



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**İLİŞKİSEL OTANTİKLİK, İLİŞKİSEL  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ROMANTİK İLİŞKİ  
DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Buse DENİZ**

**Lefkoőa**

**Haziran, 2022**

**BUSE DENİZ**

**İLİŞKİSEL OTANTİKLİK,  
İLİŞKİSEL  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE  
ROMANTİK İLİŞKİ  
DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**İLİŞKİSEL OTANTİKLİK, İLİŞKİSEL  
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ROMANTİK İLİŞKİ  
DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Buse DENİZ**

**Tez DanıŐmanı**

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**LefkoŐa**

**Haziran, 2022**

## Onay

Buse DENİZ tarafından hazırlanan “**İlişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunun incelenmesi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 13.06.2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Thesis defence was held online. The Jury members declared their acceptance verbally which is recorded.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
--------------	--------------	------

Jüri Başkanı:	Dr. Bingül Subaşı	
---------------	-------------------	--

Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Yasemin Sorakın	
-------------	-------------------------------	--

Danışman:	Doç. Dr. Meryem Karaaziz	
-----------	--------------------------	--

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

## Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.



**Buse Deniz**  
**13/06/2022**

## Teşekkür

Çalışma sürecimde hayatıma büyük katkılar sağlayacak kazanımlar elde ettim. Tez sürecimi tamamlamış olmanın verdiği mutlulukla ve Kıbrıs'tan ayrılmanın verdiği hüznle bu süreci atlatmama destek olan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte güler yüzle ve içtenlikle tüm sorularımı cevaplayan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bana karşı gösterdiği özen ve cesaretlendirici tutumu için biricik hocam Uzm. Psk. Nigar Şentürk Şahin'e teşekkürlerimi sunarım.

Desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve yıllardır her sürecimde olduğu gibi bu zorlu sürecimde de her zaman yanımda olan, bana güç, kuvvet, umut ve başarıyı aşıl原因, verdiğim kararlarda her zaman arkamda duran sevgili annem Neşe Deniz, babam Gökhan Deniz ve canım kardeşim Ayça Deniz'e emekleri ve destekleri için teşekkür ederim.

Umutsuzluğa kapıldığımda daima yanımda olup beni destekleyen ve güçlendiren, her daim yanımda olduğunu hissettiren, huzur ve mutluluk veren sevgili meslektaşım ve can yoldaşım Psk. Yiğit Çepe'ye çok teşekkür ederim.

Özellikle veri toplama sürecimde bana destek olan biricik arkadaşlarıma ve aileme gönülden teşekkür ederim. Bu çalışmaya katılan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim. Uzun ve zorlu olan bu süreçten geçerken yanımda olup bana destek olan herkese minnettarım.

**Buse Deniz**

## Öz

**İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumunun  
İncelenmesi  
Deniz, Buse  
Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı  
Haziran 2022, 156 sayfa**

Bu çalışmanın amacı, devam eden romantik ilişkisi olan bireylerde ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunun incelenmesidir. Araştırma grubunu Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası 296 kadın (%70,48) ve 124 erkek (%29,52) birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu, İlişkide Otantiklik Ölçeği (İÖÖ), Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik Ölçeği (RİMO), İlişki Doyumu Ölçeği (İDO) kullanılarak toplanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler istatistik paket programı (SPSS) ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t Testi, Pearson Testi, ANOVA, Tukey Testi ve Çok Değişkenli Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ana kavramların bazı sosyodemografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, partnerin yaşı, eğitim durumu, partnerin eğitim durumu, ilişki türü ve ilişki süresi) ilişki ve farklılaşma durumlarına bakılmış ve bazılarına göre anlamlı, bazılarına göre ise anlamlı olmayan farklılaşma bulunmuştur. Ölçekler arası ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson testi kullanılmış olup ölçekler arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeklerin birbirlerini yordama durumunun incelendiği çok değişkenli regresyon analizi sonuçlarına göre ilişkide risk alma ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ilişki doyumunu pozitif yönde; aldatmayı kabul etmeme düzeyinin ise ilişki doyumu düzeyini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Bu çalışmanın ana kavramlarına ilişkin araştırmalar katılımcı sayısı arttırılarak genişletilebilir, kavramlar hakkında araştırma sayısı az olduğundan daha fazla araştırma yapılabilir, bireylere ve partnerlerine yönelik demografik değişkenlere ilişkin araştırmalar yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** İlişki Doyumu, İlişkide Otantiklik, İlişkide Mükemmeliyetçilik

## Abstract

### **Examination of the Relational Authenticity, Relational Perfectionism, and Romantic Relationship Satisfaction**

**Deniz, Buse**

**MSc Department of Clinical Psychology**

**June 2022, 156 pages**

The aim of this study is to examination of the relational authenticity and relational perfectionism with relationship satisfaction in individuals who are in an ongoing romantic relationship. The research group consists of 296 female (70.48%) and 124 male (29.52%) individuals between the ages of 18-65 living in Turkey. The data of the research; It was collected using Demographic Information Form, The Authenticity in Relationship Scale, Romantic Relationship Perfectionism Scale, and Relationship Assessment Scale.

The data obtained as a result of the research were analyzed with the statistical package program (SPSS). Independent Sample t Test, Pearson Test, ANOVA, Tukey Test and Multivariate Regression Analysis were used in the analysis of the data. Considering the findings of the study, the relationship of the main variables with some sociodemographic variables (gender, age, age of the partner, education level, education level of the partner, relationship type and relationship duration) was examined, and while a significant relationship was found with some variables, a non-significant relationship was found with some variables. Pearson test was used to examine the relationships between the scales and it was concluded that there were significant relationships between the scales. According to the results of the multivariate regression analysis, the levels of risk taking and self-oriented perfectionism in the relationship was positively affect relationship satisfaction; On the other hand, the level of unacceptability of deception was found to negatively predict the level of relationship satisfaction. The findings of the study were discussed within the scope of the relevant literature.

Research on the main variables of this study can be expanded by increasing the number of participants, more research can be done on independent variables as the number of researches is low, and research on demographic variables for individuals and their partners can be done.

**Keywords:** Relationship Satisfaction, Relationship Authenticity, Relationship Perfectionism

## İçindekiler

<b>Onay</b> .....	<b>i</b>
<b>Etik İlkeler Uyumluk Beyanı</b> .....	<b>ii</b>
<b>Teşekkür</b> .....	<b>iii</b>
<b>Öz</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>v</b>
<b>İçindekiler</b> .....	<b>vi</b>
<b>Tablolar dizini</b> .....	<b>ix</b>
<b>Şekiller dizini</b> .....	<b>x</b>
<b>Kısaltmalar</b> .....	<b>xi</b>

## BÖLÜM I

<b>Giriş</b> .....	<b>1</b>
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı.....	6
Alt Amaçlar .....	7
Araştırmanın Önemi .....	7
Araştırmanın Sınırlılıkları .....	9
Araştırmanın Varsayımları .....	9
Tanımlar .....	9

## BÖLÜM II

<b>Kavramsal ve Kuramsal Temeller</b> .....	<b>11</b>
Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Literatür.....	11
İlişki .....	11
Romantik İlişki .....	18
Romantik İlişki Doyumu .....	25
Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	31
Mükemmeliyetçilik ile İlgili Literatür .....	35
Mükemmeliyetçilik.....	36
Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri .....	42
Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri .....	44
Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar .....	46

Otantiklik ile İlgili Alan Yazın .....	49
Otantiklik .....	49
İlişkisel Otantiklik .....	54
Otantiklik ile İlgili Literatür .....	56
İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	57

### BÖLÜM III

<b>Yöntem .....</b>	<b>60</b>
Araştırmanın Modeli .....	60
Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	60
Veri Toplama Araçları.....	62
Demografik Bilgi Formu.....	62
İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ).....	63
İlişkide Otantiklik Ölçeği (İÖÖ).....	63
Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği (RİMO).....	64
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	65
Araştırma Planı ve Süreci .....	66
Etik Konular.....	67

### BÖLÜM IV

<b>Bulgular .....</b>	<b>68</b>
-----------------------	-----------

### BÖLÜM V

<b>Tartışma .....</b>	<b>82</b>
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Cinsiyetine Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma .....	82
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Yaşlarına Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma .....	85
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Partnerlerinin Yaşlarına Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma .....	87

Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Eğitim Durumuna Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma .....	88
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Partnerlerinin Eğitim Durumuna Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma .....	90
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Türüne Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma .....	92
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Süresine Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma .....	94
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumları Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma.....	96
Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişkide Otantiklik ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğinin İlişki Doyumlarını Yordamasına İlişkin Tartışma .....	98

## BÖLÜM VI

<b>Sonuç ve Öneriler.....</b>	<b>100</b>
Sonuç .....	100
Öneriler.....	102
Araştırmacılara Öneriler .....	102
Klinik Psikologlara Öneriler .....	103
Devlete Öneriler .....	103
<b>Kaynakça .....</b>	<b>104</b>
<b>Ekler .....</b>	<b>132</b>
<b>Özgeçmiş .....</b>	<b>143</b>

## Tablolar Dizini

<b>Tablo 1.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri</i> .....	61
<b>Tablo 2.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği normallik testleri</i> .....	65
<b>Tablo 3.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları</i> .....	68
<b>Tablo 4.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin cinsiyetine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması</i> .....	69
<b>Tablo 5.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin yaşları ve partnerlerinin yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar</i> .....	70
<b>Tablo 6.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması</i> .....	72
<b>Tablo 7.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması</i> .....	74
<b>Tablo 8.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması</i> .....	75
<b>Tablo 9.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması</i> .....	77
<b>Tablo 10.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında korelasyonlar</i> .....	79
<b>Tablo 11.</b> <i>Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu</i> .....	80

## Şekiller Dizini

Şekil 1 Sternberg'in Üçgen Aşk Teorisi .....	21
Şekil 2 Birey Merkezli Otantik Davranış .....	51



## Kısaltmalar

**İDO** : İlişki Doyum Ölçeği

**İOÖ** : İlişkilerde Otantiklik Ölçeği

**RİMO** : Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği



## BÖLÜM I

### Giriş

İnsanlar doğası gereği başkalarıyla beraber yaşamını sürdürmekte ve onlarla ilişki kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Çevre ile kurulan ilişkiler aracılığıyla fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimler karşılanmaktadır. Bireyler kendini güvende hissetme, mutlu olma gibi kaynakları önemli düzeyde yakın ilişkilerinden sağlamaktadır. İnsanların en temel duygularından biri olan aitlik duygusu da bu şekilde karşılanmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000). Her birey bir diğer kişiye ihtiyaç duymakta ve ilişki kurma isteğinde bulunmaktadır. Buradaki önemli nokta ilişki için “bir başkasının” olması gerektiğidir (Atak ve Taştan, 2012).

Bireyler hayatlarında bir başkasının olması sonucunda iletişim ve etkileşime girmekte, farklı tür ve düzeyde ilişki kurmaktadır. Bu ilişki türlerinin en önemlilerinden biri romantik ilişkilerdir. Hayatın her alanında ve özellikle ergenlik sonrası dönemlerde karşılaşılan bu ilişki türü insan hayatında önemli bir alanı kapsamaktadır. Branden’e (1988) göre, romantik ilişki, partnerlerin hayatında cinsel ve duygusal yönden tutkulu bir bağlılık ve yoğun bir şekilde coşku yaratmaktadır. Romantik ilişki, bireylerin karşılıklı olarak yoğun duygular beslediği, birbirlerini desteklediği ve bağlılık içeren bir ilişki türüdür.

Romantik ilişkinin gelişimi ve sürdürülebilirliği için doyum kavramının öne çıktığı görülmektedir. Doyum kavramı, bireylerin ilişkilerinden memnun olması ile ilişkili olan bir kavramdır. İlişkiden alınan doyum partnerlerin birbirinin ihtiyaçlarını ne derecede karşıladıklarıyla (Rusbult vd., 1998) ve beklentilerine karşılık nasıl davrandıklarıyla ilişkili olarak bulunmuştur (Sabatelli 1988). Doyum ilişki içerisinde bireylerin yakınlık, cinsellik, güvenlik ve arkadaşlık gibi özel ihtiyaçların karşılanmasından etkilenmektedir (Rusbult vd., 1998). Partnerlerin karşılıklı olarak ihtiyaç ve isteklerinin farkında olması ve karşılaması ilişki doyumunu olumlu olarak etkilemektedir.

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkiden doyum almasını etkileyen farklı etmenler bulunmaktadır. Bu etmenlerden biri olarak romantik ilişkide mükemmeliyetçilik kavramının olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişkide mükemmeliyetçi olması genellikle yüksek standartlar koyma

ile ilişkilidir. Lopez ve meslektaşlarına göre (2011), romantik ilişkide mükemmeliyetçi bireyler kendisi veya partneri için mükemmeliyetçi inanışlara sahip olabildiklerini ve ulaşılmaz standartlar koyabildiklerine değinmişlerdir. Bireylerin yüksek standartlar belirlemesi ilişkiyi etkileyen ve dolayısıyla ilişkiden alınan doyumunu etkileyen bir kavram olduğunu düşündürmektedir.

Romantik ilişki doyumunu etkilediği düşünülen bir diğer kavram ise ilişkide otantiklik. Otantiklik (özgünlük) kavramı bireylerin kendini olduğu gibi açık ve samimi bir şekilde partnerine açması şeklinde tanımlanmaktadır (Lopez ve Rice, 2006). Kneen ve diğerlerine göre, (2001) ilişkiden doyum alınabilmesi için partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerini anlamaları ve hatalarını, zayıflıklarını kabul etmeleri gerekmektedir. Bu şekilde partnerler ilişkilerinde dürüst ve açık olarak güven duyabilecek yani otantik olarak ilişkilerine güçlü bir temel atabileceklerdir.

### **Problem Durumu**

Sosyal bir varlık olan ve ilişki kurma gereksiniminde olan insanın yakın ilişkiler hayatında önemli bir yere sahiptir. Yakın ilişkiler, fiziksel veya duygusal anlamda bireylerarası yakınlık içermektedir. İnsanlar hayatları boyunca arkadaş, akraba (Gerlach vd., 2018), anne, baba ve romantik ilişkiler gibi yakın ilişkileri sürdürmektedirler. Yakın ilişkilerin birçok türü bulunmaktadır. Bu kapsamda ele alınmakta olan romantik ilişkiler ise diğer ilişki türlerine göre (akrabalık, arkadaşlık vb.) insanlar için oldukça farklı ve önemli anlamlar taşımaktadır. Sevgililer ve evli çiftler arasında yaşanan romantik ilişki karşılıklı sevgi, aşk ve bağlılık içermektedir. Romantik ilişki, partnerlerin karşılıklı olarak yoğun duygular yaşadığı ve birbirlerine anlamlar yüklediği bir ilişki türüdür. Tüm duygusal durumların en baskınlarından biri olan romantik ilişkiyi, insanlar çağlar boyunca deneyimlemektedir. Romantik ilişki ile ilgili pek çok araştırma yapılmış, farklı tanımlarla karşılaşılmış ve romantik ilişkilerin insan yaşamındaki önemine değinilmiştir (Collins, 2003; Collins vd., 2009; Furman vd., 1999; Sternberg, 1986). Sternberg'e göre (1986) romantik ilişki partnerler arasındaki tutku, yakınlık ve bağlılığın birleşiminden oluşan ilişki şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer yakın ilişki türlerinden farklı olarak, romantik ilişkiler aşk, tutku ve gerçek veya beklenen cinsel aktivitenin bir karışımı ile belirlenmektedir (Furman vd., 1999). Romantik ilişki türünde iki birey karşılıklı olarak etkileşim içerisindedir. Collins ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre, romantik ilişki için karşılıklı kabul ve gönüllü olarak devam eden etkileşim

gerekmektedir. Aynı zamanda sevgi ifadeleri ve cinsel davranışların belirgin bir yoğunlukta olması beklenmektedir. Romantik ilişki, çiftlerin kendi kişilik özelliklerini ve geçmiş yaşam deneyimlerini bir araya getirmesidir (Neyer ve Voigt, 2004).

Dünyaya geliş anımızdan itibaren anne veya bakım veren ile ilişki kurmaktayız. Anne ile başlayan ilişkiler yaşın ilerlemesi ile beraber diğer ilişki türleriyle (aile, arkadaşlık, yakın ilişkiler vb.) devam etmektedir. Romantik ilişkilerin gelişimi genellikle ergenlik döneminde başlamakta ve yaşam boyu gelişmeye devam etmektedir (Fincham ve Cui, 2011). Romantik ilişkilerin başlaması ve sürdürülmesi ergenlik döneminde gelişim için önemli bir rol oynamaktadır (Erikson, 1968). Ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler, ileriki dönemde yaşanacak ilişkilerin provası gibidir. İlerleyen dönemlerde romantik ilişkiler giderek daha merkezi hale gelmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan ilişkiler yetişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişki kalitesini etkilemektedir (Furman, 2002). Dolayısıyla ergenlik döneminde romantik ilişkilerin temelini atıldığı ve gelecek ilişkilerin de bu dönemde kurulan ilişkilerden etkilendiği söylenebilir.

Romantik ilişki zaman içerisinde yeni özellikler, yeni anlamlar ve yeni işlevler kazanabilmektedir (Collins vd., 2009). Romantik ilişkinin türü, çiftlerin hayatlarında yeni bir sorumluluk alma isteği ile ilişkilidir. İlişkilerini sürdürebilen ve ilişkilerinden doyum alabilen bireyler ilişkilerine ciddiyet katarak evlilik yoluna girmektedirler. Romantik ilişki türlerinden olan evlilik insan hayatında önemli bir değerdir. Toplumsal bir süreç olan evlilik için söz kesme, nişan, nikah ve düğün aşamalarından geçilmektedir. Toplumdan topluma bu aşamalar farklılaşabilmektedir fakat tüm toplumlarda onaylanmış birliktelik şekli evliliktir. Evlilik sonucunda çiftler ortak bir yaşam şekline girmektedirler. Partnerler hayatlarına yeni roller ve sorumluluklar almaktadırlar. İlişkilerin sağlıklı, başarılı ve sürdürülebilir olması, o ilişkiden doyum alınması ile ilişkili olabilmektedir. Romantik ilişkiden ruhsal ve fiziksel olarak tatmin olmak ilişkiden alınan doyum, ilişkinin sürdürülebilirliğini ve ilişkide sorumluluk almayı önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bundan dolayı ilişki kalitesini belirlemekte temel bir etken olan doyum kavramı (S. Hendrick, 1988) çiftler için önemli bir hale gelmektedir.

Romantik ilişkilerde sağlıklı bir ilişki sürdürebilmenin ön koşulu ilişkiden doyum elde edilmesidir. İlişki doyumunu, bireyin ilişkisi ve partneri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasıdır. İlişki doyumunu kavramı partnerlerin

birbirinden beklentisi ile doğru orantılıdır. İlişki doyumunda, ilişki içerisindeki davranış, duygu ve düşünceler değerlendirilmektedir (S. Hendrick, 1988).

Hawkins'e (1968) göre, romantik ilişkiden alınan doyum, partnerlerin ilişkiye yönelik memnuniyet, tatmin ve mutluluk gibi hislerin öznel bir şekilde her yönüyle değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Romantik ilişki doyumu kişinin sevgi, güvenlik ve destek gibi ihtiyaçlarının, isteklerinin ve beklentilerinin karşılanma oranından etkilenmektedir (Gerlach vd., 2018). İlişkiden alınan tatmin ile ilgili olarak romantik ilişkide doyum kavramı, partnerlerin birbirlerine yönelik olumlu duygular içerisinde olması ve ilişkide çekim olması olarak değerlendirilmektedir (Rusbult, 1983). Partnerler sevgi çerçevesinde birbirlerini mutlu edebildiğinde daha dayanıklı bir ilişkiye sahip olmaktadır. Dolayısıyla ilişkiden doyum aldıklarında ilişki sağlıklı ilerlemekte ve sürdürülebilir olmaktadır.

Romantik ilişkinin devamlılığı ilişkiden tatmin olmaktan geçmektedir. C. Hendrick ve S. Hendrick tarafından 1989 yılında yapılan araştırmaya göre, ilişkiden alınan doyum kişinin ilişkiyi nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Partnerlerin ilişki hakkına olumlu değerlendirme yapması bu ilişkiden doyum sağlandığının göstergesiyken olumsuz değerlendirme doyum alınmadığını göstermektedir. İlişkiden doyum sağlamak için partnerlerin etkileşimleri, birbirlerinden beklentileri ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamaları önemlidir. S. Hendrick'e göre (1988) göre ilişki doyumu, partnerlerin ilişkide açık olmaları, birbirlerine bağlı olmaları, ilişkiye yatırım yapmaları ve cinselliğe ilişkin uyumlu tutumları ile ilişkilidir. Romantik ilişkiden doyum sağlayan bireyler, ilişkilerini sürdürmekte daha istekli ve ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaktadırlar. Aynı zamanda partnerler ilişkiden doyum sağladığında başka partnerlere yönelme isteğinde bulunmamakta (Aslan Dölen, 2014) ve ilişkilerinin uzun süreli olmasını istemektedirler (Arriaga, 2001). Sternberg (1986)'e göre ilişki doyumunu çiftlerin birbirlerine yönelik duygularını algılayış biçimleri ilişki doyumunu etkileyen bir faktördür. Buna göre, bireyin idealindeki ilişki türü ile yaşamakta olduğu ilişki arasındaki fark ilişkiden alacağı doyumu etkilemektedir. Bireylerin ilişkilerinden doyum sağlaması, güvende ve mutlu hissetmesi, başarılı bir ilişki sürdürmesi yaşamdan da doyum almasını sağlamaktadır.

Bireylerin romantik ilişki doyumu için belirleyici rolü olan etmenlerin araştırılması romantik ilişkileri anlamak ve desteklemek açısından yararlı olmaktadır. Romantik ilişki doyumu pek çok araştırmaya konu olmuş önemli bir kavramdır ve doyumu etkileyen pek çok kavram bulunmaktadır. Romantik ilişki doyumunu

etkilediği düşünölen en önemli etkenlerden biri mükemmeliyetçiliktir.

Mükemmeliyetçilik kavramı, kişinin kendisi ve başkaları için aşırı yüksek standartlara sahip olması ve yapılan hatalara karşılık aşırı düzeyde endişe duyması olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olarak görölmektedir (Frost vd., 1990; Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007; Matte ve Lafontaine, 2012). Mükemmeliyetçi bireyler kusursuz olma çabasına girmekte ve hayatlarının tüm alanında mükemmel olmayı istemektedirler (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik bireylerin seçim ve hareketini etkilemektedir. Sürekli yüksek standartlar koyarak yaşamak kişinin kendisini algılayışını, başkaları ile olan ilişkisini ve diğer bireylerin onu algılayışını etkileyebilmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramı kişinin iyi oluşunu ve psikolojik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını etkileyebilmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin kişinin partneri ile olan etkileşimini etkilediği düşünölmektedir. Bireyler romantik ilişkilerinde de kendisi, partneri ve ilişki ile ilgili mükemmeliyetçi inanışlara sahip olabilmekte ve yüksek standartlar koyabilmektedir (Lopez vd., 2011; Matte ve Lafontaine, 2012). Romantik ilişkide mükemmeliyetçi olan bir birey, partneri için idealleştirilmiş ve gerçekçi olmayan beklentiler içerisinde olduğunda ve yüksek standartlar koyduğunda, partnerin bu beklentileri karşılayamaması durumunda ilişkiden alınan doyum düşmekte ve çatışma, kırgınlık gibi durumların ortaya çıkması olası olarak görölmektedir (Lopez vd., 2011).

Romantik ilişki doyumunu etkileyen bir diğer kavram ise ilişkilerde otantiklik kavramıdır. Bireyin kendini açık ve dürüst yani otantik bir şekilde ifade etmesi geçmişten beri önemsenmektedir (Harbus, 2002). Otantiklik kavramı aynı zamanda özgünlük olarak da karşımıza çıkmaktadır. Otantiklik, kişinin içsel olarak deneyimlemekte olduğu değerler, istekler ve duygularla uyumlu, tutarlı bir şekilde hareket etmek ve kendini ifade edebilmek şeklinde tanımlanmaktadır (Harter, 2002, aktaran Neff ve Suizzo, 2006).

Otantiklik, kişinin günlük yaşamında öz benliğinin engellenmeden çalışması (Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2006), kişinin kendisi gibi olması ve gerçek benliğiyle uyumlu olabilmesidir. Bir insanın özgün yani otantik olabilmesi için öz farkındalığının olması ve kişiler arası ilişkilerinde açık olabilmesi gerekmektedir (Wickham, 2013). Duygu ve düşüncelerinin farkında olarak yaşayan ve yakın ilişkilerinde kendi benliğini ortaya koyabilen bireylerde otantiklikten bahsedilmesi mümkündür.

Romantik ilişkide kişilerin kendisi gibi davranabilmesi ve ilişkide kendisini yansıtabilmesi ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi açısından belirleyici bir faktör olabilmektedir. İlişkisel otantiklik, bireylerin ilişkilerinde içten, samimi ve açık bir şekilde kendini olduğu gibi sunması şeklinde tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Lopez ve Rice (2006)'a göre, ilişkisel otantiklik kavramı partnerin onaylamaması, ilişkide istikrarsızlık, anlaşılmama gibi karşılaşılabilecek risklere rağmen kişinin partnerine karşı gerçek benliğini olduğu gibi yansıtabilmesidir. Romantik ilişkide karşılıklı anlayışın otantik olma açısından etkili bir unsur olduğu ve romantik ilişkiden alınan doyum açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin hayatı boyunca en az bir kere deneyimlediği romantik ilişkiler insan yaşamı için önemli bir unsurdur. Bu nedenle yaşamın bir parçası olan romantik ilişkilerin ve bu ilişkilerden alınan doyumun önemli olduğu düşünülebilir. Romantik ilişkilerden alınan doyum etkilemekte olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu araştırmada ilişkisel mükemmeliyetçilik, ilişkisel otantiklik kavramlarının ve romantik ilişki doyumunun incelenmesi kavramların beraber ele alındığı çalışmanın olmaması nedeniyle incelenmesini önemli kılmıştır. Buna dayanarak, ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu arasında ne tür ilişkilerin bulunduğu ve ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre nasıl farklılaşabileceği bu araştırmanın problemlerini oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, devam eden romantik ilişkisi (sevgili/flört, nişanlı/sözlü veya evli) olan ve Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 18-65 yaş aralığında bulunan bireylerde ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunun incelenmesidir. Bununla birlikte, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunun bireylerin demografik özelliklerine, bireyin partnerinin demografik özelliklerine ve bireylerin ilişki özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın amacına ilişkin bulgular geçmiş alanyazına göre tartışılacak ve belirlenmiş olan araştırma problemlerine yanıtlar aranacaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir:

### ***Alt Amaçlar***

- Romantik ilişkisi olan bireylerin cinsiyetine göre ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında fark var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireyin yaşı ile ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında ilişki var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireyin partnerinin yaşı ile ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında ilişki var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireyin eğitim durumuna göre ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında fark var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireyin partnerinin eğitim durumuna göre ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında fark var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne göre ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında fark var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresine göre ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında fark var mıdır?
- Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide otantiklik, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumları arasında nasıl ilişkiler vardır?
- Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide otantiklik ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri ilişki doyumlarını yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Geçmişten günümüze kadar insanlar diğer bireylerle yakın ilişkiler kurmakta ve bir diğer kişiye ihtiyaç duymaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012). Yakın ilişkiler içerisinde bulunan romantik ilişkiler insan hayatı için önemli bir yer tutmaktadır. Yakın ilişki türlerinden olan romantik ilişkiler flört, sevgililik, birlikte yaşama ve evlilik gibi ilişki türlerini içermektedir (S. Hendrick ve C. Hendrick, 2006). Bireyler için romantik ilişkilerden doyum sağlamak, ilişkilerin sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürdürülebilirliği açısından önemli bir rol oynamaktadır. İlişkiden alınan doyum

partnerlerin birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamaından etkilenmektedir (Rusbult vd., 1998). İlişkiden alınan doyumunun partnerler üzerindeki etkisi dikkate alındığında, romantik ilişkilerde doyumunu yordayan değişkenleri belirlemek anlamlı olacaktır.

Bu araştırmada kullanılan ilişkisel otantiklik kavramı, ilişkide gerçek kendiliğini karşı tarafa göstermek ve kendini açarak güven ve yakınlık kurabilmek ile ilgilidir (Kernis, 2003). Otantiklik bireylerin ilişkilerinde gerçek benliğini özgür bir biçimde ortaya koyması olarak tanımlanmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013). bireylerin ilişkilerinde açık ve dürüst olması ve kendi benliklerini olduğu gibi yansıtabilmeleri ilişki doyumunu etkileyebilmektedir. Ulusal literatürde, otantiklik güncel bir konu olmakla beraber ilişkisel otantiklik ile ilgili az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu araştırma ile bu konuda yapılacak çalışmalara destek olunması amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada kullanılan bir diğer kavram olan romantik ilişkide mükemmeliyetçilik, iki boyutta ele alınarak kişinin kendisine ve partnerine yönelttiği mükemmeliyetçi tutumlar olarak belirtilmektedir (Matte ve Lafontaine, 2012). Bireylerin kendisine ve partnerine yönelik idealleşmiş beklentilerinin yakın ilişki kalitesi ile ilişkili bir kavram olduğu bulunmuştur (Haring vd., 2003). Dolayısıyla ilişkide mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumuna etkisi olduğu düşünülmektedir. İlişkisel mükemmeliyetçilik kavramı ile alanyazın incelendiğinde az sayıda araştırma olduğu görülmekte ve bu konuda alanyazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde romantik ilişki doyumunun pek çok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Fakat literatür incelendiğinde ilişkisel otantiklik ve ilişkisel mükemmeliyetçilik kavramlarının romantik ilişki doyumunu ile birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple partnerler için önemli bir kavram olan ilişki doyumunun ilişkide otantiklik ve ilişkide mükemmeliyetçilik açısından ilişkilerinin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Bu konu ile ilgili literatürde fazla çalışmanın olmaması mevcut boşluğu kapatmak açısından önem taşımaktadır. Bunların yanı sıra araştırmada ele alınan değişkenlerin güncel olarak araştırılan konular olması alanyazına katkı sağlama açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sonucunda ulaşılan bulguların genellemesi aşağıda verilen sınırlılıklar çerçevesinde geçerlidir:

1. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında olmayanlar dahil edilmemiştir.
2. Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 296 kadın ve 124 erkek olmak üzere toplam 420 kişinin katılımı ile sınırlıdır.
3. Araştırmaya romantik ilişkisi bulunmayan bireyler dahil edilmemiştir.
4. Bu araştırmada sözlü ve nişanlı grup bir arada değerlendirilmiştir.
5. Bu araştırmada sevgili ve flört grubu bir arada değerlendirilmiştir.
6. Araştırma İlişki Doyum Ölçeği, İlişkilerde Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlandırılmıştır.

### **Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara gerçeği yansıtacak şekilde doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmanın amacı doğrultusunda değişkenlerini ölçebilecek düzeydedir.
3. Araştırmanın yapıldığı örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

### **Tanımlar**

Bu bölümde çalışmanın anahtar kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

**İlişki (Relationship):** İki veya daha fazla kişinin davranışsal veya bilişsel olarak karşılıklı etkileşim halinde olmasıdır.

**Romantik İlişki (Romantic Relationship):** Partnerler arasında aşk, bağlanma, aidiyet ve duygusal olarak destek olma gibi özellikleri içeren bir ilişki türü olarak tanımlanmaktadır (Kalkan ve Yalçın, 2012). Romantik ilişki içerisinde olan bireyler birbirlerine karşı yoğun ve samimi duygular beslemektedirler. Sevgili ve evli bireyler

arasında kurulan romantik ilişkiler, yakınlık, sıcaklık ve bağlılık duygularını ifade etmektedir (Sternberg, 1986).

**Romantik İlişki Doyumu (Romantic Relationship Satisfaction):** Romantik ilişki içerisindeki çiftlerin öznel değerlendirmeleri sonucu partnerlerin birbirlerinin beklenti, ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasını içeren (Gerlach vd., 2018) ilişkiden alınan memnuniyet, tatmin ve mutluluktur (Hawkings, 1968).

**Mükemmeliyetçilik (Perfectionism):** Kişinin kendisi için veya diğer bireyler için yüksek standartlar koymasındır. Mükemmeliyetçi kişiler her alanda mükemmel ve kusursuz olmayı istemektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

**İlişkide Mükemmeliyetçilik (Perfectionism In Romantic Relationship):** Kişinin kendisine ve partnerine yönelik mükemmeliyetçi inanışları ve yüksek standartları olmasıdır (Matte ve Lafontaine, 2012).

**Otantiklik (Authenticity):** Bir diğer adı özgünlük olan bu kavram, kişinin kendi benliğini ortaya koyabilmesi anlamına gelmektedir. Kişinin öz benliğini engellemeden olduğu gibi yansıtmasıdır (Kernis ve Goldman, 2006).

**İlişkide Otantiklik (Authenticity in Romantic Relationship):** Kişinin partnerine gerçek kendiliğini dürüst ve açık bir şekilde göstermesidir (Kernis, 2003). Romantik ilişki içerisinde kişinin benliğinin olumlu veya olumsuz yanlarını olduğu gibi ifade etmesi şeklinde açıklanmaktadır (Lopez ve Rice, 2006).

## BÖLÜM II

### Kavramsal ve Kuramsal Temeller

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki doyumunu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra ilişki otantiklik ve ilişki mükemmeliyetçilik kavramları tanıtılmış ve kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan kavramlara ait kuramsal açıklamalar ve sonrasında yurtiçi ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalardan söz edilmiştir.

#### Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Literatür

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki doyumuna ilişkin alan yazın araştırılmış ve kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Öncelikle romantik ilişki doyumunu kavramının daha iyi anlamlandırılması açısından *ilişki* kavramına değinilmiştir. Bu bağlamda ilişki ve yakın ilişki kavramlarının tanımı, türleri, bebeklikten yetişkinliğe gelişimi ve kuramsal temellerine değinilmiştir. Daha sonra *romantik ilişkinin* tanımlaması yapılarak kuramsal temellerine değinilmiştir. Son olarak *romantik ilişki doyumunun* tanımlaması yapılmış, kuramsal temellerine yer verilmiş ve ilişki doyumuna dair yerli ve yabancı alan yazına değinilmiştir.

#### İlişki

İlişkiler insan hayatının temelinde bulunmaktadır ve bireyler hayatlarının her döneminde diğer bireylerle ilişki kurmaktadır. İlişki insanın var olması için gereken bir ihtiyaçtır. Hayatın merkezinde bulunan ilişkilerin türleri, süreçleri, başlatılması, gelişimi, sürdürülebilirliği ve sonuçları ile ilgili pek çok araştırmacı tarafından merak konusu olup araştırılmaktadır. İnsanlar ait olma gereksinimi duymaları sonucu ilişki kurmakta (Leary ve Baumeister, 2000) ve bu ihtiyaç doğrultusunda hayatta kalmayı sürdürmek, üremek ve çeşitli türlerde ilişkileri yürütmek için motive olmaktadır (Gerlach vd., 2020). Sullivan (1953)'a göre ilişki, doyum ve güvende olma ihtiyacı sonucu ortaya çıkmaktadır. İlişkiler aracılığıyla sosyal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar giderilmektedir.

İlişki, iki kişi arasında kalıcı bir birliktelik olarak tanımlanır (Reis, 2001). İlişki tek taraflı gerçekleşmeyen bir kavram olmakla beraber bireylerin karşılıklı

davranışlarını içermektedir. Bu davranışlara örnek olarak; bilgi alışverişi, duyguların ifade edilmesi ve farklı aktivitelerde bulunma gibi örnekler verilebilmektedir (Taylor, 1968). Atak ve Taştan (2012)'a göre, ilişki olabilmesi için bir diğer kişinin bulunması gerekmektedir. Laursen ve diğerleri (1996) ilişki için, iki kişinin birbirine bağımlı olarak birbirlerinde değişikliğe sebep olduğu ve aralarında kalıcı etkileşim olduğundan söz etmektedir. Etkileşim, kişilerin birbiriyle iletişim içerisinde olması ve karşılıklı olarak birbirini etkilemesidir. İlişkinin tanımı yapılırken bireylerin etkileşim halinde olması (Hinde ve Stevenson-Hinde, 1987; Hinde, 1976; Laursen ve Bukowski, 1997) ve en az iki kişinin varlığından söz edilebilmesi gerekmektedir (Berscheid ve Reis, 1998). Laursen ve Bukowski (1997)'ye göre, sosyal etkileşim ilişkinin önemli bir göstergesidir fakat ilişkiyi tanımlarken yalnızca sosyal etkileşimden bahsetmek yeterli değildir. Çünkü bireyler günlük hayatta herhangi biriyle kolaylıkla sosyal etkileşime girebilirler. Ancak önemli olan kişilerin bu etkileşimi içselleştirmiş olmalarıdır (Laursen ve Bukowski, 1997). Dolayısıyla ilişki, iki veya daha fazla kişinin davranışsal veya bilişsel olarak karşılıklı sosyal bir bağ kurması, etkileşim halinde olması ve bu etkileşimi benimsemeleri şeklinde tanımlanabilir.

İlişki kavramı, duygusal yakınlık düzeyine ve karşılıklı paylaşıma bağlı olarak yakın ve yüzeysel şeklinde sınıflandırılmaktadır (İmamoğlu, 2021). Duygu, etkileşim ve paylaşımdan uzak olan ilişki yüzeysel ilişki olarak adlandırılmaktadır. İçselleştirilmiş bir etkileşim sonucu ortaya çıkan ilişkiye, samimiyet, sıcaklık, bağ, yoğun duygular (Blumstein ve Kollock, 1988) ve sevgi (Kanekar, 1989) gibi pozitif etmenlerin eklenmesi yakın ilişkiyi ortaya çıkarmaktadır. Yakın ilişki kavramı, akraba, arkadaşlık, ebeveyn, kardeş, komşu ve romantik ilişkiler gibi farklı türleri kapsamaktadır (Gerlach vd., 2018; Reis vd., 2000; Hendrick ve Hendrick, 2006; Furman ve Buhrmester, 1992). Kelley ve diğerleri (1983) göre, iki bireyin birbirine duygu, düşünce ve davranış olarak bağlı olması ilişkiyi ortaya çıkarırken, bu ilişkinin güçlü, sık ve çeşitli nedensellik içermesi yakın ilişkiyi ortaya çıkarmaktadır. Yakın ilişki, kişilerin karşılıklı bağlı olma düzeyi (Berscheid vd., 2004) ve duygu, düşünce ve davranışlarının birbirleri üzerindeki etkilerinin sıklığına, güçlülüğüne ve çeşitliliğinin önemli olduğu düşünülmektedir (Clark ve Lemay, 2010). Aynı zamanda ilişki süresinin uzun olmasının yakınlığı arttırdığı düşünülmektedir. Birbirlerine yakın olan bireyler ilişki içerisinde birbirlerini etkilemektedirler. Ortaya çıkan bu etkileşim ile kişiler birbirlerini etkilediği oranda yakınlaşırlar. İmamoğlu (2021)

yakın ilişkinin, bireylerin karşılıklı olarak çıkarlarını kolladıkları güvene dayanan bir ilişki biçimi olduğunu söylemektedir.

İnsan yaşamının temelini oluşturan yakın ilişkiler, hayat boyu insan davranışını ve gelişimini etkilemektedir (Reis vd., 2000). Aynı zamanda insanların gelişim süreçleri de yakın ilişkilerini etkileyen bir unsurdur. Sosyal ve duygusal olarak gelişim için önemli katkılar, kurulan ilişkiler sayesinde sağlanmaktadır. İnsan yaşamında ilişki; bilişsel yetenekler, kendine yetebilme, akıl sağlığı ve motor becerilerinde artış gösterme ve gelişme açısından önem taşımaktadır (Hartup ve Laursen, 1991, aktaran, Laursen ve Bukowski, 1997). Bireyler genellikle kendilerini mutlu eden, ihtiyaçlarını karşılayan ve güven veren ilişkileri tercih etmektedirler. Kişilerin, bilişsel yetenekleri, sosyal istekleri ve psikolojik hedefleri benzerlik gösteren ilişkileri tercih etmeye meyilli olmaları; ilişkilerin psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimin destekleyicisi olduğunu göstermektedir (Laursen ve Bukowski, 1997). İnsanlar yaşamlarında mutlaka bir başka kişiyle farklı tür ve düzeyde ilişki içerisindedir. Hayatımız boyunca sürekli olarak başkalarıyla olan ilişkilerimizden etkilenmekteyiz. Araştırmalara göre hayatımıza yön veren bu ilişkiler kişiliğimizi şekillendirmede önemli bir etkidir.

İlişkiler insanların gelişim süreçlerine (bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik) göre gelişmekte ve şekillenmektedir. İnsanlar gelişim süreçlerinin her birinde farklı tür ilişkilere başlamakta ve yeni deneyimler kazanmaktadır. Bebeklik döneminde bakım veren ve aile ile kurulan ilişkiler önemli iken ilerleyen yaşlarda arkadaşlık ve romantik ilişkiler önem kazanmaktadır. Yaşamın her döneminde deneyimlenen ilişkiler bir sonraki gelişim dönemi için bir basamak görevi görür. Dolayısıyla her dönem kendine özgü gelişimi olan ilişkilerin, dönemlerine göre araştırılması ve incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

İlişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinde aile temel bir etkidir. Çünkü insan doğduğu andan itibaren ilk ilişkiyi anne veya bakım veren ile kurmaktadır. Erken dönemlerde bebek anneye muhtaç ve bağımlıdır. Anne veya bakım verenin bebeğin tüm ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir çünkü bebek kendi başına ihtiyaçlarını giderememektedir. Bu çağlarda bakım veren ile kurulan ilişki güvenli bir üs görevi görerek hem yeni doğanın hayatta kalmasını sağlar hem de duygu ve davranışlarını şekillendirir (Metin-Orta ve Sümer, 2016).

*Erikson (1968)* psikososyal gelişim kuramının ilk basamağı olan “temel güvene karşı güvensizlik” kavramı yaşamın ilk yılında bakım veren ile bebek

arasındaki ilişkinin önemine değinmektedir. Bu dönem, kişinin kendisine ve çevresine karşı güven duygusunu geliştirdiği dönemdir. Bakım verenler (genellikle anne-baba) ile yeni doğan arasındaki ilişki, annenin etraftaki varlığı ve ihtiyaçları karşılayıp karşılamaması gibi etmenler bebeğin güven duygusu ya da güvensizlik duygusu geliştirmesine sebep olmaktadır. Bakım verenlerin bebeğin ihtiyaçlarını karşılama biçimi bebekte güven duygusunun temellerini oluşturur (Erikson, 1968). Bu aşamada bebek, ihtiyaçlarının karşılanacağına dair güven duyarken öte yandan karşılanamayacağına dair de güvensizlik duyar. Bebeğin ihtiyaçları yeterince karşılandığında bebek kendisine ve dış dünyaya güvenmeye başlar. İhtiyaçları karşılanmayan bebek ise dünyaya karşı güvensizlik duymaya başlar. İleriki yaşlarda ilişki kurmaktan kaçınır, yakın ilişkilerinde güvensizlik duyar ve içe kapanma eğilimine girer. Bu dönemde güvenin gelişmesi kişinin bir sonraki döneme sağlıklı olarak geçmesine ve ergenlik döneminde yakın ilişkileri benimsemesini sağlar (Dereboy, 1993).

Erikson'un teorisine yakın zamanlarda, *John Bowlby* bağlanma teorisini geliştirmiştir. Bowlby'nin bu teorisi Erikson'un teorisine benzer bir şekilde bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin önemine dikkat çekmektedir. Bağlanma kuramı bakım veren ile çocuk arasındaki duygusal bağa odaklanmakta, kişiliğin ve diğer ilişki türlerinin etkilerine ve bireylerin yakın duygusal ilişki kurma gereksinimine değinmektedir (Bowlby, 1969/2012). Bağlanma, çocuğun anne ile yakınlık arayışında olmasıyla kendini gösterir ve özellikle stres verici bir durumla karşı karşıya kalındığında anne-çocuk arasındaki güven kaynaklı ve duygusal bir bağ şeklinde tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1997). Bağlanma figürü genellikle annedir. Fakat annenin olmadığı durumlarda bakım veren kişi bağlanma figürü olabilir. Bağlanma figürünün belirleyiciliği bebeğin ihtiyaçlarının ve sıkıntı işaretlerinin olumlu ve uygun tepki verilerek karşılanmasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma kuramı, çocukluk dönemde bakım veren ile kurulan ilişkinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bağlanma yaşam boyu devam eden ve bireylerin yaşantılarını etkileyen bir süreçtir (İmamoğlu, 2021). Bu dönemde bakım veren ile çocuk arasında kurulan bağ ileriki tüm dönemlerde ilişkileri etkilemektedir. Yeni doğan bir bebek hayatta kalmak için bakım verene ihtiyaç duymaktadır. Bakım veren ile erken dönemlerde kurulan yakınlık aracılığıyla çocuğun hayatta kalma, güvende olma hissi ve çevreyi keşfetme isteği gibi önemli duygulara temel olmaktadır (Metin-Orta ve Sümer, 2016). Çocukluk çağlarında kurulan bu ilişki diğer bireylerle

kuracağı ilişkileri de içselleştirmesinde etkindir (Bowlby, 1969/2012). Bowlby'e göre, çocuk, bakım veren ile kurduğu yakın ilişkisi sonucu zihinsel modeller geliştirmektedir. Annenin çocuğa vermiş olduğu tepkiler sonucu bu zihinsel modeller çocuğun ileriki yıllarda yaşayacağı ilişkilerini ve bu ilişkideki davranışlarını yönlendirmektedir (aktaran, Metin-Orta ve Sümer, 2016). Bu ilk ve en önemli ilişki (anne ile çocuk arasındaki bağ), kişinin ruhsal yapısını ve ilerideki bağlanma stillerini belirlemektedir (Arslan ve Teze, 2016).

Bowlby (1973/2014)'e göre, bağlanma sürecinin sonucunda ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarını karşıladığı ve güven verdiği veya tüm bunlardan yoksun bıraktığı durumlarda çocuk kendine ya da diğer bireylere ilişkin sosyal etkileşime yönelik içsel çalışan modeller oluşturmaktadır. Ebeveynlerle veya bakım verenle güven, sevgi ve şefkat içeren içsel çalışan model oluşması çocuğun ileriki ilişkilerine de olumlu katkıda bulunmaktadır (Sevinç ve Kılınç, 2016).

Bowlby tarafından geliştirilen ve Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından detaylandırıldığı şekliyle, bağlanma stilleri güvenli, kaygılı/kararsız (iki yönlü) ve kaçınmacı olmak üzere üç farklı stillerde oluşabilmektedir (Ainsworth vd., 1978). Bu üç temel bağlanma stili anne veya bakım verenin tepkileri ile ilişkilidir. Bakım veren, çocuk stres altındayken ihtiyaçlarını tutarlı bir biçimde karşılıyorsa çocuk güvenli bağlanır; tutarlı bir şekilde tepki vermezse çocuk kaçınan bir şekilde bağlanır ve bakım verenin tutarsız davranması kaygılı/kararsız bağlanma ile sonuçlanır (Main, 1990).

Güvenli bağlanan çocukların ebeveynleri sorumluluk sahibi ve yeterli bakımı sağlamış, bu şekilde aralarında güvenli bağlanma oluşmuştur. Çocuklar, anne ile yakınlık kurmakta ve bu yakınlığı korumakta, rahatlık aramakta ve anneyi güvenli bir üs olarak kullanmaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı/kararsız bağlanan çocukta ebeveynin tutarsız veya tepkisiz davranış göstermesi sonucu kaygılı, kırgın olma ve zihninin ebeveyn ile çok meşgul olması sonucu çevreyi keşfetme isteği görülmediği fark edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaçınan bağlanan çocuk, ebeveynin uzak, güvenilmez ve fiziksel olarak yakınlıktan kurmayan tutumları ile karşılaşmaktadır. Stres yaşandığı anda kendi kendine yetme çabasında olur ve başkalarının yardımcı olacağı düşüncesine inanmaz. (Yıldızhan, 2017). Bunun yanı sıra sonralarda, <araştırmacılar tarafından bağlanma stiline yeni olarak dağınık/yönü belirsiz bağlanma stilini eklenmiştir (Main ve Solomon, 1990). Bu bağlanma stili ve ebeveynin depresyonda olması veya istismar edici davranması sonucu çocukta

kaçıngan ve kararsız davranışların karşımı şeklinde görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Kişinin çocukluk çağında anababa veya bakım veren ile olan ilişkisi sonucu ortaya çıkan bağlanma stili ileriki yaşlarda yaşayacağı ilişkileri de etkilemektedir (Sigelman ve Rider, 2018). Hazan ve Shaver'a (1987) göre, güvenli bağlanan bireylerin girişken ve öz güveninin yüksek olduğu, diğer bireylerle yakın ilişki kurma konusunda sorun yaşamadıkları görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin öz güveninin düşük olduğu ve diğer bireylerle yakın ilişkilerinde terk edilme veya reddedilme korkusu olduğu görülmektedir. Bu da ilişki kurmakta güçlük çektiklerini göstermektedir. Kaygılı/kaçıngan bağlanan bireyler ise yakın ilişki kurmaktan kaçınılmaktadırlar ve kendilerini açma konusunda problem yaşamaktadırlar.

Çocukluk çağında bakım veren ile erken bağlanma, kişinin sosyal dünya hakkında oluşan inançlarını etkilemektedir (Collins ve Read, 1990). Aynı zamanda aile ile kurulan ilişki özel ve tamamlayıcı olmakla birlikte, çocuğun çevresel keşfi, sosyalleşmesi ve sosyal nesnelere tanışması için önem taşımaktadır (Hartup, 1979). Çocuğun anne ile olan ilişkisi, dış dünya ile olan iletişimi için yol gösterici bir unsurdur. Çocukluk dönemlerinde yaşanan duygusal olaylar ve bakım veren ile kurulan ilişki yetişkinlik döneminde benlik ve sosyal dünyayı algılama şeklini, yakın ilişkilerin türünü, kalitesini (Collins ve Read, 1990) ve diğer bireylerle anlamlı ilişki kurma becerilerini (Burger, 2006) etkilemektedir. Sonuç olarak, çocukluk çağlarında kurulan bu ilişki bireylerin gelecekte kuracakları ilişkiyi büyük ölçüde etkilemektedir.

İnsan hayatında kardeş ilişkileri önemli bir alanı kapsamaktadır. Anne-baba ile olan ilişkiden sonra en çok önem verilen ilişkilerden biri kardeş ilişkileridir. Kardeşlik insanın hayatı boyunca diğer bireylerle kurulacak bağlar için ilk sosyalleşme deneyimlerini gerçekleştirdiği bir alandır (Kale vd., 2021). Kardeş ilişkisi diğer yakın ilişkilerde bulunmayan gelişim fırsatlarını barındırmaktadır (Meunier vd., 2013). Tıpkı diğer ilişki türlerinde olduğu gibi kardeşlik ilişkisinin niteliği de gelişim dönemlerine göre değişiklik göstermektedir. Örnek olarak, çocukluk döneminde kardeşle vakit geçirme, ergenlik döneminde kardeşten bağımsız yeni arkadaşlar edinme ve yalnız kalma, yetişkinlikte kardeşten sosyal destek almak gibi nedenler gösterilebilir (Kale vd., 2021). Kardeşlik ilişkisi yoğun bağlar kurulan

bir ilişki olmakla beraber insanın hayatı boyunca kuracağı diğer ilişkiler için bir prova olduğu şeklinde düşünülebilir.

İnsan hayata geldiği andan itibaren çevresiyle ilişki içerisindedir. İlk olarak anne veya bakım veren ile başlayan ilişki ihtiyacı ilerleyen dönemlerde diğer bireyler aracılığıyla karşılamaya çalışır. Bebeklikten çocukluğa doğru ilerleyişte anne-baba ile olan ilişkilerden sonra kardeşlik, arkadaşlık, akraba ilişkileri gibi ilişkiler önem kazanmaya başlamaktadır. Çünkü anne-baba tarafından ihtiyaçları karşılanan ve güven duygusu geliştiren çocuk sonrasında dış dünyayı keşfetme isteğiyle dolmaktadır. Bebeklik ve ilk çocukluk dönemindeki bağımlılık yerini özerkliğe bırakarak etkileşim anne-babadan akranlara doğru kaymaktadır (İmamoğlu, 2021). Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi yadsınamazdır. Demir'e (2006) göre, çocuğun arkadaşlarıyla olan ilişkileri, sosyal ve duygusal olarak gelişimine katkı sağlarken aynı zamanda diğer ilişkilerinin gelişmesini de sağlamaktadır. Arkadaşlık yaş ile birlikte her dönemde farklı bir anlam barındırmakta ve niteliğinde değişikliklere uğramaktadır. İlk çocukluk döneminde çocuğun oyun arkadaşı ihtiyacı ortaya çıkmaya başlar (Sullivan ,1953) ve ortak etkinliklere başlanırken, son çocukluk döneminde arkadaşlar arası bağlılık ortaya çıkmaya başlar ve ergenlik döneminde yakın, samimi ilişkiler kurulmaya başlanır (Collins ve Madsen, 2006).

Çocukluk döneminden sonra ergenliğe giren birey farklı sosyal ilişkilere geçiş yapmaktadır. Bu yıllarda aile ilişkileri her ne kadar önemli de olsa ergen için akran ilişkileri ve romantik ilişkiler ön plana geçmeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde akran ilişkileri öncelikle aynı cinsten kurulur ve bu ergenin ileride karşı cinsle yaklaşmasına olanak sağlayan bir durumdur (Bayhan ve Işıtan, 2010). Çocukluk döneminde arkadaşlık ilişkileri iyi olan bireylerin sonraki ilişkilerinde de daha olumlu ilişkilere sahip olacakları düşünülmektedir. Sullivan'a (1953) göre, ergenlik dönemindeki ilk gönüllü yakın ilişkiler sonraki yakın ilişkiler için bir şablon oluşturmaktadır. Dolayısıyla ergenlik çağında kurulan akran ilişkileri kişinin daha sonraki ilişkilerini etkileyen bir deneyim olarak düşünülebilir.

Ergenlikten sonraki dönemler insanların iş hayatına atılması, romantik ilişkilerin daha ön planda olması, kendi hayatlarını kurması, evlilik gibi önemli adımların atılması ve benzeri önemli kararların alındığı bir dönemdir. İnsanların arkadaş, aile, romantik ilişki, akraba, iş arkadaşları ve komşuluk ilişkileri bu

dönemlerde önemlidir. Geçmişte yaşanan ilişkiler bu dönemlerde de insanın ilişkilerine yansıtılmaktadır.

### **Romantik İlişki**

Romantik ilişkiler pek çok kuramcı tarafından merak edilen ve uzun yıllardır araştırmalara konu olan önemli bir ilişki türüdür (Buehler ve Wells, 1981; Collins, 2003; Hendrick ve Hendrick, 2006; Sternberg, 1986). Yakın ilişki türlerinden biri olan romantik ilişki, insan hayatında önemli bir alanı kapsamaktadır. Berscheid ve diğerlerine (1989) göre, diğer yakın ilişki türlerinden oldukça farklı anlamlar içermektedir. Flört/sevgili, sözlü/nişanlı veya evli çiftler arasında yaşanan romantik ilişki karşılıklı sevgi, aşk ve bağlılık içermektedir. Bu ilişki türünde partnerler birbirlerine karşı yakınlık ve sevgi gibi yoğun duygular beslemektedir. Geçmiş çağlardan beri hayatın büyük bir dönemini etkileyen romantik ilişkilerin önemi ve etkisi yadsınamazdır. Öyle ki romantik ilişkiler bireyin genel iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir (Fletcher vd., 2015).

Romantik ilişkiler aşk ilişkisi olarak da adlandırılmakta ve yakın ilişkiler kapsamında ele alınmaktadır. İnsan hayatına anlam katan önemli derecede etkisi olan ilişki türüdür. Tıpkı diğer yakın ilişki türlerindeki gibi, romantik ilişki türünde de karşılıklı olarak devam eden etkileşim vardır (Collins, 2003). Sternberg (1986)'e göre, romantik ilişki yakınlık, bağlılık ve tutku gibi bileşenleri içermektedir. Romantik ilişki, aşk ve sevgi gibi duyguların karşılıklı olarak hissedilmesi ve yoğun şekilde yaşanmasıdır. Hendrick ve Hendrick (2006)'e göre, romantik ilişki, flört, partner ile yaşama, evlilik veya daha uzun birliktelikleri kapsamaktadır. Branden'a (1988) göre, romantik ilişki için partnerlerin duygusal ve cinsel açıdan tutku dolu bir şekilde bağlılık göstermesi gerekmektedir. Partnerler arasında aşk, bağlanma, aidiyet ve duygusal olarak destek olma gibi özellikleri içeren bir ilişki türü olarak tanımlanmaktadır (Kalkan ve Yalçın, 2012). Collins ve diğerlerine (2009) göre romantik ilişki, karşılıklı devam eden sevgi ve yakınlık içeren gönüllü etkileşimlerdir. Romantik ilişkiler tutku, aşk ve cinsellik bileşenlerinden oluşmaktadır (Furman vd., 1999). İki bireyin karşılıklı duygu, düşünce ve davranışlarının olması aynı zamanda yakınlık, tutku, sevginin de varlığının gerekli olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişkiler, arkadaşlık, romantizm, destek, cinsellik

ve bağıllık gibi karşılıklı ihtiyaçların giderilme potansiyeline sahiptir (Fincham vd., 2018).

Pek çok araştırmacı romantik ilişkilerin ergenlik döneminden itibaren belirgin hale geldiğini düşünmektedir. Bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin önemi araştırmalarca vurgulanmaktadır. Yakın romantik bağların geliştirilmesi yine bu dönemin temel görevi olduğu (Erikson, 1963), gelişimin bir parçası olduğu (Arnett, 2000) ve psikososyal gelişim için önemli olduğu (Furman ve Shaffer, 2003) düşünülmektedir. Furman ve Buhrmester'e (1992) göre, ergenlik öncesi çocuklar genellikle ebeveynlerine bağımlıdır, erken ve orta ergenler en sık arkadaşları ile vakit geçirmekte ve geç ergenler en çok romantik partnerlere önem vermektedirler. Romantik ilişkilerin temeli ergenlik döneminde atılmaktadır. Ergenlik döneminde bireyler genellikle grup halinde ortak aktivitelerde bulunurlar. Bu aktiviteler aracılığıyla romantik ilişkiye adım atarlar. Geç ergenlik dönemlerinde yaşanan romantik ilişkilerin sonraki dönem olan yetişkinlik dönemine uyum sağlamaları ve gelişimleri açısından önemli olduğu bulunmuştur (Furman ve Schaffer, 2003). Daha sonra yetişkinlik dönemine geçildiğinde romantik ilişkilerin niteliği biraz daha değişmektedir. Ergenlik döneminde daha çok eğlenme amaçlı olan romantik ilişkiler, yetişkinlik dönemine geçişle beraber daha samimi ve ciddi olmakta, duygusal ve fiziksel yakınlaşma içeren ilişkilere geçiş yapılmaktadır (Arnett, 2000). Ergenlikte daha kısa süreli olan ilişkiler yetişkinlik döneminde yakın ve ciddi bir hal aldıklarından daha uzun sürelidirler (Ateş ve Erdem, 2020).

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler yeni anlamlar ve yeni roller kazanırken romantik ilişkiye girmek, kararlı olmak ve bu ilişkiyi sürdürebilmek önemlidir. Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramından romantik ilişkiler için önemli olan ve yetişkinliğe geçiş döneminde gelişimsel krizin aşılması gereken evre "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" evresidir. Bu evrede bireyler yakınlık ve duygusallık içeren ilişkiler aramaktadırlar (Erikson, 1968).

Erikson'a göre iki bireyin kimliklerinin karşılıklı olarak kaynaşması yakınlık olarak görülmektedir (Burger, 2006). Bu yakınlık kavramı, kimlik duygusu gelişen bireyin kimliğini kaybetme korkusu olmadan bir başkasıyla açık ve samimi bir yakınlık kurma isteğidir. Kişi derin bir sevgi ilişkisi yaşayacak ilişki arayışındadır (Dereboy, 1993). Yalıtılmışlık kavramı ise tanınmama, yalnız kalma ve ilişki kuramama ile ilgilidir. Bu evrede krizleri çözemeyen bireyler yüzeysel ilişkiler yaşarlar, yakınlık kurmazlar, bağlanmaktan kaçarlar ve bunun sonucunda duygusal

olarak olgunlaşamazlar. Bu evrenin sağlıklı bir şekilde yaşanması kişinin romantik ilişkilerinde eş bulma, yakınlık kurabilme, ciddi bir ilişkiye girme gibi becerilerini geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Erikson, 1968). Bireyler kendilerine romantik ilişki yaşayabileceği eşler ararlar. Bu arayışın sonucu, uzun süreli bir ilişki olabilirken aynı zamanda olumsuz olarak da sonuçlanabilir. İlişki ile ilgili çabaların olumsuz olarak sonuçlanması bireyin özgüvenini zedeleyebilir ve kendini soyutlamasına neden olabilir (Burger, 2006). Sullivan (1953), tıpkı Erikson gibi kimlik gelişiminin romantik ilişkiler için önemine değinmiş ve gelecekteki romantik ilişkileri etkilediğini vurgulamıştır. Bu gelişimsel dönemin aşılması genç yetişkinlerin yakın ve samimi romantik ilişkiler kurabilmesi ve ilişkilerinin sürdürülebilir olması açısından önemlidir.

Yetişkinliğe geçiş ile ciddileşen romantik ilişkilerin insan hayatındaki yeri farklılaşmakta ve önemi artmaktadır. Bazı araştırmacılar romantik ilişkilerin özelliklerine vurgu yapmaktadır. *Collins* (2003), romantik ilişkileri karşılıklı ve gönüllü olarak kabul edilen etkileşimler şeklinde tanımlamakta ve araştırmasında romantik ilişkilerin beş ana özelliği bulunduğunu vurgulamaktadır. *Collins*, ilk olarak “katılım” kavramına değinmekte ve bu kavram; gençlerin flört etmesi, ilişkinin sıklığı ve başladığı yaşı anlatmaktadır. İkinci olarak “eş seçimi” kavramında ise genç bireylerin hangi bireylerle deneyim yaşadığına değinmektedir. Üçüncü olarak “ilişki içeriği” kavramı, romantik ilişki sürecinde yaşanan paylaşımları ve aktiviteleri ifade etmektedir. Dördüncü olarak “ilişki kalitesi” kavramının özelliği ise, romantik ilişkiden faydalı deneyimler kazanabilmeyi ifade etmektedir. Son olarak “bilişsel ve duygusal süreçler” kavramının özellikleri, bir romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayırmakta olan, partnere ve ilişkiye karşı; tepki, beklenti, şema ve algıları içermektedir.

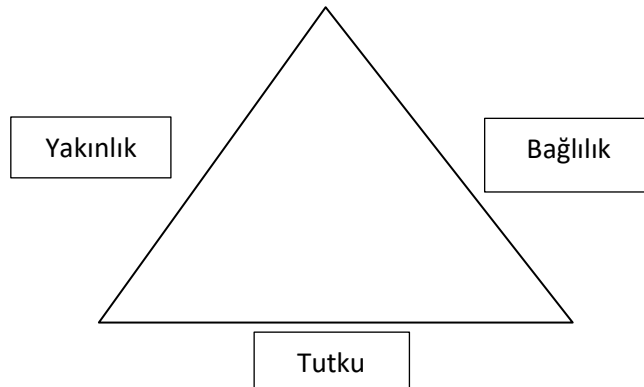
Romantik ilişkiler diğer yakın ilişki türlerinden bazı yönleriyle ayrılmaktadır. Tıpkı romantik ilişkiler gibi diğer yakın ilişkilerde sevgi içermektedir fakat romantik ilişkiler partnere karşı yoğun duygusal hisler duyulması ve kişiye anlamlar yüklenmesi açısından diğer türlerden ayrılmaktadır. Romantik ilişkileri arkadaşlık ilişkisinden ayıran ve aşk-hoşlanma kavramlarının farkından bahseden bir diğer önemli kuramlardan biri *Zick Rubin* (1970)’in kuramı olarak karşımıza çıkmaktadır. *Rubin* (1970), Romantik ilişkilerde üç farklı öge bulunduğundan bahsetmektedir. Bu üç öge; bağlanma, güven-yakınlık ve gözetmedir. Bağlanma kavramı partnerlerin duygusal olarak birbirlerine destek göstermesini içermektedir. Gözetme kavramı

bireyin partnerinin iyiliğini kendi iyiliğinden daha fazla önemsemesidir. Yakınlık kavramı ise partnerle güçlü bir ilişki kurma ve duygu ve düşüncelerini açık bir biçimde karşı tarafa aktarabilmektir. Rubin aynı zamanda aşk ve romantik ilişkinin tanımının kültürden kültüre değişiklik gösterdiğini belirtmekte ve aşk-hoşlanma kavramlarının farkından bahsetmektedir. Ona göre, insanlar hoşlanma duygusunu bir arkadaşına karşı ve aşk duygusunu romantik ilişki içerisinde olduğu partnerine karşı hissetmektedir.

Romantik ilişkiler konusunda bahsedilebilecek bir diğer kuram *Hatfield* (1988) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram tutkulu ve dostça aşk kavramlarına değinmektedir. Kurama göre, tutkulu bir şekilde sevmek cinsellik içermektedir ve beraberken mutluluk, heyecan, uyarılma gibi ögeleri içermektedir. Dostça aşkta ise cinsellik bulunmamakla beraber genellikle anlayış, paylaşma, şefkat gibi davranışları bulundurmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Hatfield'e (1988) göre, tutkulu aşk, partnerle birlikte olmak için hissedilen arzu olarak görülmektedir. Buna göre, birey partneriyle birlikteyken mutludur, partnerinden ayrıyken kıskançlık, kaygı, şüphe ve benzeri duygular ortaya çıkmaktadır. Partnerlerin sevgisi karşılıklı olduğunda haz ortaya çıkarken, karşılıksız olduğunda kaygı, umutsuzluk ve üzüntü gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Dostça aşk türünde karşı tarafın iyiliği ve mutluluğu için kendinden ödün verme görülmektedir. Bu aşk türünde ilgi, yakınlık ve şefkat gibi duygular ön plandadır. Ortak ilgi alanları, rahat hissetme, duygu ve düşüncelerin paylaşımını içermektedir. Bununla beraber, partnerler birbirlerini daha yakın bir şekilde tanıdıkça ve karşılıklı olarak bir şeyler paylaştıkça tutku artmaktadır (Hatfield, 1988).

### Şekil 1

Sternberg'in Üçgen Aşk Teorisi



(Atak ve Taştan, 2012, s. 529)

Alan yazında romantik ilişkilerin niteliğini ortaya koymak adına bazı kuramlar oluşturulmuştur. Romantik ilişkilerde kurulan aşk ilişkisini açıklamaya çalışan *Robert Sternberg* (1986), yayımladığı *Triangle of love* (üçgen aşk) teorisiyle aşk ve romantik ilişkilerin anlaşılabilirliğini savunmuş ve ilişkilerin bireyler üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmıştır. Romantik ilişkileri oluşturan üç ana bileşenden bahsetmekte ve bu üç bileşen Şekil 1’de görüldüğü üzere, üçgenin köşe noktalarını oluşturmaktadır. Şekil 1’de görüldüğü gibi, üçgenin sol çizgisi yakınlık (intimacy), üçgenin alt çizgisi tutku (passion) ve üçgenin sağ çizgisi bağlılık (commitment) olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. İlk bileşen olan *yakınlık* bileşen; yakınlık, samimiyet gibi duyguları, sevgi ve bağlılığı ifade etmektedir. Buna göre, yakınlık ögesi, bir romantik ilişki veya arkadaşına karşı olan sevgide benzerlik gösterir. Sevgi dolu ilişkileri ifade etmektedir. Yakınlık ögesi, duygusal anlamda partnere karşı bir destek içerir, partnere değer verme çok yüksektir. Bir diğer bileşen ise *tutku* bileşenidir. Bu bileşen ilişkide romantizm, fiziksel çekicilik ve cinsellik gibi dürtüleri ifade etmektedir. Bu öge dürtülerden meydana gelmektedir ve tutku bunun için öncüdür. Aynı zamanda bakım alma veya bakım verme, saygı gibi güdüler de ortaya çıkabilmektedir. Bu şekilde sevgi dolu bir ilişkide tutku motivasyon kaynağı ve uyarılma şekli olarak ortaya çıkmaktadır. Son bileşen olan *bağlılık* bileşeni kısa vadede başkasını sevme kararı, uzun vadede sevgiyi sürdürme sözünü ifade etmektedir. Bireyler sevgi dolu ilişkinin varlığını keşfeder ve uzun vadeli, sürdürülebilir ilişki için karar alabilirler. Bu üç bileşeni birbirinden ayırmak mümkün değildir. Bunlar romantik ilişkileri anlamak için gereklidir. Aynı zamanda bir ilişkinin iyi bir şekilde ilerlemesi için bu üç bileşenin dengeli bir şekilde ilerlemesi gerekmektedir (Sternberg, 1986).

Sternberg, bu üç ögenin çeşitli şekillerde kombinasyonundan oluşan yedi farklı aşk türü belirlemiştir. Bunlardan ilki arkadaşlık ilişkisinde olan *sevgi*, yani hoşlanmadır ve bağlanma veya tutku olmamakta sadece yakınlık içermektedir. Partnere karşı yakın hissedilmekte fakat bağlılık bulunmamaktadır. İkinci tür ise *çilgınca aşk*’tır. Bu aşk türünde partnerlerde bağlanma ve yakınlık bulunmamakta yalnızca tutku bulunmaktadır. Üçüncü aşk türü ise *boş aşk* şeklinde adlandırılmaktadır. Bu türe göre, sevgi sadece bağlanma içermekte fakat tutku ve yakınlık içermemektedir. Uzun bir ilişkinin sonucunda ya da yeni bir ilişkinin başlangıcında görülebilmektedir. Dördüncü olarak *romantik aşk* türü bulunmaktadır. Buna göre, tutku ve yakınlık bulunmakta fakat bağlanma bulunmamaktadır. Bu türe

göre, karşılıklı olarak beğenme, fiziksel ve zihinsel çekicilik içermektedir. Beşinci sevgi türü ise *arkadaşça aşk*'tır. Bu tür, bağlanma ve yakınlık içermekte fakat tutku içermemektedir. Bu türe uzun süreli bir ilişkide rastlamak mümkündür çünkü romantik aşk uzun bir zaman geçtikten sonra arkadaşça aşka dönüşmeye başlayabilmektedir. Altıncı tür ise *aptalca aşk*'tır. Bu tür, tutku ve aşk içermektedir. Tutku temel alınmakta ve bağlanma oluşmakta fakat yakınlık oluşmamaktadır. Bu tür, zaman geçtikçe stresli bir duruma dönüşebilir çünkü tutku ögesi zamanla azalmaktadır. Yedinci ve son tür olarak kusursuz veya diğer adıyla *mükemmel aşk* türü vardır. Bu aşk türü, üçgenin üç ögesini de içermektedir. Kusursuz sevgiyi bulmak zordur ancak bu sevgiyi bulunca kaybetmemekte oldukça zordur. Bu yedi türün dışında Sternberg, *sevgisizlik* (aşksızlık) durumu ile ilgili üç ögeden hiçbirinin bulunmadığı bir durumun olduğundan da bahsetmektedir. Bu türdeki ilişki zorunluluktan kaynaklanan ilişkilerdendir ve arkadaşlık ilişkileri dahil olmak üzere bu gruba girmemektedir. Sternberg bu araştırmayı birden fazla kuram ve kavramı birleştirerek çalışmıştır (Sternberg, 1986).

Bir diğer etkili bulunan ve bilimsel araştırmalara çok fazla konu olan, romantik ilişkiye dair teori ise *John Alan Lee'nin* (1977) teorisi olan "Aşkın Renkleri" (The Colours of Love) teorisidir. Lee'ye göre, aşk kavramı her birey için ve her ilişki için farklı anlamlara gelebilmektedir çünkü aşk tek boyutlu bir kavram olmak yerine çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004). Bireyler hayatlarında davranış örüntülerini değiştirdikleri gibi aşk türlerini de isteyerek veya istemeyerek değiştirebilirler. Lee teorisini renklerle açıklayarak insanların renk tercihini değiştirdikleri gibi farklı aşk türlerini de tercih edebileceklerinin farkına varılmasını ve geçmiş zamanlarda yaşanan deneyimleri daha farklı değerlendirmelerine olanak sağlamasını amaçlamıştır (Atak ve Taştan, 2012).

Lee'ye (1973) göre, üç aşk türü birincil olarak gösterilmekte ve bu türler renklerle açıklanmaktadır. Buna göre aşk; kırmızı, sarı ve mavi gibi temel renkleri, doğadaki renklere benzemektedir. Bu kurama göre birincil aşk; arkadaşça aşk (storge), tutkulu aşk (eros) ve oyun gibi aşk (ludus) olmak üzere üçe ayrılmıştır. Bu üç tür sevginin, bir araya gelmesi sonucunda ikincil tür sevgi türleri ortaya çıkmaktadır. Bunlar ise; özgeci aşk (agape), mantıklı aşk (pragma) ve sahiplenici aşk (mania) şeklindedir. Birincil aşk türleri, diğer aşk türlerinden daha önemli sayılmamaktadır. Lee'ye (1973) göre, *arkadaşça aşk* türü, zamanla gelişen bir aşk

türüdür. Partnerler birbirlerine benzer özellikler taşımakta, birbirini önemsemekte ve paylaşımlarda bulunmaktadır. *Oyun gibi aşk* türünde ise, bağ çok kurulmamaktadır. Bu aşk türü eğlence ve tutku odaklıdır. Bireyler genellikle benmerkezcidir. *Tutkulu aşk* türünde ise, tutku ön plandadır ve fiziksel çekicilik önemsenmektedir. İlk bakışta aşka inanan bu bireyler âşık olma isteği ile doludurlar. Hızlı bir şekilde cinsel ve duygusal yakınlık kurulabilmektedir. Bu aşk türündeki bireyler ani kararlar alabilmekte, aniden âşık olabilmekte veya ilişkilerini aniden bitirebilmektedirler.

İkincil tür sevgi türlerinden *Özgeci aşk* türü ise, arkadaşça aşk ve tutkulu aşkın birleşimi sonucu oluşmaktadır. Çiftler bu ilişki türünde partnerlerinin iyiliğini kendi iyiliğinden daha fazla önemsemektedirler ve birbirlerini destekleyici, affedici bir tutum benimsemektedirler. Kusurlara rağmen sevgi ve ilişki devam etmektedir. ‘Biz’ düşüncesi baskın olan bu türde ‘ben’ düşüncesi bulunmamaktadır. *Sahiplenici aşk* türü, oyun gibi aşk ve tutkulu aşkın birleşiminden ortaya çıkmaktadır. Saplantılı bir aşk türü olan sahiplenici aşkta, duygusallık yoğun olarak yaşanmaktadır ve kıskançlık, güvensizlik ortaya çıkmaktadır. Bu aşk türüne sahip bireyler genellikle yoğun bir şekilde partnerini kaybetme korkusu yaşamaktadırlar. Bu bireyler genellikle sevgi ve ilgi istemektedirler. Bireyler ilişkiyi akışına bırakamazlar ve sürekli kontrol altında tutmak istemektedirler. Ayrılma konusunda da zorluk çekmektedirler. *Mantıklı aşk* türü, arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk türlerinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bireyler partnerlerinin özelliklerine (aile, meslek vb.) önem vermektedir. Bu aşk türüne göre, bireyin partneri ile uyumlu ve eşit özelliklere sahip olması önemlidir. Aynı zamanda birey ilişkisinin devam edeceğine dair pozitif beklentilere sahiptir.

Bu aşk türleri en çok karşılaşılan aşk çeşitlerindedir. Aynı zamanda Lee, aşk türleri ile yapmış olduğu kombinasyonların farklı şekillerde de yapılabileceğinden ve farklı aşk çeşitlerinin oluşturulabileceğinden bahsetmektedir. Lee tarafından açıklanan aşk türlerinin pek çok araştırmacının çalışmalarıyla benzer sonuçlar olduğu görülmüştür (Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2004).

Bazı kuramlar romantik ilişkileri biyolojik temelli olarak beyindeki nörokimyasallar aracılığıyla açıklamaktadırlar. İnsanlar genetiği, hormonları ve psikolojik yaşantıları ile partner bulmaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkiyi ve aşkı beyindeki hormonlar sayesinde başlatılmakta ve partnere karşı yoğun duygular bu şekilde hissedilmektedir. Örneğin adrenal hormonu kişinin kalp atışını

hızlandırmakta, dopamin ise kişinin tutku hissederek partnerine bağlanmasına, oksitosin ve vazopressin fiziksel çekim ve cinsel doyumunu sağlamakta (Atak ve Taştan), testosteron hormonu çiftlerde cinsel isteği arttırmakta ve doyum almayı sağlamaktadır. (Savulescu ve Sandberg, 2008). Tüm bu hormonlar hipotalamus tarafından salgılanmakta ve hormonlar sayesinde insanlar romantik ilişkilerine başlamaktadır (Fisher, 2004, aktaran, Atak ve Taştan).

Bireyler hayatlarında gelişimsel olarak farklılık gösteren ilişkiler kurmaktadır. Öncelikle ilk kez ergenlik çağlarında flört eden birey daha sonra sevgililiği yaşamakta ve ilerleyen yetişkinlik döneminde ilişkinin ciddileşmesi sonucu evliliğe adım atmaktadırlar. Bazı ilişkiler başarılı olarak evlilik yoluna giderken bazı ilişkilerse başarısız olarak sonlandırılmaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkinin başlatılması kadar sürdürülebilir olması da önemli konulardan biridir. Bu da romantik ilişkiden alınan doyum ve memnuniyet gibi önemli faktörlerin karşılanmasına bağlı olarak değişebilmektedir. İlişkiden alınan doyumun ve doyuma ilişkin eşanlamlı kavramların ilişki kalitesini etkilediğine dair literatürde çok sayıda araştırma bulunması öneminin yadsınamayacağını göstermektedir (Fincham vd., 2018).

### **Romantik İlişki Doyumu**

Romantik ilişkiler insan hayatında önemli bir deneyimdir (Volmann vd., 2019). Romantik ilişkilerin hayatımızdaki yeri ve önemi düşünüldüğünde bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir olması için ilişkiden doyum alınması gerekmektedir. Bu nedenle ilişkiden alınan doyum partnerler için önemli bir etkidir. Bireyler ilişkilerini değerlendirme eğiliminde olduklarından, ilişkilerde doyumun etkisi yadsınamazdır (Carroll ve Doherty, 2003). Son yıllarda romantik ilişki doyumuna dair çok sayıda araştırma yapılmakta ve bu araştırmalar ilgi görmektedir. Romantik ilişki doyumunu ile ilgili literatürde evli bireyler, evli olmayan bireyler ve romantik ilişkisi olan heteroseksüel, eşcinsel bireyler ile ilgili geniş alanı kapsayan araştırmalar bulunmaktadır. Birçok araştırma ilişkilerin sürdürülebilir olması için doyum alınması gerektiğini savunmaktadır (S. Hendrick vd., 1988; Sullivan ve Schwebel, 1995; Fincham ve Beach, 2006)

İlişki doyumunu, partnerlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşünceye sahip olmaları ve ilişkiden tatmin olmaları ile ilişkilidir. Bireylerin ilişkilerinden mutlu olmaları (Büyükşahin, 2005) ve ilişkide doyumsuzluğun olmaması şeklinde

tanımlanabilir (Renaud vd., 1997). C. Hendrick ve S. Hendrick'e (1989) göre doyum, bireylerin ilişki kalitesine ve partnerine ilişkin olumlu veya olumsuz olmak üzere öznel değerlendirmeleri içermektedir. Yapılan değerlendirmeler sonucu olumlu olması durumunda bireyler ilişkilerinden doyum almaktadır (Rusbult, 1983). Hawkins'e göre (1968) ilişki doyumu, partnerlerin ilişkilerini her yönüyle değerlendirdiklerinde haz, mutluluk, tatmin olma gibi sonuçlar elde etmeleridir. İlişkiden doyum alan bireyler mutlu, güçlü ve sağlıklı ilişkiler yaşamakta ve refah düzeyleri artmaktadır.

İlişki doyumunda partnerlerin birbirleri hakkındaki duygu ve düşünceleri ve birbirlerine davranışları önemlidir (S. Hendrick, 1988; S. Hendrick vd., 1988). Bunların yanı sıra partnerlerin birbirlerinden beklentileri ve bu beklentileri karşılama durumları da ilişki doyumunu etkilemektedir. Gerlach ve diğerlerine (2020) göre ilişki doyumu kişinin ilişkisi hakkında genel değerlendirmesi ve ilişkiden beklenen ihtiyaç ve isteklerin karşılanma derecesi ile ilişkilidir. İlişkilerde beklentilerin üzerinde olma doyum almayı sağlarken, beklentileri karşılayamama doyumunu düşürmektedir (Sabatelli, 1984). Bu beklentiler kişiden kişiye ve ilişkiden ilişkiye göre farklılık gösterebilmektedir. İlişkinin gidişatına bağlı olarak zaman içinde beklentiler ve davranışlar değişebilmekte ve buna bağlı olarak doyum da değişiklik gösterebilmektedir (Sabatelli, 1984).

Romantik ilişkilerin oluşumu ve gelişimi için uygun kişiyle karşılaşma, çaba, zamanlama gibi bazı etmenlerin meydana gelmesi gerekebilmektedir (Kail ve Cavanaugh, 2015). Connolly ve Goldberg (1999) romantik ilişkilerin gelişimini dört ayrı aşama şeklinde açıklamışlardır. Bu dört aşamalı süreç; başlatma, yakın ilişki, samimi romantik ilişki ve bağlılığın olduğu romantik ilişki şeklindedir. İlk aşama olan *başlatma* aşamasında karşı cinsle hissedilen arzu, tutku ve fiziksel çekilim gibi özellikler ön plandadır fakat herhangi bir etkileşim yoktur. İkinci aşama olan *yakın ilişki* aşamasında, ortak arkadaş çevresi aracılığıyla karşı cins ile daha sık vakit geçirebilme ön plana gelmektedir. İlk sosyal etkileşim bu evrede gerçekleşmektedir. Üçüncü aşama olan *samimi romantik ilişki* aşamasında, yoğun duygular, flört etme dönemi başlamaktadır ve beraberinde cinsel yaklaşımlar görülebilmektedir. Son aşama olan *bağlılığın olduğu romantik ilişki* aşamasında ise bireyler birbirlerinde bağlılık gösterebilmekte ve yakınlaşma arzusu görülmektedir. Bireyler bu aşamada uzun soluklu ilişkilerini geliştirip evlilik yoluna girebilirler.

Romantik ilişkinin başlamasından itibaren partnerlerin birbirlerinin beklentilerini, isteklerini karşılama, ilişkiden mutlu olması ve doyum alması ile sağlıklı bir süreç izleyebilmektedir. Bu şekilde ilişkiler uzun soluklu devam edip evlilik gibi ciddi bir sürece adım atabilmektedirler. Romantik ilişkideki bireylerin beraber zaman geçirip anı biriktirmesi, inanç ve değerlerini paylaşması ve bunları sürdürmeleri sonucu ilişkiden daha fazla doyum alarak ilişkilerini devam ettirme olasılıkları artmaktadır (Davis ve Rusbult, 2001). İlişkiden doyum alma diğer ilişki türleri gibi evlilik sürecinde de ilişkinin devamlılığı için önemlidir. Dolayısıyla, bireylerin ilişkilerini geliştirip uzun soluklu ilişkiler yaşaması da doyumunu gerektirmektedir.

İlişki doyumunun kuramsal temeli Thibaut ve Kelley (1959) tarafından oluşturulan Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'na (Theory of interdependence) dayanmaktadır. Bu kuram çiftlerin arasındaki etkileşime odaklanmaktadır. Partnerler arasında gerçekleşen bu etkileşimin doyum, mutluluk, memnuniyet gibi ödülleri ve stres, acı, kaygı gibi bedelleri bulunmaktadır. Kişiler bu etkileşim sonucu ödül alır veya bedel öderler (aktaran, Büyükşahin, 2006; Rusbult ve Buunk, 1993). Kısaca, bu kurama göre ilişkinin niteliğini ödüller ve bedeller belirlemektedir. Thibaut ve Kelley'e (1959) göre, bireyler ilişkilerinde en az çaba ile çok kazanç elde etmek istemektedirler. İlişkiden edinilen kazançlara göre ilişkinin değerlendirilmesi yapılmaktadır. Bu kurama göre değerlendirme yapılırken iki tür ölçüt temel alınır. Bunlar; karşılaştırma düzeyi ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyi şeklindedir.

*Karşılaştırma düzeyi*, kişinin nasıl bir ilişki istediği, ilişkisindeki ödül-bedellerin oranı ve ilişkiden aldığı doyum gibi kriterleri değerlendirmesidir (Büyükşahin, 2006). Aynı zamanda karşılaştırma düzeyi ilişkideki doyum alma ve alamama boyutları arasındaki nötr nokta şeklinde de ifade edilmektedir. Buna göre, kişinin mevcut ilişkisi ve geçmişteki ilişkileri arasındaki kazançların karşılaştırmaları yapılarak ortalaması alındığında bu ortalama nötr nokta şeklinde tanımlanır. Kişinin şimdiki ilişkisi, alınan ortalama sonucu nötr noktanın üzerinde ise ilişkiden alınan doyum yüksek, altında ilse ilişkiden alınan doyum düşük olarak değerlendirilmektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Kişinin mevcut ilişkisinden aldığı doyum oranı yükseldikçe, gelecekteki ilişkileri için karşılaştırma düzeyi de yükselmektedir (Büyükşahin, 2006).

*Seçenekler arası karşılaştırma düzeyi* ise, kişilerin ilişkisini devamlılığını sağlayıp sağlayamayacağına dair karar verirken kullandığı değerlendirme şeklinde

tanımlanmaktadır. Kişi şimdiki ilişkisinden elde ettiği kazanımları, olası başka ilişkilerden elde edeceği kazanımlardan yüksek şekilde değerlendirdiği taktirde ilişkiyi sürdürecektir, kazançları düşük şekilde değerlendirdiğinde ise ilişkiyi sonlandırma eğilimi gösterecektir. Buna göre mevcut ilişkide kazançların çok olması, karşılaştırma ve seçenekler arası karşılaştırma düzeyinin yüksek olması kişinin ilişkisinden doyum almasını ve ilişkinin sürdürülebilir olmasını sağlayacaktır (Büyükşahin, 2006).

Romantik ilişkilerde doyum ile ilgili bir diğer kuram Rusbult (1980) tarafından Yatırım Modeli (Investment Model) ile açıklanmıştır. Bu kuram tıpkı karşılıklı bağımlılık kuramındaki gibi kişilerin ilişkilerinden doyum alıp almadığına ilişkin *karşılaştırma düzeyi* ve ilişkinin devamlılığına ilişkin *seçenekler için karşılaştırma* düzeyini kullanmaktadır (Büyükşahin, 2006). Yatırım Modeli'ne göre, ilişkiye yapılabilecek en önemli yatırım ilişki süresidir çünkü ilişki süresi arttıkça ilişkiye bağlanım aynı oranla artmaktadır. Bağlanım kavramı, kişilerin birbirlerine güvenme (Le ve Agnew, 2003), ilişkiyi devam ettirme isteği ve ilişkiye yönelik uzun süreli yönelimleri içermekle beraber; doyum, yatırım ve seçeneklerin niteliği olmak üzere üç etkenden etkilenmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Yatırım Modeline göre, ilişkiden edinilen kazançlar karşılaştırma düzeyinden yüksek olduğunda kişiler ilişkilerinden doyum almakta ve ilişkiye bağlanımları artmaktadır (Büyükşahin, 2006). Kazançların düşük olması halinde ilişkiden alınan doyum düşmektedir (Rusbult, 1983). Öyle ki, kişiler başka ilişkilerden daha fazla kazanç sağlayacaklarını düşündüklerinde ilişkileri sonlandırmaya eğilimli iken, başka ilişkilerin niteliğini olumsuz olarak değerlendirdiklerinde mevcut ilişkilerine bağlanımları artmaktadır. Bağlanımı yüksek olan ilişkilerde kişiler, olası başka ilişkileri değerlendirmemekte ve mevcut ilişkilerine sadık kalmaları gerektiğini düşünmektedirler (Büyükşahin, 2006). Romantik ilişkinin süresi uzadıkça başka ilişkileri değerlendirme olasılığı azalmaktadır (Rusbult ve Carly, 1983). Bunun sebebi olarak bireylerin mevcut ilişkilerinde doyum alıyor olması ve gereksinimlerinin yeterli düzeyde karşılanıyor olması şeklinde düşünülebilir.

Rusbult'a (1980) göre, bağlanımı yalnızca mevcut ilişki ve olası seçenek ilişkiden edinilebilecek kazançlar etkilememektedir. Rusbult, bu şekilde olduğu taktirde pek çok ilişkinin biteceğini düşünmektedir (Büyükşahin, 2006). Bireylerin olası başka seçeneklerden daha olumlu kazançlar elde edebileceğini bilmesine rağmen ve ilişkiden doyum almamalarına rağmen ilişkilerini sürdürmekte oldukları

görülmektedir. Bu durumun tam tersi olarak doyum alınmasına rağmen seçenekleri değerlendirerek ilişkisini tehlikeye atan bireyler olduğu da görülmektedir. Bu noktada da ilişkiye yapılan yatırımlar devreye girmektedir. Böylece ilişkiden alınan doyum, seçeneklerin niteliği ve ilişkiye yapılan yatırımların miktarı bağlanımın belirleyicileri olarak görülmektedir. Yatırımlar, doğrudan ilişkiye yapılan yatırımlar olarak *içsel yatırımlar* (ilişkiye zaman ayırma, çaba gösterme, kendini açma) ve dışsal kaynaklarla ilgili olarak *dışsal yatırımlar* (arkadaşlıklar, anılar, etkinlikler, maddi yatırımlar) şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Büyükşahin, 2006). İlişki süresi arttıkça yatırım miktarı da artış göstermekte ve bağlanımı arttırmaktadır. Bu üç faktör ilişkinin sürdürülebilirliğini arttıran etmenlerdir.

İlişkide istek, paylaşma, ortaklık, yapıcı olma, açık olma gibi pek çok etkenin ilişki doyumunu etkilediği düşünülmektedir. İlişki doyumunda partnerlerin ilişkiye dair olumlu duygular içinde olması ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama doyumunu yükselten etmenlerdendir (Lin ve Rusbult, 1995). Romantik ilişkiden doyum alınması ilişkinin sürdürülebilirliği için önemli bir etken olduğu görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Bireylerin ilişkilerinden tatmin edici düzeyde doyum alması sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlarken (Sabatelli, 1988), ilişkilerin uzun soluklu devam etmesini de sağlayabilmektedir. Romantik ilişkiden doyum sağlayan bireyler, ilişkilerini sürdürmekte daha istekli olmakla beraber ilişkilerine daha fazla yatırım yapmaktadırlar. Aynı zamanda partnerler ilişkiden doyum sağladığında başka partnerlere yönelme isteğinde bulunmamakta (Aslan-Dölen, 2014) ve ilişkilerinin uzun süreli olmasını istemektedirler (Arriaga, 2001). Dolayısıyla uzun soluklu, mutlu, sağlıklı ve çatışmadan uzak olan bir ilişkiye sahip olmanın ilişkiden alınan doyuma göre şekillenebildiği düşünülmektedir.

Cramer (2003)'e göre, ilişkide bireylerin birbirlerine karşı açık ve anlayışlı olmaları ilişki doyumunu arttıran etmenlerdendir. Bireyler birbirlerine açık olduklarında karşılıklı olarak birbirlerinden istek ve beklentilerini söyleyerek ilişkilerini daha tatmin edici hale getirebilmektedir. İlişkiden karşılıklı olarak beklentilerini ve gereksinimlerini bilen ve ona göre davranan partnerlerin daha az çatışacağı ve daha yapıcı olarak birbirleri odaklı hareket edecekleri, bu şekilde bireylerin daha fazla doyum alacakları düşünülmektedir. Bunlara ek olarak ilişkide psikolojik, sosyal ve cinsel ihtiyaçların karşılanması da doyumunu etkileyen etmenlerden olduğu düşünülmektedir. S. Hendrick ve meslektaşlarına (1988) göre, bireylerin ilişkisindeki duyguları, sosyalliği, cinsel gereksinimlerinin doyurulma

derecesi ilişkiden alınan doyumun belirgin bir göstergesidir. Çağ ve Yıldırım tarafından 2013 yılında yapılan çalışmaya göre, evli bireylerin memnun oldukları bir cinsel hayatın varlığı ve partnerlerin birbirlerine destek olması, ilişkilerindeki doyumunu arttırmaktadır. Partnerler arası destek olmaya vurgu yapan bir diğer çalışma Cutrona (1996) tarafından oluşturulmuştur. Cutrona, ilişki içerisinde partnerler arası sosyal desteğin olmasının ilişki doyumunu arttıracığını düşünmekte ve ilişki doyumunu arttıran dört etmenden bahsetmektedir. *İlk* olarak, stresli zamanlarda gelen destek ilişkiye zarar verebilecek duygusal izolasyonu engellemektedir. *İkinci* olarak, partnerden gelen destek depresyonu engellemektedir. *Üçüncü* olarak, partnerler arası çatışmanın artmasını engellemektedir. *Dördüncü* ise, birbirlerini destekleyen partnerlerin duygusal yakınlığı artabilmektedir (Akt., Cramer ve Duncan, 2004). Dolayısıyla, ilişki içerisinde partnerlerin birbirlerine destek olması hem partnerlerin yaklaşmasına olanak sağlarken, çatışma ve psikolojik sorun yaşama olasılıklarını azaltmakta hem de ilişkiden doyum almalarını sağlamaktadır. Aksi takdirde destek, yakınlık ve doyum almayan bireylerin kendilerini ilişkide yalnız hissettikleri görülmektedir (Türk ve Yıldız, 2017).

Romantik ilişki doyumunu tatmin ve mutluluk gibi olumlu duyguların ön planda olduğu ve stres, acı, kaygı gibi olumsuz duygularını içermeyen bir ilişki için gereklidir. Fakat diğer yakın ilişki türleri gibi romantik ilişkilerde de bazı problemler, çatışma ve sorunlar kaçınılmazdır (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Mevcut romantik ilişkide partnerlerin yeteri kadar birbirleri ile iş birliği içinde olmamaları doyumunu azaltmaktadır (Vural-Batık vd., 2020). İlişki doyumunun artması partnerlerin birbirlerine yapıcı tepkiler vermesini sağlarken, doyumun azalması yıkıcı tepkilere neden olabilmektedir (Rusbult, 1991). İlişki doyumunu olan partnerlerin daha olumlu duygu, düşünce ve davranışa yöneldiği ve daha yapıcı tepkiler verdiği düşünülebilir. Rusbult ve Caryl'e (1983) göre ilişkiye yapılan yatırım, bağlılık ve doyum arttıkça bireyler ilişkiyi sürdürme eğilimindeyken, ilişkiden alınan doyumun, memnuniyetin ve yatırımın azalması ilişkilerin sonlanma olasılığını arttırmaktadır. Fincham ve Beach (2006) tarafından yapılan araştırmada, ilişkilerinden doyum alan ve almayan bireyler karşılaştırılmış ve ilişkisinde doyum yaşamayan çiftlerin eleştirme ve şikâyet etme gibi olumsuz davranışları gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Literatür ile ilgili araştırmalara bakıldığında romantik ilişki doyumunu etkileyen çok fazla etmen olduğu görülmektedir. Aynı zamanda romantik ilişkiler için ilişki doyumunun kritik ve kaçınılmaz bir etmen olduğu söylenebilir. İlişkinin

gelişimi, sürdürülebilirliği, sağlıklı bir şekilde ilerleyişi, ciddileşmesi gibi pek çok evre doyumdan etkilenmekte ve doyumun yüksek olmasının bu evreleri olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Romantik ilişkide doyumsuzluğa dair literatür araştırmaları incelendiğinde doyumun önemi daha çok anlaşılmaktadır.

### **Romantik İlişki Doyumuna İlişkin Yapılan Araştırmalar**

Literatür incelendiğinde ilişki doyumuna dair çok fazla araştırma olduğu görülmektedir. Romantik ilişki doyumuna ilişkin yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında pek çok farklı değişkenle romantik ilişki doyumunun araştırıldığı görülmektedir. Aynı zamanda ilişki doyumuna dair yapılan araştırmaların çokluğu dikkat çekmektedir. Bu araştırmalardan bazıları sistematik bir sırayla anlatılmıştır.

Romantik ilişki doyumuna dair ülkemizde yapılan ilk çalışmalardan birinin Curun (2001) tarafından yapıldığı görülmektedir. Curun (2001) toplumsal cinsiyete ilişkin temel kavramlardan olan cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi kavramları araştırılırken bu iki önemli kavramın romantik ilişki doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Partnerlerin algılanan cinsiyet rolü yönelimleri ile romantik ilişki doyumlarının ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda partnerlerin gerçek cinsiyet rolü yönelimleri ile romantik ilişki doyumları arasında herhangi bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Büyükşahin (2006), doktora tezinde yatırım modeline ilişkin 271 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucu, ilişkide güvende hissetme, ilişkiye olan bağlılık, ilişkiyi olumlu değerlendirme gibi geleceğe yönelik planları içeren bazı değişkenlerin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Seçeneklerin niteliğini değerlendirmenin ile ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda flört eden bireylerin, sözlü/nişanlı ve evli bireylere göre ilişki doyumunu düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Beştav (2007) tarafından yapılan tez çalışmasında, romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar gibi değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 586 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucuna göre, bağlanma stillerinden korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin doyumunu negatif yönde yordadıkları ve güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumunu arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Rasyonel olmayan ilişki inançlarının ilişki

doyumuna olumsuz yönde; aşk türlerinden, tutkulu aşkın ilişki doyumuna pozitif, oyun gibi aşkın ise negatif yönde katkısı olduğu görülmüştür.

Sarı (2008) tarafından yapılan tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançların ve Araştırmanın diğer bir bulgusu bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda cinsiyetin ilişki doyumunu yordamada önemli bir değişken olduğu ve kadınların ilişki doyumunun erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçın (2010), ilişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi adlı araştırmasında, katılımcılara yedi oturumluk eğitim programını uygulamıştır. Araştırma sonucunda eğitim uygulanan grubun ilişki doyumunun kontrol grubuna oranla daha fazla yükseldiğini bulmuştur.

Yılmaz ve Kalkan (2010)'ın çalışmasında evlilik öncesi ilişki geliştirme programının, ilişki doyumunu üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının bireylerin ilişki doyumlarını arttırmaya yardımcı olduğu görülmüş ve programa katılan bireylerin bu programdan anlamlı düzeyde yararlandıkları bulunmuştur.

Budak (2011), üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi adlı tez çalışmasında, deneyime açıklığın ve tutkulu aşkın romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda ilişki süresinin artmasının ilişki doyumunu arttırdığını bulmuştur.

Çürükvelioğlu, (2012) tarafından yapılan çalışmada bireylerin beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet, yaş, ilişki süresi, benlik belirginliği ve kişisel eylemliliğin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, benlik belirginliği ve kişisel eylemliliğin yaşam amaçları alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin romantik ilişki doyumunu yordamadığını bulmuştur.

Saraç (2013), akılcı olmayan inançlar ile evlilik öncesi ilişki algılarının romantik ilişki doyumunu yordamadaki rolünü incelediği araştırmasında; üniversite öğrencilerinde ilişki doyumunun yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, ilişki türü, ilişki süresi gibi değişkenleri de araştırmıştır. Araştırmada kullanılan romantik ilişkilerde akılcı

olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından olan farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemekte, aşırı beklentiler alt boyutu ise ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeği alt boyutlarından arkadaş ilişkileri, iletişim ve aile ilişkileri alt boyutları ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığı ve dini değerler alt boyutu ise ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. İlişki türü ilişki doyumunu olumsuz yönde yordamakta olduğu görülmüştür.

Ökten (2016) araştırmasında, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik kıskançlık düzeyi ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin açıklanmasında ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık aracı değişkenlerin etkili olup olmadığını bulmayı amaçlamıştır. Buna göre elde ettiği sonuçlara göre, ruminasyon ve öz-duyarlık değişkenlerinin ilişki doyumunu ve bilişsel kıskançlık arasındaki ilişkiyi açıkladığını bulmuştur. Duygusal kıskançlık ve öz-duyarlığın ilişki doyumunu ile pozitif yönde; bilişsel kıskançlık ve ruminasyonun ilişki doyumunu ile negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Davranışsal kıskançlık ve eşli ruminasyonun ilişki doyumunu ile anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Öcal Yüceol (2016) çalışmasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Buna göre, toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği alt boyutlarından geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolünün; akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerinden farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları boyutlarının ilişki doyumunu yordayıcı etkisinin olduğunu ifade etmektedir.

Türk ve Demirli Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri, ilişki doyumunu ve yalnızlık düzeylerini araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, aşk biçimlerinden tutkulu aşkın yalnızlığı azalttığını ve ilişki doyumunu arttırdığı bulunurken; oyun aşk biçiminin yalnızlık düzeyini yüklettiği ve ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Aynı zamanda, ilişki doyumunun yalnızlık düzeyini düşürdüğü görülmüştür.

Satıcı (2018), genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumunu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelediği çalışmasında; bağımsız iki çalışma gerçekleştirmiştir. İlk çalışmanın sonucunda kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumlarının birbirlerine yakın düzeyde oldukları bulunmuştur. İkinci çalışmanın sonucunda ise, mükemmeliyetçiliğin düşmesi genç

yetişkinlerin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltebileceğini ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Arslan (2020) tarafından romantik ilişkilerde doyum, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda, irrasyonel inanışlar ve ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, özerklik psikolojik ihtiyacı ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuşken, yeterlilik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları ile romantik ilişki doyumunu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişki doyumunu ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında çok çeşitli değişkenler ile romantik ilişki doyumunun incelendiği görülmektedir. Yurt içindeki literatürüne göre yurt dışındaki literatürün ilişki doyumuna dair çok daha fazla araştırma olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar arasında uzun dönemli çalışmalara rastlanmaktadır.

Cramer (2000), romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve çatışma tarzı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, çatışma veya tatmin edici bir şekilde çözülmeyen çatışma kontrol edildiğinde, olumsuz bir çatışma tarzının ilişki memnuniyeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur. İlişki doyumunu ile olumsuz çatışma stili ve çözülmeyen çatışma arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Barnes ve diğerleri (2007) tarafından bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunu etkilerinin incelendiği araştırmada; bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu yordadığı bulunmuş ve stresle daha iyi başa çıkılmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Roberts ve Pistole (2009) tarafından yapılan araştırmada uzak mesafe ilişkisi ve bağlanma türünün romantik ilişki doyumuna etkisini incelemiştirlerdir. İlişkideki mesafenin uzak veya yakın olması tek başına ilişki doyumunu yordamadığı bulunmuştur. Fakat mesafe ile bağlanma türünün beraber etki ettiği bulunmuştur. Bağlanma türlerinden kaygılı bağlanan bireyin uzak mesafeli ilişkiden daha az doyum aldığı fakat güvenli bağlanan bireylerin ilişkideki mesafeye göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Stoeber (2012) tarafından mükemmeliyetçiliğin doyum ve uzun süreli bağlanma üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu ve uzun süreli bağlanma üzerinde olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

McGill ve meslektaşları (2016), bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, yüksek farkındalık düzeyleri olan bireylerin daha yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir.

Till ve arkadaşları (2016) tarafından ilişki doyumu ve intihara ilişkin yapmış oldukları araştırmanın sonuçlarına göre; partnerleri ile çözülme çatışmaları olan ve ilişki doyumu düşük olan bireylerin yüksek intihar düşüncesi, depresyon ve umutsuzluk gibi bildirimleri olduğunu bulmuşlardır.

Norona ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan ayrılık sonrası stresle başa çıkmada ilişki doyumu ve duygu düzenleme yeteneklerinin etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişki doyumunun yüksek olduğu durumlarda gelecekte daha az ayrılık acısı ile ilişkili bulunmuş, ilişki doyumu ve duygu düzenleme yeteneklerinin ayrılık sonrası yaşanan stres ile başa çıkmada etkili olduğu vurgulanmıştır.

Roberts ve diğerleri (2021) tarafından bilinçli farkındalık, affetme ve ilişki doyumunu ilişkisini inceleyen araştırmaya göre; affetmenin ilişki doyumu ve partner farkındalığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Affetme yeteneği ilişki doyumunu yükselten bir etmen olarak görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; cinsiyet rolleri, ilişki ile ilgili inançlar, mükemmeliyetçilik, çatışma çözme davranışları, aşka ilişkin tutumlar, bağlanma stili, stresle başa çıkma gibi birçok değişkenle incelendiği ve ilişkilendirildiği görülmektedir. Aynı zamanda literatürde romantik ilişki doyumunun partnerlerin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisini inceleyen pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Romantik ilişki doyumuna ilişkin yapılan çalışmalarda araştırmaların genellikle üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü görülmüştür. Bu konuda farklı yaş ve eğitim düzeylerinden bireylerle yürütülen bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Mükemmeliyetçilik ile İlgili Literatür**

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile ilgili literatüre yer verilmiştir. Öncelikle mükemmeliyetçilik kavramı incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkı sağlayan araştırmacıların görüşleri açıklanmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçiliği neden olabilecek etmenlere değinilmiş ve sonrasında olası etkileri açıklanmıştır. Son olarak ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

## **Mükemmeliyetçilik**

Hayatın her alanında etkili olabilen mükemmeliyetçilik kavramı son zamanlarda yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve daha sık karşılaşılan bir kavram haline gelmiştir. Literatürde mükemmeliyetçilik kavramının bazı özellikleri vurgulanmakta ve birçok farklı tanımının olduğu görülmektedir. İlk filozoflar ve terapistler mükemmeliyetçiliği, insan davranışının önemli bir yönü olarak düşünmüşlerdir fakat daha sonraları mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olduğu vurgulanmaya başlamıştır. Son yıllarda mükemmeliyetçilik kavramının ilgi çekmesine rağmen herkesin kabul ettiği bir tanıma rastlamak mümkün değildir. Bu karışıklığın sebebi olarak mükemmeliyetçiliğin uyumsal ve uyumsuz olmayan yönlerinin olması ve bu yönlerin ayırt edilememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Slaney ve diğerleri, 2001).

Mükemmeliyetçilik, kişiyi, davranışı veya performansı sert bir şekilde eleştirerek değerlendirme eğilimi ve son derece yüksek standartlara katı bir şekilde uyma çabası şeklinde tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991a; Frost vd., 1990). Bireyler kusursuz olma çabasına girerek hayatlarının tüm alanında mükemmel olmayı istemektedirler (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk araştırmalardan birini yapan Janet (1898), mükemmeliyetçi bireylerin sabit fikirli olduklarından bahsetmektedir. Matte ve Lafontaine'e (2012) göre, mükemmeliyetçi bireyler daha yüksek beklentilere sahip olmakla beraber mükemmellik, kusursuzluk ve başarıya daha fazla değer vermektedirler.

Adler (1973), bireyin yüksek kriterlere ulaşma çabasının ve mükemmelliğe ulaşma hırsının, insani gelişmeyi sağlayacak koşullardan biri olduğuna inanmaktadır. Horney (1950), mükemmeliyetçiliği, insanların temel kaygılardan kurtulmak için başvurdukları bir yaşam biçimi olarak görmektedir (aktaran, Gol vd., 2013). Stoeber ve Otto'ya (2006) göre, bireyin endişelenmek yerine hedefe odaklanarak mükemmeliyetçi çabalar göstermesi yaşamdan doyum alma, olumlu duygulanım ve öznel iyi oluş sağlamaktadır. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiliğin olumlu veya olumsuz bir kavram olduğu hakkında farklı araştırmalara rastlamak mümkündür. Öyle ki, mükemmeliyetçilik kavramının genellikle kişinin kendisi veya başkaları için yüksek kriterlere sahip olması şeklinde tanımlandığı ve mükemmeliyetçi bireyler için, mükemmel ve ulaşılmaz standartlara sahip olma eğiliminde oldukları şeklinde bahsedilmektedir. Ancak bu tanımlarda görüş birliğine varılamadığı da aşikardır.

Mükemmeliyetçiliği tanımlamaya yönelik gereksinim duyulmaktadır. Bunun nedeni mükemmeliyetçiliğin olumlu yanlarının bulunması ve bazı psikolojik sorunlara yol açan olumsuz yanlarının bulunması, net bir şekilde tanımlanamamasına neden olmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramı bazı araştırmacılar tarafından ilk olarak tek boyutlu bir kavram olarak açıklanmıştır (Freud, 1929; Horney, 1950; Burns, 1980; Hollender 1965; Patch 1984). Mükemmeliyetçilik kavramının temellerinin *Psikanalitik Kurama* dayandığı düşünülmektedir. Psikanalitik kuramın öncüsü olan Sigmunt Freud (1929/1965) mükemmeliyetçiliği nevrozun yaygın bir semptomu ve obsesyonel nevrozun bir belirtisi olarak görerek mükemmeliyetçiliğin hayatın her alanında üstün davranış ve başarı talep eden sert ve cezalandırıcı bir süperegodan kaynaklandığını belirtmiştir (Akt., Egan, 2005).

Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak ele alınarak uyumsuz-olumsuz bir özellik olarak düşünülmektedir. *Karen Horney* (1950) mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak ele almakta ve kusursuz olma isteği şeklinde tanımlamaktadır. Horney, mükemmeliyetçilerin idealize edilmiş bir benlik imajına uymaya çalıştıklarını ve bunun da düşük benlik saygısına yol açtığını düşünmektedir (aktaran, Egan, 2005). Dolayısıyla birey kendini kusursuz olma gereksiniminde hissederken kendine olan saygısı düşmekte ve bu da bireyin büyük bir çabayla kendini mükemmel göstermeye çalışmasına sebebiyet verebilmektedir. Horney'e (1975) göre, bireyin kusursuz olma ihtiyacı ideal benliğine ulaşma amacıyla nevrotik bir hırs olarak görülmekte ve bu hırs sonucu bireyin yüksek başarı, hırs ve güç kazanma isteğiyle sonuçlanmaktadır (aktaran, Tire, 2011).

Mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırmak adına *Marc Hollender* (1965) ilk çalışmaları yapmıştır. Ona göre, mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliğidir ve diğer özelliklerle bir arada bulunur. Hollender'a göre mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinden veya başkalarından, durumun gerektiğinden çok daha yüksek bir performans sergileme isteğinde olmaktır. Mükemmeliyetçiliği olumsuz ve patolojik bir durumun sonucu olarak ele almaktadır. Mükemmeliyetçiliğin ilk olarak çocukluk zamanlarında öğrenildiğini ve gelişiminin ebeveynlerle olan ilişkiye bağlı olduğunu düşünmektedir. Genellikle güvensiz ortamda gelişen mükemmeliyetçilik, ebeveynlerinden sürekli onay ve kabul bekleyen çocukların kusursuz davranma ve hayranlık uyandırma eğiliminde olmalarına sebebiyet verebilmektedir. Daha

sonralarda mükemmeliyetçiliğin daha iyi bir kendilik imajı arayışı ve kabul edilmeyen duyguları dağıtmak için mekanizma olarak kullanıldığını düşünmektedir.

Mükemmeliyetçiliğe dair bir diğer önemli araştırmalarda bulunan kişi *Asher R. Pacht*'tir (1984). Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almakta ve bu kavramın olumsuz yönlerine değinmektedir. Pacht'e (1984) göre, mükemmeliyetçi bireyler sürekli başarıya ulaşma amacıyla yola çıkarlar ve çoğu zaman kendilerine koydukları hedeflerin ulaşılmaz olduğunun farkında değillerdir. Zorlu hedefler başarısızlıkla sonuçlandığı durumlarda ise hüsrana uğrarlar. Bu başarı isteğinin altında ebeveynler tarafından sevilme ihtiyacı yatmaktadır. Aynı zamanda yargılanmaktan ve yanlış yapmaktan korktuklarından dolayı etrafa uyum sağlamakta güçlük çekebilmekteledir.

*David Burns*'e (1980) göre, mükemmeliyetçi birey, koyduğu standartlara ulaşmanın çok zor olduğu, mantık sınırlarını aşan ve ulaşılmaz imkânsız hedefler için çok fazla çaba sarf eden, mücadele eden ve kendini başarısına göre değerlendiren şeklinde tanımlamaktadır. Öyle ki, mükemmeliyetçilik yüksek ve ulaşılmaz beklentilere eğilimli olma veya mükemmel olmak için çok fazla çaba harcama, mükemmelliğin aşırı önemsenmesi şeklinde de düşünülebilir. Burns (1983), mükemmeliyetçiliği olumsuz/uyumsuz özellik olarak açıklamakta ve mükemmeliyetçilikten olumsuz yönde etkilenebilecek beş yaşam alanından bahsetmektedir. Bunlar; kişisel ilişkiler, düşük kariyer düzeyi ve yaşamdan alınan doyum, üretkenliğin düşmesi, sağlık problemleri ve ruhsal problemler şeklindedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçi bireyler yetersiz taraflarını kimseyle paylaşmak istememektedirler (Burns, 1983). Dolayısıyla olumsuz ve eksik yönlerini kimseye göstermek istemeyen bireylerin kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşaması mümkün olabilir.

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak ele alan bazı araştırmacılar (Adler 1964; Hamachek 1978; Slaney ve Johnson, 1992; Rice vd., 1998) olumlu-olumsuz, sağlıklı-sağlıksız, uyumlu-uyumsuz şeklinde değerlendirmişlerdir. *Alfred Adler* (1964) mükemmeliyetçilik ile ilgili önemli kuramsal açıklamalarda bulunmuş ve tek boyutlu düşünürlerin aksine mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerine değinmiştir. Adler'e (1956) göre, mükemmeliyetçilik için çabalayan birey aslında aşağılık ve yetersizlik duygularına insani bir tepki vermektedir (Akt., Egan, 2005). Mükemmeliyetçiliğin doğal bir süreç olduğundan bahseden Adler (1964), olumlu veya olumsuz bir özellik olabileceği değinmektedir. İnsanların günlük yaşantısında

zorluklarla karşılaşması ve bazı beklentiler içinde olması hayatın normal işleyişinden kaynaklanan doğal bir süreçtir. Adler, mükemmeliyetçiliğin olumlu bir özellik olduğunu ve bu sürecin normal bir süreç olduğuna değinmektedir Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin nevrotik kişilik özelliğiyle bağlantılı olduğunu düşünmektedir. (Egan, 2005). Mükemmeliyetçiliğin üstünlük kaygısından dolayı ortaya çıkması nevrotik bir süreci beraberinde getirebilmektedir (Tire, 2011). Bu da mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanı olarak görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin bir diğer önemli araştırmacı *Don Hamachek*'tir. Hamachek (1978), mükemmeliyetçilik kavramını normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Ona göre, mükemmeliyetçi bireylerin durumların üstesinden gelebilecek gerçekçi hedefler koyması ve güçlü yanlarına odaklanması *normal* mükemmeliyetçiliktir. *Nevrotik* mükemmeliyetçilik ise bireylerin, zayıf yönlerine odaklanması, hiçbir zaman en iyi hedefin yeterli olmaması ve belirlediği yüksek standartlarda hiç esnek olmamasıdır (Hamachek, 1978). Nevrotik mükemmeliyetçilerin, ulaşabileceklerinden hep daha yüksek performans düzeyi talepleri vardır (Patch, 1984). Bunun sonucunda, bireyin belirlediği ulaşılması zor olan standartlara kendine hiç hata payı bırakmadan yaşaması anlamına gelir ve psikolojik bazı sorunların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Hamachek'e (1978) göre, birey depresyon, suçlu hissetme, erteleme, gerekirci düşünme, aşağılık hissi gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kalmaktadır.

Bu zamana kadar yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramının hızlı bir şekilde yayılması, literatürde çok daha popüler olmasına ve araştırılmasına neden olmuştur. Daha sonralarda Frost ve arkadaşları (1990) ile Hewitt ve Flett (1991a; 1991b) mükemmeliyetçilik kavramına ve yalnızca tek boyutlu bir kavram olmadığına dair katkı sağladığı görülmektedir. Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği ilk kez çok boyutlu bakış açısıyla ele almışlardır. Frost ve arkadaşlarına (1990) göre mükemmeliyetçilik, bireyin aşırı yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşmak amacıyla aşırı öz eleştiri yapma eğilimleri şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda patolojik bozukluklar için mükemmeliyetçiliğin önemli olduğuna değinmişlerdir. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yapıda ele alan araştırmacılar; 'hatalardan endişe duyma', 'kişisel standartlar', 'ebeveyn beklentileri', 'ebeveysel eleştiri', 'eylemlerle ilgili şüphe' ve 'organizasyon' olmak üzere altı alt boyutta incelemişlerdir.

*Hatalardan endişe duyma* alt boyutunda bireylerin hatalara aşırı ve olumsuz tepki vererek başarısızlık olduğunu düşünme eğilimini değerlendirmeyi içeren boyuttur. Bu bireyler, yüksek standartlar koyarak başarılı olmak istemekte ve başarısız olduklarında diğerlerinin saygısını yitireceklerinden endişe duymaktadırlar. Hatalardan endişe duyma boyutu, ana boyut olarak ele alınmaktadır (Frost vd., 1993).

*Kişisel Standartlar* alt boyutunda ise aşırı yüksek standartların belirlenmesi ve bireyin kendisini bu standartlara göre değerlendirmesini içeren boyuttur (Frost vd., 1990).

*Ebeveyn Beklentileri* alt boyutunda, mükemmeliyetçi bireylerin kendi davranış ve performanslarını değerlendirmeleri ebeveynlerinin beklentileri ile ilişkili olan boyuttur. Bu bireylerin yüksek standart ve beklentileri ebeveynlerinin onaylama veya onaylamaması ile ilgili varsayımlara dayanmaktadır (Frost vd., 1990). Bireyler ebeveynlerinin sevgisini hak etmek adına standartları karşılamak için mücadele vermektedirler.

*Ebeveynsel Eleştiri* alt boyutunda, bireyler ebeveynlerini yüksek beklentiler içinde olarak algılamakta olduğunu değerlendiren boyuttur (Frost vd., 1990). Ebeveynlerinin yüksek beklenti içerisinde olduğunu düşünen birey bu beklentileri özümseyerek kendilerine yüksek standartlar koyabilmektedirler.

*Eylemlerle İlgili Şüphe* alt boyutunda bireyler davranışları ve performansları ile ilgili tatmin edici bir şekilde tamamlanmadığına dair şüpheye düşme eğilimlerini değerlendiren boyuttur (Frost vd., 1990).

Son alt boyut olan *Organizasyon* boyutu, kusursuz, muntazam olma, düzene çok fazla önem verme ve ihtiyaç duymayı değerlendiren alt boyuttur (Frost vd., 1990). Bu boyutta mükemmeliyetçiliğin davranışsal yönünü ele alarak değerlendirildiği görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramını çok boyutlu yapıda değerlendiren bir diğer araştırma Hewitt ve Flett (1991a; 1991b) tarafından ortaya koyulmuştur. Mükemmeliyetçiliği kişisel ve sosyal yönüyle inceleyen araştırmacılar aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu olduğunu düşünmektedirler. Bu üç alt boyut '*kendine yönelik mükemmeliyetçilik*', '*diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik*' ve '*sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik*' şeklindedir.

*Kendine yönelik mükemmeliyetçilik* alt boyutu, kişinin kendine yöneltmiş olduğu mükemmeliyetçi tavırları ele alan alt boyuttur. Kişinin kendine yüksek ve

katı standartlar koymas1 ve aynı şekilde kendini katı ve sert bir şekilde değerlendirmesini içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991b). Bu katı ve sert eleştiriler bir nevi kişinin kendini cezalandırması şeklinde düşünülebilir. Mükemmeliyetçi bireyler genellikle mükemmel olmak adına yüksek motivasyona sahiptirler ve gerçekçi olmayan standartlara ulaşmak amacıyla çabalamaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1991a). Bireylerin performanslarını yüksek standartlara göre belirleyerek değerlendirmesi ve bu standartlara ulaşamaması durumunda benlik saygısında düşüş görülebilmekte ve depresyona yatkın hale gelebilecekleri düşünülmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a; 1993).

*Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik* alt boyutu ise, diğer bireylere yönelik beklentileri içeren boyuttur. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte, diğer bireyler için gerçekçi olmayan standartlar belirleyerek beklentilere girilmekte ve başkalarının performansı ile ilgili katı bir değerlendirme yapılmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991b). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin aksine bu alt boyutta mükemmeliyetçilik dışı dönektür. Diğerlerinde yönelik mükemmeliyetçi bireylerin liderlik arzusu içinde olduğu ve başkalarını suçlama, güven sorunu yaşamalarına ve başkalarına düşmanca hisler hissetmelerine neden olduğu düşünülmektedir (Hewitt ve Flett, 1991b). Aynı zamanda diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkisi bulunmamaktadır (Hewitt ve Flett, 1991a). Çünkü birey kendi kusurları yerine başkalarının kusurlarına odaklanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1993). Fakat histrionik, narsisistik ve antisosyal kişiliklerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Hewitt ve Flett, 1991b).

*Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik* alt boyutu üçüncü ve son alt boyuttur. Hewitt ve Flett'e (1991b;1991a) göre, mükemmeliyetçi bireyin, diğer bireyler tarafından belirlenen standartlara ulaşmak için algılarını içeren boyuttur. Öyle ki bu bireyler, diğer bireylerin kendileri için gerçekçi olmayan standartlara sahip oldukları düşünmektedirler. Diğer bireyler tarafından katı ve sert bir şekilde değerlendirildiklerini düşünerek kendilerini mükemmel olmak için baskı altında hissetmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991b). Bireylerin sürekli baskı altında hissetmesi ve başkalarının onlar hakkında yüksek beklentileri olmasının bazı olumsuz sonuçlara sebep olacağı aşıkardır. Buna göre, bireylerin başarısızlık, öfke (Hewitt ve Flett, 1991b), kaygı ve depresyon gibi olumsuz süreçler ortaya çıkabilir (Hewitt ve Flett, 1991a; 1991b).

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk yapılan çalışmaların bu kavramı tek boyutlu olarak ele aldığı ve sonralarında yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğu görülmüştür. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin tek bir tanımından bahsedilemediği görülmektedir. Çok boyutlu yapıları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin anlamının çok daha zengin bir şekilde açıklanmış ve yalnızca olumsuz yanları olmadığı ortaya konmuştur.

### **Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri**

Alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğe neden olan etmenlerle ilgili çok fazla araştırma olmadığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğe neden olan farklı etmenler olduğu düşünülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların bazıları bu kişilik özelliğinin çocukluk çağında ebeveyn tutumları tarafından meydana geldiğine değinmektedir (bkz. Adler, 1973; Barrow ve Moore, 1983; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Frost vd., 1990; Patch, 1984). Bazı araştırmalara göreyse, mükemmeliyetçilik genetik, çevresel veya psikolojik etmenlerden dolayı gelişebilmektedir (bkz. Egan vd., 2014; Moser, 2012).

Ebeveynlerin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde kilit rol oynadığı düşünülmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Ebeveynlerin çocuklarından yüksek beklenti içerisinde olması veya çocuğun bu şekilde algılaması mükemmeliyetçiliği tetiklediği düşünülebilir. Barrow ve Moore'a (1983) göre, mükemmeliyetçilik çocukluk çağında ortaya çıkmaktadır. Bu dönemlerde aşırı eleştiren aileler, çocukta başarı ile kendine değer vermenin eşanlamlı olduğu düşüncesine yol açabilmektedir (Barrow ve Moore, 1983). Ailelerin çocuktan beklentisinin çok yüksek olması ve bu beklentilerin çocuk tarafından yeterince karşılanamaması sonucu çocuğa karşı eleştiri artabilmektedir. Bu eleştirilerin artması da çocukta "değersizim" hissi yaratabilmektedir. Benzer bir şekilde Patch (1984), olağanüstü veya mükemmel tavır sergilenmediğinde doğrudan veya dolaylı bir şekilde eleştirilen çocuk bunu içselleştirerek aynı şekilde kendini eleştirebilmekte ve mükemmel olmak için çaba sarf etmeye başlamaktadır. Aynı zamanda çocuk aileden sürekli onay alma çabasına girebilmektedir. Otoriter, kontrolcü ve sert ebeveynlik sağlıklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin gelişiminde bir etmendir (Stoeber ve Stoeber, 2009)

Hollender'a (1965) göre, mükemmeliyetçilik tıpkı diğer kişilik özellikleri gibi çocukluk çağlarında öğrenilmekte ve gelişiminde çeşitli etmenler katkıda bulunabilmektedir. Ona göre, hassas ve güvensiz olan çocuk kabul edilme ihtiyacı

duymaktadır. Ebeveynlerinden onay almak için çok mücadele eder. Ebeveynlerinden yeterince iyi olmadığı düşüncesine giren çocuk en iyisi olmak için çabalamaya başlar ve ailenin sevgisini bu şekilde kazanacağını düşünür (Hollender, 1965). Dolayısıyla, çocukluk çağlarında ebeveynleri için yeterli ve değerli olabilmenin çıkış noktası olarak görülebilen mükemmeliyetçi kişiliğin oluşumunda etmen olabildiği anlaşılmaktadır. Benzer bir şekilde Burns (1980), mükemmeliyetçiliğin çocukluk dönemlerinden geldiğini düşünmekte ve çocuğun olağanüstü başarıları aile tarafından sevgi ve onay ile ödüllendirilirken; başarısızlıklarının kaygı ve hayal kırıklığı ile karşılanması çocukta cezalandırılma ya da kabul edilmeme gibi düşüncelere sebep olabilmektedir. Bunlar sonucunda çocuk onay almak için çabalar ve hata yapmaktan korkar hale gelir. Hata yapmaktan korkan ve en iyisi için çabalamak zorunda hisseden bir bireyin mükemmeliyetçi özellikler barındırması olasıdır.

İnsan hayatında en iyi rol model ebeveynlerdir. Özellikle çocukluk dönemlerinde çocuk, anne-babanın tepkilerini model alarak taklit etmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocukları da onları model alarak benzer davranışı sergileyebilmekte ve bu davranışların ideal olarak görebilmektedirler (Flett vd., 2002). Dolayısıyla, sosyal öğrenme sonucunda da mükemmeliyetçiliğin gelişebileceği görülmüştür. Ebeveynlerden öğrenilen bir etmen olmasının yanında çocuk, mükemmeliyetçi davranış ve inançlara sürekli maruz kalarak veya ebeveynlerini idealize ederek onlar gibi mükemmel olmaya çalışabilmektedir (Bandura, 1977, aktaran, Damian vd., 2013).

Slade ve Owens'a (1998) göre, mükemmeliyetçiliği etkileyen bir diğer unsur öğrenme ile ilgilidir. Buna göre, birey başlarda motive olmak adına mükemmel olmayı ister fakat süreç ilerledikçe bu mükemmeliyet isteği hayatın diğer alanlarına doğru yayılmaya başlar ve kişinin yüksek hedeflerine ulaşması için olumsuz bir noktaya doğru evrilir.

Mükemmeliyetçiliğin nedeni sayılabilecek bir diğer etmenin ise 'genetik' olduğu düşünülmektedir ancak bu konuya ilişkin yeterince araştırma olmadığı dikkat çekmektedir. Moser ve diğerlerine (2012) göre, mükemmeliyetçiliğin gelişiminde genlerin ve çevresel etmenlerin etkisi bulunabileceği ileri sürülmüştür. İkizler ile yapılan bu araştırma sonucunda genetik etmenlerin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rol oynayabileceği düşünülmekte ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kalıtsal olabileceğine değinilmektedir (Moser vd., 2012). Aynı zamanda, bir diğer ikizler

üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda, mükemmeliyetçilik üzerinde genetik faktörlerin etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Egan vd., 2014).

Bahsedilen bilgiler doğrultusunda mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rol oynayan farklı etmenler olabileceği görülmüştür. Fakat araştırmaların büyük bir çoğunluğunun ebeveyn-çocuk ilişkisinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun yanında psikolojik, genetik ve çevre gibi etmenlerden dolayı ortaya çıkabileceği araştırmalarca düşünülmektedir.

### **Mükemmeliyetçiliğin Olası Etkileri**

Yapılan araştırmaların sonucunda mükemmeliyetçiliğin insan hayatına çeşitli etkileri olduğu görülmektedir. Literatürde, mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile ilişkisini araştıran araştırmaların olduğu görülmektedir. Matte ve Lafontaine (2012), mükemmeliyetçiliği, psikopatoloji riski yüksek olan kişilerin ruhsal sağlığı ile ilişkili olduğundan bahsetmektedir. Yapılan araştırmaların genellikle stres, depresyon ve kaygı gibi etkilerine değinildiği görülmektedir. Bu gibi olumsuz etkilerin yanı sıra bazı araştırmalar ise mükemmeliyetçiliğin olumlu etkilerine odaklanmışlardır. Mükemmeliyetçilik ‘normal’ olarak değerlendirildiğinde olumlu özelliklere sahip olabilirken ‘nevrotik’ olarak değerlendirildiğinde olumsuz bazı etkileri olduğu görülmektedir (Hamachek, 1978). Tıpkı nevrotik mükemmeliyetçi bireyler gibi yüksek kriterler belirleyen normal mükemmeliyetçiler, standartlarına ulaştıklarında kendilerini tatmin olmuş hissederler (Shafran ve Mansell, 2001). Bu da mükemmeliyetçiliğin motive edici veya tatmin edici etkilerinin olabileceğini gösterebilmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin kusursuz olmak için uğraşları ve onay alma istekleri bulunmaktadır. Bazı durumlarda bu istek ve beklentiler bireyi umutsuz hissettirebilmekte ve depresyona karşı savunmasız hale getirebilmektedir. Aynı zamanda bireyin belirlediği yüksek standartlara ulaşamaması birey için stres kaynağı haline dönüşebilmektedir. Mükemmeliyetçilerin yüksek düzeyde beklenti içerisinde olmaları ve bundan dolayı baskı altında hissetmeleri, bu kişilerin olumsuz yaşam olaylarına açık hale gelmelerine sebebiyet verebilmektedir. Flett ve Hewitt’e (2002) göre, mükemmeliyetçilerin kendilerini ve diğer bireyleri katı bir şekilde değerlendirdiklerinde az tatmin olmaları stres kaynağı yaratabilmektedir. Aynı zamanda, stres oluşturma, stres beklentisi, stresi sürdürme ve artırma sonucu bu bireylerde psikopatoloji oluşabileceği düşünülmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçi bireylerin yaşadığı olaylara karşı strese daha yatkın olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda stres temelli farklı psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık olasılıkları depresyonu da akıllara getirmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin depresyonla ilişkili olduğunu bulan araştırmalar (Blatt, 1995; Lynd-Steyenson ve Hearne, 1999) olmakla beraber, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre depresyon olasılığının değiştiğine değinen araştırmalar bulunduğu da görülmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a; 1991b). Hewitt ve Flett'e (1991a; 1991b; 1993) göre kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutları depresyona yatkın olarak değerlendirilirken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda depresyona eğilim olmadığı görülmektedir. Araştırmacılar, kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilerin kendi başarısızlıklarını ve stresörlerini yaratabileceklerini ve bu gibi etmenlerin onları depresif bir duruma eğilimli hale getireceklerini düşünmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991a). Cooks ve Jennifer'a göre (2019), yüksek mükemmeliyetçi kaygılar ve yaşam stresi bir araya geldiğinde depresyon olasılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra, mükemmeliyetçiliğin intihar düşüncesi veya girişimi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Hewitt vd., 2006).

Mükemmeliyetçilik ile kaygı değerlendirildiğinde, yüksek beklenti, olumsuz değerlendirilme endişesi veya kusursuz olma isteğinin bireyde kaygı oluşturabileceği düşünülmektedir. Araştırmalara göre, mükemmeliyetçilik ile sürekli kaygı arasında ilişki olduğu (Flett vd., 1989), bunun sebebi olarak, mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz değerlendirilme endişesi olduğu gösterilmektedir (Frost ve DiBartolo, 2002). Hendley ve diğerleri (2014), mükemmeliyetçi bireylerde aşırı ve yüksek standartların kişide kaygı yaratabileceğini ve yaygın anksiyete bozukluğunun oluşabileceğini bulmuşlardır. Frost ve DiBartolo (2002) göre, mükemmeliyetçilerin günlük yaşam olaylarını olumsuz ve stresli olarak yorumlamaya eğilimli olduklarını ve yaşam olaylarını çoğunlukla olumsuz değerlendiren bireylerin daha fazla kaygı duyduklarını düşünmektedirler. Flett ve meslektaşları (1996), sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi bireylerin; yalnızlık, utangaçlık, başkalarının olumsuz değerlendirmesinden korku ve sosyal kaygının ortaya çıkabileceğini bildirmişlerdir.

Bunların yanı sıra mükemmeliyetçiliğin; yeme bozuklukları (Bardone-Cone vd., 2007; Hewitt vd., 1995), obsesif-kompulsif bozukluk (Frost ve Steketee, 1997; Frost vd., 2002), cinsel işlev bozukluğu (DiBartolo ve Barlow, 1996), öfke

problemleri (Saboonchi ve Lundh, 2003) gibi bazı problemlerle de ilişkili olabildiği bildirilmektedir.

Yapılan araştırmalar ele alındığında; mükemmeliyetçiliğın yüksek olduğu, kişinin aşırı beklentiler içerisinde olduğu, kendini sert bir şekilde eleştirdiği ve mükemmeliyetçiliğın olumsuz özelliklerinin yüksek olduğu durumlarda psikopatolojinin ortaya çıkabileceği görölmüştür. Özellikle depresyon ve kaygı bozuklukları ile ilgili araştırmaların çoğunlukta olduğu ve genellikle mükemmeliyetçiliğın bazı alt boyutlarıyla ilişkili buldukları görölmektedir.

### **Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar**

Mükemmeliyetçilik, ulusal ve uluslararası alanda çok fazla araştırmaların olduğu bir kavramdır. Uluslararası alan yazın incelendiğinde özellikle mükemmeliyetçilik ile ilgili ölçek geliştirme ve mükemmeliyetçilik ile farklı kavramların ilişkilerinin incelediği pek çok araştırma bulunduğu görölmektedir. Ulusal alan yazında ise yurt dışında geliştirilen pek çok ölçeğın uyarlama çalışmaları ve yine mükemmeliyetçilik ve çeşitli kavramların ilişkilerinin incelendiği görölmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin öncelikle yurt içinde ve sonrasında yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt içinde mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarına bakıldığında; Özbay ve Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğının Türk kültürüne uyarlama çalışmasının yapıldığı görölmektedir. Aynı zamanda, Kırdök (2004) tarafından olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin geliştirme çalışmaları ortaya koyulmaktadır. Bunun yanı sıra, Kağın (2011) tarafından çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelendiği görölmektedir. Taluy (2018) tarafından ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmasının yapıldığı ve Özteke ve meslektaşları (2015) tarafından romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmasının yapıldığı görölmektedir.

Yurt içinde yapılan diğer çalışmaların mükemmeliyetçilik ile başka kavramların ilişkisi ele alınmaktadır. Kaydemir ve meslektaşları (2005) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Tuncer ve Voltan-Acar'ın (2006) araştırmasında kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özellikleri incelenmiştir. Buna göre, kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilerin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri, kaygı seviyesi düşük gruba göre daha yüksek bulunduğu ve erkeklerin başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunduğu görülmüştür.

Hamarta (2009) tarafından ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Büyükbayraktar (2011) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfkeyi inceleyen bir çalışma yürütmüş ve öğrencilerin mükemmeliyetçilik ile öfkeleri arasında ilişki olduğunu bulmuştur.

Ayoğlu'nun (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yetişkin bağlanma tarzları, mükemmeliyetçilik yönelimleri ve algıladıkları psikolojik kontrolün obsesif belirtiler ve yorumlarla ilişkisini incelemiştir. Anne babaların çocuklarına yönelik uyguladıkları psikolojik kontrolün kişilerin kendi içinde uyumsuz bir mükemmeliyetçilik geliştirmelerine ve takıntılı bir inanç modeli kurulmasına sebep olabileceği bulunmuştur.

Özteke (2015) doktora tezinde, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinde bağlanma tarzlarında ve eş seçimlerinde sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ve beden imgesi, baş etme stratejileri, eş seçimi ve bağlanmada sınırlandırıcı inançlar arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin ortaya çıktığını bulmuştur.

Karaşar ve Ögütölmüş (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenlerin incelendiği çalışmada sosyal kaygının, toplulukçu benlik kurgusunun ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal onay ihtiyacını yordadığı bulunmuştur.

Ak ve Balcı-Çelik (2022) tarafından evlilik doyumu ve iş tatmini arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında, mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumu ile iş tatmini arasında aracı rol oynamadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yurt dışındaki çalışmalara bakıldığında yapılan araştırmaların çok sayıda olduğu. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğe ilişkin farklı kavramlara değinildiği ve kavramların çok çeşitli olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilişkili kavramlarla yapılan bazı araştırmalara yayınlanma sırasıyla değinilmiştir.

LaSota tarafından 2001 yılında yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve mükemmeliyetçiliği incelediği çalışmasında; benlik saygısının mükemmeliyetçiliğe ilişkin bozuklukların ortaya çıkmasına neden olan bir etmen olabileceğinden bahsetmektedir.

Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliğin olumlu yanlarını inceleyen araştırmacılar; mükemmeliyetçi bireylerin hata ve olumsuz değerlendirmeler konusunda çok fazla endişe duymadıklarında, kendine odaklı mükemmeliyetçi çabaların olumlu olduğunu bulmuşlardır.

Craddock ve arkadaşları'nın (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri ve ailesel özellikler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre, ebeveynleri otoriter ve psikolojik açıdan kontrolcü olan öğrencilerin uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur. Aynı şekilde uyumlu mükemmeliyetçiliğin otoriter ebeveynlerle ilişkili olduğu fakat psikolojik kontrolcü ebeveynlerle ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Furman ve meslektaşları (2017), romantik ilişkilerde çatışma teşviki, mükemmeliyetçilik ve affetmeyi incelemişlerdir. Araştırmacılar partner odaklı mükemmeliyetçiliğin ve partnerden algılanan mükemmeliyetçiliğin çatışma teşviki ile ilişkili olduğu, aynı zamanda mükemmeliyetçilerin daha az affedici olduğunu bulmuşlardır.

James ve Rimes (2018) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilikten kaynaklanan zorluklar yaşayan üniversite öğrencileri için bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapiye dayalı bir araştırma gerçekleştirilmişlerdir. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi alan grubun mükemmeliyetçiliğin ve neden olduğu zorlukların azaldığı görülmüştür.

Domocus ve Damian (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre, ebeveyn baskısı ve kaygılı bir ortamda büyümek mükemmeliyetçiliği arttırmakta; destekleyici bir tutum sergileyen öğretmenin ise mükemmeliyetçiliği azalttığı bulunmuştur.

Curran ve Hill (2019) tarafından mükemmeliyetçiliğin zamanla artıp artmadığını inceleyen bir araştırma yapılmış ve bulguların sonucunda; kendine

yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin doğrusal olarak arttığını bulmuşlardır.

Stoeber ve meslektaşları (2020), mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve öznel iyi oluş ile ilgili aracılık modelini inceledikleri çalışmalarında; kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin öz şefkatle olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin başkalarına şefkat ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuş ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, pek çok farklı değişkenle mükemmeliyetçiliğin ilişkilendirildiği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmaların bazılarının olumlu bazılarının olumsuz yanlarına vurgu yaptığı anlaşılmaktadır. Bunun yanında bazı araştırmaların mükemmeliyetçiliğin olumsuz yanlarını azaltılabileceğini vurguladığı görülmektedir.

### **Otantiklik ile İlgili Alanyazın**

Bu bölümde otantiklik ile ilgili literatüre yer verilmiştir. Öncelikle otantiklik kavramı incelenmiş ve otantikliğin gelişimine katkı sağlayan araştırmacıların görüşlerine yer verilmiştir. Daha sonra ilişkisel otantikliğe ilişkin alanyazına değinilmiştir. Son olarak ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### **Otantiklik**

Otantiklik kavramı geçmiş düşünürlerden bu yana önemsenen ve araştırmalara dahil edilen önemli bir kavramdır. Ülkemizde otantiklik ve özgünlük şeklinde karşımıza çıkabilen bu kavram aynı anlamları taşımaktadır. Özellikle felsefi, sosyolojik, sanatsal ve psikolojik alt yapısı bulunan bu kavram ile ilgili literatürde çok sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğine otantikliğe ilişkin araştırmaların son zamanlarda artmaya başladığı görülmektedir. Antik Yunan zamanlarına dayanan otantiklik kavramının tanımlamaları yetersiz ve belirsiz olarak nitelendirilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Otantiklik kavramı, Yunanca kökenli olarak “authentico” “tam güce sahip olmak” (Trilling, 1971, aktaran Kernis

ve Goldman, 2006), “bir şeyin ortaya çıkararı, bulucusu” (Harter, 2002) ve “kendi alanı” (Kernis ve Goldman, 2006) gibi anlamlara geldiği söylenmektedir. Antik Yunan zamanlarına dayanan bu gibi açıklamalar sonucu otantikliğin kavramsallaştırılmasının eski zamanlara dayandığı söylenebilmektedir.

Kernis ve Goldman’a (2006) göre otantiklik kavramının ilk açıklaması Heiddiger tarafından 19. yy. da gerçekleşmiştir. Otantiklik kavramının felsefe ve psikoloji yaklaşımlarında önemli görülüp sıklıkla kullanıldığı ve araştırıldığı görülmektedir. Özellikle son senelerde, pozitif psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarına karşılaştığımız bu kavram aynı zamanda varoluşçu yaklaşım (Yalom, 1980), humanistik yaklaşım (Joseph ve Linley, 2006; Patterson ve Joseph, 2007) ve psikodinamik yaklaşımın (Fromm, 1965; Horney, 1950; Winnicott, 1965) kullanmakta olduğu değerli bir kavramdır. Gül’e (2010) göre, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin; fiziksel gereksinimler, güvenlik, aitlik ve en üst adım olan en üst adımı olan kendini gerçekleştirme otantiklik ile mümkündür. Yalom’a (1980) göre otantiklik, kişinin belirli bir iyi oluş seviyesine ulaşması gerekirken; Horney’e (2011) göre, otantiklik kişinin gerçek benliği ile tanımlanmış ve gerçek benliğiyle hareket eden bireylerin kendi kararlarını verebileceği ve bu kararların sorumluluklarını alabileceklerine değinmiştir.

Otantiklik kavramı, kişinin kendi değerlerini, isteklerini ve duygularını bilerek bunlara tutarlı ve uyumlu bir şekilde hareket etmesi (Harter, 2002, aktaran Neff ve Suizzo, 2006) hayatında kendini ve var olan gerçek benliğini özgür biçimde sergilemesi (Kernis, 2003) şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin kendi duygu, düşünce ve isteklerinin farkında olması ve bunlara uygun bir tutum sergilemesi gerekmektedir. Kernis ve Goldman (2006) otantikliği kişinin gerçek öz benliğini yansıtması ve açık (herhangi bir engel olmadan) bir şekilde yaşayabilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu şekilde, birey kendini saklamadan açık ve hür bir biçimde hayatını sürdürebilir. Kişinin kendine karşı açık olarak dürüst hissetme derecesi (Sutton, 2020) ve başkalarına ve kendine açık bir yaşam biçimi (Güleç, 2016) ile ilişkili olan otantiklik kavramı kişinin öz farkındalığının önemini ortaya koymaktadır. Açık bir benlik hissi yoksunluğu, değer ve kapasiteleri keşfetmek veya beslemek için zaman ayırılmaması otantik olmanın önünde bir engeldir (Fletcher, 2013). Öyle ki otantiklik, bir kişinin kendisi gibi olması ve gerçek benliğine erişmesi, benliğini beslemesi ve bu benliğe uyumlu olabilmesi şeklinde de düşünülebilir.

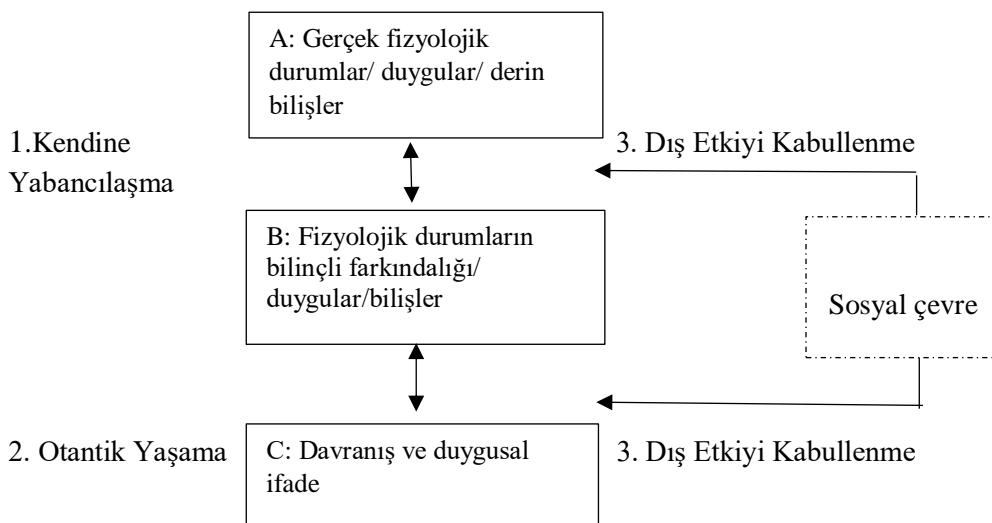
Yapılan araştırmalar incelendiğinde otantikliğin tek boyutlu (Neff ve Harter, 2002; Ryan vd., 2005) ve çok boyutlu (Barrett-Lennard, 1998; Kernis ve Goldman, 2006; Wood vd., 2008) olarak ele alındığı görölmektedir. Alan yazın incelendiğinde otantikliğin çok boyutlu bir yapı olarak daha fazla ele alındığı görölmektedir. İlk olarak Barret-Lennard tarafından 1998 yılında otantikliği üç boyutlu bir yapı olarak ele aldığı görölmektedir. İkinci olarak Wood ve meslektaşlarının (2008) kişi merkezli otantiklik modelini oluşturdukları görölmektedir. Üçüncü olarak Kernis ve Goldman (2006) tarafından çok bileşenli otantiklik modelini ortaya çıkardıkları görölmektedir.

Barret-Lennard (1998) hümanistik yaklaşımla otantikliği üç boyutta ele almıştır. Bunlar; temel deneyimler, deneyimlerin farkındalığı ve deneyimlerin dış çevreye yansması şeklindedir. Buna göre; ilk boyut olan temel deneyimler kişinin duygu, biliş ve fizyolojik durumlarını değerlendirirken, ikinci boyut kişinin deneyimlere (duygu, biliş ve fizyolojik durumları) ilişkin farkındalıklarını; üçüncü boyut ise bu deneyimlerin dış çevreye yansıyan iletişimi ve davranışlarını içermektedir.

Wood ve meslektaşları (2008) otantikliğe ilişkin kişi merkezli bir yapı olarak düşünerek Barrett-Lennard'ın (1998) modelinden yola çıkarak otantikliği üç boyut olarak değerlendirmişlerdir. Bunlar *Şekil 2*'de gösterildiği gibi; “kendine yabancılaşma (self-alineation)”, “otantik yaşama (authentic living)”, “dış etkiyi kabullenme (accepting external influence)” şeklindedir.

## Şekil 2:

*Birey Merkezli Otantik Davranış (Wood vd., 2008)*



1. *Kendine yabancılaşma* (1, A ve B kutucukları) kişinin gerçek benliği (gerçek deneyim) ile bilinçli farkındalığı arasındaki açıklığı, kendine yabancılaşma derecesini ifade etmektedir. Gerçek benlik ve bilinçli farkındalık arasındaki açıklığın fazla olması kendine yabancılaşmanın da yüksek olduğunun göstergesidir. Kendini bilmeme veya gerçek benlikle temasın kalmadığı hissine kapılma otantikliğinin kendine yabancılaşma yönünün göstergesidir. Aynı zamanda psikopatolojiye neden olabilmektedir.

2. *Otantik yaşama* (1, B ve C kutucukları) kişinin duyguları, fizyolojik durumları, bilişleri, inançları ve bilinçli farkındalığı ile davranışları arasında uyumu, tutarlılığı içermektedir. Otantik yaşam, kişinin kendine karşı dürüst olabilmesi, kendisi olabilmesi, değer ve inançlarıyla tutarlı ve uyumlu bir şekilde hayatını sürdürmesidir.

3. *Dış etkiyi kabullenme* kişinin diğer bireylerin etkisini hangi ölçüde kabul ettiğine ve başkalarının beklentilerine hangi ölçüde uymak zorunda olduğuna ilişkin inancı içermektedir. Diğer bireylerin görüşlerini direkt olarak içe yansıtmak kişinin kendine yabancılaşma ve otantik yaşam deneyimlerini etkilediği görülmektedir.

Sonuç olarak, bireyin otantik yaşaması, kendini kabul ederek kendisi olabilmesi, kendi inanç ve değerlerine göre davranması otantikliğe dayanırken; bireyin kendine yabancılaşması ve dışsal etkiyi kabullenmesi ise bireyi otantik olmamaya, gerçek benliğinden uzaklaşmaya itmektedir (Wood vd., 2008). Dolayısıyla, bireyin başka bireylerden etkilenmeden kendi değerleri doğrultusunda hareket etmesi otantiklik için önemlidir (Burks ve Robbins, 2011).

Kernis ve Goldman (2006) otantikliği, kişinin gerçek benliği doğrultusunda özgürce seçimler yaparak yansıtılabileceğinden bahsetmektedir. Kernis ve Goldman (2006) tarafından ortaya konan çok bileşenli otantiklik modeli ise; farkındalık (awareness), yansızlık (unbiased processing), davranış (behavior) ve ilişkisel yönelim (relational orientation) olmak üzere dört boyut şeklinde açıklanmıştır.

*Farkındalık* bireyin kendisine ilişkin bilişlerine, duygu, istek ve güdülerini hakkında yeterli bilgi ve güvene sahip olması ve aynı zamanda bunları arttırmak için motive olmasını içermektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Kişinin neleri sevdiğinin, hedeflerinin, hislerinin ve amaçlarının farkında olması ve bunlara motive olabiliyor olması gerekmektedir. Örneğin bireyin sevdiği yiyecek ve içeceklerin, mesleğinin,

aktivitelerin neler olduğunu bilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini, duygularını, kişisel özelliklerini öğrenmek için motive olmayı ve kişinin kendisini çok yönlü olarak kabul etmesini içermektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Kişinin çok yönlü olarak kabulü, kendine karşı dürüst olması ve benliğin birbiriyle çatışabilecek ve çelişebilecek kısımlarını kabul etmesidir (Mengers, 2014).

*Yansızlık* kişinin duyguları, içsel deneyimleri, benliğine ilişkin bilgilerin tarafsız bir şekilde değerlendirmesini içermektedir. Ayrıca inkâr, çarpıtma ve abartma gibi dışsal değerlendirmeleri içermemektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

Kişinin içsel ve dışsal değerlendirmelerinin kontrolünü içermektedir.

*Davranış* kişinin kendi tercihleri, istekleri, değerleri ve ihtiyaçları doğrultusunda davranmasını içermektedir. Davranış bileşeni farkındalık ve yansızlık bileşenlerinin davranışa dökülmesine ilişkindir. Kişinin başkalarını memnun etmek, ödül almak veya cezadan kaçmak yerine kendi benliğine ilişkin davranışlar sergilemesi gerekmektedir. Kişinin içsel ve dışsal amaçları doğrultusunda kontrollü tercih ve davranışları içermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

*İlişkisel yönelim* ise kişinin ilişkilerinde açık, samimi, dürüst ve doğru bir şekilde kendisi olması, gerçek benliğini ortaya koyması ve bunun için çabalamasını içermektedir (Wood vd., 2008). Kişinin yakınlarıyla olan ilişkisinde sahte olmak yerine gerçeği yansıtmasıdır (Kernis ve Goldman, 2006). Kişinin kendisinin hem iyi hem kötü yanlarını karşı tarafa aktarabilmesine dayanmaktadır (Mengers, 2014).

Otantikliğe ilişkin çok boyutlu yapıların araştırmalarca öne çıktığı görülmektedir. Otantikliğin çok boyutlu yapısına değinen araştırmacıların farklı şekillerde kavramsallaştırdıkları görülmekle beraber aslında içerik olarak benzerlik gösterdikleri görülmektedir. Kernis ve Goldman'ın (2006) modelindeki ilişkisel uyum ve davranış bileşeni Wood ve meslektaşlarının (2008) oluşturduğu modelindeki otantik yaşam modeline karşılık gelirken; Kernis ve Goldman'ın (2006) yansızlık ve farkındalık bileşeni ise Wood ve meslektaşlarının (2008) kendine yabancılaşma bileşenine karşılık geldiği düşünülmektedir (Tekin, 2021).

Otantikliğin, kişinin kendi farkındalığı ve çevresine de kendisini bu farkındalık esasında yansıtmasının önemli olduğu görülmektedir. Otantiklik kişinin kendisine ve çevresine karşı doğru, dürüst ve içten olmasını içermektedir. Otantiklik ile ilgili bu doğrultuda pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Aynı zamanda otantikliğe ilişkin araştırmalar giderek artmakta ve alan yazın incelendiğinde otantiklik kavramına ilişkin pek çok kavramın beraber incelendiği de görülmektedir.

Otantiklik kavramı ile; benlik saygısı (Goldman ve Kernis, 2002), öznel iyi oluş (Bağdiken, 2021; Ryan vd., 2005), ruh sağlığı (Neff ve Suizzo, 2006; Wood vd., 2008), ilişki doyumu (Wang, 2015; Yılmaz ve Gündüz, 2021), özgecilik (Ekşi vd., 2016), huzur (Öksüz ve Karalar, 2019) gibi kavramların incelendiği ve bu kavramın öneminin arttığı anlaşılmaktadır.

### **İlişkisel Otantiklik**

İlişkisel otantikliğin kavramsallaşması 1960'lı yıllara dayandığı görülmektedir. Winnicott'a (1960) göre otantiklik, gerçek benlik ve sahte benlik şeklinde ayırım yapılarak açıklanmaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına ve duygularına yönelik destek ve onaylarının önemini vurgulamıştır. Buna göre, onaylama ve destekleme konusunda başarılı olamayan ebeveynlerin, çocuğun otantik kendilik deneyimlerine ve ebeveyn isteklerine ve reddedilmekten kaçınma temelinde sahte benlik geliştirmektedir. Kişinin geliştirdiği benlik kişilerarası ilişkilerinde de benzer şekilde ortaya koyulmaktadır (Winnicott, 1960). Lopez ve Rice (2006), otantikliği ilişkisel temelde değerlendiren bir diğer araştırmacıdır. İlişkisel otantikliği iki boyutta inceleyen araştırmacılar, *aldatmayı kabul etmeme* (ilişkide kendini dürüstçe açma, aldatıcı olmama) ve *risk alma* (kendini açık bir şekilde sunmanın ilişkinin risk ve zararlarından ağır bastığını kabul ederek gerçek benlik deneyimlerini paylaşma) şeklinde açıklamışlardır.

Otantiklik bireylerin açık, dürüst ve samimi bir şekilde kendini yansıtmaları şeklinde tanımlanan bir kavramdır. Otantiklik kişinin seçimlerini özgür biçimde yaparak kendini doğru bir şekilde yansıtmalarıdır (Kernis, 2003). Genellikle bireysel bir kişilik özelliği şeklinde kavramsallaştırılan otantiklik aslında kişilerarası etkileşimden ortaya çıkmaktadır (Neff ve Suizzo, 2006). Bir insanın özgün yani otantik olabilmesi için öz farkındalığının olması ve kişiler arası ilişkilerinde açık olabilmesi gerekmektedir (Wickham, 2013). Duygu ve düşüncelerinin farkında olarak yaşayan ve yakın ilişkilerinde kendi benliğini ortaya koyabilen bireylerde otantiklikten bahsedilmesi mümkündür.

Lopez ve Rice (2006) otantik bireylerin, partnerin onaylamaması gibi bazı riskler olmasına karşın kişinin kendini ve deneyimlerini karşı tarafa aktarabilmesi ve ilişkide karşılıklı olarak otantik davranılması gerektiğini düşünmektedir. Dolayısıyla ilişkide karşılıklı olarak bireylerin kendilerini gerçek bir şekilde ortaya koymasına gerekmektedir. Neff ve Harter'a (2002) göre, otantiklik kabul edilme ve onaylanma gibi etmenlerden etkilenebilmektedir. Bu gibi durumlarda kişi kendini partnerine

açıkça ifade etmekten çekinebilmektedir. Ancak ilişkide otantik olmak partnere kendini tamamen açarak mümkündür. Kişinin kendini partnerine yanlış tanıtmaktan kaçınması gerekmekte ve açıklık, dürüstlüğü ilişki içerisinde karşılıklı olarak teşvik etmeleri gerekmektedir (Lopez ve Rice, 2006). Cole'e (2001) göre, ilişkilerinde dürüst davranmayan yani otantik olmayan bireylerin, kendilerini partnerlerine karşı daha uzak hissettiğini ve otantik davranabilen bireylere göre samimiyetin daha az olduğunu bildirmektedirler. Aynı zamanda ilişkide kendi benliğini özgürce sunamayan bireylerin düşük öz saygıya sahip oldukları görülmüştür (Neff ve Harter, 2002). Brunell ve meslektaşlarına (2010) göre, otantiklik düzeyi yüksek olan partnerler ilişkilerinde yıkıcı olmayan davranışları daha fazla sergilemektedirler. Dolayısıyla bireylerin romantik ilişkilerinde benliklerini özgün bir şekilde ortaya koymaları gerekmektedir. Otantiklik, kişinin ilişkide kendini olduğu gibi özgür bir şekilde sunabilmek ile mümkündür (Kernis, 2003).

İlişkisel otantiklik romantik ilişki içerisinde olan bireyler için önemli bir kavramdır. Özellikle romantik ilişkilerden doyum almak ve kaliteli bir ilişki yaşamak için otantiklik önemli bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin ilişki içerisinde kendini açma hamlelerinin partnerlerin birbirlerini destekleme ve kabul etme konusunda etkili olabilirken aynı zamanda sorumluluk duygularının gelişimi içinde katkıda bulunabilir (Kalkan ve Aydoğan, 2019). İlişkisel otantiklik ile ilgili yapılan araştırmalar; ilişkide otantik olmanın daha samimi ilişkiler yaşanmasına, ilişkiden daha fazla doyum almaya (Lopez ve Rice, 2006) ve yakın ilişkiler yaşamaya daha çok istekli olmaya (Kernis, 2003) değinmektedirler. Aynı zamanda, ilişkilerinde özgün olan bireylerin daha samimi, tatmin edici, mutlu ilişkilere sahip olmalarıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur (Brunell vd., 2010). Aydoğan ve Özbay (2018), ilişkilerinde özgün olan bireylerin evliliklerinden doyum aldıklarını ve fedakârlık doyumunun arttığını bulmuşlardır.

Bu bağlamda incelenen ilişkisel otantikliğin ilişkiden doyum almaya katkı sağladığı düşünülebilmektedir. Bireylerin ilişkilerinde açık olarak kendi benliğini saklamadan olduğu gibi partnerine aktarmasının ilişkiyi destekleyen bir etmen olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla ilişkisel otantikliğin romantik ilişkiler için öneminin yadsınamayacağı düşünülmektedir.

## Otantiklik kavramı ile ilgili Araştırmalar

Otantiklik kavramı ile ilgili yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde yeterli araştırmanın bulunmadığı fakat son dönemlerde otantikliğe ilişkin araştırmaların popülerlik kazandığı görülmektedir. Otantikliğe ilişkin araştırmalar kronolojik sırayla verilmiştir.

Sheldon ve meslektaşları (1997), üniversite öğrencilerinden beş temel yaşam rolü (örneğin, öğrenci, romantik partner) üzerine düşüncelerini istemiş ve daha çok özgünlük olarak belirttikleri rollerin daha tatmin edici ve az stresli olarak belirttiklerini bulmuşlardır. Ayrıca, tüm yaşam rollerinde daha yüksek özgünlük bildiren bireyler, daha yüksek genel benlik saygısı ve daha düşük düzeyde kaygı, depresyon, algılanan stres ve fiziksel semptom bildirmiştir.

Neff ve Suiizo (2006), romantik ilişkilerde güç, otantik kendini ifade etme ve iyi oluş arasındaki ilişkideki olası kültürel farklılıkları araştırdığı çalışmalarında, özgün olmamanın, psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini bulmuştur.

Wood ve meslektaşları (2008), otantikliğin iyi oluş ile ilişkisini incelemiş olduğu ve özgünlüğe ilişkin ölçek geliştirdikleri araştırmada, yüksek özgünlüğün daha yüksek seviyede benlik saygısı, yaşam doyumu, iyi oluş, olumlu duygu ve daha düşük seviyede olumsuz duygu, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Wickham (2013), romantik ilişkilerde algılanan otantikliği incelediği araştırmada, algılanan eş otantikliği, ilişki hedefleri, kişilerarası güven ve ilişki sonuçları arasında güçlü ilişkiler olduğunu bulmuştur.

Gouveia ve meslektaşları (2016), uzun ilişkisi olan 400 katılımcının katıldığı araştırmada, ilişkilerde otantiklik ile romantik bağlanma ve bakım verme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, ilişkilerde otantikliğin, bir partnere romantik bağlanma ve bakım verme ile beklenen şekillerde bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır

Togay (2016) tarafından yapılan tez çalışmasında, evli bireylerin kendini saklama, öfke ifade stilleri ve otantiklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, kendini saklama eğilimi ve öfke ifade tarzlarının çeşitli alt boyutlarının, otantikliğin farklı şekillerde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Örnek olarak; kendini saklama, yaygın kızgınlık ifade stili, bütüncü kızgınlık ifade stili ve kaçınmacı davranış ifade stiline, otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduklarını bulmuş fakat pasif kızgınlık ifade stiline ise önemli bir etkiye sahip olmadığını bulmuştur.

Koşucu (2016), otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracılık rolünü incelediği tez çalışması sonucunda ontolojik iyi oluşun otantiklik, ruh sağlığı, yaşam doyumu değişkenleri arasında aracı rol oynadığını bulmuştur.

Otantikliğin huzur ile ilişkisini inceleyen Öksüz ve Karalar (2019), üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmanın sonucunda huzur düzeyi ve otantiklik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulmuştur. Buna göre, huzur düzeyinin yükselmesi otantiklik düzeyini yükselttiği söylenebilir.

Bağdiken (2021), otantiklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiş ve araştırmanın sonuçlarına göre otantiklik ile öznel iyi oluşun diğer çalışmalarla tutarlı olarak pozitif yönde etkili olduğunu ve aynı zamanda otantiklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye duygusal zekânın kısmi aracılık ettiğini bulmuştur.

Taşçı (2021) tez çalışmasında, psiko-sosyal gelişim dönemleri, otantiklik ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkileri incelemek ve psiko-sosyal gelişim dönemleri temel patolojileri ile otantikliğin kişilik bozukluğu türlerini ne derecede yordadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, otantiklik ile tüm psiko-sosyal dönem temel patolojileri arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir

### **İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumu ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan ilişkisel otantiklik ve ilişkisel mükemmeliyetçilik kavramlarına ilişkin literatür araştırmalarına yer verilmiştir. Bu üç kavramı bir arada inceleyen araştırma bulunmamasına rağmen, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu veya ilişkisel otantiklik ve ilişki doyumunu inceleyen bazı araştırmalara rastlanılmaktadır. İlgili bazı araştırmalara sırasıyla yer verilmiştir.

Ashby ve meslektaşları (2008), 197 nişanlı çiftin katıldığı araştırmalarında, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, partnerlerin ikisinin de uyumlu mükemmeliyetçi olması ilişkiden alınan doyumu arttırmakta olduğunu ve

partnerlerin her ikisinin de uyumsuz mükemmeliyetçi olmasının doyumunu azaltmakta olduğunu bulmuştur. Öte yandan, uyumsuz mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayanlardan ve uyumlu mükemmeliyetçi olanlardan daha düşük düzeyde doyum aldıklarını ortaya koymuşlardır.

Stoeber (2012), ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu, uzun vadeli bağlılığı incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, mükemmeliyetçiliğin partner üzerinde baskı oluşturduğunu, ilişkiden alınan doyumunu ve uzun vadeli bağlılığı olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur.

Taluy (2013), olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ile çatışma karşısında gösterilerin yapıcı ve yıkıcı tepkilerin yatırım modeli değişkenlerini (ilişkiye yatırım, ilişki doyumunu, bağlanım, seçeneklerin niteliğini olumlu değerlendirme) incelediği araştırmasında; mükemmeliyetçiliğin, farklılık ve yüksek standartlar alt boyutlarını ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur.

Gol ve meslektaşları (2013), 123 evli bireyle olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumunu araştırdığı çalışmada; olumlu mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumunu arasında pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, pozitif (normal) mükemmeliyetçiliğin artması evlilik doyumunu artıracığı sonucuna ulaşmışlardır.

Satıcı (2018), genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumunu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelediği çalışmada; bağımsız iki çalışma gerçekleştirmiştir. İlk çalışmanın sonucunda kadın ve erkeklerin romantik ilişki doyumlarının birbirlerine yakın düzeyde oldukları bulmuş; ikinci çalışmada ise, mükemmeliyetçiliğin düşmesi genç yetişkinlerin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltebileceğini ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Şensoy ve meslektaşları (2019) tarafından ortaya konulan araştırma, ilişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanmasını incelemektedir. Araştırmanın örneklemini, romantik ilişkisi bulunan 325 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu üzerindeki etkilerinin mükemmeliyetçiliğin boyutuna bağlı olarak değişebildiğini bulmuşlardır. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve güven düzeyindeki artışın ilişki doyumunda da artışa neden olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda

diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğın yükselmesi ilişki doyumunda düşüşe neden olduğunu bulmuşlardır.

İlişkisel otantiklik ve ilişki doyumunu araştıran alan yazında sayılı araştırmaların olduğu görülmektedir. Öyle ki, ilişkisel otantikliğin ilişki doyumunu ile doğrudan ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca azlığı, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Lopez ve Rice (2006) tarafından, otantiklik ile ilişkideki memnuniyet kavramlarının analizi sonucunda, değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Brunell ve meslektaşları (2010), çiftlerle yapmış oldukları çalışmada, özgünlüğün sağlıklı ilişki davranışlarıyla ilişkili olduğunu ve erkek ve kadınlarda da mutlu ilişkiler için bağlantılı olduğu bulunmuştur. Yüksek otantikliği olan bireylerin ilişkide daha samimi olduğu ve daha doyum veren ilişkilere, kişisel refaha sahip oldukları ortaya konmuştur.

Bu konuda yapılan bir diğer çalışma, Wang (2015) tarafından 505 Çinli katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında; kişisel güç, benlik saygısı, özgünlük, ilişki doyumunu, topluluk yönelimi ve sosyal istenilişi incelemektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, otantikliğin ve ilişki doyumunun, güç ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur.

Aydoğan ve Özbay (2018) tarafından, evlilik ilişkisinde fedakârlık doyumunun, ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumunu bağlamında incelendiği araştırmada; fedakârlık doyumunu ile ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumunu arasında olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

B. Yılmaz ve Gündüz (2021), romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon değişkenlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, romantik ilişki doyumunu en güçlü yordayıcının otantiklik olduğunu bulmuş ve bireyin otantikliği arttıkça romantik ilişkiden alınan doyumun artabileceğini bulmuşlardır.

Literatür incelendiğinde ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunu kavramlarının bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamaktadır. Mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunu inceleyen bazı araştırmalar olduğu görülmektedir. Aynı zamanda otantiklik ile ilişki doyumunu inceleyen araştırmaların az oluşu dikkat çekmektedir. Bu araştırmada, ilişkisel otantiklik, ilişkisel mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunu kavramlarının ilişkisini inceleyerek literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve özelliklerine, verilerin toplanma sürecine, araştırmanın planı ve sürecine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Son olarak etik konulara değinilmiştir.

#### Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma deseni kullanılan bu çalışmada katılımcılardan nicel veriler toplanmıştır. Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı olmakla beraber araştırmaya konu olan olay, birey veya nesnenin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmasıdır (Karasar, 2012). Aynı zamanda, hedef grubun özelliklerini belirlemek amaçlanmaktadır. Bu araştırma, 18-65 yaş arasındaki romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik değişkenler, ilişkide otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunun incelendiği tarama modelinde bir çalışmadır.

#### Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 18-65 yaş arası romantik ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma evreninde yer alan kişi sayısı bilinmediğinden dolayı, araştırma evrenini temsil edecek şekilde amaçlı örnekleme yöntemi ve evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılarak örneklem seçilecektir. Buna göre %95 güven düzeyinde ve %5 örnekleme hatası ile görüşülmesi gereken kişi sayısı 384 olarak belirlenmiştir. 384 kişi sayısı evreni bilinmeyen örneklem yöntemiyle belirlenmiştir (Aktaş ve Daştan, 2021). Buna göre, 384 kişi aşağıdaki formüle göre hesaplanmıştır. Formül incelendiğinde; n örneklemdeki birim sayısı, p durumun görülme olasılığı, q durumun görülmemesi olasılığı, d durumun görülme ortalamasına dayanarak sapma hatası, son olarak z ise, anlamlılık puanına göre z tablosundaki istatistiksel değeri temsil etmektedir (Demir, 2019).

$$n = \frac{z^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Araştırmada amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde belirlenen amaç doğrultusunda derin bir araştırma yapılması amaçlanmakta ve daha zengin bilgi edinilecek durumlar seçilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012). Bu araştırmada örneklem romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya yalnızca flört/sevgili, sözlü/nişanlı veya evli bireyler dahil edilmiştir. Romantik ilişkisi bulunmayan katılımcılar araştırma konusu gereği araştırmaya dahil edilmemiştir.

Tablo 1.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	296	70,48
Erkek	124	29,52
<b>Yaş</b>		29,56±10,42
<b>Partnerin yaşı</b>		30,86±11,02
<b>Eğitim durumu</b>		
İlköğretim	31	7,38
Lise	73	17,38
Lisans	283	67,38
Lisansüstü	33	7,86
<b>Partnerin eğitim durumu</b>		
İlköğretim	34	8,10
Lise	91	21,67
Lisans	263	62,62
Lisansüstü	32	7,62
<b>Romantik İlişki Türü</b>		
Flört/Sevgili	220	52,38
Nişanlı/Sözlü	42	10,00
Evli	158	37,62
<b>İlişki süresi</b>		
0-6 ay	76	18,10
6 ay -1 yıl	57	13,57
1 yıl - 3 yıl	74	17,62
3 yıl - 10 yıl	107	25,48
11 yıl ve üzeri	106	25,24

Tablo 1’de araştırmaya dahil olan romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %70,48’inin kadın, %29,52’sinin erkek olduğu, katılımcıların yaş ortalamasının 29,56±10,42 olduğu, katılımcıların partnerlerinin yaş ortalamasının 30,86±11,02 olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların %7,38’inin ilköğretim mezunu, %17,38’inin lise mezunu, %67,38’inin lisans mezunu ve %7,62’sinin lisansüstü mezunu olduğu görülmüşken, partnerlerin %8,10’unun ilköğretim mezunu, %21,67’sinin lise mezunu, %62,62’sinin lisans mezunu ve %7,62’sinin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların %52,38’inin romantik ilişki türü flört/sevgili iken, %10’unun romantik ilişki türü nişanlı/sözlü, %37,62’sinin romantik ilişki türü evli olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların romantik ilişki süreleri incelendiğinde, %18,10’unun 0-6 ay, %13,57’sinin 6 ay-1 yıl, %17,62’sinin 1 yıl-3 yıl, %25,48’inin 3 yıl-10 yıl arasında, %25,24’ünün 11 yıl ve üzerinde süre ile romantik ilişki yaşadıkları görülmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla ‘‘Demografik Bilgi Formu’’, romantik ilişkilerden alınan doyum seviyelerini anlamak amacıyla ‘‘İlişki Doyum Ölçeği (İDO)’’, romantik ilişkide otantiklik düzeylerini belirlemek için ‘‘İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (İÖÖ)’’, romantik ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek için ‘‘Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği (RİMO)’’ kullanılmıştır.

### **Demografik Bilgi Formu**

Araştırma için kullanılan bu formda katılımcılar hakkında cinsiyet, kişinin ve partnerinin eğitim düzeyi ve yaşı, ilişki türü ve süreleriyle ilgili sorular sorularak katılımcıların sosyo-demografik özellikleri belirlenmesi hedeflenmiştir. Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

### **İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ)**

İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) Hendrick tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ve romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ölçmeyi amaçlayan ilişki doyum ölçeği kullanılmıştır. Tek faktörlü yapıda olan ölçek 7’li Likert tipidir ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 4. Ve 7. Maddeler ters maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puan ilişki doyumunun yüksek olduğunu göstermekte, alınan düşük puan ise ilişki doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Madde-toplam korelasyonu .57 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa sayısı .86 şeklinde bulunmuştur. Bu ölçek, psikometrik olarak güçlü olmakla beraber ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş etkili bir araçtır. (Hendrick, 1988).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Curun tarafından 2001 yılında yapılmıştır. Ölçek öncelikle araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiş ve sonrasında faktör analizi ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Orijinal ölçekle uyumlu olarak ölçek tek faktörlü yapıdadır ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki iki madde (4., 7.) ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha kat sayısı .86 olarak bulunmuştur (Curun, 2001).

### **İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (İOÖ)**

İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (İOÖ) Lopez ve Rice (2006) tarafından ilişkisel otantikliği ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek araştırmada kullanılmıştır. Ölçeğin amacı, bireyin ilişkisinde içten olmasına dair aldığı riskin seviyesini ve partnerlerin karşılıklı olarak ne kadar net davrandığını ölçmektir (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Ölçek 9’lu Likert tipi bir ölçektir ve 1 ‘hiç’, 9 ise ‘çok’ anlamına gelmektedir. Bu ölçek, iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; İlişkide Risk Alma (11 madde) ve Aldatmayı Kabul Etmeme (13 madde) olmak üzere toplam 24 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa kat sayısı için .90 iken alt ölçekler olan; İlişkide Risk Alma alt ölçeğinin Cronbach alfa 7 değeri .86 ve Aldatmayı Kabul Etmeme alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri .87’dir, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur. (Lopez ve Rice, 2006)

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arslan-Babal ve diğerleri tarafından 2021 yılında Türk örnekleme uyarlama ve psikometri özelliklerini araştırma amacı ile yapılmıştır. Ölçeğin tepki kategorileri “beni hiç tanımlamıyor” dan (1 puan), “beni çok tanımlıyor” a (9 puan) doğru sıralanan 9 derecelmeli bir değerlendirme ölçeği üzerinde işaretlenmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçek maddelerinin uygun

olduğu görülmüş ve 24 maddenin tümü kullanılmış, ölçek maddelerinde herhangi bir değişim yapılmamıştır. İlişkide otantiklik ölçeğinin iki faktörlü yapısı için 24 maddesi uyumlu ve kabul edilebilir değerleri vermektedir. Ölçekte, Aldatmayı Kabul Etmeme boyutundaki maddelerin tümü ters puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinin standardize edilmiş faktör yükleri .32 ile .73 arasında bulunmuştur. Tüm ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuşlardır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları Aldatmayı Kabul Etmeme için .74 ve İlişkide Risk Alma için .81 şeklinde bulunmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde ilişkin elde edilen bulgular, İlişkilerde Otantiklik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Arslan-Babal vd., 2021).

### **Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği (RİMO)**

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeği (RİMÖ), Matte ve Lafontaine tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert-tipi derecelendirmeden oluşmakta 1: Hiçbir şekilde katılmıyorum ve 7: tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alfa kat sayısı erkekler için .73 ve kadınlar için .84'tür. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için alfa kat sayısı hem erkekler hem kadınlar için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları iki faktörlü yapının modeli en iyi temsil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. ( $\chi^2= 623.05$ ,  $df= 74$ ,  $p < .001$ ,  $SRMR = .08$ ,  $CFI = .85$ ,  $RMSEA = .09$ ) (Matte ve Lafontaine, 2012).

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Özteke ve meslektaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasına göre iki boyutlu yapının uyumlu olduğu bulunmuştur ( $RMR=.04$ ,  $RMSEA=.05$   $CFI=.90$ ,  $GFI = .95$ ,  $AGFI = .92$ ). Ölçeğin madde sayısında herhangi bir değişim olmamıştır ve 14 maddenin korelasyonları, .30 ile .67 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısının .76 olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliliği .84 olduğu bulunmuştur (Özteke vd., 2015).

## Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır.

Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeğinin verdikleri yanıtların güvenilirliklerinin belirlenmesinde Cronbach Alfa testi uygulanmıştır. Hesaplanan Cronbach Alfa değerleri İlişkide Otantiklik Ölçeği için 0,765, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği için 0,790 ve İlişki Doyumu Ölçeği için 0,849 bulunmuştur.

Araştırmaya dahil edilen Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyo-demografik özellikleri frekans analiziyle belirlenmiş ve İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarına dair betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği normallik testleri*

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Değer	sd	P		
İlişkide risk alma	0,126	420	0,000	1,408	-1,141
Aldatmayı kabul etmeme	0,070	420	0,000	0,553	-0,512
İlişkide Otantiklik Ölçeği	0,069	420	0,000	-0,293	-0,475
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	0,094	420	0,000	0,383	0,551
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	0,077	420	0,000	0,826	0,275
İlişki Doyumu Ölçeği	0,113	420	0,000	1,177	-0,408

Tablo 2’de romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılım uyma durumunun incelendiği normallik testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2’de gösterilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde

Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ancak ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık değerlerinin düşük olmasından ( $\pm 1,5$  aralığında) dolayı veri setinin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Buna göre araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılırken, eğitim durumuna, partnerinin eğitim durumuna romantik ilişki türüne ve süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunması halinde farkın hangi gruplardan kaynaklandığının saptanması için Tukey testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkiler Pearson testiyle incelenmiştir.

Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson testiyle incelenmiş olup, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu çok değişkenli regresyon analiziyle incelenmiştir.

### **Araştırma Planı ve Süreci**

Bu çalışmaya başlanırken, araştırmada kullanılan kavramların literatüre katkı sağlayabilecek olmasına dikkat edilmiştir. Sonrasında değişkenler ayrıntılı bir şekilde incelenmiş ve ölçeği uyarlayan bireylerden ölçek izinleri alınmıştır. Verileri toplama ölçeklerinin uygulanabilmesi için ilk olarak etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra katılımcılara araştırmanın amacı ve verilerin toplanma süreci hakkında bilgi verilmiş ve katılım tamamen gönüllülük esasınca gerçekleşmiştir. Katılımcılara, bilgilendirilmiş onam ve katılımcı bilgilendirme formları çalışmanın başında verilmiştir. Bu şekilde katılımcılar çalışmanın amacını ve gönüllülük, gizlilik, çekilebilme hakları gibi bilgileri edinerek ve bu bilgiler doğrultusunda çalışmaya katılmak isteyenler katılmıştır. Araştırmada kullanılan demografik form ve ölçeklerin

uygulanma süresi yaklaşık olarak 10 dakikadır. Veriler Covid-19 salgını nedeniyle çevrimiçi (Whatsapp ve Instagram) olarak Google Forms üzerinden toplanmıştır. Veriler Kasım 2021-Ocak 2022 tarihleri arasında Türkiye’de çevrim içi anketler aracılığıyla yürütülmüştür. Verilerin toplanma süreci yaklaşık olarak 3 ay sürmüştür. Veri toplama sürecinde katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiş, katılımcılar anonim olarak çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara ölçek sonuçlarının gizli kalacağına ve kimseyle paylaşılmayacağına dair bilgiler verilmiştir. Katılımcılara bu süreçte herhangi bir teşvik verilmemiştir. Toplanan veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) yazılımı ile analiz edilmiştir. Literatür tarama sürecinde ulusal ve uluslararası kitaplar, dergiler ve tezlerden yararlanılmıştır.

### **Etik konular**

Araştırmada kullanılan veri toplama ölçeklerinin izinleri gerekli kişilerden alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler gizlilik ilkesine uygun şekilde yürütülmüştür. Araştırma süresince etik konular özenle takip edilmiştir.

## BÖLÜM 4

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümde, araştırmanın amaçlarında belirttiğimiz sorulara yanıt olarak, toplanan veriler ile uygulanmış istatistiksel analiz sonuçları sırasıyla yer almaktadır.

Tablo 3.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları*

	n	x	s	Min	Max
İlişkide risk alma	420	83,65	13,40	19	99
Aldatmayı kabul etmeme	420	72,56	11,94	31	106
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	420	156,22	19,02	104	196
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	420	33,15	5,80	16	49
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	420	30,97	6,01	13	49
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	420	35,43	4,41	16	49

Tablo 3'te romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılanların İlişkide Otantiklik Ölçeği alt boyutları olan İlişkide risk alma boyutundan ortalama  $83,65 \pm 13,40$  puan, minimum 19, maksimum 99 puan, Aldatmayı kabul etmeme boyutundan ortalama  $72,56 \pm 11,94$  puan, minimum 31, maksimum 106 puan, İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinden ortalama  $156,22 \pm 19,02$  puan, minimum 104, maksimum 196 puan aldıkları görülmektedir. Katılımcıların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeğine ait Kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutundan ortalama  $33,15 \pm 5,80$  puan, minimum 16, maksimum 49 puan, Partnere yönelik mükemmeliyetçilik boyutundan ortalama  $30,97 \pm 6,01$  puan, minimum 13, maksimum 49 puan aldıkları, İlişki Doyumu Ölçeği genelinden ortalama  $35,43 \pm 4,41$  puan, minimum 16, maksimum 49 puan aldıkları saptanmıştır.

Tablo 4.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin cinsiyetine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması*

	Cinsiyet	n	x	S	t	P
İlişkide risk alma	Kadın	296	83,82	13,61	0,384	0,701
	Erkek	124	83,27	12,95		
Aldatmayı kabul etmeme	Kadın	296	74,29	10,98	4,700	0,000*
	Erkek	124	68,44	13,10		
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	Kadın	296	158,11	18,24	3,183	0,002*
	Erkek	124	151,70	20,13		
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	296	32,91	5,69	-1,291	0,197
	Erkek	124	33,71	6,05		
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	Kadın	296	30,91	5,73	-0,335	0,738
	Erkek	124	31,12	6,65		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Kadın	296	35,12	4,37	-2,212	0,028*
	Erkek	124	36,16	4,45		

\* $p < 0,05$

Tablo 4'te romantik ilişkisi olan bireylerin cinsiyetine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyetine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait Aldatmayı Kabul Etmeme boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p < 0,05$ ). Kadın katılımcıların Aldatmayı Kabul Etmeme boyutundan almış oldukları puanlar ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları, erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Kadın ve erkek katılımcıların Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları benzer hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Erkek katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, kadın katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarından daha yüksek hesaplanmıştır ve hesaplanan fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 5.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin yaşları ve partnerlerinin yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar*

		Yaş	Partnerin Yaşı
İlişkide risk alma	r	0,013	-0,030
	p	0,793	0,544
Aldatmayı kabul etmeme	r	-0,113	-0,056
	p	0,020*	0,253
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	r	-0,062	-0,056
	p	0,205	0,252
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	r	0,127	0,088
	p	0,009*	0,072
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	r	0,130	0,095
	p	0,007*	0,051
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	r	0,098	0,056
	p	0,046*	0,255

\* $p<0,05$

Tablo 5'te romantik ilişkisi olan bireylerin yaşları ve partnerlerinin yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılanların yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeğine ait Aldatmayı Kabul Etmeme boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Buna göre katılımcıların yaşlarının artması, Aldatmayı Kabul Etmeme puanlarının azalmasına neden olmaktadır. Katılımcıların yaşları ile Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Kendine yönelik

mükemmeliyetçilik ve Partnere yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ).

Katılımcıların yaşlarının artması, Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların artmasına neden olmaktadır. Katılımcıların yaşları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Katılımcı yaşlarında görülen artış, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını da arttırmaktadır.

Araştırmaya katılanların partnerlerinin yaşları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ile ölçeğe ait İlişkide risk alma ve Aldatmayı kabul etmeme puanları arasında negatif yönlü korelasyon görülmesine karşın belirlenen korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Katılımcıların partnerlerinin yaşları ile Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Partnere Yönelik Mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcı partnerlerinin yaşları ile İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon yoktur ( $p>0,05$ ). Partnerlerin yaşlarının artması, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını da arttırmaktadır fakat bu puan artışı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 6.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması*

	Eğitim Dur.	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
İlişkide risk alma	İlköğretim	31	84,23	12,23	58	99	0,446	0,720	
	Lise	73	85,07	13,16	41	99			
	Lisans	283	83,15	13,80	19	99			
Aldatmayı kabul etmeme	Lisansüstü	33	84,30	11,68	53	99	2,549	0,055	
	İlköğretim	31	69,00	11,29	39	89			
	Lise	73	70,60	12,59	44	106			
	Lisans	283	73,09	12,07	31	103			
İlişkide Otantiklik Ölçeği	Lisansüstü	33	75,70	8,52	60	93	0,710	0,547	
	İlköğretim	31	153,23	20,72	111	188			
	Lise	73	155,67	18,63	106	195			
	Lisans	283	156,24	19,19	104	196			
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Lisansüstü	33	160,00	16,84	128	191	5,850	0,001*	1-3
	İlköğretim	31	34,55	6,20	24	49			
	Lise	73	35,33	5,92	25	49			
	Lisans	283	32,61	5,71	16	49			
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	Lisansüstü	33	31,58	4,56	23	43	0,766	0,514	2-4
	İlköğretim	31	29,68	7,30	13	42			
	Lise	73	31,58	7,02	16	49			
	Lisans	283	31,00	5,70	15	49			
İlişki Doyumu Ölçeği	Lisansüstü	33	30,61	4,80	19	44	2,960	0,032*	1-4
	Lisansüstü	33	62,18	7,30	50	87			
	İlköğretim	31	36,77	3,98	30	44			
	Lise	73	36,40	5,57	16	49			
	Lisans	283	35,12	4,11	17	49			2-4
	Lisansüstü	33	34,67	4,06	23	44			

\* $p < 0,05$

Tablo 6'da romantik ilişkisi olan bireylerin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılanların eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait İlişkide Risk alma ve Aldatmayı Kabul Etmeme boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Lise mezunu

katılımcıların İlişkide risk alma puanları, Lisans üstü mezunu katılımcıların ise Aldatmayı kabul etmeme ve İlişkide Otantiklik ölçeği puanları, diğerlerinde daha yüksek bulunmuştur fakat eğitim durumlarından kaynaklı bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcıların Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların eğitim durumuna göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Lisansüstü mezunu katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, İlköğretim ve Lise mezunu katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 7.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması*

	<b>Partnerin Eğitim Dur.</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
İlişkide risk alma	İlköğretim	34	85,03	11,19	59	99	2,391	0,068	
	Lise	91	84,12	12,88	41	99			
	Lisans	263	84,05	13,51	19	99			
	Lisansüstü	32	77,66	15,11	45	99			
Aldatmayı kabul etmeme	İlköğretim	34	69,06	12,26	39	89	2,125	0,096	
	Lise	91	73,24	11,37	44	106			
	Lisans	263	72,33	12,30	31	100			
	Lisansüstü	32	76,22	9,09	59	102			
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	İlköğretim	34	154,09	20,31	111	188	0,418	0,740	
	Lise	91	157,36	17,55	106	195			
	Lisans	263	156,38	19,81	104	196			
	Lisansüstü	32	153,88	14,99	117	175			
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	İlköğretim	34	34,18	7,34	24	49	4,315	0,005*	1-4
	Lise	91	34,47	5,55	24	49			
	Lisans	263	32,86	5,78	16	49			
	Lisansüstü	32	30,59	3,43	25	41			
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	İlköğretim	34	30,38	9,15	13	49	0,995	0,395	
	Lise	91	31,35	5,48	19	49			
	Lisans	263	31,10	5,74	15	49			
	Lisansüstü	32	29,41	5,48	18	40			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	İlköğretim	34	37,44	4,61	30	49	3,173	0,024*	1-4
	Lise	91	35,70	4,69	16	49			
	Lisans	263	35,17	4,27	17	49			
	Lisansüstü	32	34,63	4,08	25	42			

\* $p < 0,05$

Tablo 7’de romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan ve romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait İlişkide Risk alma ve Aldatmayı Kabul Etmeme boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna bakılmaksızın İlişkide Risk alma, Aldatmayı Kabul Etmeme ve İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları benzer olarak hesaplanmıştır.

Romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları, partneri ilköğretim ve partneri lise mezunu olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Katılımcıların partnerinin eğitim durumuna göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ( $p<0,05$ ). Partneri ilköğretim mezunu olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 8.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması*

	İlişki türü	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
İlişkide risk alma	Flört/Sevgili	220	82,95	13,51	39	99	1,061	0,347
	Nişanlı/Sözlü	42	86,12	11,36	58	99		
	Evli	158	83,98	13,74	19	99		
Aldatmayı kabul etmeme	Flört/Sevgili	220	73,40	11,79	31	100	1,192	0,305
	Nişanlı/Sözlü	42	72,10	12,27	41	103		
	Evli	158	71,51	12,03	39	106		
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	Flört/Sevgili	220	156,35	19,25	107	196	0,351	0,705
	Nişanlı/Sözlü	42	158,21	19,01	121	195		
	Evli	158	155,49	18,78	104	195		
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Flört/Sevgili	220	32,90	5,44	19	49	1,623	0,199
	Nişanlı/Sözlü	42	32,17	6,27	17	49		
	Evli	158	33,74	6,14	16	49		
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	Flört/Sevgili	220	30,41	5,61	15	49	2,039	0,131
	Nişanlı/Sözlü	42	31,40	4,94	21	44		
	Evli	158	31,63	6,73	13	49		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Flört/Sevgili	220	34,98	4,17	17	49	2,454	0,087
	Nişanlı/Sözlü	42	35,69	2,87	31	45		
	Evli	158	35,98	5,01	16	49		

Tablo 8’de romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait İlişkide Risk alma ile Aldatmayı Kabul Etmeme boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Katılımcıların ilişki türüne bakılmaksızın İlişkide Risk alma, Aldatmayı Kabul Etmeme ve İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları benzerdir.

Katılımcıların ilişki türüne göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). Genel olarak ilişki türü evli olan katılımcıların Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları puanlar, ilişki türü flört/sevgili olan ve nişanlı/sözlü olan katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmasına karşın, ilişki türünden kaynaklı bu puan farkının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılanların ilişki türüne göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). İlişkisi flört/sevgili durumunda olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, ilişkisi nişanlı/sözlü ve evli olan katılımcıların puanlarından daha düşük bulunmasına karşın, puan farkının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Tablo 9.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması*

	İlişki süresi	n	X	s	Min	Max	F	p
	6 ay -1 yıl	133	81,18	14,25	39	99	3,543	0,015
	1 yıl - 3 yıl	74	84,68	12,95	52	99		
İlişkide	3 yıl - 10 yıl	107	86,63	10,86	53	99		
risk alma	11 yıl ve üzeri	106	83,05	14,42	19	99		
	6 ay -1 yıl	133	72,98	12,26	31	103	2,016	0,111
Aldatmayı	1 yıl - 3 yıl	74	73,50	11,70	43	96		
kabul	3 yıl - 10 yıl	107	73,77	11,50	41	106		
etmeme	11 yıl ve üzeri	106	70,16	11,95	39	102		
	6 ay -1 yıl	133	154,17	19,98	107	196	3,440	0,017
<b>İlişkide</b>	1 yıl - 3 yıl	74	158,18	18,36	116	184		
<b>Otantiklik</b>	3 yıl - 10 yıl	107	160,39	17,39	112	195		
<b>Ölçeği</b>	11 yıl ve üzeri	106	153,21	19,16	104	195		
	6 ay -1 yıl	133	32,76	5,70	23	49	2,388	0,068
Kendine	1 yıl - 3 yıl	74	33,81	5,63	22	49		
yönelik	3 yıl - 10 yıl	107	32,22	5,19	17	49		
mükemmeliyetçilik	11 yıl ve üzeri	106	34,09	6,48	16	49		
	6 ay -1 yıl	133	30,55	6,05	15	49	1,902	0,129
Partnere	1 yıl - 3 yıl	74	30,53	4,94	20	46		
yönelik	3 yıl - 10 yıl	107	30,61	5,21	19	49		
mükemmeliyetçilik	11 yıl ve üzeri	106	32,17	7,20	13	49		
	6 ay -1 yıl	133	34,92	4,34	17	49	1,886	0,131
<b>İlişki</b>	1 yıl - 3 yıl	74	34,89	4,19	23	45		
<b>Doyumu</b>	3 yıl - 10 yıl	107	35,86	3,55	23	49		
<b>Ölçeği</b>	11 yıl ve üzeri	106	36,00	5,30	16	49		

Tablo 9’da romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması Anova testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait

İlişkide Risk alma ile Aldatmayı Kabul Etmeme boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Genel olarak ilişki süresi 3-10 yıl arasında olan katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve ölçeğe ait alt boyutlardan aldıkları puanlar daha yüksek hesaplanmıştır fakat hesaplanan puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Katılımcıların ilişki süresine göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). İlişki süresi 11 yıl ve üzerinde olan katılımcıların Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, Partnere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarından almış oldukları puanlar, ilişki süresi daha az olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir fakat puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya katılanların ilişki süresine göre İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). İlişki süresi 11 yıl ve üzerinde olan katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeği puanları, ilişki süresi 6 ay -1 yıl arasında olan katılımcıların puanlarından daha düşük bulunmasına karşın, puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 10.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasında korelasyonlar*

		İlişkide risk alma	Aldatmayı kabul etmeme	İlişkide Otantiklik Ölçeği	Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	İlişki Doyumu Ölçeği
İlişkide risk alma	r	1	0,124	0,782	0,217	-0,039	0,499
	p		0,011	0,000*	0,000*	0,420	0,000*
Aldatmayı kabul etmeme	r		1	0,715	-0,329	-0,279	-0,131
	p			0,000*	0,000*	0,000*	0,007
<b>İlişkide Otantiklik Ölçeği</b>	r			1	-0,053	-0,203	0,269
	p				0,274	0,000*	0,000*
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	r				1	0,394	0,365
	p					0,000*	0,000*
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	r					1	0,156
	p						0,001*
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	r						1
	p						

\* $p < 0,05$

Tablo 10’da romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Risk alma puanları ile Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arttıkça, İlişkide Risk alma puanları da artmaktadır. Katılımcıların Aldatılmayı kabul etmeme puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları, Partnere yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı

düzye korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları ve Partnere yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arttıkça, Aldatmayı kabul etmeme puanları azalmaktadır. Katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ile Partnere yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Partnere yönelik Mükemmeliyetçilik puanlarının artması, katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının azalmasına neden olmaktadır

Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanları ve İlişkide Risk alma puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Katılımcıların İlişkide Risk alma puanları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genel puanlarının artması, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını da arttırmaktadır. Araştırmaya katılanların İlişki Doyumu Ölçeği puanları ile Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları ve Partnere yönelik Mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır ( $p<0,05$ ). Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından alınan puanların artması, İlişki Doyumu Ölçeği puanlarında da pozitif yönlü artışa neden olmaktadır.

Tablo 11.

*Romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumu*

	Std. Olm. B	S.H. S.H.	Standardize Beta	t	p	F p	R <sup>2</sup> AdjR <sup>2</sup>
(Sabit)	18,68	2,11		8,855	0,000*		
İlişkide risk alma	0,15	0,01	0,47	11,130	0,000*	51,707	0,333
Aldatmayı kabul etmeme	-0,04	0,02	-0,10	-2,384	0,018*	0,000*	0,326
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	0,15	0,04	0,20	4,303	0,000*		
Partnere yönelik mükemmeliyetçilik	0,05	0,03	0,07	1,459	0,145		

\* $p<0,05$

Tablo 11.'de romantik ilişkisi olan bireylerin İlişkide Otantiklik Ölçeği ver Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlarının İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesinde ilişkin yapılan çok değişkenli regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11. İncelendiğinde, katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeğinin alt boyutu olan İlişkide risk almadan ( $\beta=0,47$  ;  $p<0,05$ ) aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde, Aldatmayı kabul etmeme ( $\beta=-0,10$  ;  $p<0,05$ ) alt boyutundan aldıkları puanların ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde bulunan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır ( $\beta=0,20$  ;  $p<0,05$ )

## BÖLÜM IV

### Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucu elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalar yer almaktadır. Analizle ortaya çıkan bulgular, amaç çerçevesinde belirtilen problemler dikkate alınarak arka arkaya sunulmuştur.

#### **Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Cinsiyetine Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma**

Araştırma sonucu incelendiğinde ilişkisel otantikliğin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, otantiklik ölçeği puanları kadınlar ve erkekler arasında farklılaşmaktadır. Kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre göre, bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak kadınların ilişkisel otantiklik puanlarının erkeklerin ilişkisel otantiklik puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Gouveia vd., 2016; İmamoğlu vd., 2011; Kalkan, 2018; Lopez ve Rice, 2006; Suizzo ve Neff, 2006; Togay, 2016). Aynı zamanda B. Yılmaz (2020), otantik olma durumlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu açıdan bakıldığında literatürle paralel bulgular elde edildiği görülmektedir. Kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması, kadınların erkeklere göre daha ilişkisel (Cross ve Madson, 1997; Gilligan, 1982; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006) olmasından kaynaklandığı varsayılabilir. Aynı zamanda otantikliğin ilişkiyi olumlu yönde etkileyen bir etmen olduğu görülmektedir. Bu nedenle kadınların ilişkilerinde daha açık, dürüst, kendisi gibi olması ve ilişkiyi destekleyen tutumlar sergilemesi, ilişkisel yönlerinin daha yüksek olmasından dolayı daha otantik olmalarına sebebiyet verdiği düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise katılımcıların cinsiyetine göre romantik ilişkide mükemmeliyetçiliğinin farklılaşmadığıdır. Buna göre, kadın ve erkeklerin ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirlerine oldukça yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma ile benzer sonuçlara

ulaşan araştırmaların olduğu görülmektedir. M. Yılmaz (2020), romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkisini incelediği çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Özteke (2015), çalışmasında kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin cinsiyete anlamlı bir katkısının olmadığını ortaya koymuştur. Çerkez (2017), romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Kol (2020) ve Karababa (2012), olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer bir şekilde, Kawamura ve meslektaşları (2001), Saya (2006), Eskiili (2015), J. Stoeber ve F. Stoeber (2009), çalışmasında mükemmeliyetçilik ile bireylerin cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Literatür bulgularının bu araştırmayla benzer sonuçların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bununla birlikte literatürde mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmasına dair araştırmaların bulunduğu da görülmektedir (McCreary vd., 2004; Mısırlı-Taşdemir, 2003; Siegle ve Schuler, 2000). Görkem (2020) akademisyenlerle yaptığı araştırmasında erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ak ve Balcı Çelik (2022) benzer bir şekilde erkeklerin mükemmeliyetçilik düzeylerini kadınlardan yüksek olarak bulmuştur.

Bu araştırmanın bulgusuna göre kadın ve erkeklerin romantik ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerinin birbirine yakın olmasının bazı nedenlere dayandığı söylenebilir. Bu nedenler; günümüz şartlarında kadın ve erkeklerin ilişkisi veya ailesi için en iyi şartları sağlaması beklenmektedir. Bu etki kültürel bağlamda düşünülebilir. Kadının toplumdaki rollerinin daha belirgin hale gelmesi (iş hayatına atılması vb.) ilişkilerinden beklentilerini etkiliyor olabilir. Kadınlarda daha mükemmel ilişkiler beklemesine ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri göstermesine neden olabilir. Aynı zamanda Türk kültüründe erkeklere dayatılan sorumlulukların çokluğu erkeklerde en iyisini yapma gereği duymasına neden olabilir. Bunun sonucunda erkeklerde de mükemmeliyetçi kişilik özelliği görülebilir. Günümüzde toplumsal rollerin yeniden şekillenmesi mükemmeliyetçiliğin kadın ve erkeklerde benzer şekilde görülmesini etkiliyor olabilir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğidir. Buna göre, erkeklerin romantik ilişki doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmamızın bulgularını destekleyecek benzer bulguların

olduğu (bkz. Lesch ve Engelbrecht, 2011) ve evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi ilişki doyumuna benzer kavramların incelendiği çalışmalarla da benzer bulgulara ulaşıldığı görülmüştür (Basat, 2004; Fowers, 1991; Kalkan, 2018; Üncü, 2007). Benzer bir şekilde, Dökmen (2002), Sarı (2008) ve Jackson ve meslektaşları (2014) kadınların romantik ilişki doyumlarının erkeklerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguların yanı sıra ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulan çalışmalara rastlamakta mümkündür (Bunt vd., 2017; Kurdek, 2005; B. Yılmaz, 2020). Literatürde cinsiyet ve romantik ilişki doyumuna dair araştırmaların birbirleriyle tutarlı olmadığı görülmektedir. Ancak araştırmanın bulgularını destekleyen birçok araştırma olduğu görülmektedir.

Romantik ilişkide erkeklerin doyumunun kadınlardan yüksek olmasının sebebi şu şekilde açıklanabilir; kadınlar gerek olumlu ve gerek olumsuz duygularını daha yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar (Diener ve Ryan, 2009). Collins ve Read (1990), romantik ilişkilerde kadınların erkeklere göre daha kaygılı olduklarını bulmuşlardır. Kadınların ilişkilerinde de daha hassas ve kaygılı olması, yoğun duygular yaşamasının ilişkiden aldıkları doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda partnerler arasında uyumsuzluk olduğu durumlarda kadınlar erkeklerden daha az doyum almaktadırlar (Peterson, 1990). Erkeklerin kadınlara oranla daha sakin (Simon ve Nath, 2004) ve rahat olması, kadınların ise daha duygusal olması, erkeklerin ilişkiden daha fazla doyum almasını sağlayan bir etmen olabilir.

Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenirken kültürün ve toplum yapısının bu etkiyi şekillendirdiğini söylemek olasıdır. Bireylerin küçük yaşlarından itibaren öğrendikleri toplumsal cinsiyet rolleri ilerideki ilişkilerindeki davranış ve tutumlarını etkileyebilmektedir. Dolayısıyla bu davranış ve tutumlar bireylerin romantik ilişkiden aldıkları doyumunu etkileyebilir. Türk kültürünün toplulukçu yapısı göz önünde bulundurulduğunda ataerkil bir yapının olduğu söylenebilir. Bu bağlamda erkeklerin daha baskın olduğu, kadınlara oranla erkeklerin daha çok sözünün geçtiği ve isteklerinin yerine getirilmesini beklediği görülmektedir. Bu durumun erkeklerin beklentilerini açık bir biçimde ortaya koymasını sağlıyor olabilir. Bu nedenle erkeklerin beklentilerinin karşılanıyor olması beraberinde tatmini getirebilmektedir (Triandis vd., 1988). Buna göre, erkeklerin ilişkiden daha fazla doyum alması beklenen bir sonuç olabilir. Türk alan yazın incelendiğinde de benzeri bulguların olduğu görülmektedir.

## **Romantik İlişkisi Olan Bireyin Yaşına Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma**

Bu çalışmanın bulgularına göre, araştırmaya katılan katılımcıların ilişkisel otantiklik ölçeği alt boyutu olan aldatmayı kabul etmeme puanlarının yaş ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların yaşları arttıkça aldatmayı kabul etmeme alt boyutundan aldıkları puanların azaldığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ilişkisel otantik ile yaşa ilişkin değerlendirmelerin yapıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Aldatmayı kabul etmeme bireyin kendinin ve eşinin olduğu gibi görünmesine yönelik talebini içeren bir alt boyuttur (Lopez ve Rice, 2006). Bireylerin hayatın erken dönemlerinde daha spontane bir şekilde hareket ettikleri ve otantik olduklarını ancak bu otantikliğin yaşamın diğer dönemlerinde kişinin içinde bulunduğu koşulların getirdiği dayatmalarla birlikte azaldığını görülmektedir (Rogers, 1959). Bu nedenle bireylerin yaşı ilerledikçe kendilerini olduğu gibi açık etmek istememelerine ve partnerlerini olduğu gibi görmek istememelerine neden olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda ilişkide çatışmadan kaçınmak veya partneri kaybetmemek amacıyla da kişilerin kendini her yönüyle değil daha çok olumlu yönleriyle açık etmek istedikleri düşünülebilir.

Katılımcıların yaşlarının artması kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanların artmasına neden olmaktadır. Katılımcıların yaşlarında görülen artış, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını da arttırmaktadır. Bu bulguların aksine Özteke (2015), romantik ilişkide mükemmeliyetçiliğin yaşa anlamlı bir katkısının olmadığını bulmuştur. Alan yazın incelendiğinde ilişkide mükemmeliyetçilik ile yaşı inceleyen araştırmaların olmadığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik kişinin kusursuz olmak adına çabalamasıdır (Flett ve Hewitt, 2002). Kusursuz olmak adına çabalayan bireyin ilişkide de kusursuz olmayı hedeflemesi beklenebilir. Bireylerin gün geçtikçe hayatın anlam ve önemini farkına varması, istek ve beklentilerini gerçekleştirmek için kendinden ve partnerinden daha fazla beklenti içerisine girmesi yaş ile beraber mükemmeliyetçiliğin artmasının sebebi olabilir. Aynı zamanda yaş aldıkça olgunlaşan ve deneyim kazanan bireyin bu doğrultuda kendisine ve partnerine yüksek standartlar belirleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yaşları ile ilişki doyumu ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon vardır. Buna göre bireylerin yaşı arttıkça ilişkiden aldıkları doyum düzeyleri de artmaktadır. Bulgularımıza yönelik literatür incelendiğinde; Özbiçer (2013) yaş yükseldikçe romantik ilişki doyumunun düzeyinin de yükselmekte olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde, Budak (2011), Saraç (2013), Özbiçer ve Atıcı (2018), Braun ve meslektaşları (2018) yaş yükseldikçe romantik ilişki doyumunun yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Bookwala ve meslektaşları (2004), yaş arttıkça evlilik doyumunun arttığını bulmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın bulgularının literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Bazı araştırmalara göre yaşın ilişki doyumu üzerinde anlamlı etkisi olmadığı (Jose ve Alfons, 2007; Ökten, 2016; Saraç vd., 2015; Yavuz, 2018) ve yaş arttıkça ilişki doyumunun düştüğünün de (Buğa, 2009) bulunduğu görülmektedir.

Yaş arttıkça romantik ilişki doyumunun artması, kişinin eski ilişkilerindeki deneyimlerinden çıkarım yaparak ve ilişkiden ne istediğini bilerek partner seçimi yapması daha yüksek doyum almasını sağlıyor olabilir. Aynı zamanda hayat deneyimleri ve kendini tanıma da bireylerde yaş arttıkça yerleşmektedir. Örneğin, iletişim becerilerinin gelişmesi, ilişkiden beklentilerinin bilinmesi etken olarak görülebilir. Bireylerin hayat tecrübesi yaş arttıkça artmaktadır. Bu nedenle doyum da yaş arttıkça artıyor olabilir.

Bir başka sebep olarak, Lawrence ve diğerleri (1993), bir ilişkide finansal konular hakkındaki tartışmaların yaşla birlikte azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre, evli veya ilişki içerisinde beraber yaşayan bireylerin çatışma konusu olabilecek finans, yaş arttıkça bu konudaki finansal yönetimin daha halledilebilir olması bu konudaki tartışmaları azaltabilir, dolayısıyla doyumu arttırabilen bir etken olarak görülebilir.

Bir başka düşünceyle, bireyler yaşları arttıkça olumsuz etkileşimlere yol açan ilişkilere daha az yatırım yaparlar (Fung ve diğerleri, 1999). Bireylerin temel sosyal güdülerindeki yaşla beraber ortaya çıkan bu değişiklik (Luong ve diğerleri, 2011) bireylerde romantik ilişkilerinde de olumsuzluk barındırmayan tatmin edici ilişki seçmeleri mümkündür. Bu nedenle yaş arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığı söylenebilir.

## **Romantik İlişkisi Olan Bireyin Partnerinin Yaşına Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan bireyin partnerinin yaşı ile ilişkide otantiklik ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Buna göre, ilişkide otantiklik yaşa göre farklılaşmamaktadır. Literatürde katılımcıların partnerlerinin yaşı ile ilişkide otantiklik düzeyinin incelediği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bir insanın özgün yani otantik olabilmesi için öz farkındalığının olması ve kişiler arası ilişkilerinde açık olabilmesi gerekmektedir (Wickham, 2013). Kişinin otantik olması daha çok kişinin kendisi ile ilişkili bir unsurdur. Aynı zamanda ilişkilerde partnerlerin karşılıklı anlayışlı olması da otantik bir ilişki için gereklidir. Bu nedenle, partnerlerin birbirlerini açıkça, samimi bir şekilde olduğu gibi açık etme konusunda anlayışlı olması önemli bir noktadır. Bireylerin partnerlerinin yaşı ne olursa olsun ilişkide otantik olma, kişinin kendisini açık etme konusunda isteğine ve partnerinin anlayışına bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla yaşa göre farklılaşmaması bu sebepten kaynaklanıyor olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların partnerinin yaşları ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyi incelendiğinde anlamlı düzeyde korelasyon olmadığı bulunmuştur. Bireylerin partnerlerinin yaşı ile ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerini inceleyen bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Matte ve Lafontaine'e (2012) göre, mükemmeliyetçi bireyler yüksek beklentilere sahip olan bireylerdir. Daha önceki bulgumuza göre, katılımcıların yaşının artmasının ilişkide mükemmeliyetçilik düzeyinin de artmasına neden olmaktadır. Fakat bireyin partnerinin yaşının artmasının mükemmeliyetçilik ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların partnerlerinin yaşlarının artması, ilişki doyumu ölçeği puanlarını da arttırmaktadır fakat bu puan artışı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Buna göre, katılımcıların partnerlerinin yaşına göre romantik ilişkiden alınan doyum farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde, katılımcıların partnerlerinin yaşı ile romantik ilişki doyumunu inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak romantik ilişki doyumu ile yaş arasındaki ilişkiye dair araştırmalara bakıldığında literatürde sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Bazı araştırmalar yaşın romantik ilişki doyumuna etkisi olduğunu bulurken (Braun vd., 2018; Özbiçer, 2013; Saraç, 2013) bazı araştırmalar ise yaşın

romantik ilişki doyumuna etkisi olmadığını bulmuşlardır (Ökten, 2016; Saraç vd., 2015).

C. Hendrick ve S. Hendrick'e (1989) göre, bireylerin ilişki kalitesine ve partnerine ilişkin olumlu veya olumsuz öznel olarak yaptığı değerlendirmeler sonucu doyum değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bireyin partnerinin yaşı doyum etkileyen bir unsur olarak düşünmek yerine, öznel değerlendirmelerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı romantik ilişki doyumunu partnerin yaşına göre farklılaşmıyor olabilir.

### **Romantik İlişkisi Olan Bireyin Eğitim Durumuna Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun Karşılaştırılmasına Yönelik Tartışma**

Araştırmanın bulguları sonucunda ilişki otantikliğinin bireyin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre, ilköğretim, lise, üniversite veya lisansüstü mezunu olmanın otantiklik düzeyinde farklılık göstermediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer bulguların olduğu görülmektedir. B. Yılmaz (2020), bireylerin eğitim düzeyleri ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, bireylerin otantikliğinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Aynı şekilde Togay'ın (2016), evli bireylerle yürüttüğü çalışmasında benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Boz (2016) tarafından okul yöneticilerinin otantik liderlik seviyelerini incelendiği çalışmada da eğitim durumunun otantik liderlik ile ilişkili olmadığını bulmuştur. Bu doğrultuda, bulguların literatürle paralellik gösterdiği görülmektedir.

Otantiklik bireyin kendini açık, samimi ve özgür bir şekilde ifade edebilmesidir (Kernis, 2003). Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça kendini açık ve özgür bir biçimde ifade edebilme konusunda farkındalığı artıyor olabilir ancak eğitim düzeyi arttıkça birey daha fazla kişinin etkisi altında kalarak otantik olması engelleniyor da olabilir. Bu durumda eğitim durumuna göre otantikliğin farklılaşmaması beklenen bir durumdur. Kernis ve Goldman (2006) otantikliği kişinin gerçek öz benliğini yansıtması ve açık (herhangi bir engel olmadan) bir şekilde yaşayabilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Bireylerin kendini ilişkide rahat bir şekilde ifade etmesi ve kendini ortaya koyması ilişki içinde kendini nasıl hissettiğiyle ilişkilidir. Bireyin partnerine kendini açık şekilde ifade etmesi partnerinin ona karşı

tutum ve davranışlardan etkileniyor olabilir. Bu bağlamda bu araştırmaya katılan katılımcıların tüm eğitim düzeylerine göre de partnerlerine özgürce ifade edebildikleri düşünülmekte ve bundan dolayı sonuçların eğitim durumuna göre otantiklik düzeylerinin benzer çıktığı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, eğitim durumu ile ilişkide mükemmeliyetçilik anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeyi yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Buna göre alan yazında bireylerin eğitim durumu ile ilişkide mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin yeterince araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Kol (2020), katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığını bulmuştur. Cesur (2017), ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin üniversite mezunlarında daha yüksek olduğunu bulmuştur. Buna göre, araştırmanın bulguları literatürle benzerlik göstermemektedir.

Mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin yüksek eğitim düzeyi olan bireylerde daha yüksek olması, daha çok başarı ve akademik odaklı ilerlemeleri şeklinde açıklanabilir. Ancak bu araştırmaların bulguları bu şekilde bulunmamıştır. İlkokul ve lise mezunlarının eğitim düzeylerinin düşük oluşu ve günümüz şartlarında üniversite mezunlarının çoğunlukta oluşu bireylerin kendilerinden daha fazla beklentiye girmeleri ve başarıma güdüsünün artması sonucu ortaya çıkıyor olabilir. Bunun sonucunda, araştırmaya katılan lise ve ilkokul mezunu katılımcıların kendilerinden çok daha fazla beklenti içerisinde olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmaya katılanların eğitim durumuna göre ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Buna göre, lisansüstü mezunu katılımcıların ilişki doyumu, ilköğretim ve lise mezunu katılımcıların ilişki doyumundan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Buna göre, ilköğretim ve lise mezunu bireyler, lisansüstü mezunu bireylere göre ilişkilerinden daha fazla doyum almaktadır. Literatür incelendiğinde bu bulguların tersine Karataş (2019), yetişkinlerle yaptığı çalışmasında romantik ilişki doyumunun eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Mihalcea ve arkadaşları (2013), ilköğretim mezunlarının fikir birliği, duygulanım ve ilişki doyumunun yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmacılara göre, ilköğretim mezunu bireyler ilişkiyi

işlevsel bulmakta ve duygusal, cinsel olarak tatmin edici algılamaktadırlar (Mihalcea, ark., 2013). Buna göre, eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların daha fazla doyum alması ilişkiyi daha tatmin edici algılamalarından dolayı olduğu düşünülebilir.

Kalmijn (1999), kadınların eğitim düzeyi artıkça evliliklerinde yaşadıkları problemlerin de arttığını belirtmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, eğitim düzeyinin artması ilişkide bazı problemlere yol açıyor ve romantik ilişkiden alınan doyumunu düşürüyor olabilir.

Romantik ilişki doyumunu partnerin birbirlerinin beklentilerini karşılması ve tatmin edici davranışlar sergilemesiyle ilişkilidir. Tynes'a (1990) göre, partnerlerin eğitim düzeylerinin aynı olması ve sorumlukları paylaşması ilişkiden alınan doyumunu arttırmaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde ilişkiden alınan doyumunu, partnerin eğitim düzeyi de etkiliyor olabilir. Lisans üstü mezunlarının partnerlerinin eğitim düzeyinin farklı olması doyumunu düşüren bir etken olabilir. Aynı zamanda bu konuda yapılacak araştırmaların önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

### **Romantik İlişkisi Olan Bireyin Partnerinin Eğitim Durumuna Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma**

Bulgular sonucunda, romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna bakılmaksızın ilişkide risk alma, aldatmayı kabul etmeme ve ilişkide otantiklik ölçeği genel puanları benzer olarak hesaplanmıştır. Buna göre, katılımcıların partnerinin eğitim durumu ile ilişkide otantiklik düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde partnerin eğitim durumunun ilişkide otantikliğe göre farklılaşp farklılaşmadığına dair herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Ancak bireyin eğitim durumu ile ilişki otantikliğe ilişkin sayılı araştırmaların olduğu görülmektedir. Bireyin eğitim düzeyi ile otantiklik düzeyleri arasında farklılık olmadığını bulan çalışmalar olduğu görülmektedir (B. Yılmaz, 2020; Togay, 2016). Bulgularımız sonucunda partnerin eğitim durumu ile ilişkide otantik olmanın farklılaşmamasının nedeni olarak, bireyin ilişkide kendini açıkça ifade edebilmesinin partnerlerin eğitim durumundan ziyade ilişkide kendini rahatça ifade edebilmesine ilişkin olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin partnerinin eğitim durumuna göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutu olan

kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır. Buna göre, partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, partneri ilköğretim ve partneri lise mezunu olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde partnerlerin eğitim durumu ile ilişkide mükemmeliyetçiliği inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır.

Mükemmeliyetçi bireyler kusursuz olma çabasına girerek hayatlarının tüm alanında mükemmel olmayı istemektedirler (Flett ve Hewitt, 2002). Bu doğrultuda kendilerinden ve partnerlerinden çok daha fazla beklenti içinde olabilirler. Bireyin partnerinin eğitim durumunun düşük olması, ondan çok daha fazla beklenti içerisine girmelerine sebebiyet veriyor olabilir. Aynı şekilde, bireyin partnerinden daha fazla beklentiye girmesi kendisi için de mükemmeliyetçi tutum sergilemesine sebep oluyor olabilir. Bu şekilde birey kendisinin de daha iyisini başarabileceğini düşünüyor olabilir.

Katılımcıların partnerinin eğitim durumuna göre ilişki doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Partneri ilköğretim mezunu olan katılımcıların ilişki doyumu puanları, partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların ilişki doyumu puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Bulgumuzun aksine Tampieri'ye (2010) göre, evlilik doyumu eşin eğitim düzeyi yükseldikçe artmaktadır. Literatürde partnerin eğitim durumu ile bireyin romantik ilişki doyumunu ilişkisini inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Tıpkı daha önce tartıştığımız gibi, ilk öğretim mezunu bireylerin fikir birliğinin ve romantik ilişki doyumunun yüksek olduğu ortaya konmuştur (Mihalcea vd., 2013). Bu bağlamda partnerinin eğitim durumu ilköğretim mezunu olan bireyin ilişkiden aldığı doyumun, birbirini anlamaları ve aynı fikirleri benimsemeleri gibi etmenler ilişkiden aldığı doyumun arttıran bir etmen olabilir. Aynı zamanda Tynes (1990) partnerlerin eğitim düzeylerinin aynı olmasının ilişkiden alınan doyum açısından önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda partnerinin eğitim seviyesi lisansüstü olan bireyin kendi eğitim seviyesinin daha düşük olması, bireyin ilişkiden aldığı doyumun düşürüyor olabilir.

## **Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Türüne Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma**

Araştırmanın bulgularına göre ilişki türü ile ilişkide otantiklik düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Bu bulgulardan farklı olarak B. Yılmaz (2020), otantikliğin ilişki türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuş ve evli grubun otantiklik düzeylerinin flört ve nişanlı gruba oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak bu araştırmanın bulgularına göre ilişki türüne göre otantiklik düzeyinin benzer olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni olarak; bireylerin kendilerini olduğu gibi aktarma, ilişkilerinde kendilerini dürüst ve açık bir şekilde ifade etmelerinin ilişkide kendini rahat hissetmesi, aynı şekilde partnerinin de anlayış ve destekleyici tutumda olması etkiliyor olabilir. Buna göre, ilişki türünün flört/sevgili, sözlü/nişanlı veya evli olması, bireyin otantik olmasını engellemediği sürece ilişkisinde otantik olmayı sağlayabilir ve tüm ilişki türlerinde bireyler otantik olabilir. Bunların yanı sıra, literatürde otantiklik, cinsiyet ve sosyoekonomik durum (Boz, 2016; Kalkan, 2018; Koşucu, 2016; Lopez ve Rice, 2006) gibi değişkenlerin incelendiği ancak ilişki türüne göre araştırmaların bulunmadığı görülmektedir.

Bir diğer bulguya göre, bireylerin ilişki türü ile ilişkide mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Bireylerin ilişki türlerinin flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli olması ilişkide mükemmeliyetçiliği üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Literatür incelendiğinde bulgularımızla benzer bir şekilde Kol (2020), ilişki türlerine göre olumlu olumsuz mükemmeliyetçilikte anlamlı farklılıklar görülmediğini bulmuştur. Benzer bir şekilde Taluy (2013), ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde ilişki türünün anlamlı bir etkisi gözlenmediğini ortaya koymuştur. Alan yazında ilişki türü ile ilişkide mükemmeliyetçiliğe dair araştırmaların az olduğu görülmektedir. Bu yüzden tartışmayı diğer bulgulara göre açıklamak zorlaşmaktadır. Fakat yapılan çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularımızın literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmalar mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olduğuna değinmektedirler (Hollender, 1965). Bu bağlamda düşünüldüğünde bireylerin kişilik özelliklerini ilişkinin türüne göre farklı sergilemedikleri düşünülmektedir. Bireyin ilişki türü; flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli de olsa bireyin kendi kişilik özelliklerini

ilişkinin türü fark etmeksizin ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı ilişki türüne göre romantik ilişkide mükemmeliyetçilik değişmiyor olabilir.

İlişki türü ile ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır. Bireylerin ilişki türlerinin flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli olması ilişki doyumları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Literatürde ilişki türünün incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu araştırmaya benzer bir şekilde Baylan (2018), Kovan ve meslektaşları (2021) ve Kol (2020), ilişki türüne göre ilişki doyumundan elde edilen puanların farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Dönerce (2018), Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin ilişki doyumlarının ve ilişki niteliği düzeylerinin ilişki durumlarına göre farklılaşmadıklarını bulmuştur.

Bu araştırmadan farklı olarak Sprecher (1988), flört eden bireylerin ilişki doyumunun diğer ilişki türlerine göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Gülaydın ve Semerci (2018) flört ilişkisi olan bireylerin diğer ilişki türlerine göre daha az doyum aldığını ve benlik saygıları daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Savaş (2021), sözlü/nişanlı katılımcıların, sevgilisi olan katılımcılara göre ilişki doyumunun anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur.

Saraç'a (2013) göre, sözlü ve nişanlı bireylerin ilişki doyumları, flört eden bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları da ilişki türü flört/sevgili olan katılımcıların sözlü/nişanlı ve evli olan katılımcılardan daha düşük doyum aldıklarını gösterse de bu bulgular istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. İlişki türü flört/sevgili olan katılımcıların sözlü/nişanlı ve evli bireylere göre daha düşük doyum alması, sözlü/nişanlı ve evli bireylerin ilişkilerini ciddileştirmek adına adım atmış olmasıyla açıklanabilir. Ancak ilişkinin türü ne olursa olsun partnerlerin birbirlerine karşı anlayışlı olmaları, birbirlerinin istek ve beklentilerini karşılama düzeyleri ilişkiden alacakları doyumu etkileyebilir. Bireylerin flört/sevgili, sözlü/nişanlı veya evli olması ilişkilerini değerlendirme biçimlerini değiştirmediği düşünülmektedir. Bundan dolayı ilişkinin türü fark etmeksizin ilişkisini olumlu yönde değerlendiren kişilerin ilişkiden doyum alabilmesi olasıdır. Bu nedenle bireylerin ilişki türü ile ilişkiden aldıkları doyumun farklılaşmadığından söz edilebilir.

## **Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişki Süresine Göre İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma**

Araştırmanın bulgularına göre, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki süresi ile ilişkide otantiklik düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre, bireylerin ilişki süresi ile otantiklik düzeyleri benzer olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde B. Yılmaz (2020) bulgularımızın tersine, bireylerin ilişki süresinin ilişkide otantiklik düzeylerine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda Togay'ın (2016), evli bireylerle yürütmüş olduğu araştırmasına göre evlilik süresinin bireyin otantikliğine etki etmediğini görmüştür. Bu bağlamda ilişki süresine göre bireylerin ilişkide kendi gibi olmasını ilişki süresinin kısa veya uzun olmasına göre değişmediği görülmektedir.

Otantiklik kişinin seçimlerini özgür biçimde yaparak kendini doğru bir şekilde yansıtmadır (Kernis, 2003). Buna göre bireylerin ilişkilerinde kendilerini dürüst ve açık bir şekilde açabilmeleri gerekmektedir. Neff ve Harter'a (2002) göre, otantiklik kabul edilme ve onaylanma gibi etmenlerden etkilenebilmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireylerin ilişkide kendilerini özgür bir şekilde yansıtabilmesi partnerinin anlayışına, onaylamasına göre değişebilmektedir. İlişkide otantikliğin değişmemesi ilişki süresine göre değil, partnerin anlayışına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle ilişki süresi ile ilişkisel otantiklik farklılaşmıyor olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre ilişki süresine göre ilişkide mükemmeliyetçilik anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. İlişki süresi 11 yıl ve üzerinde olan katılımcıların ilişkide mükemmeliyetçiliği, ilişki süresi daha az olan katılımcılardan daha yüksektir fakat bu bulgu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Literatür incelendiğinde bulgularımıza benzer bir şekilde Özteke (2015) çalışmasında kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki süresine anlamlı bir katkısının olmadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda Kol (2020), çalışması sonucunda ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkiye devam edilen süreye göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Literatürde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki süresini inceleyen araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Ancak daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde bulgularımızın literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Tıpkı ilişkide mükemmeliyetçilik ve

ilişki türüne ilişkin tartışma kısmında değindiğimiz gibi, mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği (Hollender, 1965) olarak görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ilişkinin süresine bakılmaksızın ilişkinin her döneminde ortaya koyabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında romantik ilişki doyumunun, ilişkinin süresinden etkilenmediği görülmüştür. Bulgularına göre, araştırmaya katılanların ilişki süresine göre ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Dolayısıyla ilişki süresine göre ilişki doyumu benzer düzeydedir. Bu bulgularla benzer bir şekilde Saraç (2013), araştırması sonucunda cinsiyet, yaş, ilişki süresi ve sınıf düzeyinin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığını bulmuştur. Baylan (2018) ise romantik ilişki bileşenlerinin ilişkinin süresine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Çürükvelioğlu (2012), Özbiçer (2013) ve Yavuz (2018) katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin, yaşanan ilişki süresi değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Uzun (2017), ve Soğancı (2017), evlilik süresine ilişkin yaptığı araştırmada, evlilik süresinin romantik ilişki doyumu ile bağlantılı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna göre, araştırma bulgularımız literatürle paralellik göstermektedir.

Bu bulguların yanı sıra ilişki süresinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu bulan araştırmalar da mevcuttur. Araştırma bulgularının aksine Budak (2011) ve B. Yılmaz (2020), romantik ilişki doyumunun, ilişkinin süresinden etkilendiği sonucuna ulaşmış ve romantik ilişki doyumu en yüksek olan grup ilişki süresi en fazla olan grup olduğunu ortaya koymuştur. Sığırcı (2010) ve Toksöz (2018) evlilik süresinin arttığında romantik ilişki doyumunun azaldığını ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde, Kurdek'in (1999) araştırma sonucuna göre evlilik süresi evlilik doyumunu azaltmaktadır. Bühler ve meslektaşları (2021), ilişki doyumunun ilişkinin ilk 10 yılında düştüğünü ve 20 yıla kadar arttığını ve 20 yıldan sonra tekrar düşmeye başladığını bulmuşlardır. Bu şekilde literatürde ilişki süresine dair farklılaşmalar olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu partnerlerin birbirinin ihtiyaçlarını ne derecede karşıladıklarıyla (Rusbult vd., 1998) ve beklentilerine nasıl karşılık verdikleriyle ilişkilidir (Sabatelli 1988). Bireyler birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarını karşıladığında, ilişkide hoşgörü, anlayış, sevgi, saygı gibi etmenler bulunduğu ilişkilerinden doyum almaktadırlar. Bu bağlamda ilişkisine yeni başlayan veya uzun süredir beraber olan bireyler de birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayabilir ve

doyum alıyor olabilir. Bu nedenle ilişki doyumu ilişki süresine göre değişmiyor olabilir.

### **Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişkide Otantiklik, Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik ve İlişki Doyumları Arasındaki Korelasyona İlişkin Tartışma**

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide risk alma düzeyleri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ilişkide risk alma düzeyleri de artmaktadır. Diğer yandan aldatmayı kabul etmeme düzeyleri ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça aldatmayı kabul etmeme düzeyleri azalmaktadır. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise ilişkide otantiklik ile partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması ile ilişkide otantiklik düzeyleri azalmaktadır. Alan yazında ilişkide otantiklik ile ilişkide mükemmeliyetçiliğe ilişkin araştırmaya rastlanmadığından tartışmak zorlaşmaktadır. Otantiklik bireyin partneriyle kişisel sıkıntı, onaylanmama veya reddedilme riski olmasına rağmen karşılıklı dürüstlük ve şeffaflığa dayalı bir ilişkiyi tercih etmesidir (Kernis, 2003; Lopez ve Rice, 2006). Bireylerin kendilerine yönelik yüksek standartlar koyması ve bu standartları karşılamak adına yüksek çaba göstermesi ilişki içerisinde riskleri göze alarak gerçek benliğini olduğu gibi ortaya koymasını sağladığı düşünülebilir.

Katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri ile ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma; kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların ilişkide risk alma ve ilişkide otantiklik; kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması ile ilişki doyumu düzeyleri de artmaktadır.

Otantiklik bireylerin özgür bir şekilde kendini ifade etme ve kendinin farkında olma ile ilişkili bir kavramdır (Goldman ve Kernis, 2006). Kendine dair farkındalığı olan bireylerin ilişki içerisinde de farkındalık yaşaması ve özgür bir şekilde kendini ifade etmesi olasıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde ilişkide bireylerin özgür bir şekilde kendini açıklayabilmesi ilişki doyumunu yükseltebileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer bulguların bulunduğu görülmektedir (Brunell vd., 2010; Kalkan, 2018; Lopez ve Rice, 2006; Özbay, 2017). Aydoğan ve Özbay (2018) fedakârlık doyumunu ile ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumunu arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunun olumsuz yönde ilişkili olduğuna dair araştırmaların çokluğu dikkat çekmektedir. Sherry ve meslektaşları (2016) yayınladıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin kişilerarası çatışmalar, yabancılaşma, yalnızlık, yakınlaşmada güçlük, başkalarının gözünde yetersizlik, eş uyumsuzluğu gibi faktörlerin artmasına neden olduğu için dolaylı olarak ilişki doyumunu azaltmada etkili olabileceğini bulmuşlardır. Bu bilgilere dayalı sonuç beklenmekle birlikte, mükemmeliyetçilik ilişkide doyumsuzluğa (Çırakoğlu ve Tezer, 2010; J. Stoeber, 2012) zemin hazırlayan faktör olarak görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişi partnerini yeterince iyi bulamayabilir ve bu da ilişki doyumunun azalmasına neden olabilir. Bunların yanı sıra Trub ve meslektaşları (2018) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutlarının ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirtmektedirler. Petersen (2017) tarafından yapılan çalışmada bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçi yaklaşımının ilişki doyumuna olumlu yönde katkı sağladığını ortaya koymuştur. Şensoy ve meslektaşları (2019) kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile güven düzeyindeki artışın ilişki doyumunu arttırdığını ancak diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin doyumunu azalttığını bulmuşlardır. Biyikoğlu ve Egeci (2017) evlilik uyumu ile diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bunların yanı sıra Coşkun (2021) kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Bazı araştırmalar ilişkide mükemmeliyetçilik doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koyarken, bazı araştırmalar alt boyutlarına göre farklılaştığını ortaya koymuşlardır.

Bu araştırmanın bulguları ilişkide mükemmeliyetçilik alt boyutlarının ilişki doyumu ile olumlu yönde korelasyon olduğudur. Broerman'e (2015) göre, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, ancak mükemmeliyetçi bireyler partnerlerinin onların beklentilerini karşılayamadığına inanırsa ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların partnerlerinin, onların beklentilerini karşıladıkları düşünülebilir. Bireylerin mükemmeliyetçi olmaları kendileri, partnerleri ve ilişkileri için koydukları hedef, beklenti ve değerlendirmelerde daha dikkatli olduklarını düşündürmekle beraber bireylerin davranışlarını düzenlemeleri konusunda da katkı sağlıyor olabileceğini akıllara getirmektedir. Bireylerin mükemmeliyetçi davranışları sonucunda kendilerini ve ilişkilerini geliştirmeye çalışıyor olabileceği düşünülmektedir.

### **Romantik İlişkisi Olan Bireylerin İlişkide Otantiklik ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğinin İlişki Doyumlarını Yordamasına İlişkin Tartışma**

İlişkide risk alma ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ilişki doyumu düzeyini pozitif yönde; aldatmayı kabul etmeme düzeyinin ise ilişki doyumu düzeyini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırma sonucunda ilişkisel otantikliğin risk alma alt boyutu ilişki doyumunu pozitif yönde yordarken, aldatmayı kabul etmeme alt boyutunun ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. İlişkide risk alma bireylerin her türlü risk ve zararları göz önünde bulundurarak kendini açık bir şekilde açmasıdır (Lopez ve Rice, 2006). Aynı zamanda bireyin partneriyle kişisel sıkıntı, onaylanmama veya reddedilme riski olmasına rağmen karşılıklı dürüstlük ve şeffaflığa dayalı bir ilişkiyi tercih etmesidir (Kernis, 2003; Lopez ve Rice, 2006). İlişkide bireylerin kendilerine ait bilgileri açık ve şeffaf bir şekilde sunması ilişkiden alınan doyum ve ilişkinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir etken olarak görülmektedir (Aydoğan ve Kalkan, 2019; Brunell vd., 2010; Gilliath vd., 2010; Lee vd., 2019). Bu nedenle bireylerin ilişkide risk alarak kendilerini açmaları doyumu arttıran bir etmen olabilir. Bunun yanı sıra aldatmayı kabul etmeme alt boyutu, ilişkide aldatıcı olmama ve kendini doğru bir şekilde ifade edebilmektir (Lopez ve Rice, 2006). Beklenmedik bir şekilde, bireylerin ilişkilerinde kendilerini dürüst bir şekilde açmasının doyumu düşürdüğü görülmektedir. Bunun sebebi olarak bireylerin her konuda kendilerini gerçek bir şekilde ortaya koymaları bazı çatışmalara neden

olabileceğini ve bu nedenle bireyin doyumunda düşüş gözlemleniyor olabileceğini düşündürmektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendine yüksek standartlar koyması ve aynı şekilde kendini katı bir şekilde değerlendirmesini içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991b). Literatür incelendiğinde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin doyumunu olumlu (Kim vd., 2011; Petersen 2017) ve olumsuz (Furman vd., 2017; Shea 1999) yönde etkilediğine dair çalışmaların olduğu görülmektedir. Flett ve meslektaşları (1996), kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin yakın ilişkilerde daha güçlü ilişki inançlarının olduğunu ve sosyal etkileme, duygusal duyarlılık gibi olumlu kişilerarası özellikleri içerdiğini söylemektedir. Trub ve meslektaşları (2018) kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin, mükemmeliyetçi kaygılar (hata yapma endişesi vb.) içermeden çaba göstermesinin sağlıklı ve uyumlu olduğunu düşünmektedirler. Şensoy ve meslektaşları (2019), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu güven aracılığıyla pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar incelendiğinde bulgularımızın literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu araştırmaya katılan katılımcılar mükemmeliyetçi kaygılar göstermiyor olabilir. Aynı zamanda bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçi olması kişinin kendi iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilecek olsa bile ilişkide yaşanan problemlere kendisinin sebep olduğunu düşünerek ilişkiyi korumak adına daha fazla çaba gösteriyor ve bu konuda motive oluyor olabilirler. Bu durumun doyumunu yükseltiyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularının çoğunlukla literatürle paralel olduğu görülmektedir. Ancak romantik ilişkide bireyin partnerinin demografik özelliklerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmaması tartışmayı sınırlandıran bir etmendir. Bunun yanı sıra, ilişkide otantiklik ve romantik ilişkide mükemmeliyetçiliğe ilişkin alanyazının az olması dikkat çekmekle beraber tartışmayı sınırlandırmaktadır. Araştırmada kullanılan kavramların güncel olmasının ve bu kavramların birlikte incelendiği bir çalışmanın bulunmamasının literatüre katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkilere hayatın her alanında rastlanabileceği düşünüldüğünden, romantik ilişkiler için önemli etkileri olabilen kavramları araştırmanın uygulayıcılara ve araştırmacılara yol gösterebileceği düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonuçlarına ilişkin genel değerlendirme yapılmıştır. Aynı zamanda uygulamaya ve ileride yapılacak yeni çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### Sonuç

Bu çalışmada araştırmanın değişkenleri olan ilişkide otantiklik, romantik ilişkide mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra araştırmada kullanılan değişkenler bazı demografik (cinsiyet, yaş, partnerin yaşı, eğitim durumu, partnerin eğitim durumu, ilişki türü, ilişki süresi) özelliklere göre incelenmiştir.

Cinsiyete göre ilişkide otantiklik ve aldatmayı kabul etmeme düzeyleri ile cinsiyete göre ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın katılımcıların aldatmayı kabul etmeme ve ilişkide otantiklik düzeyleri, erkek katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla beraber erkek katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri kadın katılımcıların düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşa göre ilişkide otantiklik alt boyutu olan aldatmayı kabul etmeme düzeyi arasında anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yaşlarının artması ile aldatmayı kabul etmeme düzeyleri azalmaktadır. Yaşa göre romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile yaşa göre ilişki doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yaşlarının artması ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların partnerinin yaşı ile ilişkide otantiklik, romantik ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumuna göre korelasyon olmadığı bulunmuştur.

Eğitim durumu değişkenler açısından incelendiğinde, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin, ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcıların düzeylerinden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Bunun yanı sıra, lisansüstü mezunu katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri, ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcıların düzeylerinden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişkisi olan bireyin partnerinin eğitim durumuna göre incelendiğinde, partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri, partneri ilköğretim ve partneri lise mezunu olan katılımcıların düzeylerinden düşüktür. Bununla birlikte, partneri ilköğretim mezunu olan katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri, partneri lisansüstü mezunu olan katılımcıların ilişki doyum düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki türüne ve ilişki süresine göre ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma ile aldatmayı kabul etmeme; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide risk alma düzeyleri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında korelasyon olduğu bulunmuş ve katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ilişkide risk alma düzeyleri de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların ilişkide otantiklik alt boyutu olan aldatmayı kabul etmeme ile romantik ilişkide mükemmeliyetçilik alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında korelasyon olduğu görülmüştür. Katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça, aldatmayı kabul etmeme düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilişkide otantiklik ile partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında korelasyon olduğu bulunmuştur. Partnerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması ile ilişkide otantiklik düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri ile ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma; kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların ilişkide risk alma ve ilişkide otantiklik; kendine yönelik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması ile ilişki doyumu düzeyleri de artmaktadır.

İlişkide risk alma ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ilişki doyumunu düzeyini pozitif yönde; aldatmayı kabul etmeme düzeyinin ise ilişki doyumunu düzeyini negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

### **Öneriler**

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar düşünülerek araştırmacılara, klinik psikologlara ve devlete aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

#### ***Araştırmacılara öneriler***

Bu araştırmada katılımcıların ilişkide otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumuna dayalı ölçme araçları kullanılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda gözlem ve görüşmelerin yapılmasının araştırma sonuçlarına zenginlik katabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerle bireysel olarak çalışılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda partnerler birlikte araştırmaya dahil edilebilir. Böylelikle, partnerlerin karşılıklı olarak ilişkide otantikliğı, ilişkide mükemmeliyetçiliğı ve ilişkiden aldıkları doyumunu nasıl algıladıkları ve nasıl ilişki olduğu daha ayrıntılı bir şekilde araştırılabilir.

Araştırmada bireylerin partnerlerinin yaşı ve eğitim durumu ile bireylerin ilişkide otantiklik, ilişki mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunu ilişkisi incelenmiştir. Literatürde böyle bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bireylerin partnerlerinin demografik özelliklerinin etkileri araştırılabilir. Aynı zamanda yaş ve eğitim durumu dışında, sosyoekonomik durum, meslek, kaçınıcı ilişki olduğu, çalışıp çalışmama durumu gibi farklı demografik değişkenlere göre araştırma yapılabilir. Aynı zamanda bu çalışmada araştırılan demografik özelliklerin ilişki mükemmeliyetçilik ve ilişkide mükemmeliyetçilik açısından inceleyen az sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla çalışmanın genellenebilirliğini artırmak amacıyla benzer ve farklı örneklerde tekrar araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırma yalnızca romantik ilişkisi olan bireylerle sınırlı tutulmuştur. Bu bağlamda, kavramlar farklı bir kavramlar ile incelenebilir.

### ***Klinik psikologlara öneriler***

Araştırmada ele alınan değişkenler değiştirilebilir ve geliştirilebilir özelliktedir. Dolayısıyla ilişkide otantikliği ve ilişki doyumunu artırıcı, ilişkide mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerinin artırıcı ve olumsuz yönlerinin azaltıcı psiko-eğitimler ve psikolojik danışmanlık verilebilir.

Bu çalışmada araştırılan ilişkide otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumunu kavramlarının romantik ilişkiler için önemi yadsınamazdır. Bu bağlamda bireylere bu kavramlara ilişkin bilgilendirme yapılabilir.

### ***Devlete öneriler***

Bu çalışma romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişki doyumunu ilişkiler için önemli bir kavram olduğundan, romantik ilişkisi olan çiftlere mükemmeliyetçiliğin, ilişkisel otantikliğin ve ilişki doyumunun romantik ilişkilerine olan önemini anlatmaya yönelik ortamlar, seminerler ve konferanslar hazırlanabilir.

Romantik ilişkilerin ergenlik döneminde belirginleştiği bilinmektedir. Bu bağlamda kendini tanıma, ilişkide yaşanan problemler ve çatışmalarla başa çıkma, kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi, ilişkide iletişimin geliştirilmesine ilişkin konular hakkında lise ve üniversite öğrencilerine yönelik eğitim verilebilir. Aynı zamanda genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme özelliklerinin gelişmesi amacıyla üniversitelerde bilgilendirmeler yapılabilir ve çalışmalar, etkinlikler düzenlenebilir.

### Kaynakça

- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 239-262). New York: Harper.
- Adler, A. (1964). *Problems of neurosis*. New York: Harper and Row.
- Adler, A. (1973). *Superiority and the social interest: A collection of later writings*. New York: Viking Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1997). The personal origins of attachment theory. An interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky. *Psychoanal Study Child*, 52, 386- 405.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ak, S. ve Balcı Çelik, S. (2022). Evlilik Doyumu ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin Mükemmeliyetçilik Aracı Rolü ile İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (1), 395-408.
- Akarsu, B., ve Akarsu, B. (2019). Bilimsel araştırma tasarımı: Nicel, nitel ve karma araştırma yaklaşımları. *İstanbul: Cinius Yayınları*.
- Aktaş, B., ve Daştan, N. B. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5),469-480.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.754>
- Arslan Babal, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., ve Aslan Gördesli, M. (2021). Authenticity in Relationships Scale (AIRS): *Turkish adaptation and validation study*. *Trakya Journal of Education*, 11(1), 439-449.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki / The relationship irrational beliefs and psychological needs in romantic* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Arslan, E. ve Teze, S. (2016). Bağlanma kuramı. İçinde, N. Sargın, S. Avşaroğlu & A. Ünal (Ed.), *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*, (ss.71-90). Konya: izgi Kitabevi
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1), 125–132. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.1.125>
- Aslan Dölen, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri* [Yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Ateş, F. ve Erdem, R. (2020). Yetişkin Bağlanma Stilinin Örgütsel Açıdan Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-447.
- Ayoğlu, Z. (2012). *Okb'ye ilişkin gelişimsel bir model: yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, D., ve Özbay, Y. (2018). Evlilikte Fedakârlık Doyumunun İlişkisel Özgünlük ve Evlilik Doyumu Bağlamında Değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(2), 1276-1290.
- Bağdiken, E. (2021). *Otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical psychology review*, 27(3), 384-405.
- 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.

- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' Helping System: Journey And Substance*. London: Sage.
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612–615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction* [Master's thesis, Middle East Technical University].
- Bayhan, P., ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Baylan, B. (2018). *Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul].
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 193–281). McGraw-Hill.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792–807. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.792>
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (2004). Measuring Closeness: The Relationship Closeness Inventory (RCI) Revisited. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 81–101). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Beştav, G. F. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Biyikoglu, E. B., ve Egeci, I. S. (2017). Marital adjustment: the role of perfectionism, the ways of coping with stress and gender. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(7), 125-138.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>

- Blumstein, P., & Kollock, P. (1988). Personal Relationships. *Annual Review of Sociology*, 14, 467–490.
- Bookwala, J., & Jacobs, J. (2004). Age, marital processes, and depressed affect. *The Gerontologist*, 44(3), 328-338.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: volume I: attachment. In *Attachment and Loss: Volume I: Attachment* (pp. 1-401). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. (Çev. Soylu, T. V.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.
- Bowlby, J. (2014). Bağlanma ve Kaybetme: Ayrılma (Çev. Müge Günay). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal Baskı Tarihi 1973).
- Boz, A. (2016). Okul yöneticilerinin otantik liderlik davranışları ile okulların akademik iyimserlik ve öğretmenlerin örgütsel sinizm düzeyleri [Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır].
- Branden, N. (1988). A vision of romantic love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*, (pp. 218-31). New Haven: Yale University Press.
- Braun, T., Rohr, M. K., Wagner, J., & Kunzmann, U. (2018). Perceived reciprocity and relationship satisfaction: Age and relationship category matter. *Psychology and Aging*, 33(5), 713–727. <https://doi.org/10.1037/pag0000267>
- Broerman, R. L. (2015). *Mediators and moderators of the relationships between perfectionism and psychological distress* [Doctoral dissertation, University of Dayton].
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900–905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Budak, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara].

- Buehler, C. J., & Wells, B. L. (1981). Counseling the romantic. *Family Relations*, 452-458.
- Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bunt, S., & Hazelwood, Z. J. (2017). Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 24(2), 280-290.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burks, D. J. ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *Humanistic Psychologist*, 39(4), s. 348-365. doi:10.1080/08873267.2011.620201.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012-1053. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000342>
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (13. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükşahin, A., ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-75.

- Büyüksahin, A., ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı İlişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family relations*, 52(2), 105-118.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Clark, M. S., & Lemay, E. P., Jr. (2010). Close relationships. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 898–940). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy002025>
- Cole, T. (2001). Lying to the one you love: The use of deception in romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 107–129.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- 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>
- Collins, W. A., & Madsen, S. D. (2006). Personal Relationships in Adolescence and Early Adulthood. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 191–209). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.012>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, 60, 631-652.
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. *The development of romantic relationships in adolescence*, 11, 266-290.
- Cooks, J. A., & Ciesla, J. A. (2019). The impact of perfectionism, performance feedback, and stress on affect and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 146, 62-67.
- Coşkun, A. (2021). *Associations Of Narcissism, Perfectionism And Aggression With Relationship Satisfaction*. (Master Thesis, Bahçeşehir University).

- Craddock, E.A., Church, W., Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136-144.
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-41. doi: 10.1080/00223980009600873
- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *The Journal of psychology*, 137(1), 85-98.
- Cramer, D. (2004). *Emotional Support, Conflict, Depression, and Relationship Satisfaction in a Romantic Partner*. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532–542. doi:10.3200/jrlp.138.6.532-542
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483327563>
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Çepni, S. (2018). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Celepler Matbaacılık Yayın ve Dağıtım.
- 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.
- Çırakoğlu, O. C., ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.

- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: the role of self concept clarity and personal agency* [Master's thesis, Middle East Technical University].
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences, 55*(6), 688–693. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.021>
- Davis, J. L., & Rusbult, C. E. (2001). Attitude alignment in close relationships. *Journal of personality and social psychology, 81*(1), 65.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), s. 227-268.
- Demir, E. (2019). Notlarım: Örneklem Kuramı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı*.
- Demir, S. (2006). *Arkadaşlık becerilerini geliştirmeye dönük grup rehberliği programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyometrik statülerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi].
- Demir, S. (2018). Okul yöneticilerinin kullandıkları motivasyonel dil ile öğretmen motivasyonu arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(5), 633-638.
- Dereboy, İ. F. (1993). Kimlik bocalaması: anlamak, tanımak, ele almak. *Özmerit Ofset: Malatya*.
- DiBartolo, P. M., & Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior, 25*(6), 581-588.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology, 39*(4), 391-406.
- Domocus, I. M., & Damian, L. E. (2018). The role of parents and teachers in changing adolescents' perfectionism: A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 131*, 244-248.
- Dökmen, Z. (2002). *Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

- Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (okb) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul].
- Egan, S. J. (2005). *An investigation of positive and negative perfectionism* (Doctoral dissertation, Curtin University).
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107-113.
- Ekşi, H., Sayın, M., & Demir Çelebi, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Erikson E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Oxford, England: Norton & Co.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul].
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579–594). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.032>
- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). *Romantic relationships in emerging adulthood*. Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 422–436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.033>
- Fisher, H. (2004). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt and Company Fisher.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.
- Fletcher, N. (2013). Ethical selves: A sketch for a theory of relational authenticity. *Journal of Philosophy of Life*, 3(1), 83-96.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143–150. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00170-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00170-0)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: *A developmental analysis*.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). *Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety*, 10(7), 731–735. doi:10.1016/0191-8869(89)90119-0
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3), 209-221.
- Freud, S. (1965). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 77-175). London: Hogarth Press. (Original work published 1926).
- Fromm, Erich. (1965). *Escape from Freedom*. New York: Avon.
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341–371). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-014>
- Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour research and therapy*, 35(4), 291-296.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., Novara, C., & Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. In *Cognitive approaches to obsessions and compulsions* (pp. 91-105). Pergamon.

- Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging, 14*(4), 595–604. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.4.595>
- Furman, C. R., Luo, S., & Pond Jr, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 111*, 178-186.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science, 11*(5), 177-180.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63*(1), 103–115. <https://doi.org/10.2307/1130905>
- Furman, W., & Shaffer, L. A. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Furman, W., & Shaffer, L. A. (1999). A story of adolescence: The emergence of other-sex relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 28*(4), 513-522.
- Furman, W., Brown, B. B., & Feiring, C. (Eds.). (1999). *The development of romantic relationships in adolescence*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185>
- Gerlach, T. M., Driebe, J. C., & Reinhard, S. K. (2020). Personality and romantic relationship satisfaction. *Encyclopedia of personality and individual differences, 3688-3695*.
- Gerlach, T.M., Driebe, J.C., & Reinhard, S. K. (2018). Personality and romantic relationship satisfaction. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_718-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_718-1).
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., & Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: dispositional and experimentally induced security can reduce self-and other-deception. *Journal of personality and social psychology, 98*(5), 841.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.

- Gol, H. C., Rostami, A. M., & Goudarzi, M. (2013). Prediction of marital satisfaction based on perfectionism. *Procedia-social and behavioral sciences*, 89, 567-571.
- Goldman, B. M. & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), s. 18–20.
- Gouveia, T., Schulz, M. S., & Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736–744. <https://doi.org/10.1037/cou0000128>
- Görkem, A. (2020). A Study To Investigate The Relationship Between The Perfectionist Level and Self-Esteem Level of Academicians Working At Universities. *Sakarya University Journal of Education*, 10(2), 212-225. doi: <https://doi.org/10.19126/suje.590357>
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gülaydın, G., ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Güleç, C. (2016). *Ustaca yaşamak ve otantik varoluş*. Ankara: Pusula.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, 14(1).
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of eating disorders*, 18(4), 317-326.
- Harbus, A. (2002). The medieval concept of the self in Anglo-Saxon England. *Self and Identity*, 1(1), 77-97.

- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.382-394). Oxford: Oxford University Press.
- Hartup, W. W. (1979). The social worlds of childhood. *American Psychologist*, 34(10), 944–950. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.944>
- Hartup, W. W., & Laursen, B. (1991). Relationships as developmental contexts. In R. Cohen & A. W. Siegel (Eds.), *Context and development* (pp. 253–279). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191–217). Yale University Press.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.784>
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2006). Styles of Romantic Love. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 149–170). Yale University Press.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881–899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 58–65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait Perfectionism Dimensions and Suicidal Behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11377-010>
- Hinde, R. A., & Stevenson-Hinde, J. (1976). Towards understanding relationships: Dynamic stability. In P. P. G. Bateson & R. A. Hinde (Eds.), *Growing points in ethology*. Cambridge U Press.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth; the struggle toward self-realization*. W. W. Norton.
- Horney, K. (1975), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, Öz Geliştirme Kavgası (Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization)*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi. İstanbul.
- Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. (E. Erbatur, Çev.) Sel Yayıncılık.
- İlhan, T.ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (40), 142-153.
- İmamoğlu, E. O., ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2006). Actual, ideal, and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology, 36*(5), 721–745. <https://doi.org/10.1002/ejsp.313>

- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., ve Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- İmamoğlu, S. E. (2021). *Kişilerarası ilişkiler* (Vol. 6). Yeni İnsan Yayınevi.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9(3), 801-814.
- Janet, P. (1898). *Neurosis et idées fixes*. Paris: Alcan.
- Jansson-Fröjmark, M., & Linton, S. J. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. *British journal of clinical psychology*, 46(1), 119-124.
- Jose, O. A., & Alfons, V. (2007). Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 379–394. <https://doi.org/10.1080/13674670600785545>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. Routledge.
- Kağan, M. (2011). Psychometric properties of the Turkish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12(3), 192-197.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2015). *Human Development: A Life-Span View*. Australia: Cengage Learning.
- Kale, M., Karagöz, S. ve Nur, İ. (2021). Eğitim ve Sosyal Bilimler Alanında Kardeş İlişkileri Konusunda Tezlerin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 148-160.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38 (1), 174-189.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişkisi kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].

- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M.Kalkan ve Z.Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (S. 1-7). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 409-421.
- Kanekar, S. (1989). Toward a scientific understanding of romantic love. *Science Progress (1933-)*, 501-519.
- Karababa, A. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1093-1101.
- Karasar, N. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaşar, B., ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive therapy and research*, 25(3), 291-301.
- Kaydemir, S., Selşik Sun, Z., ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-75.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., ... & Peterson, D. R. (1983). Analyzing close relationships. *Close relationships*, 20, 67.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in*

- experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 283–357). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana].
- Knee, C. R., Nanayakkara, A., Vietor, N. A., Neighbors, C., & Patrick, H. (2001). Implicit theories of relationships: Who cares if romantic partners are less than ideal? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 808–819. <https://doi.org/10.1177/0146167201277004>
- Ko1, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kovan, A., Usta, M., & Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin İlişki Doyumu ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: COVID-19 Pandemi Süreci Örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283.
- Kurdek, L. A. (2005). What do we know about gay and lesbian couples? *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 251–254. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00375.x>
- LaSota, M. T. (2001). *Perfectionism and the role of self-esteem*. (Unpublished master's thesis). University of Hartford, ABD.
- Laursen, B., & Bukowski, W. M. (1997). A developmental guide to the organisation of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 747–770. <https://doi.org/10.1080/016502597384659>
- Laursen, B., Hartup, W. W., & Koplas, A. L. (1996). Towards understanding peer conflict. *Merrill-Palmer Quarterly*, 42(1), 76–102.
- Lawrence, F. C., Thomasson, R. H., Wozniak, P. J., & Prawitz, A. D. (1993). Factors relating to spousal financial arguments. *Financial Counseling and Planning*, 4(1), 85-93.

- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*(1), 37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 32, pp. 1–62). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lee, H. F., Chiang, H. Y., & Kuo, H. T. (2019). Relationship between authentic leadership and nurses' intent to leave: The mediating role of work environment and burnout. *Journal of nursing management, 27*(1), 52-65.
- Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin, 3*(2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Lesch, E., & Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. *South African Review of Sociology, 42*(1), 58-77.
- Lin, Y.-H. W., & Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(1), 7–26. <https://doi.org/10.1177/0265407595121002>
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I., & McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 44*(1), 32–51. <https://doi.org/10.1177/0748175610391610>
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(1), 9–23. <https://doi.org/10.1177/0265407510391362>
- Lynd-Stevenson, R. M., & Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences, 26*(3), 549–562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00170-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00170-6)

- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human development*, 33(1), 48-61.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.
- Matte, M., & Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism: Psychometric properties of the romantic relationship perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 113-132. <https://doi.org/10.1177/0748175611429303>
- McCreary, B. T., Joiner, T. E., Schmidt, N. B., & Ialongo, N. S. (2004). The structure and correlates of perfectionism in African American children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(2), 313-324.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1).
- Mengers, A. A. (2014). *The benefits of being yourself: An examination of authenticity, uniqueness, and well-being*. [Master's Thesis, Philadelphia, University of Pennsylvania].
- Metin-Orta, İ., ve Sümer, N. (2016). Anne duyarlılığı ve erken dönem bağlanma-temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 54-76.
- Meunier, J., Lemoine, F., Soumillon, M., Liechti, A., Weier, M., Guschanski, K., ... & Kaessmann, H. (2013). Birth and expression evolution of mammalian microRNA genes. *Genome research*, 23(1), 34-45.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz-yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Mihalcea, A., Iliescu, D., & Dincă, M. (2013). The influence of the educational level on couple relationships. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 41-45.

- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety*, 29(1), 47-53.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles: A Journal of Research*, 47(9-10), 403–417. <https://doi.org/10.1023/A:1021692109040>
- Neff, K. D., & Suizzo, M.-A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441–457. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2006.06.008>
- Neyer, F. J., & Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299. <https://doi.org/10.1002/per.519>
- Norona, J., C., Scharf, M., Welsh, D., P., & Shulman, S. (2018). Predicting, post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal Of Adolescence*, 63, 191-193. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.01.001
- Ozteke, H. I., Buyukbayraktar, C. G., ve Kesici, S. (2015). The adaptation of romantic relationship perfectionism scale into Turkish culture. *The Anthropologist*, 19(2), 387- 395.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Öksüz, Y., ve Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Ökten, M. (2016). *Modeling the relationship among romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion* [Master's thesis, Middle East Technical University].
- Özbay Y, Mısırlı-Taşdemir Ö. (2003). *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11 Temmuz, Malatya, 2003.

- Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özbiçer, S. M., ve Atıcı, M. (2018). University students' emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A quantitative study Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(1), 117–139. <https://doi.org/10.1177/0022167806293008>
- Petersen, M. (2017). *The Impact of Perfectionism In Couple Conflict and Relationship Satisfaction: An Exploration of the Mediating Influence of Perfectionism in Gottman's Conflict Model*. Doctoral dissertation, Azusa Pacific University
- Peterson, C. C. (1990). Husbands' and wives' perceptions of marital fairness across the family life cycle. *The International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 179-188.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>
- Reis, H.T. (2001). *Relationship experiences and emotional wellbeing*. In C.D. Ryff & B.H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships and health* (pp. 57–95). New York: Oxford University Press.
- Renaud, C., Byers, E. S., Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research*, 34(4), 399–410.

- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 304.
- Roberts, A., & Pistole, M. C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5–17. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196-207.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265–273. <https://doi.org/10.1037/h0029841>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204. <https://doi.org/10.1177/026540759301000202>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>

- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145–163.
- Sabatelli, R. M. (1984). 'The marital comparison level index: a measure for assessing outcomes relative to expectations'. *Journal of Marriage and the Family* (46), 651-662.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217-222.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1585-1599.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algularının rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumunu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul].
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Savulescu, J., & Sandberg, A. (2008). Neuroenhancement of love and marriage: The chemicals between us. *Neuroethics*, 1(1), 31-44.
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Sevinç, G., ve Kılınç, T. Ş. (2016). Güvenli Bağlanma Düzeyi ve Benlik Kurguları ile Üniversiteye Yeni Başlayan Öğrencilerin Uyumu Arasındaki İlişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(3), 306-324.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.
- Shea, A. J., (1999). *Associations between perfectionism and relationship satisfaction* [Unpublished doctoral dissertation]. The Pennsylvania State University.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi].
- Siegle, D., & Schuler, P. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 23(1), 39-44.
- Sigelman, Carol. K., Elizabeth A. Rider. 2018. *Life-span human development* (9th Ed.). Boston: Cengage Learning.
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior?. *American journal of sociology*, 109(5), 1137-1176.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B. ve Johnson, D. P. (1992). The almost perfect scale. Unpublished manuscript, *Pennsylvania State University, University Park*.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Master's thesis, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 318 - 328.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>
- Stoeber, J. (2012). The 2x2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 541-545. doi: 10.1016/j.paid.2012.04.029
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton & Co.
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645.
- Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019). İlişki Doyumunun Mükemmeliyetçilik ve Güven Aracılığıyla Yordaması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 230-249.
- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım Modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Tampieri, A. (2010). Higher education effects in job and marital satisfaction: Theory and evidence.
- Taşçı, F. (2021). *DSM-5'te yer alan kişilik bozukluklarının psikososyal gelişim dönemleri ve varoluşsal otantiklik açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

- Taylor, D. A. (1968). The development of interpersonal relationships: Social penetration processes. *The Journal of Social Psychology*, 75(1), 79–90. <https://doi.org/10.1080/00224545.1968.9712476>
- Tekin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara].
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley.
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2016). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *Crisis*.
- Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara].
- Toksöz İ (2018) *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuна etkisi* [Doktora tezi, İstanbul, Aydın Üniversitesi].
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Villareal, M. J., Asai, M., & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(2), 323.
- Trilling, L. (1971). *Sincerity and authenticity*. Massachusetts: Harvard University Press
- Tuncer, B., ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Türk, E. G., ve Yıldız, A. D. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48).
- Tynes, S. R. (1990). Educational Heterogamy and Marital Satisfaction Between Spouses. *Social Science Research*, 19, 153-174.

- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3875-3886
- Vural Batık, M., Epli H., Balcı Çelik S., ve Doğru Çabuker, N. D. (2020). Social Interest and Contact Disturbances as Predictors of Relationship Satisfaction in Romantic Relationship. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(58), 367-384.
- Wang, X. (2015). Inauthentic authenticity: Semiotic design and globalization in the margins of China. *Semiotica*, 2015(203), 227-248.
- Wang, Y. N. (2015). Authenticity and relationship satisfaction: Two distinct ways of directing power to self- esteem. *PLoS ONE*, 10(12), Article e0146050. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0146050>
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878–887. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.04.001>
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yalçın, İ., & Ersever, O. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

- Yavuz, M. (2018). Examination of the Job Satisfaction of Teachers Working with Individuals in Need of Special Education with Regard to Certain Variables\*. *Journal of Education and Training Studies*, 6(7), 73-85.
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1), 66-73.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması, Otantiklik ve Depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.
- Yılmaz, M. (2020). *Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Yılmaz, T., ve Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(3), 1911-1920.

## Ekler

### Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlığı altında yürütülen bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim. Bu araştırma 18-65 yaş aralığındaki devam eden romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkisel otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki ve etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır.

Araştırmanın amaçlarının ve hedeflerinin detaylı olarak açıklamalarının bulunduğu bu belgeyi dikkatlice okumanızı öneririz. Araştırma ile ilgili sorularınız varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz. Araştırma tamamlandıktan sonra herhangi bir rahatsızlık veya sıkıntı duyuyorsanız, Psk. Buse Deniz ile busednzz@hotmail.com mail adresinden iletişime geçiniz. Araştırmaya yaptığınız değerli katkıdan ve katılımınızdan dolayı çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla, Buse DENİZ

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumunun İncelenmesi olup bu çalışma 18-65 yaş aralığındaki devam eden romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkisel otantiklik, ilişkide mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumunun incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Çalışma, Buse Deniz tarafından Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ süpervizyonu altında yürütülmektedir. Çalışma yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Tamamen gizlilik esasına dayanarak veriler araştırma dışında kullanılmayacak ve kimlik bilgileriniz gizli kalacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler Drive dosyasında güvenli bir şekilde korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek ve 4 yıl sonra imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz.
- Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünden Buse Deniz'e ( mail/tel) yöneltebilirsiniz.

**Araştırmacı Adı:** Buse Deniz **Adres :** Gazimağusa-merkez

**Mail:** [busednzz@hotmail.com](mailto:busednzz@hotmail.com) **Cep Tel :**05413609921

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

**Katılımcı Ad ve Soyadı: İmza: Tarih:**

### Ek 3. Demografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdakileri soruları cevaplayınız. Verdiğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Araştırma dışında kesinlikle ikinci bir yerde kullanılmayacak ve başka kişilerle paylaşılmayacaktır.

1. İlişki durumunuz Var ( ) Yok ( )

2. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

3. Yaşınız:



#### Ek 4. İlişkide Otantiklik Ölçeği

Aşağıda insanların partnerleriyle ilişkilerini nasıl deneyimlediklerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadenin yanında yer alan rakamlardan, partnerinizle ilişkinizdeki yaşantılarınızı en iyi şekilde tanımlayacak olanı **daire içine alarak işaretleyiniz.**

		Hiç Tanımlamıyor			Biraz Tanımlıyor			Çok Tanımlıyor		
1	Partnerimle birlikteyken tamamen kendimim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Partnerimin düşüncelerimi anlamama ihtimali olsa bile, en derin düşüncelerimi onunla paylaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Partnerimin benimle ilgili sorularını tam olarak ve dürüstçe cevaplarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

### Ek 5. Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bu ölçek, insanların romantik ilişkilerindeki etkileşimlerinde nasıl düşündükleri ve hissettiklerini tanımlamak amacıyla ifadeler ve cümleler içermektedir. Soruları, ifadeye ne kadar katıldığınıza ya da katılmadığınıza göre cevaplayabilirsiniz. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, lütfen size uygun rakamı işaretleyiniz.

Hiçbir şekilde katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Sevgilimle sohbet ederken bütün gerçekleri söylemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Sevgilimle olan ilişkimde her şeyi doğru yaptığımdan emin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sevgilimle sohbet ederken hata yapmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

**Ek 6. İlişki Doyumu Ölçeği**

Lütfen her ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinden değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

1- Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç Karşılıyor

Çok İyi Karşılıyor

2- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1      2      3      4      5      6      7

Hiç Memnun

Çok Memnunum

Değilim

3- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1      2      3      4      5      6      7

Çok Daha Kötü

Çok Daha İyi

## Ek 7. İlişkide Otantiklik Ölçeği Ölçek İzni

### Ynt: İlişkide Otantiklik Ölçeği kullanım izni



Reyhan ARSLAN <reyhanarslan@medipol.edu.tr>

09/07/2021 17:05

Kime: Buse Deniz



İlişkide Otantiklik Ölçeği.docx

25,86 KB

Merhaba,

Ölçek ektedir.

İyi çalışmalar dilerim,

**Reyhan Arslan Babal**

*Araştırma Görevlisi*

*Psikoloji Bölümü*

*İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi*

*İstanbul Medipol Üniversitesi*

---

**Gönderen:** Buse Deniz <busednzz@hotmail.com>

**Gönderildi:** 9 Temmuz 2021 Cuma 13:22

**Kime:** Reyhan ARSLAN <reyhanarslan@medipol.edu.tr>

**Konu:** İlişkide Otantiklik Ölçeği kullanım izni

**Ek 8. Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ölçek İzni****İrem ÖZTEKE** <iozteke@erbakan.edu.tr>

22/07/2021 12:58

Kime: Buse Deniz

RİMO.doc  
47,82 KB

Merhaba,

Ölçek ve puanlama bilgisi ekte yer almaktadır. Başarılar dilerim.

Doç. Dr. H. İrem Özteke Kozan  
N.E.Ü. A.K. Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma A.B.D.

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "Buse Deniz" &lt;busednzz@hotmail.com&gt;

Kime: [iozteke@erbakan.edu.tr](mailto:iozteke@erbakan.edu.tr)

Gönderilenler: 17 Temmuz Cumartesi 2021 16:01:34

Konu: Romantik ilişkide mükemmeliyetçilik ölçeği

## Ek 9. İlişki Doyumu Ölçeği Ölçek İzni

### Re: İlişki Doyum Ölçeği



Ferzan Curun <ferzancurun@maltepe.edu.tr>

26/07/2021 14:04

Kime: Buse Deniz



master (4).pdf

3,03 MB

Merhabalar,

Elbette kullanabilirsiniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.

İyi dileklerle

Buse Deniz <[busednzz@hotmail.com](mailto:busednzz@hotmail.com)>, 17 Tem 2021 Cmt, 15:52 tarihinde şunu yazdı:

**Ek 10. Etik Kurul Onay Formu****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

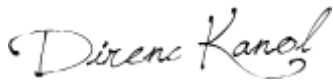
19.10.2021

Sayın Buse Deniz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1094 proje numaralı ve **“İlişkisel Otantiklik, İlişkisel Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

## Ek 11. İntihal Raporu

### Tez1

#### ORJİNALLİK RAPORU

% <b>13</b>	% <b>12</b>	% <b>2</b>	% <b>5</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<b>dspace.yildiz.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>3</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>acikerisim.gelisim.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>doi.org</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Cyprus International University</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>hdl.handle.net</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<b>9lib.net</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>

## Özgeçmiş

Psikolog Buse Deniz, 1997 yılında İstanbul'da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladıktan sonra 2020 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Onur derecesinde mezun olmuştur. Klinik psikoloji yüksek lisansına, Yakın Doğu Üniversitesi'nde devam etmektedir. Lisans döneminden itibaren çeşitli eğitim, kongre ve konferanslara katılmıştır. Lisans ve yüksek lisans sürecinde çeşitli kurumlarda uzun süreli staj yapmış ve gönüllülük çerçevesinde projelere katılmıştır.

### Eğitim ve Sertifikalar

- 2016 Pozitif Stres Yönetimi, İnsan Tanımak ve Etkili İletişim, Profesyonel Yaşamda Eğitim Dili 2017 Sosyal Psikoloji Kongresi- Doğu Akdeniz Üniversitesi
- 2017 Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikoloji Günleri
- 2018 Kişisel Gelişim Nedir, Kişisel Gelişim Planlama, Kendini ve İnsanı Tanıma
- 2020 Psikoloji Günleri- Kim Psikoloji
- 2020 Aile Okulu Eğitimi
- 2020 Projektif Bir Teknik Olarak Çocuk Resimleri Eğitimi
- 2020 WISC-R Zekâ Testi
- 2020 Terapötik Beceriler
- 2021 Evlilik ve Çift Terapisi
- 2021 Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi
- 2021 EMDR Temel Eğitimi
- 2021 Bilişsel Davranışçı Terapi
- 2021 MMPI
- 2022 Oyun Terapisi
- 2022 Cinsel Terapi
- 2022 Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi
- 2022 Aktarım Odaklı Terapi