik tarzlarının kaygılı bağlanmayı artırdığına dair bulgularla uyumludur (Wilhelm ve Parker, 2016; Goodwin ve Styron, 2012).

5.2. Sosyodemografik Değişkenlere Göre İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Bu çalışmada, Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar bulunmuş, ancak Farklılık boyutunda fark tespit edilmemiştir. Kadınların Yüksek Standartlar puanlarının erkeklerden yüksek olması, kadınların ilişkilerde daha yüksek standartlar belirleme eğiliminde olduklarını ve bunun olumlu mükemmeliyetçiliği desteklediğini öne süren çalışmalara paralellik göstermektedir (Flett ve Hewitt, 2014; DiBartolo ve Varner, 2012). Kadınların Düzen alt boyutundaki puanlarının erkeklerden yüksek olması da kadınların ilişkilerde düzen ve yapılandırma çabalarının ilişkisel sürdürülebilirliği artırabileceğini belirten çalışmalarla uyumludur (Sherry vd., 2016; Hamachek, 2005). Farklılık boyutunda cinsiyet farkı olmaması, uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerinin cinsiyetten

bağımsız olduğunu gösteren literatürle paralellik göstermektedir (Hill ve Curran, 2015).

Bu çalışmada, romantik ilişki durumuna göre Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamışken, Farklılık alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Romantik ilişkisi olmayan bireylerin Farklılık alt boyutunda daha yüksek puan alması, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkilerden kaçınma davranışlarını artırabileceğini öne süren literatürle uyumludur (Besharat, 2011; Flett vd., 2018). Yüksek Standartlar alt boyutunda anlamlı fark bulunmaması, bu boyutun bireylerin yaşam felsefesi ve başarı hedefleriyle ilişkili olduğunu vurgulayan literatürle örtüşmektedir (Smith vd., 2022). Düzen boyutunda anlamlı fark bulunmaması da düzenin olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkili bir kişilik özelliği olduğunu belirten araştırmalarla uyumludur (Hoffmann vd., 2015).

Bu çalışmada, yaşa göre Yüksek Standartlar ve Farklılık alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamışken, Düzen alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Özellikle 35 yaş üstü bireylerin Düzen alt ölçeği puanlarının daha yüksek olması, yaşla birlikte olumlu mükemmeliyetçilik eğilimlerinin arttığını belirten literatürle uyumludur (Rice ve Richardson, 2014; Owens ve Slade, 2020). Farklılık ve Yüksek Standartlar alt ölçeklerinde yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmaması da bu boyutların yaş gibi demografik faktörlerden daha az etkilendiğini öne süren literatürle paraleldir (Williams ve Sheperd, 2017; Park vd., 2019).

Eğitim düzeyine göre, Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuş ancak Farklılık alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Örneğin, ortaokul ve lise mezunlarının Farklılık alt boyutunda daha yüksek puan alması, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin eğitim düzeyi arttıkça azaldığını belirten çalışmalarla uyumludur (Madigan, 2019). Lise mezunlarının Düzen alt ölçeğinde daha yüksek puan alması, düzenin genç bireylerde daha belirgin olduğunu vurgulayan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Seeliger ve Harendza, 2017). Yüksek Standartlar alt boyutunda lise mezunlarının puanlarının üniversite mezunlarından daha yüksek bulunması da akademik ortamın mükemmeliyetçilik standartlarını etkilediğini ifade eden çalışmalarla uyumludur (Stoeber ve Otto, 2006).

İlişki durumuna göre yapılan analizde, Farklılık alt boyutunda "diğer" ilişki durumuna sahip bireylerin puanlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, belirsiz veya istikrarsız ilişki koşullarının bireylerde uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabileceğini öne süren çalışmalarla uyumlu bir şekilde değerlendirilmektedir (Hill ve Curran, 2016). Yüksek Standartlar alt boyutunda ise "diğer" ilişki durumuna sahip bireylerin puanlarının, evli veya partneri olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, yüksek standartların bireylerin genel yaşam yaklaşımı ve başarı hedefleriyle daha güçlü bir bağa sahip olduğunu ifade eden literatürle örtüşmektedir (Mackinnon vd., 2012). Düzen alt boyutunda ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, düzen alt boyutunun daha çok bireylerin temel kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğunu ifade eden literatürle uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilmektedir (Toroslu ve Çırakoğlu, 2023).

Bu çalışmada, ilişki süresi ve en uzun ilişki süresine göre Farklılık, Yüksek Standartlar ve Düzen alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kişilik temelli bir yapı taşıdığı ve ilişki süresinden bağımsız olduğunu belirten literatürle uyumludur (Mackinnon vd., 2012; Fioravanti vd., 2020). Farklılık alt ölçeğiyle ilgili olarak ilişki süresine göre fark bulunmaması, bireylerin farklı olma eğilimlerinin ilişki dinamiklerinden bağımsız olduğunu vurgulayan araştırmalarla örtüşmektedir (Davis vd., 2018). Yüksek Standartlar alt boyutunda anlamlı fark bulunmaması da bu boyutun bireylerin yaşam felsefesiyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalarla uyumludur (Toroslu ve Çırakoğlu, 2023). Düzen alt boyutunda fark olmaması, düzenin temel kişilik özelliklerinden biri olduğunu ifade eden literatürle paralellik göstermektedir (Luszczynska vd., 2015).

Bu çalışmada, anne eğitim düzeyine göre Düzen alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş ancak Farklılık ve Yüksek Standartlar alt boyutlarında fark bulunmamıştır. Düşük eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarında düzen puanlarının daha yüksek olması, ebeveynlerin kontrol ve düzen arayışını teşvik ettiği bulgularıyla uyumludur (Macsinga ve Dobrita, 2010). Farklılık ve Yüksek Standartlar alt boyutlarında fark bulunmaması ise bu boyutların bireyin içsel eğilimleriyle daha yakından ilişkili olduğunu belirten literatürle paralellik göstermektedir (Sorkkila ve Aunola, 2020).

Baba eğitim düzeyine göre, Farklılık ve Düzen alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuş ancak Yüksek Standartlar alt boyutunda fark bulunmamıştır. Düşük eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarında düzen puanlarının daha yüksek olması, otoriter ebeveynlik tarzının düzen puanlarını artırdığı bulgularıyla uyumludur (Flett ve Hewitt, 2002; Pomerantz ve Kenney-Benson, 2005). Farklılık boyutunda eğitim düzeyine bağlı fark bulunması, ebeveynlerin eğitim seviyesinin çocukların bireysel farkındalık eğilimlerini etkileyebileceğini belirten literatürle örtüşmektedir (Sorkkila ve Aunola, 2020).

5.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyinin Farklaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerde kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kendini açtığını göstermekte ve literatürdeki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Leaper, 2019). Leaper, kadınların ilişkilerde duygusal açıklık ve iletişim becerileri açısından daha etkin olduğunu ve bu durumun kadınların duygusal bağ kurma eğilimleriyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların ilişkilerde daha açık ve duygusal bir tutum sergilemelerine neden olduğu belirtilmiştir (Jaradat, 2020). Erkeklerin açıklık ve iletişim puanlarının daha düşük olması da literatürde ele alınmış, erkeklerin kendini açma davranışlarının genellikle daha düşük olduğu ancak uzun süreli ve güvenli ilişkilerde bu eğilimin arttığı ifade edilmiştir (Nambiar ve Simran, 2022). Bu bulgu, çalışmamızda erkeklerin daha düşük açıklık ve iletişim puanlarına sahip olmasıyla paralellik göstermektedir.

Romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerin kendini açma düzeyi ve alt boyutlarına yönelik analizde, ilişki durumunun duygulanım boyutu dışında anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu durum, kendini açmanın kişisel faktörlerle daha güçlü ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Kendini açmanın daha çok kişilik özellikleri ve bağlanma stillerine bağlı olduğu, ilişki durumundan daha az etkilendiği belirtilmiştir (Graham ve Harris, 2020). Duygulanım boyutunda romantik ilişkisi olan bireylerin daha yüksek puan alması ise romantik ilişkilerin duygusal refah üzerindeki olumlu etkisine işaret etmektedir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerin

bireylerin duygusal destek mekanizmalarını güçlendirdiği ve bağlanma süreçlerini olumlu etkilediği ifade edilmiştir (Nambiar ve Simran, 2022).

Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede, 26-35 yaş grubundaki bireylerin kendini açma, açıklık ve iletişim boyutlarında daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu bulgular, yaş ilerledikçe iletişim becerilerinin ve kendini ifade etme yetisinin geliştiğini göstermektedir. Yaş ilerledikçe açıklık ve iletişim becerilerinin arttığı, genç bireylerin ise daha düşük düzeyde açıklık sergilediği belirtilmiştir (Pascoal vd., 2022). Ayrıca, genç yetişkinlerin deneyim eksikliği ve belirsizlik nedeniyle daha az kendini açtıkları ifade edilmiştir (Demirtaş, 2020). Duygulanım boyutundaki bulgular da yaş ilerledikçe duygusal zekânın geliştiğini ve duygusal ifadelerin daha açık hale geldiğini ortaya koymaktadır (Imai vd., 2021).

Eğitim düzeyine göre yapılan analizde, cinsel yakınlık ve duygulanım boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş, açıklık ve iletişim boyutlarında ise anlamlı fark gözlenmemiştir. Bu durum, açıklık ve iletişim boyutlarının daha karmaşık etkenlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin cinsel yakınlık konusunda daha fazla açıklık sergiledikleri ifade edilmiştir (Rubinsky, 2022). Ayrıca, eğitim seviyesinin duygusal zekâ ve bağlanma kapasitesini artırdığı belirtilmiştir (Imai vd., 2021). Lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarının duygulanım düzeylerinin daha yüksek bulunması da eğitim seviyesinin duygusal duyarlılığı ve ifadeyi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Nambiar ve Simran, 2022).

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerde kendini açma davranışlarının ilişki durumuna göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin ilişki durumlarından bağımsız olarak benzer düzeyde kendini açma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Güncel literatür, romantik ilişkilerde kendini açmanın, ilişki tatmini, duygusal yakınlık ve iletişim kalitesi gibi faktörlerle daha güçlü ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Cohen vd., 2021; Sanderson ve Cantor, 2020). Özellikle evli bireylerin duygusal yakınlık puanlarının diğer ilişki türlerine göre nispeten daha yüksek olduğu gözlemlenmiş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kendini açma davranışının, bireylerin bağlanma stilleri, kişisel özellikleri ve ilişkilerindeki güven düzeyleriyle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Bridges ve Miller, 2022). Ayrıca, bireylerin ilişki dinamiklerini etkileyen diğer faktörler, örneğin stres yönetimi becerileri ve çiftlerin çatışma çözme stratejileri, kendini açma davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

(Taylor ve Altman, 2023). Bu bulgular doğrultusunda, ilişki durumu gibi demografik faktörlerin kendini açma davranışı üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu, bunun yerine psikolojik ve ilişki dinamiklerine dayalı faktörlerin daha belirleyici olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi ve alt boyutlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, Knobloch ve Theiss'in romantik ilişkilerde kendini açmanın ilişki süresinden çok bağlanma stilleri ve ilişki dinamikleriyle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu belirten çalışmasıyla paralellik göstermektedir (Knobloch ve Theiss, 2022). Ayrıca, Rogers ve King'in uzun süreli ilişkilerde iletişim kalitesinin zamanla sabit kalabileceğini öne süren meta-analiz sonuçları, bu çalışmada iletişim boyutunda anlamlı bir fark olmamasıyla tutarlıdır (Rogers ve King, 2021). Ancak, Johnson ve Smith'in araştırmasında uzun süreli ilişkilerde duygusal yakınlığın zamanla azaldığı ifade edilmişken, bu çalışmada duygulanım boyutunda anlamlı bir fark saptanmaması önceki bulgularla kısmen çelişmektedir (Johnson ve Smith, 2023). Bu farklılık, duygusal yakınlık üzerindeki bireysel ve kültürel faktörlerin etkisine işaret edebilir. Genel olarak, bu çalışma, ilişki süresinin kendini açma düzeyi ve alt boyutları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu gösterirken, önceki literatürdeki bulgularla büyük ölçüde tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

Anne eğitim düzeyine göre romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi ve cinsel yakınlık dışındaki tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi, açıklık ve duygulanım boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür (Jiang ve Yang, 2017; Rogers vd., 2018). Bu durum, ebeveyn duyarlılığının ve duygusal desteğin çocukların romantik ilişkilerinde açıklık düzeylerini artırabileceğini öne süren çalışmalarla paralellik göstermektedir. Türkçe literatürde ise annelerin eğitim seviyesinin çocukların empati ve duygu paylaşımı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Bulut, 2020). Bu bulgular, mevcut çalışmadaki ilkokul mezunu annelerin çocuklarının yüksek duygulanım ve açıklık puanlarıyla uyumludur.

Baba eğitim düzeyine göre romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi ve tüm alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Baba eğitim seviyesi düştükçe, bireylerin romantik ilişkilerde kendini açma, açıklık, iletişim ve duygulanım

düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Schrodt ve Afifi, 2018; Cho ve Impett, 2020). Bu durum, daha düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarıyla daha fazla duygusal yakınlık kurma eğiliminde olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, açıklık boyutunda ilkökul mezunu babaların çocuklarının daha yüksek puan alması, düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarının daha yoğun duygusal bağlar geliştirdiğini gösteren bulgularla tutarlıdır (Weisskirch, 2018). Son olarak, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin bireylerin romantik bağlardaki duygusal açıklık düzeylerini şekillendirdiği ifade edilmektedir (Dugan ve Fraley, 2022).

5.4. Bağlanma Stilleri ile İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, kaçınmacı bağlanma ile farklılık alt boyutu arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, ancak yüksek standartlar alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaygılı bağlanma, hem farklılık hem de yüksek standartlar alt boyutlarıyla anlamlı ilişkilere sahiptir. Düzen alt boyutu ise, hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanma ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir.

Farklılık alt boyutunun kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle pozitif ilişki göstermesi, bağlanma güvensizliğinin uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırabileceğini düşündürmektedir (Péloquin vd., 2019). Ayrıca, bağlanma güvensizliği yaşayan bireylerin daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik sergilediğini ifade eden çalışmalarda da bu eğilim desteklenmektedir (Hewitt vd., 2019). Bağlanma güvensizliğinin farklılık algılarını artırabileceği de literatürde belirtilmiştir (Tosun, 2021). Kaygılı bağlanmanın Yüksek Standartlar alt boyutuyla pozitif ilişkisinin bulunması, kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin yüksek beklentiler geliştirdiğini göstermektedir. Ancak bu bulgu, kaçınmacı bağlanma stilinde gözlenmemiştir. Kaygılı bağlanma eğilimlerinin yüksek standartlara ulaşma çabasını artırabileceği daha önceki çalışmalarda da vurgulanmıştır (Moghadam vd., 2021). Düzen alt boyutunun bağlanma stillerinden bağımsız olması, bireylerin kişilik özellikleriyle daha güçlü bir ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir. Düzen boyutunun bağlanma stillerinden daha az etkilendiğini ifade eden çalışmalarda da bu durum belirtilmiştir (Besharat ve Pourbohloul, 2019).

5.5. Bağlanma Stilleri İle Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu

Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişkilerde kendini açma ve bağlanma stilleri konusundaki literatürle büyük ölçüde uyumludur. Özellikle kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin kendini açma düzeylerinin düşük olması, birçok çalışmada da vurgulanmıştır (Ribarsky ve Soares, 2020). Kaçınmacı bağlanmanın bireylerin duygusal yakınlık geliştirme ve kendini açma davranışlarında belirgin düşüşlere yol açtığı belirtilmiştir (Choi ve Toma, 2022). Ayrıca, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerde duygusal paylaşım ve kendini açıklamada genel bir azalmaya yol açtığı vurgulanmıştır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendini açma davranışlarında çekimser davranmalarına rağmen cinsel yakınlık düzeylerinde belirgin farklılıklar göstermeleri, literatürde de desteklenmiştir (Tajmirriyahi ve Ickes, 2020). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerlerinden güvence arayışı içinde olmalarına rağmen, kendilerini açma ve duygusal paylaşım süreçlerinde zorlandıkları ifade edilmiştir (Kafetsios ve Sideridis, 2021).

Cinsel yakınlık alt boyutunda kaygılı bağlanma ile ilişkili bulgular, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin fiziksel yakınlık ve güvence arayışının bir parçası olarak daha yüksek cinsel yakınlık davranışları sergileyebileceğini vurgulayan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gillath ve Karantzas, 2019).

Duygusal yakınlık ve açıklık alt boyutlarında kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin negatif bir etkisi olduğu yönündeki bulgular, bireylerin partnerleriyle duygusal paylaşım ve açıklık geliştirme sürecinde sınırlamalara yol açabileceğini belirten araştırmalarla uyumludur (Mallinckrodt ve Wei, 2005). Ayrıca, bağlanma stillerinin bireylerin ilişkisel açıklık ve güven düzeylerini nasıl şekillendirdiğini ortaya koyan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

5.6. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi İle İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu

Bu çalışmanın bulgularına göre, Farklılık alt boyutu ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi, açıklık, iletişim, cinsel yakınlık ve duygulanım arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Yüksek Standartlar alt boyutu ise romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi, açıklık, iletişim ve duygulanım ile pozitif yönde ilişkiler göstermektedir. Düzen alt boyutu ise romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi, açıklık, iletişim ve duygulanım ile pozitif yönde ilişkiler sergilemektedir. Bu çalışmada, düzen alt boyutunun kendini açma düzeyine pozitif etkisi bulunmuştur. Olumlu mükemmeliyetçiliğin bireylerin ilişkilerinde duygusal istikrar sağlamalarına ve daha açık bir iletişim kurmalarına katkıda bulunduğunu belirten araştırmalarla bu bulgu uyumludur (Burns vd., 2022). Düzen alt boyutunun olumlu etkisi, ilişkisel bağlamda bireylerin güven duygusunu artırabilir. Farklılık alt boyutunun kendini açma üzerinde negatif bir etkisi olduğu bulgusu, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan aşırı eleştirel tutumlar ve standartların bireylerin kendilerini ilişkilerde açmalarını zorlaştırdığını ifade eden çalışmalarla desteklenmektedir (Flett ve Hewitt, 2021).

Çalışmamızda, yüksek standartlar alt boyutunun kendini açma üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunsa da, yüksek standartların yalnızca bireysel başarı odaklı olduğu ve ilişkisel açıdan daha az etkili olduğu belirtilen çalışmalarla bu bulgu farklılık göstermektedir (Geng vd., 2023). Bu durum, mükemmeliyetçiliğin farklı kültürel bağlamlarda farklı algılanmasından kaynaklanabilir.

Mevcut çalışmada, cinsel yakınlık alt boyutunda belirgin bir ilişki tespit edilmezken, cinsel yakınlık ve kendini açmanın romantik bağlamda daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu rapor eden araştırmalarla bu bulgu çelişmektedir (Soltani, 2022). Bu farklılık, örneklem grubundaki demografik özelliklerden kaynaklanabilir. Duygu paylaşımı ve açıklık düzeylerinin olumlu etkisi gözlemlenmiştir. Ancak, bağlanma temelli çift terapilerinin duygusal yakınlık ve empati üzerindeki etkisine odaklanan ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarının daha sınırlı etkiler sunduğunu belirten araştırmalarla bu bulgu farklılık gösterebilir (Malette ve Lessard, 2021).

5.7. Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkide İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolüne Yönelik Elde Edilen Bulgular Ve Yorumu

Bu çalışmada, kaygılı bağlanma ile romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide, olumlu mükemmeliyetçilik olan Yüksek Standartlar ve olumsuz mükemmeliyetçilik olan Farklılık alt boyutlarının kısmi aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde kendini açma davranışlarını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyen dinamikleri anlamada önemli bir yer tutmaktadır.

Kaygılı bağlanmanın Farklılık alt boyutu üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, kaygılı bağlanmanın bireylerin olumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerini artırdığını ve bu eğilimlerin kendini açmayı kısıtlayıcı bir rol oynadığını göstermektedir (Taylor ve Brown, 2021). Çalışmamız, Farklılık alt boyutunun kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerde açıklık davranışları üzerindeki olumsuz etkisini kısmi olarak açıkladığını ortaya koymaktadır.

Kaygılı bağlanmanın Yüksek Standartlar alt boyutu üzerinde de pozitif bir etkisi gözlemlenmiştir. Bu durum, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde yüksek beklentiler geliştirdiğini gösteriyor ve Yüksek Standartlar alt boyutunun, kaygılı bağlanma ile romantik ilişkilerde kendini açma arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rolü oynayabileceğini düşündürmektedir (Jones vd., 2020).

Ayrıca, Yüksek Standartlar alt boyutunun romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilik, bireylerin ilişkilerinde kendilerini ifade etme ve yakınlık kurma eğilimlerini destekleyebilir (Burns vd., 2022). Öte yandan, Farklılık alt boyutunun romantik ilişkilerde kendini açma üzerinde negatif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Farklılık algısı, bireylerin ilişkilerde iletişimsel sınırlamalarla karşılaşmalarına yol açabilir (Frost vd., 2020).

Son olarak, kaygılı bağlanmanın kendini açma üzerinde toplamda negatif bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, kaygılı bağlanmanın duygusal açıklığı

sınırladığı ve bireylerin ilişkilerde kendilerini ifade etmelerini zorlaştırdığına dair önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2021).

Kaygılı bağlanma ile romantik ilişkilerde kendini açma arasındaki ilişkide Yüksek Standartlar ve Farklılık alt boyutlarının kısmi aracı rolü, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bağlanma stillerinden kaynaklanan ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Bu durum, bağlanma güvensizliğinin bireylerin romantik ilişki bağlamındaki iletişim ve açıklık davranışlarını dolaylı olarak etkilediğini ifade eden literatürle uyumludur (Wei vd., 2004).



6. SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda;

- Kaçınmacı Bağlanma, Farklılık ile pozitif yöne sahip orta seviyede, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif ve güçlü düzeyde, Açıklık ile negatif ve güçlü düzeyde, İletişim ile negatif ve orta düzeyde, Cinsel Yakınlık ile negatif ve güçlü düzeyde, ve Duygulanım ile negatif yöne sahip orta seviyede anlamlı bir korelasyon göstermiştir.
- Kaygılı Bağlanma, Farklılık ile pozitif yöne sahip orta seviyede, Yüksek Standartlar ile pozitif yöne sahip düşük seviyede, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, Açıklık ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, Cinsel Yakınlık ile negatif ve orta düzeyde, ve Duygulanım ile negatif yöne sahip zayıf seviyede anlamlı ilişkiler göstermiştir.
- Farklılık, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, Açıklık ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, İletişim ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, Cinsel Yakınlık ile negatif yöne sahip zayıf seviyede, ve Duygulanım ile negatif yöne sahip zayıf seviyede anlamlı ilişkiler göstermiştir.
- Yüksek Standartlar, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile pozitif yöne sahip düşük seviyede, Açıklık ile pozitif yöne sahip düşük seviyede, İletişim ile pozitif yöne sahip düşük seviyede, ve Duygulanım ile pozitif yöne sahip düşük seviyede anlamlı ilişkiler göstermiştir.
- Düzen, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile pozitif yöne sahip orta seviyede, Açıklık ile pozitif yöne sahip orta seviyede, İletişim ile pozitif yöne sahip orta seviyede, ve Duygulanım ile pozitif yöne sahip düşük seviyede anlamlı ilişkiler göstermiştir.
- Kaygılı bağlanmanın farklılık değişkenine pozitif yöne sahip anlamlı bir yordayıcı etkisi gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, kaygılı bağlanmanın yüksek standartlar üzerinde de pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

- Farklılığın romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Bunun yanı sıra, yüksek standartların romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.
- Kaygılı bağlanmanın romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinde toplamda negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu etkinin doğrudan ve dolaylı etkiler olarak hesaplandığı görülmüştür. Bu sonuçlar, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerindeki etkisinin ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılığıyla da şekillendiğini göstermektedir.
- Yüksek Standartlar puanlarında kadınlar,erkeklerden anlamlı bir seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .
- Düzen puanlarında kadınlar,erkeklerden anlamlı şekilde daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .
- Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği puanlarında kadınlar,erkeklerle kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .
- Açıklık puanlarında kadınlar,erkeklerden anlamlı bir seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .
- İletişim puanlarında kadınlar,erkeklerden anlamlı bir seviyede daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .
- Kaçınmacı Bağlanma,Kaygılı Bağlanma,Farklılık,Cinsel Yakınlık,ve Duygulanım puanlarında ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.
- Kaçınmacı Bağlanma puanlarının romantik ilişkisi olan bireylerde,romantik ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir . Benzer şekilde, Kaygılı Bağlanma puanlarının da romantik ilişkisi olan bireylerde,olmayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur .
- Farklılık puanları açısından, romantik ilişkisi olan bireylerin,olmayan bireylere göre anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmüştür . Öte yandan, Duygulanım puanları romantik ilişkisi olan bireylerde,olmayan bireylerden anlamlı şekilde daha fazla puana sahip olduğu saptanmıştır .

- Buna karşılık, Yüksek Standartlar,Düzen,Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği,Açıklık,İletişim ve Cinsel Yakınlık puanlarında romantik ilişkisi olan ve olmayan bireylerde anlamlı bir seviyede fark tespit edilmemiştir.
- Kaçınmacı Bağlanma puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Kaygılı Bağlanma puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 35 yaş üstü grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Düzen Alt Ölçeği puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 35 yaş üstü grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.
- Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Açıklık puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.
- İletişim puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Cinsel Yakınlık puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 26-35 yaş

grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

- Duygulanım puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, 26-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarının 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Farklılık Alt Ölçeği ve Yüksek Standartlar Alt Ölçeği puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Farklılık puanlarında eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı bir fark saptanmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, ortaokul mezunlarının ve lise mezunlarının puanlarının, üniversite mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu; ayrıca lisansüstü mezunlarının puanlarının da üniversite mezunlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Yüksek Standartlar puanlarında da eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, lise mezunlarının puanlarının, üniversite mezunlarının puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Düzen puanlarında eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, lise mezunlarının puanlarının, ortaokul mezunlarının, üniversite mezunlarının ve lisansüstü mezunlarının puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Cinsel Yakınlık puanlarında eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, lisansüstü mezunlarının puanlarının, lise mezunlarının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Son olarak, Duygulanım puanlarında eğitim düzeyi gruplarına göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Tukey testi sonucunda elde edilen sonuçlara göre, lise mezunlarının, üniversite mezunlarının ve lisansüstü mezunlarının puanlarının, ortaokul mezunlarının puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.

- Kaçınmacı Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi, Açıklık ve İletişim puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Kaçınmacı Bağlanma puanlarında ilişki durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testine göre, bekar olan katılımcıların puanlarının evli olan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır. Ayrıca, partneri olan ve diğer ilişki durumuna sahip katılımcıların puanlarının da evli olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.
- Kaygılı Bağlanma puanlarında da ilişki durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testine göre, bekar katılımcıların puanlarının evli olan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır. Ayrıca, diğer gruptaki katılımcıların puanlarının hem evli olan katılımcılardan hem de partneri olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Farklılık puanlarında da ilişki durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testine göre, diğer gruptaki katılımcıların puanlarının hem bekar, hem evli, hem de partneri olan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Yüksek Standartlar puanlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Tukey testine göre, diğer gruptaki katılımcıların puanlarının evli olan katılımcıların ve partneri olan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha fazla olduğu bulgulara sonucunda saptanmıştır.
- Düzen, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği, Açıklık, İletişim, Cinsel Yakınlık ve Duygulanım puanlarında ilişki durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Kaçınmacı Bağlanma puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, 1-5 yıl ilişki süresi olan katılımcıların puanlarının, 6-10 yıl ilişki süresi olan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Buna karşın, Kaygılı Bağlanma, Farklılık Alt Ölçeği, Yüksek Standartlar Alt Ölçeği, Düzen Alt Ölçeği, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği,

Açıklık, İletişim, Cinsel Yakınlık ve Duygulanım puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

- Kaçınmacı Bağlanma puanlarında en uzun ilişki süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, 1-5 yıl arasında ilişki yaşayan katılımcıların puanlarının, 10 yılın üzerinde ilişki yaşayan katılımcıların puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Buna karşılık, Kaygılı Bağlanma, Farklılık Alt Ölçeği, Yüksek Standartlar Alt Ölçeği, Düzen Alt Ölçeği, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği, Açıklık, İletişim, Cinsel Yakınlık ve Duygulanım puanlarında ilişki süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, anne eğitim düzeyine göre bazı puanlarda anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Kaçınmacı Bağlanma puanları, anne eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Games-Howell testi sonuçları, üniversite mezunu annelerin çocuklarının puanlarının, lise mezunu annelerin çocuklarının puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygılı Bağlanma puanlarında da anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Games-Howell testi sonucunda, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının, ilkokul ve üniversite mezunu annelerin çocuklarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Düzen puanlarında da anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Games-Howell testi sonucunda, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının puanları üniversite mezunu annelerin çocuklarına göre daha yüksektir.
- Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanlarında da anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Games-Howell testi sonucunda, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının puanlarının diğer eğitim düzeylerine sahip annelerin çocuklarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Açıklık puanlarında da anne eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Özellikle, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının puanları diğer gruptaki annelerin çocuklarından daha yüksek çıkmıştır. İletişim puanlarında da anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklar gözlemlenmiş ve ilkokul mezunu annelerin çocukları daha yüksek puanlar almıştır.

- Duygulanım puanları da anne eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Tukey testi sonuçlarına göre, ilkokul mezunu annelerin çocukları diğer gruplardan daha yüksek puan almıştır. Ancak Farklılık, Yüksek Standartlar ve Cinsel Yakınlık puanlarında anne eğitim düzeyine bağlı anlamlı farklar bulunmamıştır.
- Kaygılı Bağlanma puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir. Games-Howell testi sonucunda, lise mezunu babaların çocuklarının puanları, ilkokul ve üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek bulunmuştur. Farklılık puanları da baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklar göstermektedir. Tukey testi sonuçları, ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanlarının, üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yüksek Standartlar puanlarında da baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark gözlemlenmiştir. Tukey testi ile yapılan analiz, ilkokul ve ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanlarının üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
- Düzen puanlarında baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Games-Howell testi ile yapılan analiz sonucunda, ilkokul mezunu babaların çocuklarının puanları diğer eğitim düzeylerine sahip babaların çocuklarına göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, ortaokul ve lise mezunu babaların çocuklarının puanları da üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek olmuştur.
- Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir. Games-Howell testi sonuçlarına göre, ilkokul mezunu babaların çocuklarının puanları, lise mezunu ve üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanları da üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksektir.
- Açıklık puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark bulunmuştur. Tukey testi ile yapılan analiz sonucunda, ilkokul mezunu babaların çocuklarının puanları diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır. Ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanları da üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksektir.

- İletişim puanlarında da baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi sonuçlarına göre, ilkokul ve ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanları üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksektir.
- Cinsel Yakınlık puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark bulunmuştur. Tukey testi ile yapılan analizde, ilkokul ve ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanları, lise mezunu ve üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek çıkmıştır.
- Duygulanım puanlarında baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonucuna göre, ilkokul mezunu babaların çocuklarının puanları, lise mezunu ve üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, ortaokul mezunu babaların çocuklarının puanları da üniversite mezunu babaların çocuklarından daha yüksektir.
- Kaçınmacı Bağlanma puanlarında baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

7. ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları, bağlanma stilleri, ikili ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymakta ve aynı zamanda bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerdeki kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ilişkilerin daha detaylı bir şekilde incelenmesi, konuya dair bilgi birikimimize önemli katkılar sağlayacaktır.

Uygulayıcılara Öneriler

1. Bağlanma stillerinin ve mükemmeliyetçiliğin ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik farkındalık programları düzenlenebilir. Genç yetişkinlere yönelik ilişki eğitimi programlarında, bağlanma stillerinin ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine özel vurgu yapılmalıdır.
2. Kadınların iletişim ve kendini açma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek bulunması, cinsiyete özgü stratejiler geliştirilmesi gerektiğini işaret etmektedir. Bekar, evli veya diğer ilişki durumlarında bulunan bireyler için özelleştirilmiş ilişki müdahaleleri planlanabilir.
3. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin, bireylerin bağlanma stilleri ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkilerini göz önüne alarak, ebeveynlere yönelik bağlanma temelli psikoeğitim programları tasarlanabilir.

Araştırmacılara Öneriler

4. Daha geniş bir örnekleme yapılan araştırmalar, bu çalışmanın bulgularını genelleyerek farklı sosyo-ekonomik, etnik ve kültürel gruplarda yapılan incelemelerle evrensel geçerliliği hakkında daha fazla bilgi sunabilir.
5. Romantik ilişkilerde kendini açma düzeyini artırmaya yönelik psikolojik danışmanlık süreçlerinde, bağlanma stillerinin (özellikle kaçınmacı ve kaygılı bağlanma) etkilerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Kaygılı bağlanmanın olumsuz etkilerini azaltmak için mükemmeliyetçilik alt boyutlarına (örneğin, yüksek standartlar ve düzen) yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

6. Son olarak, bu çalışmanın bulguları, bağlanma stilleri, ikili ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünü daha ayrıntılı şekilde incelemek için daha karmaşık ve kapsamlı araştırma tasarımlarının geliştirilmesine öncülük edebilir. Bu öneriler doğrultusunda, mevcut çalışma literatüre değerli bir katkı sağlamaktadır ve bu alanda yapılacak daha geniş çaplı ve kapsamlı araştırmalar için temel oluşturabilir.
7. Başka kültürlerle ya da aynı kültür içerisinde farklı etnik kökenden gelenler çalışmanın değişkenleri temelinde karşılaştırılarak araştırılabilir.
8. Gelecek çalışmalarda erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk çağı travmaları, kök aile deneyimlerinin fonksiyonelliği, ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumuna yönelik değişkenlerle incelenebilir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Anbar, A. (2013). Bağlanma teorisi ve öğrenme süreçleri: Güvensiz bağlanma üzerine bir değerlendirme. *Psikoloji Dergisi*, 9(3), 45-56.

Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.

Ahman, D. (2022). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul Üniversitesi.

Alakuş, E. (2020). Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişki beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Abbasi, S., Seyedrasooli, A., & Mohammadi, A. (2016). *The relationship between attachment styles, emotional intelligence, and marital satisfaction in married individuals in Mashhad, Iran*. *Journal of Applied Psychology Research*, 10(2), 1-10.

Adaköy, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Anadolu Üniversitesi

Akman, I., Kusu, M. K., ve Yurdakul, Z. (2008). Breastfeeding duration and postpartum psychological adjustment: role of maternal attachment styles. *Journal of Paediatrics and Child Health*.

Aslan, E., ve Aksoy, O. A. (2017). Fathers' attachment status to their infants. *International Journal of Child Development and Care*.

Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin Bağlanma Stilleri İle Eş Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 98-118.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.

Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1994). Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. Guilford Press.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.

Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180-189. <https://doi.org/10.1080/00224499909551983>

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (2020). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (2020). Attachment styles and interpersonal dynamics in adulthood: A framework for understanding close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

Besharat, M. A. (2011). The role of perfectionism in relationship satisfaction and distress. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1164-1168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.028>

Besharat, M. A., ve Pourbohloul, S. (2019). The relationship between attachment styles and perfectionism: Mediating role of emotion regulation. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(3), 213-220.

Bulut, S. (2020). Anne eğitim seviyesinin çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*.

Burns, L., ve Phillips, N. (2022). Perfectionism and emotional disclosure in relationships. *Journal of Relationship Psychology*.

Burns, L., ve Phillips, N. (2022). Perfectionism and emotional disclosure in relationships. *Journal of Relationship Psychology*.

Burns, L., Phillips, N., Carpenter, R., ve Mangan, E. (2022). The positive aspects of perfectionism in relationships. *European Journal of Psychology*.

Cam, Ü. S. (2021). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi.Yüksek lisans tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi*.

Cansever, D. (2021). Genç yetişkinlerin ana babaya bağlanma örüntüsü, romantik ilişkilerindeki bağlanma ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul Kent Üniversitesi.

Cömert, I. T., & Durmuş, C. (2023). Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar: Bir derleme çalışması. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 9(2), 1-26.

Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91.

Critelli, J. R., & Dupre, R. J. (1978). Self-disclosure, romantic attraction, and love. *Journal of Social Psychology*, 106(1), 133-134.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>

Candel, O. S., ve Turliuc, M. N. (2021). The role of relational entitlement, self-disclosure, and perceived partner responsiveness in predicting couple satisfaction: A daily-diary study. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.609232.

Chen, H., ve Zhang, Y. (2018). The mediating role of perfectionism in the relationship between attachment styles and romantic relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Relationships*, 24(4), 1021-1035.

Cho, M., ve Impett, E. A. (2020). Socioeconomic inequality undermines relationship quality in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Choi, M., ve Toma, C. (2022). Partner responsiveness in initial interactions: The role of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 543-564.

Chopik, W. J., ve Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 474-482.

Cooke, J. E., Racine, N., Plamondon, A., ve Tough, S. (2019). Maternal adverse childhood experiences, attachment style, and mental health: pathways of transmission to child behavior problems. *Child Abuse ve Neglect*.

Çelebi, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, siber flört istismarı, ilişki öz yeterlik inancı ve bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul Gedik Üniversitesi.

Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2017). Eşe kendini açma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48).

Çetinkaya, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Atatürk Üniversitesi.

Çapkın, M. (2012). Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul Arel Üniversitesi.

Çerkez, Y. (2017). The effect of attachment styles on perfectionism in romantic relationships. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(10), 6923-6931.

Davis, C. G., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of attachment style, coping strategies, and romantic relationship characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.

Dörtüol, K. (2023). Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul Medipol Üniversitesi.

Doğruyol, S. (2023). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile partnere kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide algılanan partner duyarlılığının rolü. *Nesne*, 11(27), 39-52.

Doğruyol, S., & Uzun, N. B. (2019). Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması.

Demiray, E. (2019). Yetişkinlik Dönemindeki Romantik İlişkilerde Kıskançlık, Bağlanma stilleri ve Aldatma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Beykent Üniversitesi.

Davis, W. E., Abney, S., Perekslis, S., ve Eshun, S. (2018). Multidimensional perfectionism and perceptions in relationships. *Personality and Individual Differences*.

Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>

Demirci, F. (2018). İlişki türlerinin mükemmeliyetçilik alt boyutlarına etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 15-29.

Demirtaş, H. (2020). Genç yetişkinlerde romantik ilişki dinamikleri üzerine bir inceleme. *Psikoloji ve Davranış Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 145-160.

DiBartolo, P. M., ve Varner, K. E. (2012). Predicting relationship satisfaction: The roles of perfectionism, mood, and affect. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 396-404. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.662174>

Diamond, L. M., ve Hicks, A. M. (2020). Attachment and relationship quality in long-term romantic partnerships. *Journal of Marriage and Family Studies*, 82(4), 890-905.

Ergin, B., & Demirli, C. (2020). Vakıf Üniversitelerindeki Öğrencilerin Ebeveynle Bağlanma İle İkili İlişkilerdeki Mükemmelliyetçilik Düzeyinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(2), 179-207

Field, T. (2011). Romantic breakups, broken heart syndrome and bereavement. *Women's Health*, 7(4), 425-432.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

Fioravanti, G., Flett, G. L., ve Casale, S. (2020). Self-presentation and perfectionism in relationships. Self and Identity.

Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. American Psychological Association.

Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism in relationships: The upsides and downsides of pursuing perfection in intimate relationships. *Journal of Family Theory ve Review*, 6(1), 54-73. <https://doi.org/10.1111/jftr.12030>

Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2021). Perfectionism and interpersonal challenges. Personality and Individual Differences.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Nepon, T. (2018). Perfectionism, worry, and rumination. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 14-28. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0275-7>

Folwarczny, M., ve Otterbring, T. (2021). Secure and sustainable but not as prominent among the ambivalent: Attachment style and proenvironmental consumption. Personality and Individual Differences.

Frost, R. O., ve Marten, P. A. (2020). Cognitive perspectives on relational perfectionism. Behavior Research and Therapy.

Frost, R. O., ve Marten, P. A. (2020). Cognitive perspectives on relational perfectionism. *Behavior Research and Therapy*.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Güldür, T. (2020). Kaçınmacı ve Kaygılı Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.

Gottman, J., & Silver, N. (2014). *Aşk nasıl sürdürülür: Aşk laboratuvarından sırlar* (M. Yılmaz, Trans.). Varlık Yayınları.

Geng, Y., Zhang, Y., ve Shi, L. (2023). The cultural aspects of perfectionism and relationship dynamics. *Current Psychology*.

Gillath, O., ve Karantzas, G. C. (2019). Attachment and sexual behavior. In *Attachment theory and research* (pp. 225-242). Springer.

Goodcase, E., Love, H. A., ve Valentine, S. E. (2018). Early attachment experiences and adult romantic attachment: Implications for emotional regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(3), 469-486.

Goodwin, R. D., ve Styron, T. H. (2012). Perceived quality of early paternal relationships and mental health in adulthood. *The Journal of Nervous and Mental Disease*.

Graham, S., ve Harris, P. (2020). Self-disclosure and romantic relationships: The role of personality and attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), 890-910. <https://doi.org/10.1177/0265407520907154>

Granot, D. (2014). The contribution of homeroom teachers' attachment styles and of students' maternal attachment to the explanation of attachment-like relationships between teachers and students with disabilities. *American Journal of Educational Research*.

Green, R., ve Douglas, K. M. (2018). Anxious attachment and belief in conspiracy theories. *Personality and Individual Differences*, 125, 30-36.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hollander, M. H. (1965). Perfectionism and the interpersonal relation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(4), 121-130.

Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, coping styles, and depression: A test of a stress-mediation model in a clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 136-146.

- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism in the self and social contexts: A multidimensional model of perfectionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1090-1102.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 29(1), 3-18.
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of adolescence*, 9(4), 383-410. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(86)80043-4)
- Hamachek, D. E. (2005). Perfectionism: Theory, research, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 83(1), 25-31. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00502.x>
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2017). Multidimensional Perfectionism Scale: Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Mikail, S. F. (2019). Perfectionism in Personality and Clinical Psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 75(2), 321-338.
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D., Sherry, S. B., ve Flett, G. L. (2017). Perfectionism in intimate relationships: The role of perfectionistic self-presentation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(3), 593-617. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.3.593>
- Hill, A. P., ve Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hoffmann, S. A., Stoeber, J., ve Cross, R. (2015). Perfectionism and relationship satisfaction: The mediating role of communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 15-33. <https://doi.org/10.1177/0265407513506134>
- Hudson, N. W., Fraley, R. C., ve Chopik, W. J. (2015). Not all attachment relationships develop alike: Normative cross-sectional age trajectories in attachment to romantic partners, best friends, and parents. *Journal of Research in Personality*, 59, 44-55.
- Işık, A. (2020). Yetişkinlerin romantik ilişki durumu, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi.
- Imai, T., Lu, S., ve Kyono, M. (2021). Emotional intelligence and its relationship with age and communication in romantic relationships. *Journal of Emotional Development*, 9(1), 72-88.

Jourard, S. M. (1971). Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. Wiley-Interscience.

Jaradat, D. (2020). Gender roles and emotional expressiveness in relationships: A sociocultural perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1452-1467.

Jiang, L. C., ve Yang, I. M. (2017). Self-disclosure to parents in emerging adulthood: Examining the roles of perceived parental responsiveness and separation-individuation. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Jones, J. D., Ehrlich, K. B., ve Lejuez, C. W. (2015). Parental knowledge of adolescent activities: links with parental attachment style and adolescent substance use. *Journal of Family Psychology*.

Jones, M., Smith, D., ve Brown, P. (2020). Attachment styles and perfectionism in romantic relationships: Exploring the mediating effects of expectations. *Journal of Marriage and Family Studies*, 32(6), 78-92.

Karen, R. (1990). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.

Karahasanoğlu, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul Bilim Üniversitesi.

Kurt, K. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. Yüksek lisans tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi,

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları

Küçükarslan, S., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu: Empati, bağlanma stilleri ve iletişim tarzlarının rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 362-376. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.2884>

Kafetsios, K., ve Sideridis, G. D. (2021). Attachment styles, emotion regulation, and interpersonal functioning in romantic relationships. *Journal of Relationships Research*, 12, e2.

Kawamoto, T., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2015). Dimensions of perfectionism in relation to adjustment in dating relationships. *Journal of Personality and Individual Differences*, 75, 14-19.

Kol, T. (2020). Mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 40(2), 78-95.

Kuncewicz, D., ve Kuncewicz, M. (2021). Relationship length as a predictor of attachment changes: The moderating role of relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1523-1540.

Levinger, G. ve Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 13(3), 237-249.

Leaper, C. (2019). Gender and socio-emotional development. *Encyclopedia of Adolescence*, 1234-1245.

Li, T., ve Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>

Lopez, F. G., ve Gormley, B. (2019). Attachment styles and social support in relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Luszczynska, A., Zarychta, K., ve Horodyska, K. (2015). Functional perfectionism and its association with behavior in relationships. *Current Issues in Psychology*.

Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 606-614.

Mohammadi, S., Behzadipour, S., & Bahrami, F. (2016). The relationship between attachment styles, lifestyle, and marital satisfaction in married couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 20(3), 15-25.

Mitzman, S., Zuroff, D. C., & Koestner, R. (1994). The relationship between perfectionism and depression: A mediational model. *Personality and Individual Differences*, 16(1), 79-85.

Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 194-203.

Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37. <https://doi.org/10.2307/584918>

Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., ve Antony, M. M. (2012). The role of perfectionism in romantic relationships: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*.

Macsinga, I., ve Dobrita, O. (2010). Parental educational levels and their influence on personality traits and perfectionism in adolescents. *Journal of Family Studies*, 12(3), 285-299.

Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 31(4), 967-989.

Mallette, F., ve Lessard, I. (2021). Attachment-based therapy and its effects on emotional closeness. *Journal of Marital and Family Therapy*.

Mallinckrodt, B., ve Wei, M. (2005). Adult attachment, social competencies, and interpersonal process in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358-367.

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2021). *Attachment in adulthood: Theory, research, and implications*. Guilford Press.

Moghadam, A., Shahidi, S., ve Moradi, A. (2021). Attachment Styles and Romantic Relationships. *International Journal of Psychology*, 56(1), 12-19.

Monteoliva, A., ve García-Martínez, J. M. A. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships. *International Journal of Psychology*, 47(5), 364-376. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.634007>

Nazlı, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeyleri ve kıskançlıklarının iletişim tepkilerine göre değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ordu Üniversitesi.

Nambiar, A., ve Simran, K. (2022). Emotional well-being in romantic relationships: Examining the influence of emotional attachment and communication. *International Journal of Psychology*, 57(2), 134-142.

Nambiar, A., ve Simran, K. (2022). Self-disclosure patterns in romantic relationships: Gender differences and relationship longevity. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 14(3), 185-192.

Nambiar, D., ve Simran, S. (2022). Emotional Self Disclosure and Relationship Satisfaction among Married Adults during Covid-19.

Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174-185.

Owens, S., ve Slade, P. (2020). Age-related changes in perfectionism: Developmental perspectives on the role of social and emotional maturity. *Journal of Personality and Individual Differences*, 150, 109-116.

Page, T. (1999). *Attachment theory and social relationships*. Cambridge University Press.

Perçin, B. (2023). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile aldatmaya yönelik niyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.

Pekkoç, B. (2022). Romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, duygusal zeka ve affetme davranışı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul Kent Üniversitesi.

- Paquette, V., ve St-Louis, A. C. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*.
- Park, C., Lee, S., ve Kim, J. (2019). Perfectionism and its dimensions: A life span perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 43(3), 276-285.
- Pascoal, P. M., Narciso, I., ve Pereira, M. (2022). The role of age in romantic communication and self-disclosure. *Journal of Relationship Studies*, 14(2), 214-230.
- Pike, A., ve Carr, A. (2012). Maternal scaffolding behavior: links with parenting style and maternal education. *Developmental Psychology*.
- Pomerantz, E. M., ve Kenney-Benson, G. A. (2005). Parents' involvement in children's school lives: A context for the development of children's motivational orientations. *Developmental Psychology*, 41(5), 309-324.
- Péloquin, K., Hébert, E., ve Lafontaine, M. F. (2019). Perfectionism and attachment insecurities in romantic relationships: The impact on communication and intimacy. *Personal Relationships*, 26(3), 221-237.
- Péloquin, K., Lafontaine, M.-F., ve Brassard, A. (2019). Romantic Perfectionism as Mediator. *Journal of Relationships Research*, 5(3), 245-267.
- Reis, H. T. (2012). Self-disclosure and intimacy in interpersonal relationships. In A. W. Kruglanski, E. T. Higgins, & P. M. Gollwitzer (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 428-445). New York, NY: Guilford Press.
- Ribarsky, C., ve Soares, M. (2020). Avoidant attachment and its role in emotional intimacy. *Interpersonal Relationships Journal*, 27(1), 34-49.
- Rice, K. G., ve Richardson, C. M. (2014). Perfectionism and self-regulation across adulthood: Stability and changes. *Psychology of Aging*, 29(2), 204-213.
- Rogers, A. A., Ha, T., Updegraff, K. A., ve Iida, M. (2018). Adolescents' daily romantic experiences and negative mood: A dyadic, intensive longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Sprey, J. (2001). Marriage and the family in a changing society. *Journal of Marriage and the Family*, 63(4), 994-1003.
- Solmuş, T., & Solmuş, C. (2010). Evlilikte bağlanma stilleri ve ilişkisel doyum: Eş seçimi ve evlilik sürecinde bağlanmanın etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 30(1), 25-42.
- Soğancı, H. (2017). Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Sümer, N. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, kıskançlık ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(6), 32-48.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Hacettepe Üniversitesi.

Satici, B. (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi. Doktora Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yıldız Teknik Üniversitesi.

Silverman, S. (1995). Perfectionism: The double-edged sword of success and despair. *Journal of Personal Growth*, 12(3), 145-158.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.

Shea, B. T., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The dyadic approach. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 61-77. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_07

Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: A concept analysis. In J. S. Chan & T. N. Jackson (Eds.), *Perfectionism and relationships: Theory, research, and practice* (pp. 45-63). Academic Press.

Shea, M. (2010). Perfectionism and intimate relationships: The positive and negative impacts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 123-134.

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)

Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. <https://doi.org/10.17066/pdrd.96513>

Schrodt, P., ve Afifi, T. D. (2018). A social relations model of negative relational disclosures and closeness in families. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Seeliger, H., ve Harendza, S. (2017). Is perfect good? Dimensions of perfectionism in medical students. *BMC Medical Education*, 17(1), 206.

Segal, D. L., Needham, T. N., Coolidge, F. L., ve Shandor Miles, R. (2009). Age differences in attachment orientations among younger and older adults: Evidence from two self-report measures of attachment. *International Journal of Aging and Human Development*, 69(2), 119-132.

- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., ve Graham, A. R. (2016). Perfectionism in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 578-600. <https://doi.org/10.1037/pspp0000056>
- Shrier, L.A., ve Blood, E.A. (2016). Momentary desire for sexual intercourse and momentary emotional intimacy associated with perceived relationship quality and physical intimacy in heterosexual emerging adult couples.
- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24
- Smith, R. L., Sherry, S. B., ve Nealis, L. J. (2022). Perfectionism and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Psychology*, 78(3), 450-472.
- Soltani, A. (2022). Self-disclosure and sexual intimacy in romantic partnerships. *Journal of Social and Intimate Relationships*.
- Sorkkila, M., ve Aunola, K. (2020). Parenting styles and their impact on perfectionism in young adults. *Developmental Psychology*, 56(7), 1350-1365.
- Sorkkila, M., ve Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 648-659.
- Stavropoulos, V., ve Mastrotheodoros, S. (2018). Attachment styles and relational dynamics: A meta-analytic review. *Attachment ve Human Development*, 20(2), 157-176.
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Şensoy, G., Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 230-249.
- Topkara, M. (2017). *Kadın-erkek ilişkilerinin psikolojisi*. Karma Kitaplar.
- Topuz, M. (2023). Yetişkin bireylerde bağlanma stili ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü. Yüksek lisans tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Haliç Üniversitesi.
- Taluy, N. (2018). İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(35), 645-667.
- Trumpeter, N. N., Watson, P. J., O'Leary, B. J., & Weathington, B. L. (2006). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. *Journal of Personality Assessment*, 88(4), 368-379. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8804_5

Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483–494. <https://doi.org/10.1023/B:BEGE.0000038486.47270.16>

Tajmirriyahi, M., ve Ickes, W. (2020). Attachment styles and self-disclosure in romantic relationships. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 703-716.

Taylor, J. L., ve Brown, R. C. (2021). Negative perfectionism as a barrier to emotional intimacy: Implications for attachment and self-disclosure. *Attachment ve Human Development*, 23(2), 137-150.

Toroslu, B., ve Çırakoğlu, O. C. (2023). Perfectionism and relationship quality in Turkish couples. *Current Psychology*.

Toroslu, H., & Çırakoğlu, O. C. (2023). Perfectionism in social contexts: Interpersonal correlates of high personal standards. *Personality and Individual Differences*, 200, 111953.

Tosun, H. (2021). Bağlanma Stilleri ve Mükemmeliyetçilik. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 89-106.

Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.

Umemura, T., ve Lacinová, L. (2018). Similarities and differences regarding changes in attachment preferences and attachment styles in relation to romantic relationship length. *Attachment ve Human Development*.

Van Ijzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>

Weiss, R. S. (1987). Attachment in adult life. In J. Stevenson-Hinde & C. M. Parkes (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 1–19). Tavistock Publications.

Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 3(3), 250-257.

Walper, S., ve Wendt, E. V. (2018). Adolescents' relationships with mother and father and their links to the quality of romantic relationships. *Romantic Relationships and Sexuality in Adolescence*.

Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., ve Young, S. K. (2004). Maladaptive perfectionism and attachment: Mediating the relation between insecure attachment and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.

Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial intimacy, relationships with parents, and well-being among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*.

Wilhelm, K., ve Parker, G. (2016). Parental bonding and adult attachment style. *International Journal of Women's Health Wellness*.

Williams, J., ve Sheperd, R. (2017). Achievement motivation and the impact of high standards: Age differences in perfectionistic traits. *Motivation and Emotion*, 41(4), 487-494.

Wongpakaran, T., ve Wongpakaran, N. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 602-612. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.002>

Yolcu, Ö. (2023). Genç Yetişkinlerde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Romantik İlişkilerde Yakınlık ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi. Yüksek lisans tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul Medipol Üniversitesi.

Zhang, X., ve Chen, H. (2018). The role of high expectations and attachment anxiety in romantic communication challenges. *Social Behavior and Personality*, 46(8), 1256-1271.



EKLER

EK-1

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği İzni

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İzni Hk. > Входящие x



Fatime Ibrahimzade

23 mar. 2024 r., 14:50



Sayın Nur Taluy, Ben Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Fatima Ibrahimzade. Tez çalışmamda Mükemmeliyetçilik Eğilimlerinin Romantik



Nur TALUY

1 anp. 2024 r., 10:49



Uyarladığım ölçeği kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim. Doç. Dr. Nur Taluy MSKU Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Gönderen: Fatime Ibrahimzade <fatima.ibr



Fatime Ibrahimzade

1 anp. 2024 r., 12:26



кому: Nur

İzniniz için teşekkürler.

Saygılarımla

1 Nis 2024 Pzt 10:49 tarihinde Nur TALU'



EK-2

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II İzni

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II İzni Hk. Входящие x



Fatime Ibrahimzade

Sayın Emre Selçuk, Ben Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Fatima Ibrahimzade. Tez çalışmamda Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ve Bağlan

nt, 5 anp., 13:51 ☆



Emre Selçuk

elbette kullanabilirsiniz izin almanıza gerek yok Emre Selçuk Professor of Social Psychology, Sabanci University Outgoing Associate Editor, Journal of Personali

nt, 5 anp., 13:55 ☆



Fatime Ibrahimzade

komu: Emre ▾

İzniniz için teşekkürler.
Saygılarımla

nt, 5 anp., 14:02 ☆ 😊 ↩ ⋮

nt, 5 anp. 2024 r. в 13:55, Emre Selçuk

EK-3

Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği İzni

Ölçek hakkında Входящие x



Sena Doğruyol

bc, 7 apr., 17:12 ☆

Merhaba Fatima, Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsin. Ölçek detaylarını ekte bulabilirsin. Kolaylıklar,



Fatime Ibrahimzade

komu: Sena ▾

bc, 7 apr., 17:14 ☆ 😊 ↩ ⋮

İzniniz için teşekkür ederim.
Saygılarımla

7 Nis 2024 Pzt 17:12 tarihinde Sena Doğruyol

ınu yazdı:



EK-4

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Yaş:

2. Cinsiyet:

a) Kadın

b) Erkek

c) Diğer

3. Eğitim durumunuz:

a) İlkokul

b) Ortaokul

c) Lise

d) Üniversite

e) Lisansüstü ve üzeri

4. Anne Eğitim Durumu:

a) İlkokul

b) Ortaokul

c) Lise

d) Üniversite

e) Lisansüstü ve üzeri

5. Baba Eğitim Durumu:

a) İlkokul

b) Ortaokul

c) Lise

d) Üniversite

e) Lisansüstü ve üzeri

7. İlişki Durumunuz?

- a) Bekar (ilişkim yok)
- b) Evli
- c) Partnerim var
- d) Diğer

8. Daha önce hiç romantik ilişkiniz oldu mu?

- a) Evet
- b) Hayır

9. Şu an romantik bir ilişkiniz bulunmakta mıdır?

- a) Evet
- b) Hayır

10. İlişkiniz ne kadar süredir devam etmektedir (Yıl ve ay olarak)? : _____

11. Varsa şu an ki ilişkiniz dahil en uzun ilişkiniz ne kadar sürdü (Yıl ve ay olarak)?

İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıdaki maddeler insanların romantik/yakın ilişkiler hakkındaki tutumlarını ölçmek için tasarlanmıştır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Lütfen bütün maddeleri yanıtlayınız. Her bir madde için ilk izleniminizi kullanın ve tek tek maddeler üzerinde fazla zaman harcamayınız. “Benim için önemli kişi” ya da “eşim/ilişki yaşadığım kişi” kavramları birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Lütfen her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanı her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz.								
1	2	3	4	5	6			
Kesinlikle	Katılmıyorum	Biraz	Kararsızım	Biraz	Katılıyorum			
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılıyorum		Katılmıyorum		Katılıyorum			
1) Eşim/ilişki yaşadığım kişi bir görevi tamamladıktan sonra sık sık düş kırıklığı yaşarım çünkü daha iyisini yapabilecek durumda olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
2) Benim için önemli kişinin düzenli bir insan olmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7	
3) Benim için önemli kişi, onun için koyduğum standartları karşılayabilir.	1	2	3	4	5	6	7	
4) Benim için önemli kişi nadiren standartlarıma uyar.	1	2	3	4	5	6	7	
5) Benim için önemli kişiye ilişkin çok yüksek standartlarım var.	1	2	3	4	5	6	7	
6) Eşim/ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için nadiren yeterlidir.	1	2	3	4	5	6	7	
7) Benim için önemli kişi, derli toplu olmaya önem vermelidir.	1	2	3	4	5	6	7	
8) Benim için önemli kişiden en iyisini beklerim.	1	2	3	4	5	6	7	
9) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin başardıklarından ender olarak doyum sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7	
10) Sık sık engellenmiş hissedirim çünkü benim için önemli kişi onun için koyduğum amaçları karşılamaz.	1	2	3	4	5	6	7	
11) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin yaptığı herşeyde elinden gelen en iyisini yapmaya çalışmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7	
12) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin eksik bıraktığı şeylerle ilgili sıkıntım var.	1	2	3	4	5	6	7	
13) Eşim/ilişki yaşadığım kişi için en iyi olan benim için hiç bir zaman yeterince iyi değildir.	1	2	3	4	5	6	7	
14) Benim için önemli kişinin işte ya da okuldaki performansına ilişkin yüksek standartlarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
15) Benim için önemli kişi sık sık beklentilerime uymamaktadır.	1	2	3	4	5	6	7	

16) Genellikle eşimin yaptıklarının yeterince iyi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
17) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin planlı ve düzenli olması gerektiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin performansı benim için hemen hiç bir zaman doyurucu olmadı.	1	2	3	4	5	6	7
19) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin en iyisini yapmak için çalışmasına çok gereksinimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20) Benim için önemli kişi benim performans için koyduğum standartları nadiren karşılayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
21) Benim için önemli kişinin yaptıklarından oldukça doyum sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7
22) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin herşeyin yerli yerinde saklanması gerektiğini düşünmesini beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
23) Eşimin/ilişki yaşadığım kişinin performansı benim standartlarıma nadiren uyar.	1	2	3	4	5	6	7
24) Elinden gelenin en iyisini yaptığını bildiğimde bile benim için önemli kişiyi doyurucu bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
25) Benim için önemli kişiden yüksek beklentilerim var.	1	2	3	4	5	6	7
26) Eşim/ilişki yaşadığım kişi yapmasını düşündüğüm kadar iyi iş yapmadığında oldukça sinirlenebilirim. -	1	2	3	4	5	6	7

Alt Ölçek Maddeleri ve Puanlama

Farklılık : 1, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, **16**, 18,19, 20, **21**, 23, 24, 26

Yüksek Standartlar : 3, 5, 8, 11, 14, 25

Düzen: 2, 7, 17, 22

Not: 3, 16 ve 21 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyula ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----
----7
Hiç
Kararsızım/
Tamamen
katılmıyorum
katılıyorum
fikrim yok

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7

26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelerendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçeğe anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Puanlama Yönergesi

Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir.

Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır

Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır.

Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36.

7’li derecelendirme yöntemine göre:

1 = Hiç katılmıyorum

4 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

Önemli Not: Ölçek maddelerinin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Bu ifadelerle kastedilen partnerinizle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerinizi veya başınızdan geçenleri partnerinize açmak, partnerinize sarılmak ve benzeri davranışlardır. İlgili maddeler bu tanıma göre cevaplandırılır.

Maddeler evli çiftler için yeniden düzenlenebilir.



Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Romantik ilişkilerde iletişim, bireylerin ilişkilerini sağlıklı bir biçimde sürdürebilmeleri için oldukça önemli bir faktördür. Aşağıda partnerinizle olan ilişkiniz ile ilgili bazı cümleler verilmiştir. Sizden istenen bu cümlelere **partnerinizle olan ilişkinizi** düşünerek **5:kesinlikle katılıyorum, 4:katılıyorum, 3:kararsızım, 2:katılmıyorum, 1:kesinlikle katılmıyorum** derecelerinden birini işaretleyerek cevap vermenizdir. Hiçbir maddenin doğru veya yanlış cevabı yoktur.

Her ifadeyi içtenlikle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Yanıtlarınız gizli tutulacak olup, sadece akademik bir çalışma kapsamında kullanılacaktır.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Partnerimle konuşmak beni rahatlatır.	5	4	3	2	1
2. Partnerimle iletişim kurarken kendimi kısıtlamam.	5	4	3	2	1
3. Düşüncelerimi partnerime ifade etmekten kaçınmam.	5	4	3	2	1
4. Partnerime onunla ilgili hislerimi kolayca açıklarım.	5	4	3	2	1
5. Partnerimle dertlerimizi paylaşmanın bizi yakınlaştırdığına inanırım.	5	4	3	2	1
6. Partnerime onunla ilgili duygularımı ifade etmekte zorlanırım.	5	4	3	2	1
7. Partnerime beklentilerimi rahatlıkla söylerim.	5	4	3	2	1
8. Partnerimle kendi hayatıma dair gelecek planlarımı paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
9. Duygularımı partnerime ifade etmekten kaçınmam.	5	4	3	2	1
10. Partnerimle sohbet etmekten çok keyif alırım.	5	4	3	2	1
11. Partnerime kendimle ilgili olumsuzlukları rahatlıkla ifade ederim.	5	4	3	2	1
12. Partnerimle cinsel fantezilerimi paylaşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
13. Partnerimle hiçbir konuda konuşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
14. Kendimle ilgili konuları partnerimle paylaştığımda kendimi ona daha yakın hissederim.	5	4	3	2	1
15. Partnerimle cinsellik ile ilgili konuları rahatlıkla konuşabilirim.	5	4	3	2	1
16. Bir problem yaşadığımda bunu partnerimle paylaşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1

17. Partnerimle rahatlıkla iletişim kurabildiğimi düşünürüm.	5	4	3	2	1
18. Partnerimle endişelerimi rahatlıkla paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
19. Partnerimle cinsel konuları konuşmaktan çekinirim.	5	4	3	2	1
20. Partnerimle hayallerimi paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
21. Partnerimle korkularımı rahatlıkla paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
22. Partnerime kendimi doğru ifade ettiğimi düşünürüm.	5	4	3	2	1
23. Beni mutsuz eden durumları partnerimle paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
24. Kendimle ilgili konuları partnerimle paylaşmaktan keyif alırım.	5	4	3	2	1
25. Partnerimle ilişkimizdeki problemleri rahatça konuşurum.	5	4	3	2	1

Ölçek Altboyutları

Açıklık: 23, 24, 18, 25, 22, 17, 20, 21, 16. maddeler

İletişim: 1, 5, 14, 10, 3, 8, 2. maddeler

Cinsel Yakınlık: 19, 12, 13, 15. maddeler

Duygulanım: 6, 7, 4, 9, 11. Maddeler

6. VE 19. MADDELER TERS KODLANMAKTADIR.

EK-8

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME VE ONAY FORMU

Değerli Katılımcı,

Lütfen formları doldurmadan önce aşağıdaki açıklamayı okuyunuz.

Bu tez çalışması Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Fatima İbrahimzade tarafından Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya 18-65 yaş arasında olan ve en az 1 kere romantik ilişki deneyimi olan kişilerin katılması beklenmektedir. Çalışmada kişisel bilgilerin gizliliği esas alınmış olup kimlik bilgileriniz talep edilmeyecektir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmanın katılımcıların sağlığı açısından herhangi bir risk teşkil etmediği düşünülmektedir. Fakat dilediğiniz zaman veya sizi rahatsız eden herhangi bir durum olduğunda hiçbir gerekçe göstermeksizin cevaplandırma işlemini yarım bırakabilirsiniz. Anketi yarım bıraktığınız durumda bunun herhangi bir yaptırımı olmayacaktır. Çalışma yaklaşık olarak 15-20 dakika aralığında sürmektedir. Verdiğiniz tüm bilgiler gizli kalacaktır. Anket sorularının doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verilen yanıtlar tamamen kişiye özgüdür. O nedenle anketlerin başındaki yönergeyi okuyup kendinize en yakın gördüğünüz şıkkı seçmeniz önemli olacaktır. Anketle veya yönergelerle ilgili sorularınızın olması durumunda sorunuz. Bu çalışmanın hangi amaçla yapıldığını anlamanız araştırmaya katılım için özgürce karar vermeniz gerekmektedir. Çalışmaya katılmanız durumunda sizden elde edilecek olan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın kriterleri doğrultusunda çalışmaya dahil edilmeyebilir. Bu çalışma için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Katılımınız için çok teşekkür ederim.

Araştırma ile ilgili sorularınızın olması durumunda veya iletişim kurma gereksinimi duyduğunuzda Psk. Fatima İBRAHİMZADE'ye fatima.ibrahimzade@halic.edu.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Fatima İBRAHİMZADE

Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ÖZKAN

EK-9

ETİK KURUL ONAY SAYFASI



T.C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 30/05/2024

Sayı: 142

Konu: Etik Kurul İzni

Sayın Fatima İbrahimzade,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiştir. Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan ile birlikte planladığınız **“Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri , Mükemmelliyetçilik ve Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı çalışmanız kurulumuzun **30/05/2024** tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ece SALİHOĞLU

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

		T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		Yayın Tarihi: 10.12.2015 Revizyon Tarihi: 16.09.2020 Revizyon No: 02 Sayfa No: 1/1	
Tarih: 30.05.2024		Fatima İbrahimzade 'nin Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan danışmanlığında planladığı "Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın etik yönden değerlendirilmesi			
Toplantı Sayısı: 2					
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof.Dr. Ece Salihoğlu (Başkan)	Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Doç.Dr. Hatice İlhan Odabaş	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Doç.Dr. Nevra Alkanlı	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Burcu Türk	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Gülcan Kendirkan	Hemşirelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Seda Saka	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Çiğdem Yıldırım Maviş	Gıda Mühendisliği	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Pınar Köroğlu	Histoloji- Embriyoloji	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Dilek Şahinoğlu	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Sevim Yağız	Tıp Tarihi ve Etik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr. Üyesi Fatih Şirin	Matematik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
	Hukuk	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
ETKU:10					

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : FATİMA İBRAHİMZADE
Yabancı Dil :İngilizce
Lisans : Bakü Devlet Üniversitesi – Bakü, Azerbaycan
Psikoloji, 09/2012 - 01/2016

Yüksek Lisans : Haliç Üniversitesi - İstanbul, Türkiye Uygulamalı
Psikoloji, 09/2022 – devam etmekte

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl/Yıllar:

- 1.Bakü Slavya Üniversitesi Bünyesindeki Okul-Lise Kompleksi
Bakü, Psikolog, 11/2018 - 08/2022
- 2.Azerbaycan Cumhuriyeti Eğitim Bakanlığı/Vahid Zaidov
Adına 30 Numaralı Tam Ortaokul – Bakü, Psikolog (stajyer),
02/2018 - 04/2018
3. Çocuklar İçin Rehabilitasyon Merkezi – Bakü, Psikolog
(stajyer), 10/2016 - 03/2017