

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Semah Nur TEPE

KADIN BİREYLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ,
BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK
YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ EŞ SEÇME
STRATEJİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU

İSTANBUL, Nisan 2023

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Semah Nur TEPE
(192005088)

KADIN BİREYLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ,
BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK
YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ EŞ SEÇME
STRATEJİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU

İSTANBUL, Nisan 2023

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Semah Nur TEPE
(192005088)

KADIN BİREYLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ,
BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK
YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ EŞ SEÇME
STRATEJİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih :

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU _____
(İstanbul Okan Üniversitesi)

Diğer Jüri Üyeleri : Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK _____
(İstanbul Okan Üniversitesi)

Diğer Jüri Üyeleri :Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN _____
(Haliç Üniversitesi)

İSTANBUL, Nisan 2023

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca bana sonsuz bilgilerini sunan ve yol gösteren tüm hocalarıma,

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Uzm. Dr. Özlem MESTÇİOğLU'na,

Acıbadem Üniversitesinde lisans hayatımda bana kattığı gerek mesleki gerekse manevi, odasını her ziyaret ettiğimde kapıdan çevirmeyip ufkumu açan cevaplarıyla yollayan, mesleğimiz bir yana bir birey olarak yürüdüğüm yolda yoluma pusula olan ve yaşamım boyunca kulağımda bir küpe olarak kalacak nasihatleri veren çok kıymetli Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ hocama,

Bu süreçte benden desteğini esirgemeyen ve hep yardımlaşma içerisinde bulunduğum meslektaşlarıma,

Bu yolculuğumda tökezlediğimde elimden tutan, yorulduğumda yaslanacağım omuz olan, bana her an sevgilerini hissettiren ve hep yanımda olan yakın arkadaşlarıma,

Araştırmama katılarak bana destek olan tüm katılımcılara,

Hayatımın her adımında yanımda olan, desteklerini esirgemeyen, beni torundan çok kendi evlatları gibi sevip büyüten, yanımda olan çok kıymetli dedem Halil TEPE ve anneannem Fatma TEPE'e,

Son olarak ise, beni ilk hissettiği andan itibaren elimi hiç bırakmayan, bana sonsuz şefkatini sunan, kimi zaman kendini dahi geri plana atıp beni düşünen, bana hem anne hem baba sevgisini hissettiren ve her zaman sığınacağım liman olduğunu bildiğim rol modelim canım annem Hülya TEPE'e minnettarım.

Bu tezi onlara ithaf ediyorum.

Semah Nur TEPE

Nisan, 2023

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
BÖLÜM 2 KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK	6
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	7
2.1.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	7
2.1.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	8
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıdan Ele Alınması	10
2.1.2.1. Psikanalitik Kuram	10
2.1.2.2. Bilişsel Kuram	10
2.1.2.3. Akılcı Duygusal Kuram	11
2.1.2.4. Davranışçı Kuram	11
2.1.2.5. İnsancıl Kuram.....	12
2.1.2.6. Bütüncül Kuram.....	12
2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Hayatta Yol Açtığı Zorluklar.....	12
2.2. BAĞLANMA KAVRAMI.....	14
2.2.1. Bağlanma Evreleri.....	14
2.2.1.1. Bebeklik Döneminde Bağlanma	14
2.2.1.2. Orta Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Bağlanma	15
2.2.1.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	16

2.2.2. Bağlanmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	16
2.2.2.1. Bartholomew ve Horowitz'ın Dörtlü Bağlanma Modeli.....	16
2.2.2.2. Ainsworth Üçlü Bağlanma Modeli.....	17
2.2.2.3. Hazan ve Shaver Üçlü Bağlanma Modeli.....	17
2.2.2.4. Brennan, Clarck ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları	18
2.2.2.5. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	18
2.2.3. Bağlanma Stilleri.....	19
2.2.3.1. Güvenli bağlanma stili.....	19
2.2.3.2. Güvenli olmayan bağlanma stili	19
2.2.3.3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili	19
2.2.3.4. Kaçınmacı bağlanma stili	20
2.2.3.5. Kayıtsız bağlanma stili	20
2.2.4. Evlilikte ve Duygusal İlişkilerde Bağlanma	20
2.3. PARTNER SEÇİMİ	21
2.3.1. Partner Seçimini Etkileyen Faktörler	22
2.3.2. Partner Seçimine Dair Kuramsal Yaklaşımlar	25
2.3.2.1. Sosyal rol kuramı	25
2.3.2.2. Psikanalitik kuram	25
2.3.2.3. Evrim kuramı	25
2.3.2.4. Ortak özellikler kuramı.....	26
2.3.2.5. Zıt özellikler kuramı	27
2.3.2.6. Birbirini tamamlayan gereksinimler kuramı.....	27
2.3.2.7. Cinsel stratejiler kuramı.....	27
2.4. PSİKOLOJİK DESTEK ALMA	28
2.4.1. Psikolojik Destek Alma Niyeti.....	29
2.4.2. Psikolojik Destek Alma Tutumu	29
2.4.3. Psikolojik Destek Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler.....	30
2.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar	32
BÖLÜM 3 YÖNTEM	37
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	37
3.2. KULLANILACAK ÖLÇEKLER	37
3.2.1. Gönüllü Katılım Formu.....	38
3.2.2. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	38
3.2.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form.....	38
3.2.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ).....	38
3.2.5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	40
3.2.6. Eş seçme stratejileri envanteri (ESSE).....	41
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	42
4.1. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	42
4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	43
4.3. HİPOTEZ TESTLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	45

4.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ VE SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	50
4.4.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	50
4.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	52
4.4.3. Bağlanma Stilleri ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	56
4.4.4. Eş Seçme Stratejileri ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	58
BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE YORUM.....	63
BÖLÜM 6 SONUÇ	70
6.1. ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	76
EKLER	87
EK 1: ONAM FORMU	87
EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	88
EK 3: PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ-KISA FORM	89
EK 4: FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ	90
EK 5: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ.....	92
EK 6: EŞ SEÇME STRATEJİLERİ ENVANTERİ.....	93

ÖZET

KADIN BİREYLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ EŞ SEÇME STRATEJİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eş seçme stratejileri ile ilişkisinin incelemektir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye genelinde yaşayan 17-50 yaş arasındaki 406 kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Sosyo-demografik Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Eş seçme stratejileri envanteri (ESSE) ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişinin güvenli bağlanması arttığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu da pozitif yönde değişmektedir. mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Eş seçme stratejileri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu pozitif yönde değiştiğinde eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene verdikleri önem artmakta, bekârete verdikleri önem ise azalmaktadır. Eş seçme stratejileri ile bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları ilgili alanyazın ışığında değerlendirilip, tartışılıp yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri, psikolojik yardım alma, eş seçimi.

ABSTRACT

KADIN BİREYLERİN MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ, BAĞLANMA STİLLERİ VE EVLİLİK ÖNCESİ PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ EŞ SEÇME STRATEJİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

The main purpose of this research is to examine the relationship between female individuals' perfectionism levels, attachment styles and the effect of receiving psychological help before marriage on their mate choice. The population of the study consists of 406 women between the ages of 17-50 living in Turkey. The data of the study were collected with the Socio-demographic Information Form, the Attitudes towards Seeking Psychological Help Scale-Short Form, the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Spouse Selection Strategies Inventory. According to the results of the research, when the person's secure attachment increases, his attitude towards seeking psychological help also changes positively. No significant correlation was found between perfectionism levels and the variable of attitude towards seeking psychological help. There is a significant relationship between attachment styles and perfectionism level. It has been observed that there is a significant relationship between mate selection strategies and perfectionism. When the person's attitude towards receiving psychological help changes positively, the importance they attach to the family institution and trust, which is one of the strategies for choosing a spouse, increases, while the importance they attach to virginity decreases. A significant positive correlation was found between mate selection strategies and attachment styles. The results of the research were evaluated, discussed and interpreted in the light of the relevant literature. The main purpose of this research is to examine the relationship between female individuals' perfectionism levels, attachment styles and the effect of receiving psychological help before marriage on their mate choice. The population of the study consists of 406 women between the ages of 17-50 living in Turkey. The data of the study were collected with the Socio-demographic Information Form, the Attitudes towards Seeking Psychological Help

Scale-Short Form, the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Spouse Selection Strategies Inventory. According to the results of the research, when the person's secure attachment increases, his attitude towards seeking psychological help also changes positively. No significant correlation was found between perfectionism levels and the variable of attitude towards seeking psychological help. There is a significant relationship between attachment styles and perfectionism level. It has been observed that there is a significant relationship between mate selection strategies and perfectionism. When the person's attitude towards receiving psychological help changes positively, the importance they attach to the family institution and trust, which is one of the strategies for choosing a spouse, increases, while the importance they attach to virginity decreases. A significant positive correlation was found between mate selection strategies and attachment styles. The results of the research were evaluated, discussed and interpreted in the light of the relevant literature.

Keywords: Perfectionism, attachment styles, seeking psychological help, mate selection

TABLolar LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 4.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular	42
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	43
Tablo 4.3. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 4.4. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları.....	46
Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	46
Tablo 4.6. Eş Seçme Stratejileri ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	47
Tablo 4.7. Eş Seçme Stratejileri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 4.8. Eş Seçme Stratejileri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları	49
Tablo 4.9. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları	50
Tablo 4.10. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	50
Tablo 4.11. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	51
Tablo 4.12. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.13. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları	51

Tablo 4.14. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	52
Tablo 4.15. Mükemmeliyetçilik ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	52
Tablo 4.16. Mükemmeliyetçilik ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	53
Tablo 4.17. Mükemmeliyetçilik ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	53
Tablo 4.18. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.19. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları	55
Tablo 4.20. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.21. Bağlanma Stilleri ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	56
Tablo 4.22. Bağlanma Stilleri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	56
Tablo 4.23. Bağlanma Stilleri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	57
Tablo 4.24. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.25. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları	57
Tablo 4.26. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	58
Tablo 4.27. Eş Seçme Stratejileri ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları.....	59
Tablo 4.28. Eş Seçme Stratejileri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	59

Tablo 4.29. Eş Seçme Stratejileri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	60
Tablo 4.30. Eş Seçme Stratejileri ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	60
Tablo 4.31. Eş Seçme Stratejileri ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları	61
Tablo 4.32. Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	61



BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. PROBLEM DURUMU

Ademoğulları yaşamları süresince kararlar almak ya da karar vermek durumunda kaldıkları birçok süreç yaşamaktadırlar. Örneğin; Akşam yemeğinde yiyeceği yemeğe karar vermek ya da işe giderken hangi kıyafeti giyeceğine karar vermek gibi gündelik kararlar ya da Geleceğe dair meslek seçimi, iş seçimi veya eş seçimi gibi kararlar alabilmektedirler. Gelişimsel olarak ele alındığında farklı dönemlerde farklı kararlar vermek ve bu kararları uygulamaya geçirmek durumunda çeşit çeşit görev edinimi gerçekleştirilmiştir. Erginlik dönemi de bu gelişim aşamaları arasındadır. Arnett (2007) gelişmiş cemiyetlerde hayatlarını süren, erken dönemdeki yetişkinlik ile geç dönem gençlik arasında bulunan, başka bir ifade ile de ortalama 18 ile 25 yaş arasında olan kişilerin sahip olduğu özelliklere değinerek yeni bir gelişimsel dönemi tanımlamış ve erginlik zamanı şeklinde adlandırılmıştır. Yapılan tanımlamalardan anlaşılan 18 ile 25 yaş arasındaki kişiler ergenlerden daha farklı özellikler göstermektedir. Örnek olarak bu yaş grubundaki Çoğu kişi ortaöğretim dönemini bitirmiş ve ailesinden ayrılmış kişilerdir. Aynı zamanda bu yaş grubundaki kişileri genç yetişkin olarak da tanımlamıştır. Çünkü Arnett (2007) çoğu kaynağın genç yetişkinlik dönemini 40 yaşına kadar uzayan bir süreç olarak ifade ettikleri belirtmiştir. Aynı zamanda yetişkinlik döneminde olan bu kişiler, 40 yaşlarında bulunan kişiler gibi daha olgun yetişkinlik rollerine bürünmezler. Ancak iş hayatı veya aşk hayatı gibi alanlarda uzun vadeli seçimler yapmak isteğinde bulunurlar. Bir diğer deyişle yetişkinlik çağı, aile ile birlikte geçirilen okul hayatı lise yılları, iş ve aile sahibi olma sorumluluğunu aldığı erginlik çağının içinde bulunan zamandır. Bu genç yetişkinlik çağı ara dönemde bulunması sebebiyle Geleceğe dair belirsizliklerin de çok fazla olduğu bir dönem olarak kabul edilebilir. Bu sebeple bu dönemde bulunan kişilerin ileriye yönelik birçok beklentisi bulunmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Evlenip mutlu olmanın beklentide olduğu, bunları içeren dışsal ve içsel seçeneklerin varlığı düşünülür.

Bağlanma bebeklik Döneminden itibaren başlayan ve yaşam boyu izleri devam eden çok önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bebekler doğumdan beri gereksinimlerinin karşılanması ve hayatlarını sürdürebilmek için bakım veren kişiyle beraber olmak durumundadır. Bağlı olma kavramı, doğumdan sonraki döneminden itibaren gözleme muhtaç olan çocuğun sevgi ve ilgi, beslenme, barınma ve güven ihtiyacını hissettiren 1. dereceden bakım veren kişi ile oluşmaktadır. Bowlby'nin kuramına göre, çocuğun araştırıp gezebileceği özel yeri olması çocuğun gereksinimlerinin giderilmesi ve yaşamı süresince devam ettirebileceği güvenli olma duygusu bu üç temel işlevi tamamlaması gerekir yoksa benlik algısı sebebiyle kişilik problemleri meydana gelebilir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Kişinin kişilik düşüncesi kendisiyle alakalı olumsuz, olumlu inançlarının tümünü oluşturmaktadır. Kişinin benlik algısının olumsuz olması durumunda kendisiyle ilişkili olumsuz algı ve inanca sahip olması durumunda, değersizlik ve yetersizlik duyguları da oluşmaktadır. Kişinin hissettiği değersizlik ve yetersizlik duyguları, kişinin kendisini değerli ve yeterli gösterebilmek için koyduğu katı ve yüksek standartları içeren mükemmeliyetçiliği de beraberinde getirecektir. Baumeister and Leary (1995), mükemmeliyetçiliğin, kişinin kendisini mükemmel olarak gösterme ihtiyacı, ebeveynlerinden kabul alma ve sevgi görme ihtiyaçlarını karşılama endişesi gibi durumlardan oluşabileceği belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda da yetişkin kişilerde mükemmel olma isteği ve bağlanmayla alakalı durumlar bulunduğu görülmüştür (Dunkley, Berg, ve Zuroff, 2012).

Mükemmeliyetçiliğin neden olan faktörler ve ilişkisel bağlantılar hakkında araştırmalar yapılmış ve araştırmada bağlanma kavramları ve süreçlerine değinilmiştir (Flett ve ark., 2002). Mükemmeliyetçi tutuma sahip olan kişilerin ebeveynleri, çocuklarının gerçekleştirilmesi için makul olmayan yüksek koşullara sahip, katı, eleştirel, Sert, talepkâr ve kontrollü kişiler olarak belirtilmiştir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik kavramı, yüksek standart ve başarıya sahip olan fakat çocuklarının da bu başarıya ulaşmak için çabalamasından asla memnuniyet duymayan ya da onayları tutarsız olan ebeveynlere sahip çocukların ailesinden kabul alma gereksinimi duymasından dolayı oluşmaktadır (Flett ve ark., 2002).

Mükemmeliyetçilik Birçok psikolojik rahatsızlığa neden olduğu gibi kişiler arası iletişimi ve evlilikleri de olumsuz yönde etkileyen bir kavramdır. Bireyin romantik ilişki

yaşaması kişinin hayatını çok büyük bir önem arz etmektedir. Romantik ilişki sonucunda da eş seçimi gerçekleştirilmektedir. Fakat birliktelikte partnerlerin karşılardakilerinin olumsuz olmayan yanlarını vurgulamak yerine, sürekli olarak olumlu olmayan taraflarına vurgu yapmaları, karşılardakilere olumlu olmayan düşüncelere ve yüksek standartlara sahip olmaları sonucunda romantik birlikteliğin sürekliliği vede doyumunu olumlu olmayan bir şekilde etkilenmektedir. Kişinin kendisine ya da çevresine karşı attığı yüksek standart ve beklenti, kişide süreklilik arz eden bir mutsuzluk ve tatminsizlik duygusunu oluşturmaktadır (Hewitt, 2009 akt: Khalatbari ve Nadiri, 2017).

Evlilik kavramı, kadın ve erkek bireyin hayatlarını paylaşmak birlikte bir ömür geçirmek, çocuk yapmak ve büyütme gibi sebeplerle yapılan bir kontrat gibi tanımlanmaktadır. Evlilik, toplumsal açıdan ele alındığında devlet huzurunda resmileştirme ve kanunen hak ve yetkilere sahip olmayı kapsayan yasal bir ilişki sistemi olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2017:19). Bireyin evlilik öncesinde evliliğe yüklediği anlamlar kişinin evlilikten mi Gelecekte beklenmesini Olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, evlilikten alınan Doyum ile mutlu olma durumu arasında bir ilişki kurulabilmektedir. Bireyin evliliğe yüklediği anlam, kişinin bağlanma biçimi, kendi ebeveynlerinin evlilikteki olumlu ve olumsuz süreçleri, geçmişte yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimler olarak şekillenmektedir. Evliliğe olumlu bir şekilde anlam yükleyen kişinin yapacağı evliliğin daha sağlıklı olabileceği öngörülmektedir. Evliliğe karar veren bir kişi evlilikten beklentisi doğrultusunda daha sağlıklı bir evlilik yaşamını sürdürebilir. Evliliğinin oluşması için yapılacak ilk adım eş seçiminin gerçekleşmesidir. Eş seçimi yapılması bir kişinin hayatında vereceği önemli kararlar arasında yer almaktadır. Kişinin bu noktada kendisi için en doğru seçimi yapması gelecek yaşantısındaki mutluluğu için hayati bir önem arz etmektedir (Tarhan, 2018: 18). Eş seçimi konusunda yapılan araştırmalarda farklı kurallar olmasına rağmen, birçok çalışmada bulunan ortak karar, eş seçiminin kişinin kendi hür iradesiyle amaçlı vede bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiğidir (Bacanlı, 1999: 8). Evlilikte eş seçimini etkileyen farklı kavramlar bulunmaktadır. Yapılacak bu çalışmada eş seçimi ile ilişkili değişkenler ele alınmıştır.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Kadınların bir şeyleri mükemmel yapma gereksinimleri ile ilgili bağlar bulunur
2. Kadın bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik öncesi ruhsal destek alma durumu ile ilgili bağlar bulunur.
3. Kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile evlilik öncesi ruhsal destek alma durumu ile ilgili bağlar bulunur.
4. Kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri eş seçimleri ile ilişkilidir.
5. Kadın bireylerin bağlanma stilleri eş seçimleri ile ilişkilidir.
6. Kadın bireylerin evlilik öncesi psikolojik yardım alma durumu eş seçimleri ile ilişkilidir.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Yapılmış olan araştırmanın amacı kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eş seçme stratejileri ile ilişkisinin incelenmesi üzerinedir. Yapılan alan yazın taraması sonucunda mükemmeliyetçilik, eş seçimleri, bağlanma stilleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin çalışmalara rastlanılmıştır. Bu çalışmayı özgün kılan fark ise kadınların eş seçimlerinde mükemmeliyetçilik ve bağlanma stillerinin ilişkisini inceleyerek evlilik öncesi psikolojik yardım alma ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamış olmasıdır. Bu çalışmada kadınların mükemmeliyetçilik ve bağlanma stilleri incelenirken psikolojik yardım alma değişkeni de ele alınacak ve eş seçiminde etkileyici bir faktör olup olmadığı incelenecektir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Örneklem evrensel bir kısmı temsil eder.
2. Araştırmada ele alınan araçlarının araştırdığı şeyler güvenilir ve geçerli bir şekilde doğruladığı varsayılır.
3. Araştırmaya destek veren bireylerin sorulan sorulara tarafsız, eksiksiz ve doğru karşılık verdiği varsayılır.
4. Araştırmacıların tarafsızlık ve nötralizelerini korudukları varsayılmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Yapılacak olan araştırmada tanrısal otorite iliŐkilerini ölçerken veri araçları Psikolojik destek almaya alakalı test-form, Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçėđi, üç boyutlu bağlanma stilleri ölçėđi, eş seçme stratejileri envanteri ile sınırlıdır.
2. Yapılacak olan araştırmada vicdan ve etik değerler araŐtırılmamıŐtır.
3. Yapılacak olan araştırmada, katılımcılar 406 kişi ile sınırlıdır.
4. Araştırma sadece kadın örneklem grubuyla sınırlandırılmıŐtır.



BÖLÜM 2 KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik, bireyin başkaları ve kendi için büyük hedefler kararlaştırma ve bu hedeflerin ulaşılabilir olduğunu düşüncesi yüzünden sürekli deneme durumudur. Mükemmeliyetçi şahıslar kendilerini yeterli hissetme ve kendine güven duyma durumunda sorun hali olur ve ‘önemli’ sayılabilmek için yüksek hedefleri başarmaya çalışırlar (Erol, 2009).

Flett ve Hewitt (2002) mükemmeliyetçiliği, hatasızlık için uğraşmak ve şahsın eleştirel değerlendirmelerine yönelik eğilimlerin eşlik ettiği tavırlar ve performans için yüksek hedefler belirlenmesi olarak tanımlanmıştır.

Burns (1980) mükemmeliyetçi hal ve tavırdaki şahıslar başkalarına ve kendilerine karşı olamayacak hedefler belirleyip, bu hedefleri sağlayabilmek için yoğun çaba halinde olan şahıslar olduğunu ve bu şahısların başarılı olmamaya karşı fazla duyarlı olarak, olası bir başarılı olmamama durumunda bunu genelleme eğiliminde ve “ya hep ya hiç” fikir yapısına sahip olduklarını söylemiştir (akt. Özçiçek, 2014).

Bilinen literatürde mükemmellik bazı araştırmalar mükemmeliyetçilik davranışı olumlu olmayan şeklinde baz alınmıştır. Velhasıl son zamanlarda mükemmeliyetçilik araştırmaları, mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve olumlu iki yönü olduğunu vurgulamaktadır.

Türk Dil Kurumunun, Türkçe Sözlüğü (1969) Mükemmelliğin Arap dilinden bir kelime olarak alındığı ve “kusursuzluk, eksik olmamak ve herşeye yetmek” anlamlarında kullanıldığı yazılmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği’ne (American Psychiatry Association) (1994) göre ise kusursuz tavır şahsın erişilemez hedeflere neden olur, ulaşması ise oldukça zordur, bu sebeple durum halledilemez ve ertelenmezdir (Slaney ve Ashby, 1996).

Webster’s II New College Dictionary’e (1995) göre şahısa üst hedefler belirleme, hatalardan ve eksikliklerden hoşnut olmamaktır (Slaney ve ark., 2001).

Freud, kusursuz olmaya tek yönden bakmıştır opsessiyonel nevrozun niteliklerini gösterdiğini söylemiştir. Aşırı denetimli ve cezalandırıcı süperegonun, iyi sonuçlara ve başarılı tavırlara şevk göstermesi şeklinde düşünülmüştür (Whittaker, 2002).

Adler, kusursuz olmayı anormal olmayan vede sonradan gelmeyen bir yetenek saymıştır; “sağlıksız vede sağlıklı” olmak üzere çift boyutsal araştırmıştır (Rice ve Preusser 2002).

Horney (1950), kusursuz olmanın nevrotik tarafı odaklanmış, hatasız olmak için yapılan şeylerin zamanında yapılmaması şeklinde tanımlamaktadır (Simonet,1997).

Hollander’e (1965) göre ise; şahsın öteki ademoğulları vede kendisiyle mevcut olmuş duruma karşı iyi şeyler beklemesidir.

Burns’e (1980) göre; şahısların eğlenceli şeyler vede başarı sebebiyle çabalaması anormal değilken; ulaşması daha zor durumlar ve imkânsız olaylar için sürekli vede zorla çaba göstermesi ve beklentilerini de bundan sonraki durumda başardıklarına göre belirlemeleri ise anormaldir. Böylece şahısların kişiliklerini olumlu etkilemeyecektir.

Patch (1984); bir şahsın kusursuzluğu arzulamasının, şahsın psikolojik sorunlarla karşı karşıya gelmesine sebep olacağını düşünmüştür

Frost ve ark. (1990) ise, kusursuz olmayı şöyle anlatmıştır; şahsın başarısının ötesinde sınırlar belirlemesi vede bu arzusunu yerine getirememesi durumunda katlana bilirliliğinin olamamasıdır (Frost ve ark. 1990).

2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

2.1.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Geçmiş gözlemlendiğinde, 1990’lara kadar kusursuz olmak, şahsın kendisine yönelik kusursuzluk düşünce ve bilişlerine göre, bir yönlüydü (Ellis, 2002; Burns, 1980). Ama bu zamanlarda kusursuz olmak başkaları ve kendi için olması gerekenden fazla (düşük olmayan) kaliteli iş yapma potansiyeli şeklinde tanımlanabilmektedir (Hollender, 1965). Kusursuz olmayı konu edinen birinci araştırma vema kalelerin çoğunluğunun kuramlarla alakalı olduğu ve mükemmeliyetçilikle alakalı tariflerde kişilik olaylarına vurgu yapılmıştır (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollender, 1965).

Kusursuz olmak isteyen şahısların tartma becerilerinde dikkate alınan yetenekleri söz konusudur:

Verim için normalden fazla bütütürler durumu vede çoğunlukla ‘asla kazanamama düşünceleri’ söz konusudur, belli hedefler ışığında olup olağandışı şeylere ulaşmaya çalıştıklarında ve doğruyu yapamadıklarında hayal kırıklığı yaşarlar. Bu sebepten mütevellit kusursuz olmak isteyen şahıslar kendilerini kendi standartları ile değerlendirirler, bu durum, kendilerini geliştirmek yerine içine kapanmalarına sebebiyet verir. Bunlara ek olarak da ‘ikili düşünce’ ya da ‘ya hep ya hiç’ düşüncesinde farkında olunur. Demek istenen mükemmeliyetçiler için orta nokta yoktur, birbirinden uzak uçlar olmaktadır. (Burns, 1990; Beck ve ark., 1985).

Kusursuz olmak isteyen şahısların hepsinde belli şeyler söz konusudur. Bu davranışlar gerçek olmayan hayali istekler oluşturmak vede bu söz edilenleri eldeye çalışma, şahıs hiç yada hep düşünce biçimine körü körüne inanarak korkma, ölçülen ya da ve hatasız olmayan genellemeler şeklindedir.

(Hollender, 1965; Burns, 1980; Pacht, 1984).

2.1.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik bazı araştırmacıların ölçekleri değiştirmesine sebep olmuştur, şahısların tüm iç yönlerini kapsamadığı için (Frost ve ark., 1980). Bir taraflı gözlem, kusursuz olma kavramı vede ölçülmesi, yerini büyük kusursuz olma isteğine bırakmıştır. Bunlarla beraber, tek boyutlu olmayan gözlemlerle ilişkili etkenlerin halen birincil şekilde kusursuz olma isteğiyle olumlu olmayan yönleriyle bakıldığı gözlemlenmektedir (Kutlesa, 2002).

Mükemmeliyetçilik yapısının, daha kapsamlı şekilde;

- 1) Şahıslar arası (sosyallik) vede şahıs içi (kendi içine) tarafların hepsini içerdiği (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991a; Slaney ve Johnson, 1992).
- 2) Uyumsuz vede Uyumsuz olmayan tarafların (Hill ve arkadaşları., 2004) hepsini içine aldığı bakışa dahildir. Arkadaşları ve Frost (1990) ele aldıkları konular 6 kısımdan oluşur: Yanlıslara fazla kaygılı baba-anneye karşı davranış farklılıkları, tavırlarda düzen ve şüphe.

Birinci kısım, “Yanlıslara karşı fazla endişe” hissetmek vede bunlara karşı olarak da hata yapmamaya çalışmaktır. Endişelere dikkat, hatalara fazla tepki, hataları başarısızlıkla bir tutma şeklindeki yorumlama ve başarısızlık sonrasında diğer şahısların saygısını ve ilgisini kaybedeceğine olan düşüncesi şeklinde tanımlanabilmektedir.

Araştırma merkezleri ve klinikte gerçekleştirilen araştırmalardan, doğrusunu gerçekleştirmeye özen gösterme; sosyal anksiyete ve başkalarından eleştiri görmede korkma endişesini beraberinde getirdiği gözlemlenir. Bu şekildeki kusursuz olmanın, Hewitt ve Flett'in (1990) "kendine göre kusursuz olmak" nitelendirmesiyle ilişkilidir (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1997; Antony ve Swinson, 1998).

Bireysel ölçütler bakımından şahısların kişisel ölçütleri kendilerini değerlendirirken bunlara göre ölçütleri önemsediklerinden bahsedilebilmektedir. "Yanlışıra fazla özen gösterme" Boyutu gibi "Yüksek Kişisel Standartlar" boyutu da Hewitt ve Flett'in (1990) "Kendine göre kusursuz olmak" biçiminde düşünüldüğü varsayılır (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1997). Şahsın anne-babası büyük beklentiler içinde ve bu beklentilere gereğinden fazla önem vermeleri olarak düşünmeleri üçüncü kısmı oluşturur ve "Fazla Anne-Baba Beklentileri" şeklinde isimlendirilir (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1993). Bu kısım kusursuz olmak isteğinin derinliğini anlatma konusunda kusursuz olma isteğinin diğer kısımlarından önemlidir. Hewitt ve Flett'in "Sosyal Şekle Göre Kusursuz Olma İsteği" kısmına denk gelir. Diğerlerine kusursuz bir şekilde gösterilme ağırlığı hisseden şahıslar için, anne-baba dıştan ağırlık yapabilir (Antony ve Swinson, 1998).

"Yüksek Anne-Baba Beklentileri" terimi, yakın bir ilişkisi olan kişilerin maruz kaldığı eleştirel davranışları ifade eder ve "Aşırı Ebeveynsel Eleştiri" olarak da adlandırılır. Bu terimler, ebeveynsel düşünceler ve yorum boyutlarının her ikisinin de yakınların eleştirel davranışlarının algılanması üzerine odaklanmasından kaynaklanır (Frost ve ark., 1997). Bu durumda, kişi ebeveynlerinin eleştirel olduğunu düşündüğünde, mükemmeliyetçi bir tutuma neden olabilir.

Kişinin performansının niteliği konusunda endişeleri olması ve "şüpheden kaçınmama" bunlar arasındadır. Kendine güveni olmayan kişiler görevlerini yerine getirirken daha fazla zaman harcayabilir ve görevlerini tekrar kontrol etme ihtiyacı duyabilirler. Davranışlarla ilgili aşırı şüphelenme, bazı insanlarda paranoyak düşüncelerin bir belirtisi olabilir (Frost ve ark., 1990, 1993, 1997).

"Düzen" kavramı, kişinin hijyen ve düzenle ilgili içgüdüsel bir dürtü hissettiği durumu ifade eder ve titizlikle ilgili eğilimlerinin bir yansıması olarak kabul edilir. Bu, kişinin hayatında düzenli ve temiz bir çevre yaratma arzusundan kaynaklanabilir (Frost ve ark., 1997). Düzenli olabilmek faydalı bir özellik olmasına rağmen düzenleme ve

organize olmaya aşırı takıntılı olan şahıslar bu işle o kadar çok zaman harcarlar asıl işlerini unuturlar (Frost ve ark., 1990).

2.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıdan Ele Alınması

2.1.2.1. Psikanalitik Kuram

Gençtan (2000: 45-232) tarafından belirtildiği üzere, mükemmeliyetçilik eğilimi çocukluk döneminde başlar ve ebeveynlerin yasaklarının içselleştirilmesiyle devam eder. Freud (1957), mükemmeliyetçiliği nevrotik hastalıklarla birlikte bulunan, egonun düşük olmadığı seviyede kazanç için uğraşın sayesinde açığa çıkan mental özellik olarak nitelendirilmiştir. Mükemmellik gereksinimi yıkıcı dürtülerin hem de Oidipus kompleksinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini oluşturan kuramların öncüsü olan psikoanalitik yaklaşım, bu konuda detaylı çalışmalar yapmıştır. Mükemmeliyetçilik, Nevrotik nitelikte bir “kusursuz görünme isteği” şeklinde Horney (1975) tarafından tanımlanan mükemmeliyetçilik, şahsın kendine yabancılaşmasına patolojik olarak uyum sağlamasıdır. Horney, Freud'dan farklı olarak bu tür nevrotik özentilerin çocukluk yıllarında gelişmeye başladığını ve kültürün değer yargılarına göre farklılaştığını bildirmiştir.

2.1.2.2. Bilişsel Kuram

Mükemmeliyetçilik, bilişsel hataların temelinde yatan bir kavramdır ve kişilik değişikliklerine neden olabilir. Bilişsel yaklaşım, bireylerin bilgi edinme süreçlerindeki değişikliklere bağlı olarak kişiliklerinin değişebileceğini savunur. Brown ve Beck, mükemmeliyetçiliği olumsuz bir bakış açısıyla açıklarlar ve Beck'in “bilişsel üçlü” adını verdiği olumsuz düşünceler bilişsel hataların temelini oluşturur. Bu hatalar, yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak tahminlerde bulunmayı içerir. Bu hatalar arasında seçici soyutlama, mutlakiyetçi ikili düşünme, kişileştirme ve aşırı genelleme yer alır. Mükemmeliyetçi düşünce ile ilgili diğer özellikler arasında ikilem, arzuların isteklere dönüşmesi, ileri odaklı zaman algısı, tamamlanmamış hedeflerin aşırı büyütülmesi, hedeflerin kaskatı hale gelmesi ve tamamlanmamış hedeflerin abartılması yer alır. Ayrıca, sıradan olmak utanç verici kabul edilir ve mükemmeliyetçilik standartları performansla karışan kötuleyici duygulara neden olur.

2.1.2.3. Akılcı Duygusal Kuram

Ellis'in görüşleri, insanların mantıksız ve mantıksız olmayan şekilde düşünebilen varlıklar olduğunu kabul ederken, mükemmeliyetçiliği olumsuz bir inanç ve bakış açısı olarak ele alıyor. Ona göre, mükemmeliyetçilik, insanların kendilerini değerlendirmelerinde ve tatmin etmek istedikleri isteklerinin sınırlarında kendilerine zarar veren bir faktördür. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin performansta sorunlara ve enerji kaybına neden olabileceğine de inanıyor. Ellis, bireylerin mutluluğa, sevgiye ve birlikteliğe yatkınlığı ile kendini öldürme isteğiyle, hata yapmaya devam etmesiyle ve hoşgörülü olmaya yönelimliliklerini belirtiyor. Bu düşünceleriyle, insanların zorlu ve çelişkili bir varoluşa sahip olduklarını ve mükemmeliyetçilik gibi olumsuz inançların, bu zorlu varoluşu daha da zorlaştırdığını savunuyor (Nelson-Jones, 1982: 53-54; Corey, 2008: 299).

2.1.2.4. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramlar, mükemmeliyetçiliği açıklamak için sunulan diğer bir yaklaşımdır. Skinner, davranışın gelişiminde çevrenin rolünü vurgulamaktadır. Ona göre, bireyin davranışı olumlu bir şekilde öğretildiğinde ve ödüllendirildiğinde, bu davranışın sıklığı artabilir. Aynı şekilde, insanlar, ödül olmayan veya sorunlu davranışlarda bulduklarında, aynı davranışı giderek daha az sergileme eğilimindedirler (Nelson-Jones, 1982: 118-119). Skinner'e göre, birey sadece mükemmel bir şekilde performans gösterdiğinde ödüllendirildiğinde, mükemmeliyet sürekli hale gelir. Ancak, mükemmeliyet yüksek olduğunda ve bireyin mükemmelliğe ulaşacağına olan inancı gerçekleşmediğinde, sorunlar ortaya çıkar. Bu durum genellikle depresyon veya anksiyeteye sonuçlanır.

Bu kurama göre mükemmeliyetçilik kavramı, pekiştiricilere olan gerekliliklerle açıklanabilir. Bandura'ya göre, eğer pekiştirici sadece mükemmel erişildiğinde veriliyorsa, birey bu yaşantı yoluyla mükemmelliği bir pekiştirici kazanmak için gereklilik olarak öğrenecektir. Mükemmellik altında sonuçlar çıktığında, birey kendini değersiz hissedecektir. Bu nedenle, birey ödül almak ve değersiz hissetmemek için davranışlarında yüksek gereklilik hedefleyecektir (Borynack, 2003: 7).

2.1.2.5. İnsancıl Kuram

Adler gibi insancıl kuramcılar, mükemmeliyetçiliğin insan gelişimi için olumsuz bir etkisi olduğuna dair görüşe karşı çıkmaktadırlar. İnsancıl yaklaşım, insanın doğasında iyiye, olumluya ve doğruya yönelik bir eğilim olduğunu vurgulamaktadır. İnsanlar, yeteneklerini ortaya çıkarabilecekleri ve seçimler yapabilecekleri bir ortamda gelişebilirler ve potansiyellerini gerçekleştirebilirler (Kuzgun, 2000: 133-134).

Carl Rogers'ın “ideal benlik” ve “gerçek benlik” kavramları, benlik kavramının önemli bir parçasını oluşturur. “İdeal benlik” şahsın olmak istediği ve elde ettiğinde kendisini çok değerli bulacağı benliği ifade ederken, “gerçek benlik” şahsın şu anda sahip olduğu özelliklerini ve kimliğini ifade eder. Rogers, insanların kendilerini anlama ve kabul etme sürecinin, gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasındaki farkı azaltmakla ilgili olduğunu belirtir. Ancak mükemmeliyetçilik, kişinin gerçek benliğinden farklı bir ideal benlik belirlemesine neden olabilir ve bu da kaygıya ve mutsuzluğa yol açabilir. Bununla birlikte, Rogers'a göre, şahsın kendisini tanıması, gerçek benliğini keşfetmesi ve kabul etmesi, psikolojik sağlığı ve mutluluğu açısından önemlidir.

2.1.2.6. Bütüncül Kuram

Horney, mükemmeliyetçiliği bir nevrotik ihtiyaç olarak açıklar ve mükemmeliyetçi özellikler gösterenlerin kendilerine güvenemediği için diğer insanlardan daha başarılı olmaya çalıştığını ve kendilerini affetmekte zorlandığını belirtir. Bu nedenle, mükemmeliyetçi şahıslar kendilerine karşı yabancılaşarak kişilik bütünleşmesinde bozulmalara neden olabilirler. Horney'e göre, nevrotik şahıs, kusurlu görmediği kişiliğine uyumlu olmayan bir davranış sergilerse kendine karşı tolerans göstermez ve kendini affetmez, bu da mükemmeliyetçiliğin nevrotik bir ihtiyaç olduğunu gösterir (Tire, 2011).

2.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Hayatta Yol Açtığı Zorluklar

Mükemmeliyetçiler genellikle başarısızlık korkusuyla tanımlanırlar ve bu korkunun depresyona neden olabileceği belirtilir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995). Bununla birlikte, mükemmeliyetçi kişilerin aşırı düşünme eğilimleri de depresyona neden olabilen bir diğer faktör olarak kabul edilir (Egan vd., 2014). Egan ve ekibi, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide erteleme davranışı ve kaçınma

korkusunun döngüsüne neden olan yüksek standartları karşılayamama korkusunun depresif belirtilere yol açabileceğini göstermiştir.

Egan ve ekibi, mükemmel olma arzusu ile depresiflik arasındaki bağlantıda son aşama olarak mükemmeliyetçilerin yüksek standartlara ulaşamama endişesi nedeniyle erteleyici davranış ve kaçınma korkusunun bir döngü haline gelmesi ile depresif semptomların meydana gelebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi kişilerin aşırı düşünme eğilimleri de depresyona neden olabilen bir diğer faktör olarak kabul edilir (Egan vd., 2014). Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher (1995) tarafından yapılan bir araştırmada da mükemmeliyetçilerin genellikle başarısızlık korkusuyla tanımlandığı ve bu korkunun da depresyona neden olabileceği belirtilmektedir. Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara ulaşma eğilimiyle başarıyı aşan bir hedef belirleme şeklidir. Bu durumun stres üzerindeki etkisi Hewitt ve diğerleri (2002) tarafından belirtilmiştir. Mükemmeliyetçilerin katı hedef belirlemesi, yüksek standart koyması ve esnek olmaması streslerini artırabilir (Ferrari ve Mautz, 1997). Bu nedenle, kişinin kısa zamanda ulaşamayacağı hedefler belirlemesi, stres ve başarısızlık hissiyle sonuçlanabilir. Bu kişiler hedeflerinde esnek olmadıkları için hedeflerinin bir kısmını bile gerçekleştiremeyebilirler. Ek olarak, stres kaynakları, örneğin sağlık, yakınlar, iş ve mali sorunlar, mükemmeliyetçiliklerini şekillendirebilir (Egan ve diğerleri, 2014). Örneğin, işinden izin almakta zorlanan bir çalışanın, kendisi ya da yakınlarından birinin hastalanması ya da çocuklarının okul etkinliklerine katılması, işinden çıkarılma korkusunu tetikleyebilir. Bu nedenle, mükemmeliyetçilik ve stres arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca, mükemmeliyetçi kişilerin sosyal fobi yaşama ihtimali de artabilir (Juster ve diğerleri, 1996). Bunun yanı sıra, mükemmeliyetçi eğilimlere sahip kişilerin intihar davranışı gösterme ihtimali de daha yüksek olabilir (Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan, 1992). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik, yeme bozuklukları, panik bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, obsesif-kompulsif bozukluklar ve aşırı öfke ve düşmanlık gibi psikopatolojik durumlara yol açabilir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1995; Saboonchi ve diğerleri, 2003; Forman, Tosi ve Rudi, 1987; Rheume, Ladouceur ve Freeston, 2000).

2.2. BAĞLANMA KAVRAMI

Bağlanma sisteminin temel amacı, bireyleri tehlikelerden korumaktır. Bowlby'ye göre, insanlar doğal seçimle hayatta kalmak için diğer canlılar gibi bağlanmaya ihtiyaç duyarlar. Bu gereksinim, fizyolojik ve biyolojik donanımları sayesinde karşılanır. Gülümseme, ağlama, dokunma, emme ve göz teması gibi en temel beceriler, evrimsel süreçte olası tehlikelere karşı kullanılmak üzere edinilmiş davranış örüntüleridir. Bu davranışlar aynı zamanda bebeğin hayatta kalmak için bakım vereni ile etkileşim kurmasını destekleyici davranışlardır. Bowlby, bağlanma kuramını Darwin'in evrim teorisinden esinlenerek geliştirmiştir. Şempanze ve goril gibi hayvan türlerini gözlemleyerek bağlanma kuramını geliştirirken evrimsel bir bakış açısı benimsemiştir. Bowlby, bebeğin annesine yapışmasının veya onu takip etmesinin hayati bir öneme sahip olduğunu vurgulayarak, bağlanmanın insan yaşamı için önemini belirtmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

2.2.1. Bağlanma Evreleri

2.2.1.1. Bebeklik Döneminde Bağlanma

Bebeklikte bağlanma; bebeğin bakım sağlayana yönelik yakınlık duygusu besleyip, günün büyük bölümünü bakım vereniyle geçirme arzusunun aktif olduğu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bebek korku ya da endişe yaşadığı durumlarda, bakım sağlayana aramaktadır. Bakım sağlayana, bebek için bağlanma figürü olmanın yanı sıra, bebeğin güvenli üstüdür. Bebek kaygı yaratan olaylar karşısında, bağlanma figürünü yanında hissettiği anda ciddi rahatlama hissi yaşayıp, kendisini güvende hissetmektedir (Görmüş, 2021:8).

Bowlby, bebeklerin ya da küçük yaştaki çocukların, bakım sağlayanlarından ayrı kaldıklarında üç aşamalı biçimde streslerini ifade ettiklerini ileri sürmektedir (Özdemir, 2017: 23).

1.Protesto Aşaması: Bu aşama, bebeğin stresini ortaya koyduğu birinci basamak olarak tanımlanmaktadır. Bebek, bağlanma figürü olarak kabul ettiği şahıstan ayrı kaldığında sürekli ağlama ile stresini somutlaştırmaktadır. Başka herhangi bir şey ile bebek teselli olamamakta ve ağlama davranışını devam ettirmektedir. Uyku- yeme vb.

alanlardaki denge de büyük oranda bozulmaktadır. Bebeğin tek isteği, bağlanma figürünün tekrar yanına gelmesi olmaktadır.

2.Umutsuzluk Aşaması: Bebek birinci basamaktaki ağlama davranışını, umutsuzluk aşamasında sonlandırmaktadır. Ancak ruhsal olarak bebek, daha depresif bir ruh haline bürünmektedir. Bebeğin hareketleri yavaşlamış, daha pasif bir halde kalmaya başlamıştır. Bebek, bu basamakta daha ilgisiz bir tutum sergilemektedir.

3.Kopma Aşaması: Bu aşamada bebek, bağlanma figürünün artık gelmeyeceğini kabullenmiştir. Bağlanma figürü olarak tanımladığı kişiden vazgeçmiştir, hatta onu unutmıştır. Ancak süreç ilerlemeden bağlanma figürü tekrar bebeğin hayatına girip, yaşanılan süreci tolere edebilmektedir. Bakım veren ve bebeğin ilişkisi olumlu yönde ivme kazanırsa, birinci iki aşamada yaşanılan olumsuzlar bebek tarafından unutulabilmektedir. Böylelikle bebek normal ve dengedeki sürecine yeniden dönme şansı yakalamaktadır (Özdemir, 2017: 24).

2.2.1.2. Orta Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma, orta çocukluk dönemiyle birlikte çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişiminin karmaşıklığına bağlı olarak daha kompleks hale gelir ve bağlanmanın son aşamasında, amaç odaklı ortaklık stratejileri de gelişir (Ergün Özaktaç, 2019). Bağlanma nesnesi bebeklik döneminde genellikle anne olarak kabul edilirken güvenli bir sığınak ve korunak olarak görülür. Ancak, çocukluk döneminde yakınlığı koruma amacı artık bakım verenden akranlara doğru kaymaktadır (Hazan ve Shaver, 1998). Yani, orta çocukluk döneminde çocuğun bağlanma nesnesi hala ebeveynleri olsa da, bağlanma davranışının derinliği ve sıklığı bebeklikten orta çocukluğa geçerken azalmaktadır (Dwyer, 2005). Zihinsel ve duygusal açıdan gelişen çocuklar özerkliklerini de geliştirirler ve bu nedenle, bağlanma figürlerine karşı akranlarıyla daha fazla zaman geçirme eğilimindedirler (Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009). Bowlby (1969) bağlanmanın doğumdan ölüme kadar sürekli olduğunu belirtmiştir. Erken dönemde geliştirilen güvenli bağlanma stili ilerleyen yıllarda kişinin öncelikle akranlarıyla ilişkilerinde, sosyal birlikteliklerinde yetkin olmasında, keşfederken meraklı ve güvende hissetmesinde kendini göstermektedir (Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009).

2.2.1.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma, yaşamın her evresinde önemlidir ve sağlıklı bir gelişim için gerekli bir faktördür. Özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki bağlanma, ilerleyen yaşlarda kişinin duygusal sağlığına ve ilişkilerine doğrudan etki edebilir. Bebeklerin temel ihtiyaçlarının karşılanması, ilgi görmeleri ve güvende hissetmeleri, sağlıklı bir bağlanmanın temelini oluşturur. Bununla birlikte, yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri de kişinin ilişkileri ve duygusal sağlığı üzerinde etkili olabilir. Güvenli bağlanma, sağlıklı ilişkiler kurmayı ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı kolaylaştırırken, saplantılı, korkulu ve kaçınan bağlanma stilleri ise ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Sonuç olarak, bağlanma kavramı, bireylerin yaşam boyu ilişkilerindeki duygusal ve psikolojik sağlıkları açısından önemlidir ve bu nedenle üzerinde durulması gereken bir konudur.

2.2.2. Bağlanmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.2.1. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Ainsworth'ün yapmış olduğu çalışmalar neticesinde bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de kendini göstereceği, işlevsel olacağı bilgisine dayanarak dörtlü bağlanma modeli geliştirildi. Aynı zamanda alan için yeni kavramların ortaya çıkmasını sağlayacak katkıda bulunacak bir çalışmadır. Bu model ise güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız temelden oluşmaktadır. Ayrıca Ainsworth'ün ortaya koymuş olduğu modelden farklıdır (Bartholomew, 1991).

Topluluk gereksinimlerini bilmeyen çocuk açısından bakım veren, temel gereksinimleri karşılayan ve doyum sağlayan kaynaktır. Bu durum obje ve diğerleri ile kurulan birlikteliğin temelidir (Özer, 2009). Süreç içinde diğer şahısları bakım verenden ayırmakta güçlük çeker. Bebeğin gelişimi bağlanma düşünülerek modellerle ifade edilmektedir (Seçer, 2017).

Bartholomew ve Horowitz, benlik ve diğerleri modelinin, bağlanma stillerinin temelini oluşturduğunu öne sürmüşlerdir. Bu algılar değişebilir. Benlik iyi olduğunda şahıs sevilebileceğini düşünmekte ve benlik saygısı yüksektir. Diğer insanlara olan diğerleri modeli algısı güvenilir ve ulaşılabilir olduklarıdır. Olumsuz benlik modelinde ise şahıs onay almak ister ve benlik saygısı da düşüktür. Olumsuz beklentilere sahip olduğundan birlikteliklerinde de yakınlıktan kaçınır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.2.2. Ainsworth Üçlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin kuramında olan temel yapıları sistematik açıdan sınanan Mary Ainsworth, bunu yaparken çocuk-anne-baba temelinden yararlanmıştı bu sayede kurama birinci ve en büyük katkıyı sağlamıştı. Ainsworth'de bağlanmayı bakım veren ve çocuk arasında oluşan ve devam eden birliktelikler olarak incelemiştir. Temel amacı bakım veren ve çocuk arasında oluşan bağın duyarlılık ile birlikteliğini sınamaktır. Bebekler gözlemlenen bağlanma davranışları üzerinden ise gruplara ayrılırlar (Güngör ve ark., 2002).

Güven temelinde anneler duyarlı ve ilgilidirler. Bu bebekler anne yanlarında olmadığına bile ona ulaşacaklarını bilirler. Böyle bağlanan bebekler ileride güvenli ve özgüven sahibi olma eğilimi gösterirler. Kaçınan bağlanma stili gelişen bebeklerin anneleri ise çocuğun kendisine karşı ilgili ve duyarlı değildir. Bebek o dönemde ki birlikteliğinde ve daha sonrasında bakım verene olumsuz tepkiler göstermektedir (Burger, 2006).

İkircikli bağlanma şeklinde annenin, çocuğun gereksinimlerine karşı duyarlılığı yoktur. İkircikli bağlanan çocuklar anne (bakım verenden) ayrıldıklarında yoğun bir şekilde olumsuz duygular yaşarlar. Anne ortamda olmadığına huysuz döndüğünde huzurludurlar. Yalnız bu geri dönüşün faturası diyebileceğimiz sınırlı görünmeye başlayarak anne davranışına tepki gösterirler (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

2.2.2.3. Hazan ve Shaver Üçlü Bağlanma Modeli

Araştırmacılar Hazan ve Shaver (1987), bebeklik dönemine ilişkin bağlanma stillerinin daha sonraki hayatta da benzer özellikler taşıyabileceği öngörüsüyle yola çıkarak, duygusal birlikteliklerde de bağlanma stillerinin geçerli olabileceğini düşündüler. Bu düşüncelerini 14-82 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarla destekleyen Hazan ve Shaver, güvenli bağlanan kişilerin daha sağlıklı duygusal birliktelikler yaşadığını ortaya koydu. Ainsworth'un bağlanma stilleri kıskançlık, cinsel çekicilik, güven ve özlem gibi duygusal birliktelik özellikleriyle bağdaştırıldığında, bu özelliklerin geniş yaş aralığındaki kişilerde de benzer şekilde görüldüğü tespit edildi. Güvenli bağlanan kişiler, duygusal birlikteliklerini arkadaşça, mutluluk ve güven verici olarak nitelendirirken; kaçınan kişilerin aşk deneyimlerinde yakınlıktan çekindikleri, kaygılı kişilerin ise kıskançlık, duygusal iniş çıkışları ve

karşılıklı tutkularıyla birlikteliklerini ifade ettikleri görüldü. Bu sonuçlar, kişilerin bağlanma stillerinin bebeklik döneminden sonra da hayatlarını etkilemeye devam ettiğini göstererek, bu düşüncenin doğruluğunu desteklemektedir.

2.2.2.4. Brennan, Clark ve Shaver'in Temel Bağlanma Boyutları

Genellikle tercih edilen bağlanma değerlendirmelerini geniş kitlelere uygulamışlardır. Sonrasında ölçüt maddelerine faktör analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre birlikteliklerin iki boyutu bulunmaktadır bunlar kaygı ve kaçınmadır. Bu temel boyutlar düşünülerek de dörtlü olan model düzenlenmiştir. Olumsuz etkilerin düşüklüğü güvenli bağlanmayı işaret ederken çeşitli olumsuz etkiler ise korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanmayı işaret etmektedir (Brennan ve diğerleri, 1998).

2.2.2.5. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

John Bowlby, bağlanma teorisi ile insanların yakın ilişkiler kurma ve koruma davranışlarını açıklamaya çalışmıştır. Bu teori, insanların doğuştan bağlanmaya yatkın olduğunu ve bu bağlanmanın sağlıklı bir gelişim için önemli olduğunu öne sürmektedir. Bowlby, bağlanma davranışının temelinde, bebeklerin kendilerini fiziksel ve psikolojik tehlikelerden koruyacak ve destekleyecek kişilere yakınlık kurmak üzere programlanmış bir davranış repertuarı olduğunu belirtmiştir.

Bowlby, bağlanma davranışını açıklamak için dört teoriye atıfta bulunmuştur. İlk teoriye göre bebekler, özellikle gıda ve fizyolojik ihtiyaçları karşılanması gerektiğinden, bir insan figürüne ilgi duyarlar ve zamanla bu figürün kendisine fizyolojik gereksinimlerini karşılayan kaynak olduğunu öğrenirler. İkinci teori, bebeklerin emme ve birliktelik kurma ihtiyacından kaynaklanır ve bebekler zamanla memeye bağlı bir anne olduğunu öğrenirler. Üçüncü teori, bebeklerin beslenme ihtiyacı kadar önemli olan bir insana dokunma ve ona tutunma ihtiyacından kaynaklanır. Dördüncü teori ise, bebeklerin rahme geri dönmeye çalıştığı düşüncesinden kaynaklanır.

Bağlanma davranışı, annenin uzaklaşması durumunda çocuğun ağlaması ve geri dönmesi halinde onu sevinçle karşılaması şeklindeki davranışları belirler. Annesi ortadan kaybolduğunda bebek onu aramaya başlar ve onu bulana kadar kaygısı devam eder. Bağlanma davranışı, insanların yakın ilişkiler kurmalarına ve bu ilişkileri korumalarına yardımcı olur. Çocuklar, bağlandıkları kişiyle yakınlaşmalarını sağlamak için çeşitli taktikler geliştirirler. Bağlanma teorisi, insanların hayatları boyunca birçok

ilişki kurdukları ve bu ilişkilerin kalitesinin hayatlarını etkilediği gerçeğini de vurgulamaktadır.

2.2.3. Bağlanma Stilleri

2.2.3.1. Güvenli bağlanma stili

Bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olması ve bu davranış örüntülerini sergilemeleri, diğer insanlarla bağ kurma ve yakınlaşma konusunda sorunsuz bir şekilde başarılı olmalarına olanak tanır. Güvenli bağlanan kişiler, insanlarla bağ kurmak için endişelenmez ve bu eylem onlar için bir sorun veya rahatsızlık yaratmaz (Zvelc, 2007). Ayrıca, güvenli bağlanan bireyler, diğer insanlarla birlikte vakit geçirmek konusunda endişe duymadıkları gibi yalnız vakit geçirmekten de rahatsız olmazlar (Genç, 2020).

2.2.3.2. Güvenli olmayan bağlanma stili

İnsanların duygusal bağ kurma konusunda kendilerine yakınlaşmak istemediklerini düşünen ve bu nedenle güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişiler, yoğun bir ihtiyaç hissederler. Kendileri de diğer insanlarla yakınlaşmaya çalışsa da genellikle başarısız olurlar ve çoğu zaman rahatsız ve kaygılı hissederler. Güvensiz bağlanma stilini benimseyen bireyler, diğer insanların kendileriyle duygusal bağ kurmaktan kaçındığını düşünerek, ikili birliktelik kurmakta ve duygusal bağ kurmada zorluk çekerler (Genç, 2020).

2.2.3.3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili

Kaygılı-kararsız bağlanma stili sergileyen insanlar genellikle kararsızdırlar ve duygusal birlikteliklerindeki gelecekle ilgili sürekli endişe taşırlar. Bu endişeler, partnerlerini kaybetmekle ilgili korkuları, yalnız kalmaktan korkuları veya başkalarının kendilerine zarar vermesinden korkuları gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bu nedenle, yakın ilişki kurmakta zorlanırlar ve ilişkilerinde kararsızlık sergileyebilirler. Bu şahıslar genellikle ayrılıklar veya reddedilmeler gibi duygusal travmalar yaşamışlardır ve bu nedenle yakınlaşmaktan kaçınma ve güven sorunları yaşama eğilimindedirler (Genç, 2020; Hazan ve Shaver, 1987).

2.2.3.4. Kaçınmacı bağlanma stili

İşlevsel olmayan bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen kişiler, genellikle duygusal ve topluluk birliktelikleri konusunda büyük bir rahatsızlık yaşarlar. Bu nedenle, sürekli olarak ikili birlikteliklerden kaçınır ve iletişim kurmalarına izin vermezler. Ayrıca, bu bağlanma stilini benimseyen kişiler, bağlanmaya karşı isteksiz olup, diğer insanlarla karşılıklı bir bağ kurmayı reddederler. Bağımsız olmayı arzulayan ve her koşulda kendilerine yetebileceklerine inanan kişiler, kaçınmacı bağlanma örüntüsü sergileyebilirler (Bartholomew, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006).

2.2.3.5. Kayıtsız bağlanma stili

Bağlanmada kayıtsız olan kişiler, kendilerine yönelik değerlendirmelerinde pozitif bir tutum sergilerken, başkalarıyla ilgili değerlendirmeleri olumsuz olabilir. Kendilerine fazlasıyla güvenen bu kişiler, başkalarına karşı güven duygusu taşımayabilirler. Yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan kayıtsız bağlanan kişiler, başkaları tarafından reddedilme ve hayal kırıklığına uğrama riskini en aza indirmeye çalışırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.4. Evlilikte ve Duygusal İlişkilerde Bağlanma

Sağlıklı bir duygusal birliktelik ve evlilik hayatı için, kişinin çocukluk ve bebeklik dönemindeki bakım verenleriyle olan ilişkisi oldukça önemlidir. Eğer bu ilişki huzurlu, yakın ve tatmin ediciyse, çocuğun sağlıklı bir şekilde ayrılmasına ve güvenli bir bağlanma oluşturmaya yardımcı olabilir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin birliktelikleri de daha tatmin edici olma eğilimindedir. Ancak, anne-baba ile ilişki olumsuz ve kaygı uyandırıcıysa, kişinin bağlanma örüntüleri olumsuz yönde etkilenebilir. Bu durumda, kişinin birliktelikleri tatminsiz, çocuksu ve olgunlaşmamış bir şekilde gelişebilir. Bu gibi durumlarda, kişinin sağlıklı bir ayrılma yaşamadığı ve güvenli bir bağlanma örüntüsü oluşturamadığı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma stilini benimsemeyen bireylerin evlilik ve diğer birlikteliklerinde sorunlar yaşama olasılığı daha yüksek olabilir (Winnicott, 1965).

Bağlanma teorisine göre, yetişkinlikte kurulan ilişkiler ile bebeklik ve çocukluk dönemindeki ilişkiler benzer kalıplara sahiptir. Bu nedenle, bağlanma tarzı

yetişkinlikteki ilişkilere yansımaktadır (Genç, 2020). Yetişkinlikteki ilişkilerin temelleri çocuklukta atılmaktadır. Bebeğin ilk bağlandığı kişi, onun sevgi ve birliktelik kurmayı öğrendiği kişidir. Bebeğin bu kişiyle olan ilişkisinin niteliği, ilerideki ilişkilerinin temelini oluşturmakta ve bağlanma kalıplarının oluşmasına neden olmaktadır (Genç, 2020).

Bağlama stilinin gelişimi, bebeklik dönemindeki bağlama nesnesiyle olan yakınlık ilişkisine bağlıdır. Bebek ile bağlama nesnesi arasındaki bağın dengeli, düzenli, güven verici ve hassas olması, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur. Bu özelliklerin varlığı, bebeğin kendini güvende hissetmesine olanak tanır. Bu güvenlik hissi, yetişkinlikte kurulan ilişkilere de memnuniyet ve huzur sağlar. Böylece yetişkinler, ilişkilerinde sürekli bir tatmin arayışı yerine sağlıklı ilişkiler geliştirirler (Bartholomew, 1990).

- Sevgiye değerim, hak ediyorum
- Sevgiye layık değilim, hak etmiyorum
- İnsanlar güvenilir değildir
- İnsanlar güvenilmez değildir

Bu nedenle, Zvele'ın (2010) belirttiği gibi, bağlanma biçimleri şahsın kendisini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine dair bağımlılık ve kaçınma davranışları ortaya koymaktadır. Bu davranışlar şahsın tüm birlikteliklerini etkilediğinden, bağlanma kuramı evlilik birlikteliklerinin ve niteliklerinin açıklanmasında güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Bağlanma örüntüleri öncelikle yakın çevrelerde, özellikle akranlar arasında yaygın olarak aktarılmaktadır ve sonrasında eşlere yansımaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Broemer ve Blümle (2000), şahısların güvende hissetme ve kişisel gelişim gereksinimlerinin büyük ölçüde duygusal birlikteliklerle karşılanabileceğini vurgulamaktadır. Şahıslar yetişkinlik dönemlerinde partnerlerini bağlanma objesi olarak gördüklerinden, bağlanma tarzları çiftler arasındaki duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Uluyol, 2014).

2.3. PARTNER SEÇİMİ

Partner seçimi, kişilerin hayatında önemli bir rol oynayan bir karardır. Bu karar, kişinin gelecekteki mutluluğunu, aile yaşantısını, sosyal hayatını ve hatta iş hayatını bile etkileyebilir. Partner seçimi, çeşitli faktörlere bağlı olarak oldukça karmaşık bir süreçtir.

Bu faktörler arasında kişisel özellikler, aile ve sosyoekonomik durum gibi etkenler yer alır.

Geleneksel olarak, partner seçimi aile büyüklerinin yardımıyla yapılırken, günümüzde insanlar genellikle kendi seçimlerini yaparlar. Partner seçimi süreci, flört, tanışma, nişan, düğün gibi aşamaları içerir ve bu süreç boyunca kişiler birbirlerini daha iyi tanımaya çalışırlar. Partner seçimi, genellikle üniversite dönemi gibi insanların yakın birliktelikler kurmaya başladığı döneme denk gelir ve bu dönemde doğru bir partner seçimi yapamayan kişiler yalıtılmışlık duygusuyla mücadele etmek zorunda kalabilirler.

Partner seçimi, insan hayatında önemli bir karardır ve hayatın geri kalanını etkiler. Bu nedenle, partner seçimi konusunda bazı stratejiler kullanmak normal karşılanabilir. Örneğin, bazı insanlar eş seçiminde ailelerinin fikirlerine önem verirlerken, bazıları kişisel özelliklere daha çok önem verirler. Her ne kadar partner seçimi karmaşık bir süreç olsa da, doğru seçim yapıldığında insanlar mutlu bir evlilik hayatı sürebilirler.

2.3.1. Partner Seçimini Etkileyen Faktörler

Literatür incelendiğinde partner seçiminde etkili olan çeşitli faktörler tespit edilmiştir. Bunlar; karakter, fiziki dış görünüş, gelenekler, ebeveyn ve kardeş yapısı, sosyal ve ekonomik hal, doğum durumu, öğrenim seviyesi, dinsel ve ideojisel hal inanışlar olarak sıralanabilir. Karakter: Kişinin benzersiz ve tutarlı niteliklerinden kaynaklanan, tutarlılık içeren özellikler bütünüdür (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 523), kişinin kendinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıplarınıdır (Burger, 2006: 23). Karakter, partner seçiminde belirleyici bir faktördür. Bir kişi için dürüstlük, güvenilirlik, hoşgörü, iyi niyet, saygı gibi karakter özellikleri önem taşıyorsa, partner seçerken bu özellikleri dikkate almalı ve potansiyel eşte bu özellikleri araştırmalıdır. Karakter özelliklerini barındırmayan biriyle evlenmek, ileride çatışma ve mutsuzluğa yol açabilir. Dürüstlüğe değer veren bir kişi, yalan söylemekten kaçınmayan biriyle evlenmekten kaçınmalıdır. Bu nedenle, kişiler karşılıklı olarak karakter uyumunu dikkate almalı ve seçim yaparken bu uyumu göz önünde bulundurmalıdır. Literatürde yer alan araştırmalara göre, partner seçiminde etkili olan faktörler arasında fiziksel özellikler de bulunmaktadır. Bu kapsamda, karşı cinsin boyu, kilosu, yüz güzelliği gibi unsurlar şahsın dikkatini çekmektedir. Ancak fiziksel çekicilik yalnız başına yeterli bir kriter değildir. Partner seçiminde benzerlik unsuru da önemlidir. Fiziksel çekicilik

düzeyleri yakın olan şahıslar birbirlerini tercih etme eğilimindedirler. Bununla birlikte, bazı kültürlerde bekaret de partner seçiminde önemli bir rol oynayabilmektedir. Ancak dünya genelinde bekaret arayışı kadının bakire olması olarak tek taraflı algılanmaktadır. Kültür: Türk Dil Kurumu (2010) tarafından yapılan tanıma göre, kültür insanların doğal ve toplumsal çevresine egemen olma seviyelerini gösteren araçların tarihsel bir süreç içinde yaratılan maddi ve manevi değerlerle birlikte bunları yaratma ve sonraki nesillere aktarma sürecidir. Bir kişinin doğup büyüdüğü kültür birçok düşünce ve seçiminde etkili olabilir, hatta partner seçiminde bile etkili olabilir. Bu nedenle bir kişi, içinde bulunduğu kültürün bir parçasıdır ve kültürden ayrı olarak değerlendirilemez. Bu sebeple bir kişinin kendi kültürünün özelliklerine uygun bir partner seçmesi öngörülebilir. Aile yapısı: Yine kişinin büyüdüğü çevre olan aile, partner seçiminde oldukça etkilidir. Türk toplumunda, evliliklerin başarılı olabilmesi için kişilerin yanı sıra ailelerinin de birbirine uygun kişilikler, gelenekler ve adetlerden oluşması önemlidir. Ayrıca ailenin partner seçiminde istek ve önerileri de dikkate alınabilir. Türk toplumunda, ailenin onay vermesi de partner seçiminde önemli bir faktördür. Aile rızası ile gerçekleştirilen evliliklerin diğerlerine göre daha sağlıklı ve uzun ömürlü olacağı düşünülebilir (Tarhan, 2018: 38-39). Sosyoekonomik durum: Farklı kültürlerde, kültür kavramına farklı anlamlar yüklenmesine rağmen, insanların doğal ve toplumsal çevrelerinde egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü olarak tanımlanan kültür, tarihsel bir süreçte yaratılan maddi ve manevi değerlerin ve bunların sonraki nesillere aktarımının yapıldığı bir yapıdır. Bireylerin seçimlerinde ve düşüncelerinde etkili olan kültür, partner seçiminde de belirleyici bir faktördür. Kişinin doğup büyüdüğü kültür, onun bir parçasıdır ve kültürden ayrı düşünülemez. Bu nedenle, bir kişinin kendi kültürünün özelliklerine uygun bir partner seçmesi beklenir.

Partner seçimi aşamasında, bireylerin ekonomik durumları da önemli bir etkidir. Farklı ekonomik durumlara sahip bir erkek ve bir kadının evliliğinde, erkeğin ekonomik durumunun kadından daha yüksek olması evliliğin daha sağlıklı ve başarılı olacağı gözlemlenmiştir. Ancak, kadının ekonomik durumu erkekten daha yüksek olduğunda, erkekte özgüven kaybı, suçluluk duygusu, huzursuzluk gibi sorunlar yaşanabileceği ve bu durumun erkeğin veya her iki tarafın da mutsuz olmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Yaş farkı Partner adayları arasındaki yaş farkı, partner seçimi açısından önemli bir etken olarak kabul edilebilir. Türkiye'de genel olarak erkeklerin kadınlardan birkaç yaş büyük olması tercih edilirken, yaş farkının çok olması ortak paydada buluşmada zorluklar çıkarabilir. Bu durum, ortak aktiviteler, düşünce gelişimi, olaylara bakış açıları ve ortak seçimler gibi uyumlu olması gereken durumlarda sorunlar yaşanmasına neden olabilir. Kadının yaşının erkekten büyük olduğu ilişkiler, bazı toplumlarda yadırganmaya açık bir durum olmakla birlikte, ilişkiyi yaşayan bireyler açısından genellikle sorun teşkil etmez. Yapılan bir araştırmada, genç kadınların genç erkekleri, genç erkeklerin ise genç kadınları tercih ettiği görülmüştür (Lichter, Anderson ve Hayward, 1995: 412-431). Eğitim düzeyi: Evlilik düşünen iki kişinin eğitim seviyelerinin benzer ya da yakın olması, partner seçiminde önemli bir faktördür. Ortak eğitim seviyesi, düşünce yapısı ve bakış açısı gibi bilişsel konularda ortak noktalar bulunabilmesine olanak tanır. Farklı eğitim seviyelerine sahip kişilerin, ilgi ve ihtiyaçları konusunda farklılıklar gösterebileceği düşünülmelidir ve partner seçiminde bu faktör dikkate alınmalıdır. Ancak bazı durumlarda, bir kişi çevresel etkiler ya da başkalarının düşünceleri nedeniyle yüksek eğitim seviyesine sahip bir partner tercih edebilir (Tarhan, 2018: 24).

Ayrıca, ideolojik görüşler de partner seçiminde önemli bir faktördür. Eşlerden birinin tutkulu bir ideolojik görüşe sahip olması, evlilik sürecinde fikir ayrılıkları, anlaşmazlıklar ve ortak noktada buluşamama sorunlarına neden olabilir. Ancak bir eşin uyum sağlaması durumunda sorun yaşanmaz. Ayrıca hoşgörülü bir tutum, ideolojik görüşlerin partner seçiminde sorun teşkil etmemesine yardımcı olabilir.

Dini görüşler: Farklı dinlere mensup iki kişinin birlikte olması durumunda, hayat tarzları, yeme-içme alışkanlıkları ve eğlence anlayışları gibi konularda farklılık yaşanabileceği gibi, çocuk yetiştirme konusunda da fikir ayrılıkları ortaya çıkabilir. Bu nedenle, dini görüşlerdeki farklılıklar ciddi tartışmalara neden olabilir (Özgüven, 2017: 59).

Her dinin kendi kuralları bulunduğu için, farklı dinlere mensup iki kişinin evliliği zor olabilir. İslam dininde, Müslüman bir kadının, Müslüman olmayan bir erkekle evlenmesi yasak olduğu için, partner seçiminde dini görüşler önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, dini inançlar ve imam nikahı gibi kurallar, Müslüman bir kişinin partner seçiminde etkili olabilir (Bener, 2011: 25-28).

2.3.2. Partner Seçimine Dair Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.2.1. Sosyal rol kuramı

Son yıllarda, evrimsel süreçlere odaklanan araştırmaların artmasına rağmen, birçok sosyal kuram insanı deneyimleriyle birlikte “boş bir tahta” olarak düşünmüştür (Pinker, 2002). Bu kurama göre, aile, öğretmen ve arkadaşlar gibi sosyal etkileşimler, insan davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Buss, 2001). Sosyal etkileşimler sonucunda meydana gelen pekiştirmeler, toplumda cinsiyet rolleri ve cinsiyetlere yüklenen anlamların oluşmasına neden olur (Perilloux ve ark., 2008). Bu cinsiyet rolleri, partner seçim stratejilerini de doğrudan etkiler. Farklı cinsiyet rollerine göre yetiştirilmiş bireyler, kendi cinsiyetlerine özgü partner seçim süreçlerine girerler. Bu roller, erkeklerin güçlü, kadınların zayıf olduğu varsayımlarıyla kadınların, statü, özgüven ve yüksek kazanç sahibi erkeklerle birlikte olmak isteyeceğini gösterir. Ayrıca erkekler, eşlerinin terbiyeli, güzel ve çekici olmasını beklerler (Sarı, 2008; Yıldırım, 2007).

2.3.2.2. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kurama göre partner seçimi, çocukluk çağı ile yakından ilişkilidir ve çocukluk çağındaki ebeveyn ilişkileri ile şekillenir. Bu kavrama göre, kız çocukları babalarına, erkek çocukları ise annelerine yönelik cinsel yakınlık duyarlar. Bu durum ödipal kompleks olarak adlandırılır ve elektra karmaşası ile odipus karmaşası olarak ayrılmaktadır (Parsons,1997 akt. Efe, 2013). Bu nedenle, şahıslar partner seçiminde ebeveynleriyle benzer kişileri tercih edebilirler. Ancak tam tersi olarak, ebeveynlerinden tamamen farklı özelliklere sahip kişileri de tercih edebilirler (Özgüven, 2014). Fallik dönemde yaşanan saplanmalar, ilişkilerinde benzer özellikler ya da tamamen zıt özellikler arayan kişilerde görülebilir ve sağlıklı bir partner seçimi yapmalarına neden olabilir (Kaya, 2002).

2.3.2.3. Evrim kuramı

Cinsel seçim, bir canlının üreme başarısına etki eden özelliklerin evrimleşmesini açıklamaktadır. Bu özellikler, partner seçimi sırasında diğer cinsiyet tarafından çekicilik olarak algılanan fiziksel ve davranışsal özellikler olabilir. Örneğin, dişi kuşlar parlak tüyleri olan erkek kuşları tercih ederek, bu özellikleri daha sık gösteren erkek kuşların

genlerinin gelecek nesillere daha sık geçmesine neden olur. Benzer şekilde, erkekler de kadınların genç, sağlıklı ve çekici görünümü olmasına daha fazla ilgi gösterirler, çünkü bu özellikler üretkenliği artırır (Buss, 2001).

Evrimsel psikolojide partner seçimi konusunda, cinsel seçim kuramı önemli bir yer tutar. Cinsel seçim, canlıların üreme başarısını artırmaya yönelik evrimsel adaptasyonlar yapmasına neden olur ve partner seçimine yönelik özellikleri şekillendiren bir faktördür. Kadınlar için üretkenlik sosyoekonomik durumla ilişkilendirilirken, erkekler için üretkenlik soyun devamını sağlama amaçlıdır ve partner seçiminde fiziksel özelliklere önem verirler.

Kadınlar, çocuklarına ve kendilerine iyi bakacak bir partner ararlar ve uzun vadeli bir yatırım olarak partner seçimini değerlendirirler. Bu nedenle, kadınlar eşlerinde ebeveyn olma niteliklerini ararlar ve partner seçiminde maddi olanakları, terk etmeme ve statü sahibi olma gibi faktörler önemli hale gelir. Erkekler ise, doğurganlığın göstergesi olan fiziksel özelliklere odaklanır ve eşlerini seçerken sağlıklı dişler, dolgun dudaklar, pürüzsüz cilt, saç ve yürüyüş gibi fiziksel özelliklere dikkat ederler. Genel olarak, erkekler kadının fiziksel özelliklerine odaklanırken, kadınlar erkeğin maddi olanaklarına dikkat ederek eş seçerler.

2.3.2.4. Ortak özellikler kuramı

Benzerlik teorileri, birlikteliğin başarısını ve uyumunu artırmada etkili olsa da, bazı araştırmalar benzerliklerin değişebildiğini, hatta farklılıkların çiftler için bazen daha çekici olabileceğini öne sürmektedir (Montoya ve Horton, 2012). Farklılıkların çiftler arasındaki heyecanı artırdığı, yeni şeyler öğrenmenin, kişisel büyüme ve gelişim için fırsatlar sunduğu düşünülmektedir (McNulty ve ark., 2008). Öte yandan, benzerlik teorilerine karşı çıkan araştırmalar, bazı farklılıkların uyumsuzluğa yol açabileceğini, hatta ilişkiyi sonlandırma riskini artırabileceğini öne sürmektedir (Neff ve Karney, 2007). Sonuç olarak, benzerlik teorileri birlikteliklerin başarısı için önemli bir faktör olsa da, çiftlerin farklılıklarıyla başa çıkmalarını ve uyum sağlamalarını gerektiren durumlar da mevcuttur.

2.3.2.5. Zıt özellikler kuramı

Zıt özelliklerin birbirini çektiği fikri, partner seçimi konusunda tartışmalı bir konudur. Bazı insanlar, zıt özelliklere sahip kişilerin bir arada olmasıyla birlikteliklerinin daha heyecanlı ve ilginç olduğunu düşünürlerken, bazıları bu fikre katılmazlar. Gerçekte, zıt özelliklere sahip çiftlerin birbirleriyle ilişki kurmakta zorlanabileceği ve uzun vadede uyum sorunları yaşayabileceği göz önüne alınmalıdır. Ayrıca, kişilerin zıt özelliklere sahip olduklarına dair algının da, birçok durumda yanıltıcı olabileceği unutulmamalıdır. Sonuç olarak, zıt özelliklerin birbirini çektiği fikri, kişiden kişiye değişen bir tartışma konusu olmaya devam etmektedir.

2.3.2.6. Birbirini tamamlayan gereksinimler kuramı

Tamamlayıcı gereksinimler teorisi, çiftlerin birbirlerine benzer olması yerine, birbirlerini tamamlayabilecekleri farklı özelliklere sahip olmalarının daha uygun olduğunu savunur. Örneğin, bir kişi duygusal olarak daha hassas ve romantik ise, partnerinin daha pratik ve kararlı olması, ilişkilerinde dengeli bir yaklaşım sağlayabilir. Böylece, her birinin güçlü yönleri diğerinin zayıf yönlerini tamamlayarak, birbirlerine destek olurlar. Ancak bu teori, bazı durumlarda çiftlerin farklılıklarından kaynaklı çatışmaları da beraberinde getirebileceği gibi, ilişki sürecinde bazı uyum sorunlarına neden olabilir. Formun Üstü.

Formun Altı

Özgüven (2014)'ın çalışmasına göre, partner seçiminde kişisel gereksinim ve eksiklikler büyük rol oynamaktadır. İki kişinin gereksinimlerini tamamlayabilmesi için benzer özelliklere sahip olması ve bu özelliklerin birbirini tamamlaması önemlidir. Hem kadın hem de erkek için bazı gereksinimler ortaktır ve bu gereksinimlerin karşılanması, çiftlerin birbirlerini daha çekici bulmalarına neden olur. Winch ve diğerleri (1955) ise bu durumu, partnerlerin kişilik özellikleri ve gereksinimleri birbirini tamamlarsa çekicilik artar şeklinde özetlemiştir.

2.3.2.7. Cinsel stratejiler kuramı

Cinsel stratejiler kuramı, birlikteliklerin temelinde üreme sorunlarına odaklandığına işaret eder ve buna bağlı olarak bazı stratejilerin geliştirildiğini savunur. Cinsel birliktelik, birlikteliği beraberinde getirdiği için hem erkekler hem de kadınlar için

temel sorunlar oluşturur. Bu sorunlar kısa süreli ve uzun süreli birlikteliklerde farklılık gösterir (Buss ve Schmitt, 1993). Buss (1998)'e göre, erkekler kısa süreli birlikteliklerinde doğurganlığı yüksek, partner sayısı fazla olan, emek sarf etmeden cinsel ilişki kurabilecekleri kadınlara yönelirler. Kadınlar ise kısa süreli birlikteliklerinde erkeğin maddi kaynaklarını ve uzun süreli birlikteliğe yönelik bakış açısını göz önünde bulundururlar. Uzun süreli birlikteliklerde ise erkekler, ev işlerine yardımcı olabilecek, annelik yapabilme kabiliyeti olan bir partner arayışındadırlar. Kadınlar ise doğacak çocuklarını dış dünyadan koruyabilecek bir erkek arayışındadırlar. Bu stratejiler tarihsel süreçte ortaya çıkmış ve günümüzde de belli değişimlerle varlığını sürdürmektedir. Bu çözümler genellikle bilinçaltı düzeyinde uygulanmaktadır (Efe, 2013)

2.4. PSİKOLOJİK DESTEK ALMA

Adrian (2005)'in belirttiği gibi, destek alma kavramı stresli durumlardan kurtulmak, sorunu çözmek veya zararını azaltmak için gereken müdahale veya desteği almak amacıyla problem hakkında görüş alışverişinde bulunmayı içeren bir başa çıkma yöntemidir. Psikolojik destek alma ise, karşılaşılan sıkıntılı durumlarda profesyonel ya da profesyonel olmayan kişilerden psikolojik destek ve yardım istemeyi içerir (Barwick, Man ve Mckelbie, 2009). Destek arama bir baş etme yöntemidir ve destek arayan kişi, destek aldığı kişilerin kendisini anlayışla karşılaşmasını, öneri, bilgi ve desteği vermelerini veya tedavi etmelerini bekler (Vogel ve Armstrong, 2010).

Psikolojik destek arayışı sürecinde, şahsın yaşamındaki sorunun nasıl algılandığı ilk planda önemlidir. Şahıs, destek alıp almayacağına veya kimden ve ne tür bir destek alacağına bu algıya göre karar verir (Erkan, Cihangir Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011).

Eldeki sorunlarla başa çıkabilmek için insanlar genellikle yakın çevreleriyle paylaşarak gerilimlerini azaltma yolunu tercih ederler. Maddi imkânları yeterli olan, yüksek eğitim seviyesine sahip ve sorunlarını rahatlıkla paylaşabilen kişiler, bir profesyonel yardımı aramakta daha isteklidirler. Algılanan sosyal desteği yüksek olan bireylerin de psikolojik destek arayışı daha hızlı ve etkin olmaktadır (Arslantaş vd., 2011; Başer, 2006).

2.4.1. Psikolojik Destek Alma Niyeti

Psikolojik destek alma niyeti de benzer şekilde, bir sorunla başa çıkmak için profesyonel destek arama eğilimini ifade eder. Bu niyetin oluşmasında etkili olan faktörler arasında, sorunun ciddiyeti, kişinin destek almaya yönelik inancı, çevresel etkenler ve kişisel özellikler gibi faktörler yer alır (Topkaya, 2011). Psikolojik destek alma niyeti, kişinin sorunlarına yönelik olumlu bir adım atmaya ve yardım almak için istekli olmaya bağlıdır. Bu niyetin oluşması, sorunların çözümüne katkı sağlayabilir ve kişinin psikolojik iyi oluşuna olumlu etki edebilir.

Aslında destek arayışı kavramı, zorlayıcı olaylardan veya ortamlardan kaçınmak, sorunları çözmek veya en az zararla atlatmak için fikir alışverişi yapmayı içeren bir kavramdır (Wilson, C. J. ve Deane, F. P. 2001). Psikolojik destek alma, arkadaşlar, aile bireyleri gibi profesyonel olmayan kişilerden veya psikologlar, psikiyatrlar ve psikolojik danışmanlar gibi uzman kişilerden destek almaktır. Ayrıca, psikolojik destek alma, probleme odaklanarak belirli bir plan çerçevesinde hareket etmek ve bu desteği sağlayabilecek mesleki yeterliliğe sahip kişilerle iletişim kurmayı içeren davranışlardır (Cornally, N. ve McCarty, G. 2011).

2.4.2. Psikolojik Destek Alma Tutumu

Psikolojik destek alma tutumu, şahsın destek alma niyetini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Psikolojik destek alma tutumu, şahsın destek almaya ilişkin duygu ve düşüncelerine ilişkin eğilimi ifade etmektedir. Şahsın psikolojik destek alma niyetinde, psikolojik destek alma tutumu etkili olmaktadır. Psikolojik destek alma tutumunun olumlu veya olumsuz olmasının şahsın destek alma kararı vermesinde önem bir rol oynadığı söylenebilir.

Psikolojik destek alma, şahsın herhangi bir duygusal sorunla ya da güçlükle karşılaştığında bir ruh sağlığı uzmanından destek almaya yönelik eğilimidir (Özbay vd., 2011). Başka bir ifadeyle, şahsın sorunlarını çözmek için profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek istemesi olarak tanımlanmaktadır (Arslantaş vd., 2003). Şahıs günlük hayatta birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemlerle baş edebilmek için, profesyonel bir kaynaktan destek almadan önce genellikle, arkadaş, aile veya dini inanç sistemlerinden destek isteme eğilimi göstermektedir. Şahıs sorun karşısında yetersiz kaldığında veya sorun giderek hayatını olumsuz etkilediğinde bir

profesyonelden destek almak zorunda kaldığı, buna rağmen birçok kimsenin psikolojik destek almaktan kaçındığı ifade edilmektedir (Hackney & Cormier, 2008). Şahsın psikolojik destek almaktan kaçınmasında etkili olan en önemli faktörün, psikolojik destek almaya ilişkin olumsuz tutum olduğu belirtilmektedir (Ajzen, 2002). Yapılan çalışmalar öğrencilerin ruhsal sorun yaşamalarına rağmen, ruh sağlığı hizmetlerinden yeterince yararlanmadığını göstermektedir. Örneğin; Cranford vd., (2009) çalışmasında, öğrencilerin %67'sinin psikolojik sorun yaşadığını ancak, sadece %38'inin psikolojik destek aldığını ortaya koymuştur. Psikolojik destek alma tutumu, olumlu tutum ve olumsuz tutum şeklinde sınıflandırılabilir. Şahıs psikolojik destek almaya gereksinim duyduğu halde, psikolojik destek almaktan kaçınması ve neler yaşayabileceği ile ilgili kaygı duyması psikolojik destek almaya yönelik olumsuz tutum ortaya koymasına neden olmaktadır. Olumsuz tutumlar utanma, zorlanma, ayıplanma, dışlanma, eski yaşantıların tekrar hatırlanması, değişim ve tedaviye yönelik duyduğu kaygı ve damgalanma olarak ifade edilmektedir (Corrigan, 2004).

2.4.3. Psikolojik Destek Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler

Bazı araştırmalara göre, kişilerin destek arama davranışlarını etkileyen faktörler şunlardır:

1. Kişilerin genel kişilik özellikleri ve psikolojik durumları, özgüven seviyeleri, duygusal zekâ seviyeleri gibi kişisel faktörler.
2. Toplumsal normlar, kültürel inançlar ve değerler, öğrenilmiş davranış kalıpları ve rol modelleri gibi sosyal faktörler.
3. Kişilerin yaşadıkları çevre, sosyal destek ağı, sosyal izolasyon, stres düzeyleri, maruz kaldıkları travmatik olaylar ve hayat olayları gibi çevresel faktörler.
4. Kişilerin algıladıkları destek türü, kaynakları, yardım alma süreci ve sonuçları hakkındaki inançları, beklentileri ve tutumları gibi bireysel ve sosyal faktörler.

Bireylerin psikolojik destek arama tutumları, zorluklarla karşılaştıklarında ruh sağlıklarının zarar görebileceği durumlarda yardım talep etme eğilimlerini ifade eder. Cinsiyet ise, destek arama davranışları arasında kadınlar ve erkekler arasında farklılıkların olduğu bir konudur. Bazı çalışmalar kadınların daha olumlu bir tutum sergilediğini ve daha fazla destek arama davranışında bulunduğunu ortaya koysa da, diğer araştırmalar cinsiyet grupları arasında bir fark olmadığını göstermektedir.

Araştırmalar, kadınların daha az damgalanma endişesi yaşamasına rağmen depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları gibi rahatsızlıkların kadınlarda daha yaygın olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, kadınların daha dışa dönük olmaları destek arama davranışlarının daha sık görülmesine neden olabilir.

Rickwood ve meslektaşlarının (2012) yürüttüğü bir araştırmada, erkeklerin sadece %13' ruhsal destek talep ederken, kadınlarda bu oranın %30'a yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin toplumda ve kültürlerinde belirlenmiş rolleri, destek arama davranışlarını sınırlayabiliyor (Yousaf O., Popat A., Hunter M.S. 2015). Erkekler genellikle duygularını ve sorunlarını ilerinde biriktirerek yaşamaya, profesyonel destek aramanın zayıflık işareti olduğuna ve g ve statü kaybına neden olabileceğine inanıyorlar (Nahidi, S. 2014).

Yaş faktörü de destek arama davranışlarını etkileyebiliyor. Araştırmalar, ileri yaşta olan bireylerin destek alımına daha olumlu bir yaklaşım sergilediğini gösterirken, gençlerin ruhsal sorunlarının daha yaygın olduğu halde, destek arama konusunda daha dirençli oldukları belirtiliyor (Narikiyo ve Kameoka 1992, Oliver, J. M., Reed, C. K. S., & Smith, B. W. 1998).

Farklı alışmalar, gençlerin destek almaya istekli olduğunu göstermektedir (Thao 2004, Jang Y., Chiriboga D.A., Okazaki S. 2009). Yaş ilerledikçe ruh sağlığı sorunları artmasına rağmen, bazı yaşlı bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine başvurmadığı araştırmalarla da belirtilmektedir (Conner KO, Copeland VC, Grote NK, Koeske G, Rosen D, Reynolds CF, III, Brown C. 2010, Solway E, Estes CL, Goldberg S, Berry J. 2010, Ng TP, Nyunt MSZ, Chiam PC, Kua EH. 2011). Evlilik durumu, damgalanmadan kaynaklanan toplum tutumları ve gelecek kaygılarının daha az olduğu için, evli ve yaşlı bireylerin profesyonel destek kaynaklarına daha fazla başvurdukları çalışmalarla da desteklenmektedir (Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., Pektekin ., 2011). Eğitim seviyesi arttıka, bireylerin profesyonel destek almaya daha olumlu bir tutum sergilediği de gözlemlenmiştir (Arslantaş ve ark. 2011). Arslantaş ve ekibi (2011), üniversite mezunlarının ilkokul ve ortaokul mezunlarına göre profesyonel destek almada daha az zorlandığını vurgularken, şimşek (2016) yaptığı bir araştırmada eğitim düzeyi ile psikolojik destek alma tutumu arasında bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, şahısların anne-baba eğitim düzeyleri de faktör olarak dikkate alınmaktadır Profesyonel destek hizmetlerine başvurma davranışı, çeşitli faktörler tarafından

etkilenebilir. Örneğin, yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim gibi faktörler destek arama tutumlarını etkileyebilir. Gençlerin, özellikle de yüksek eğitim düzeyine sahip olanların, destek almaya daha istekli olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, yaşlı insanların ruh sağlığı sorunları artsa da, sınırlı sayıda yaşlı insanın destek hizmetlerine başvurduğu bulunmuştur. Evli insanlar ve yüksek eğitim düzeyine sahip olanlar, profesyonel destek kaynaklarına daha fazla erişebilmektedir. Ayrıca, daha önce destek almış kişiler, tutumlarında olumlu bir değişiklik göstermekte ve çevrelerindeki diğer insanları da destek almaya teşvik etmektedirler.

2.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Psikolojik yardım alma ile ilgili literatür çalışmalarına bakıldığında, demografik faktörlerin psikolojik yardım alma niyetleri ve tutum ile arasındaki bağları ortaya koyan çalışmalar bulunmuştur. Demografik faktörlerden eşey durum dikkate alınması gereken bir faktör olduğu görülmektedir. Özellikle, erkekler arasında yardım almanın oldukça düşük olduğu bilinir. Ayrıca bu kişilerden yardım ihtiyaç duyanlar ruh sağlığı hizmetini daha önce bıraktıkları ortaya çıkmıştır (Hwang vd., 2014). Benzer şekilde Seidler vd., (2020) tarafından yapılan araştırmada, kadınların erkeklere göre ruh sağlığı merkezlerine daha çok başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Maiuolo vd., (2019) yaptığı bir araştırmada kızlar erkeklere göre daha pozitif tutum sergilediği gözlenir. Yapılan diğer çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha az damgalanma kaygısı yaşadıkları bulunmuştur (Barney vd., 2006; Bathje & Pryor, 2011; Eisenberg vd., 2009). Örneğin; Liddle (2021) tarafından yapılan çalışmada da, erkeklerin sorun yaşamalarına rağmen, yardım alma gereksinimlerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarının ilişkili olduğu başka unsurları ele alan çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin; Kelly ve Achter (1995) yaptığı çalışmada, psikolojik yardım alma tutumunun kendini gizleme yöneliminde olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde kişinin psikolojik sıkıntı düzeyi çoksa, psikolojik yardım almaktan uzak durduğu, psikolojik yardım alma tutumunun olumlu olmadığı belirtilmiştir (Cramer, 1999). Bir başka çalışmada ise hislerini paylaşmaktan uzak duran öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu olmadığı belirtilmiştir (Vogel vd., 2007). Yapılan başka araştırmada ise, öğrencilerin ruhsal problemlerle ilgili

bilgi eksikliği ve kültürel sebeplerden dolayı yardım almadıkları belirtilir (Abuhammad vd., 2018). Liddle (2021) tarafından yürütülen çalışmada erkeklerin algılanan aile desteğinin yüksek olmadığı ve ailelerinden yardım istemedikleri bulunmuştur. Bu çalışmada erkeklerin yardım almalarını yükseltecek müdahale çalışmalarının yapılması tavsiye edilir. Asyalı öğrencilerle yapılan çalışmada ise, psikolojik yardım servislerini kullanılma oranlarının oldukça düşük olduğu ve psikolojik yardım almaya istekli olmadıkları ortaya çıkarılmıştır (Xiong & Yang, 2021).

Çelik ve diğer araştırmacıların (2017) yaptığı çalışmada, bağlanma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklayan bir bulgu elde edilmiştir. Bu çalışmada, ebeveynlerin güvenli bağlanması ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ve ters bir ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin benlik algısı, bağlanma ve olumsuz etkileri ile ilgili başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, eleştirel yönü ağır basan mükemmeliyetçilerde düşük benlik algısı ve çeşitli bağlanma sorunları olduğu ortaya çıkmıştır (Dunkley ve diğerleri, 2012). Gözlemlere göre, ebeveyn ve çocuk arasındaki güvenli bağlanmanın mükemmeliyetçilikle ilişkisi incelenmiş ve çelişkili bir sonuç elde edilmiştir. Bir başka araştırmaya göre ise, eleştirel düşünceleri yoğun olan mükemmeliyetçilerde düşük benlik algısı ve bağlanma sorunları tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde ebeveynlerin sevgi ve becerilerine dayalı bir güven bağı kurmaları, çocuğun mükemmeliyetçilik arayışına girmesine neden olabilir. Çocukların, duygusal ve fiziksel olarak yetersiz bir tepki aldıklarında, kendini koruma amaçlı mükemmeliyetçilik arayışına girdikleri ve bunun da hasarlı benlik algısını gizlemek için kullanıldığı belirtilmektedir.

Rice ve Mirzadeh (2000) mükemmeliyetçilik, sağlıklı insanlarda bağlanma ve uyumun arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin güvenli bağlanma tarzını sağlayabildiği, aynı zamanda akademik anlamda daha başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguları desteklemek için Besharat and associates (2007), güvenli bağlanmanın pozitif mükemmeliyetçilikle pozitif, negatif mükemmeliyetçilikle ters bir ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Aynı çalışmada endişeli-kararsız ve çekingen bağlanma tarzına sahip şahısların pozitif mükemmeliyetçilik ve negatif mükemmeliyetçilik ve pozitif bağlantıları olduğu belirlenmiştir.

İç sağlık sorunları olan ergenlerin tedavisindeki en büyük engellerden biri, mental destek aramanın reddedilmesidir. Malezya'da yapılan bir çalışmada

mükemmeliyetçiliğin iki türü olan kendini gizleme ve psikolojik destek aramaya yönelik tutumlar arasındaki İlişkiler incelenmiştir. Malezyalı lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile psikolojik destek aramaya yönelik tutumlar arasındaki İlişkide kendini gizlemenin aracı rolünü test etmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar, Malezya'nın Kuala Lumpur kentindeki dört liseden 475 Malezyalı lise öğrencisidir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre, yüksek düzeyde sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğe, yüksek düzeyde kendini gizlemeye ve düşük düzeyde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip lise öğrencilerinin psikolojik destek aramaya yönelik olumsuz tutumlar bildirdiklerini göstermiştir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile psikolojik destek aramaya yönelik tutumlar arasındaki bağlantıda kendini gizlemenin önemli, tam bir aracı olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir. Denetlenen arabuluculuk analizi, sonuçların erkekler ve kadınlar arasında genellenip genellenmediğini de incelemiştir. Sonuçlar doğrultusunda sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğe sahip erkek öğrencilerin, kadın şahıslardan fazla psikolojik destek aramaya yönelik olumsuz tutumlara yol açan, kendini gizlemeye daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Sosyal olarak kararlı mükemmeliyetçilik konusunda yüksek olan akademisyenlerin ton gizlemeye daha yatkın oldukları ve mental destek aramaya daha az eğilimli oldukları tespit edilmiştir (Abdollahi etal., 2017).

Alan yazında yapılan bir başka çalışmada mükemmeliyetçilik ve psikolojik destek alma davranışları Arasındaki İlişkiler incelenmiştir. Bir şahsın mental zorluklar için profesyonel destek isteyip istemeyeceğini çok sayıda faktör etkiler. Bunlardan biri, zayıf mental adaptasyonla İlişkili çok boyutlu bir kişilik yapısı olan mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikoterapi ile ilgili olumsuz destek arayan istasyonlar ve işletmelerle ilgili olup olmadığı araştırılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçi Kendini Tanıtma Ölçeği, Profesyonel Destek Aramaya Yönelik İstasyonlar Ölçeği ve Psikoterapi Anketi ile ilgili çalışmalar, üniversite (N= 299) ve toplum(N=77) örnekleri erkeksi ve kadınsı kişilerle incelenmiştir. Mükemmeliyetçiliğin çeşitli faktörleri, hem olumsuz destek arayan bileşenler hem de psikoterapi ile ilgili endişeler birlikteliklendirilmiştir. Bulgular, mükemmeliyetçi eylemlerin mental zorluklar için destek aramayı ve desteğe girmeyi engelleyen önemli bir hazırlık faktörü olabileceğini belirtti (Dang etal., 2020).

Partner seçim süreci çok sayıda farklı değişken tarafından anlatılır. Partner seçim sürecini etkileyen çok sayıda değişken olmasına rağmen partner seçimi bilinçli ve amaçlı bir seçimdir (Bacanlı, 2001). İnsanların evlenecekleri kişileri seçmeleri, eğitim durumundaki artışla ilgili olarak saygın bir konuma ulaşmıştır (Liston ve denizciler, 1988). Kendi kararını verecek olgunluğa sahip şahıslar, evlilik hakkında görüş bildirirken kimi zaman içinde yaşadıkları toplumun ve yakınlarının sosyokültürel değerlerinden başka bir yol izleyebilirler. Bu durum gençlerde sosyal baskıyı artırabilir ve bir stres faktörünün oluşumunu başlatabilir (Chen et al., 2017). Bağlı olmayan şahısların ve mükemmeliyetçi konumların partnere ve birlikteliğe yönelik baskıları partner seçimini etkiler (Habke, Hewitt ve Flett, 1990; Frost et al., 1990). Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmak şahsın tüm hayatını etkilediği için bu durum duygusal bağlantılara da yansır (Stoeber, 2012). Evliliğe ve partnere karşı mükemmeliyetçi kavrayışlara sahip olmanın partner seçiminde birliktelik memnuniyetini azalttığını ve önemli olduğu için yanlış görüşlerin yapılabileceğini göstermektedir (Larson, 1992; 2000; Akt. Güngör, Yılmaz ve Çelik, 2011).

Şahısların küçük hataları başarısızlık olarak algılaması ve hatalara karşı aşırı düzeyde dikkatin olması birliktelik içerisinde değerlendirildiğinde birlikteliğin yeterli kadar kaliteli olmadığı düşünülerek, çeşitli şüphelerin oluşmasına neden olabilmektedir. Şahıslar partnerleriyle birlikteyken birlikteliği mükemmel ve kusurlu olmayan şekilde hissetmiyorsa bu durum diğerlerine karşı mükemmeliyetçi tavrın, algılanan hatalara ilişkin aşırı mental meşguliyet oluşturacağını düşündürmektedir (Doron et al., 2014). Partner seçimine yönelik mükemmeliyetçi algıların olması en olumlu olmayan sonuçların ortaya çıkmasına sebep olacaktır (Ashby, Rice and Kutchins, 2008). Yapılan araştırmalarda da mükemmeliyetçi tutumun duygusal birlikteliklerde doyumunu azalttığı saptanmıştır (Ashby Rice and Kutchins, 2008; Gol ve ark., 2013; Habke et al., 1999; Koydemir, Selışık ve Tezer, 2005).

Mükemmeliyetçi şahıslar partnerinin kendisi için yeterli olmadığını düşündüğünde (fiziksel çekicilik, boy, kilo, başarı ve beceri durumu vs.) oluşan kaygıyı azaltabilmek için çeşitli obsesyonlar ve kompulsiyonlar geliştirebilmektedir (Doron, Derby and Szepeswol, 2014; Melli et al., 2018). Özteke (2015) kendisine ve partnerine yönelik mükemmeliyetçi yaklaşımın, partner seçimini sınırlandırdığını bildirmektedir. Stoeber

(2012) ise mükemmeliyetçi yaklaşımın birliktelikte baskı kurmayı artırdığını ve birlikteliğin kalitesinin düştüğünü belirlemiştir.

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip şahıslar partnerine karşı affedici bir yaklaşımı sergilememelerinden kaynaklı birlikteliklerinde sıklıkla çatışma yaşamaktadır (Furman et al., 2017; Mackinnon et al., 2012). Bu sonuçlardan farklı olarak Ekşi, Özgen ve Kardaş (2017) araştırmasında mükemmeliyetçi tutumun, duygusal birlikteliğe başlama noktasında anlamlı bir etki yaratmadığını tespit etmiştir. Partner seçim noktasında da mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu sonuçlar Ashby ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmadaki bulgulara paralellik göstermektedir.



BÖLÜM 3 YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

- a- **Araştırmanın tipi:** İlişkisel Tarama Modeli
- b- **Yeri:** Araştırma Türkiye genelinde tüm şehirleri kapsamı planlanmıştır.
- c- **Zaman Aralığı (çalışmanın başlama ve bitiş dönemi):** Etik kuruldan araştırmanın etik açıdan yapılabilirliğine ilişkin onay çıktıktan sonra ilk 3 ayın literatür taraması sürecine, literatür taraması esnasında ve takibindeki ikinci 3 ayın veri toplama sürecine ve 1.5 ayın ise toplanan verilerin analizinin yapılması, raporlanması ve benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak sonuçların tartışılması sürecine ayrılması planlanmıştır.
- d- **Evren, örneklem yöntemi ve sayısı:** Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde yaşayan 18-45 yaş arasındaki yaklaşık 18.825.859 kadının (Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK], 2020) oluşturması planlanmıştır. Araştırmanın örneklem yöntemi olarak basit rastgele örneklem yöntemi kullanılacaktır. Araştırmanın doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla, verilen sayının 0,05 örneklem hatası ile birlikte hesaplandığında, örneklem sayısının 384 olması planlanmaktadır. Bu şekilde evren sayısının bilindiği durumlarda örneklem sayısı aşağıda verilen formül ile hesaplanmaktadır.

$$n = Nt2pq/d2(N-1) + t2pq \quad (t = 1.96, p=q=0.50, d= 0.05)$$

3.2. KULLANILAN ÖLÇEKLER

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Eş Seçme Stratejileri Envanteridir.

3.2.1. Gönüllü Katılım Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan onam formu ektedir.

3.2.2. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Bu çalışmada, katılımcıların kişisel bilgileri de dahil olmak üzere sosyo-demografik özellikleri toplanacaktır. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda yaş, medeni durum, çalışma durumu, daha önce psikolojik yardım alıp almadığı, alınan yardımın hangi meslek grubundan olduğu, yardımın ne kadar faydalı olduğu ve daha önce psikolojik yardım almış bir tanıdığı olup olmadığı gibi sorular yer almaktadır. Toplamda 7 sorudan oluşan bu sosyo-demografik bilgi formu çalışmaya dahil edilmiştir ve form ekte sunulmuştur.

3.2.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

PYAİTÖ-KF adlı ölçek, Fischer ve Farina tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Topkaya ise 2011 yılında ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması ve gerçeklik-güvenirlilik çalışmasını yapmıştır. Bu ölçek, orijinal 29 maddeden oluşan kısaltılmış bir versiyondur ve 10 maddeden oluşur. Ölçek, 4'lü likert tipinde bir ölçektir ve cevap seçenekleri "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Ölçeğin 2., 8., 9. ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. PYANSDÖ-KF ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği uzun form arasındaki ilişki .87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği bir ay ara ile yapıldığında .80, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Türkçe formunun Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı ise .76'dır (Fischer ve Farina, 1995; Topkaya, 2011). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 27'dir. Ölçeğin 2, 8, 9 ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumları yansıtmaktadır

3.2.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Mükemmeliyetçilik kavramının çok boyutlu olarak değerlendirilmesi için Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) gibi ölçme araçları kullanılmaktadır. FÇBMÖ, altı boyutlu mükemmeliyetçiliği hata yapma endişesi, kişisel standartlar,

aileseel beklentiler, aileseel eleştiri, yaptığından emin olamama ve dzen açısından ele almaktadır. Burada yapılan araştırmada, açımlayıcı faktör analizi kullanılarak Frost ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (FÇBMÖ) 35 maddesi altı faktör altında toplanmıştır. Bu altı faktörlü yapı, toplam varyansın %47,8'ini açıklamış ve faktör yükleri 0.30'un üzerinde çıkmıştır. Ayrıca, 35 maddenin iç tutarlılığı 0.83, test yarılama güvenilirliği 0.80 ve alt ölçeklerin i tutarlılıkları 0.63-0,87 arasında hesaplanmıştır. FÇBMÖ'nün faktör yapısı, farklı araştırmacılar arasında farklı sonuçlar vermiştir. Bu çalışmada ise FÇBMÖ'nün Türkçe formunun üniversite öğrencilerindeki psikometrik özellikleri incelenmiştir. Bu amaçla, madde analizleri yapılmış ve doğrulamayı faktör analiziyle özđün altı faktörlü yapının geçerliliği test edilmiştir. Ayrıca, FÇBMÖ'nün alt ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri de kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır (Kağan, 2011). FÇBMÖ'nün maddeleri ile toplam puanları arasındaki korelasyonlar 0.21 ile 0.63 arasında değişmektedir. Özđün altı faktörlü yapısının Türk örneklemindeki yapı geçerliliği doğrulamayı faktör analizi ile test edilmiştir. Satorra-Bentler normalite düzeltmeli yapısal eşitlik analizi sonucunda ölçeğin altı faktörlü orijinal yapısına ilişkin χ^2 değeri 1353.66 (sd=545; $p < 0.01$), χ^2 /sd oranı 2.48, RMSEA değeri 0.06 ($p < 0.05$); normlaştırılmış uyum endeksi (NFI) 0.94, karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI) 0.96 ve standardize edilmiş kareler ortalamasının karekökü (SRMS) 0.07 olarak hesaplanmıştır. Her maddenin faktör yükleri ve açıklanan varyansları Tabloda sunulmuştur (Kağan, 2011).

FÇBMÖ'nün güvenilirliği, Cronbach alfa katsayısı ve 15 gün arayla yapılan test tekrarlamaları arasındaki sınıf içi korelasyonlar ile değerlendirilmiştir. Tablo 4.2'de gösterildiği gibi, ölçeğin toplam maddeleri ve alt faktörleri için iç tutarlılık katsayıları yüksektir. 15 gün arayla yapılan ölçümler arasındaki sınıf içi korelasyonlar da kabul edilebilir düzeyin üzerindedir (Kağan, 2011)

FÇBMÖ'nün güvenilirliği değerlendirilirken i tutarlılıklar ve 15 gün arayla yapılan uygulamalar arasındaki sınıf içi korelasyonlar hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanları için iç tutarlılık katsayısı 0.91 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığı özđün İngilizce formundan daha yüksektir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri 0.64-0.94 arasındadır. Özđün ölçek geliştirme çalışmasında da “yaptığından emin olamama” alt ölçeği, Türkçe formunda en düşük iç tutarlılığa sahip alt faktördür. Ölçeğin 15 günlük test tekrar test sınıf içi korelasyonu 0.82'dir. Alt ölçekler için test-tekrar test

değerleri 0.63-0.82 arasındadır. Bu analizler, FÇBMÖ'nün Türk örnekleminde yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Kağan, 2011)

Puanlama: Ölçme aracı, beşli Likert tipi ölçüm vererek her bir maddeyi 1 ile 5 arasında puanlamaktadır. Ölçekte herhangi bir tersine puanlanan madde bulunmamaktadır. Yedi madde toplanarak değerlendirme yapılır ve ölçekten alınabilecek puanlar 1 ile 175 arasında değişmektedir (Kağan, 2011).

Yorumlama: Ölçme aracının toplam puanlarına göre değerlendirme yapılmaktadır ve artan toplam puanlar, mükemmeliyetçilikte artışa işaret etmektedir. Türk örnekleminde kesme noktası hesaplanmamıştır (Kağan, 2011).

Uygulayıcının niteliği: Ölçme aracının uygulanması için özel bir nitelik tanımlaması yapılmamıştır. Bu nedenle, ölçme aracını kullanacak kişilerin özel bir nitelik gerektirmediği düşünülebilir (Kağan, 2011).

3.2.5. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016) tarafından geliştirilen ölçek, 18 maddeden oluşan, 5'li Likert tipinde ve üç alt boyuta sahip bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları güvenli bağlanma stili, kaygılı-kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır. Ölçekte ters kodlanmış madde yoktur ve cevaplama sistemi her bir madde için “Kesinlikle Katılıyorum (5)” ile “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” arasında puanlama yapmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında, kaçınan bağlanma alt boyutu için .79, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu için .73 ve güvenli bağlanma alt boyutu için .63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha değeri kaçınan bağlanma alt boyutu için .80, güvenli bağlanma alt boyutu için .69 ve kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu için .71 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ile belirlenmiştir ve analiz sonuçlarına göre GFI .93, AGFI .90, RMSEA .05 ve X²/sd oranı 2,48 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin yapı geçerliliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Araştırmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ancak, güvenli bağlanma alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha değeri diğer alt boyutlara göre biraz daha düşük çıkmıştır.

Sonuç olarak, Erzen (2016) tarafından geliştirilen ölçek, güvenilirlik ve yapı geçerliliği açısından kabul edilebilir düzeyde bir ölçektir ve güvenli bağlanma stili, kaygılı-kararsız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili alt boyutlarının ölçülmesinde kullanılabilir. Ölçekte her bir bireyin ayrı ayrı bağlanma stiline belirlenmeyi amaçlanıyorsa bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul ediliyor. Eğer bağlanma stiliyle ilişkili sürekli veriler analizde kullanılacaksa her bir bağlanma stiline toplam puanı ayrı ayrı alınarak analizler gerçekleştirilmektedir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için üç stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmesi mümkün değildir.

3.2.6. Eş seçme stratejileri envanteri (ESSE)

Altuntaş ve Atli (2015) tarafından geliştirilen ölçek yirmi sekiz maddeden oluşmaktadır ve yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler dokuz basamaklı likert tipi yanıtlarla cevaplanmaktadır ve alt boyutlara yönelik puanlar ayrı olarak hesaplanmaktadır. Alt boyutlar aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler, bekaret, çocuk bakımı ve aşktır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum değerleri uygun bulunmuştur (X^2 / sd : 2,837, GFI: .86, CFI: .90, TLI: .89, RMSEA: .06). ESSE'nin iç tutarlık kat sayıları 'aile kurumu ve güven' alt boyutu için .84, 'sosyoekonomik durum' alt boyutu için .89, 'dini ve siyasi benzerlik' alt boyutu için .82, 'fiziksel özellik' alt boyutu için .70, 'bekaret' alt boyutu için .73, 'çocuk bakımı' alt boyutu için .69, 'aşk' alt boyutu için .58'tir (Altuntaş ve Atli, 2015).

Toplamda 28 maddelik 9'lu likert tipi ("1=Hiç katılmıyorum, 9=Tamamen katılıyorum") bir ölçme aracına ulaşılmıştır. Elde edilen Eş Seçme Stratejileri Envanteri (ESSE) aile kurumu ve güven (14-17-20-21-24-25-27-28), sosyoekonomik durum (4-12-18-26), dini ve siyasi benzerlik (2-5-10-19), fiziksel özellik (1- 6-9), bekaret (8-15-23), çocuk bakımı (7-11-16) ve aşk (3-13-22) alt boyutlarını kapsamaktadır. Envanterde alt boyutlar için alınacak yüksek puanlarla bireyin eş seçme strateji hiyerarşisi belirlenecektir. Envanterden toplam puan alınmayacak. Bunun yerine alt boyut puanlarının sıralaması esas alınarak bireyin eş seçmede hangi kriterleri daha fazla önemseydiği belirlenmektedir.

BÖLÜM 4 BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın katılım gösteren kişilerin yaş, medeni durum, çalışma durumu, psikolojik yardım alma durumu gibi sosyodemografik özellikleri bu bölümde incelenmiştir. Sosyodemografik bilgilere yönelik tanımlayıcı analiz sonuçları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

	f	%	Ort.	Std. sapma
Medeni durum				
Bekar	140	34,5		
Evli	246	60,6		
Diğer	20	4,9		
Toplam	406	100,0		
Çalışma durumu				
Çalışıyor	282	69,5		
Çalışmıyor	124	30,5		
Toplam	406	100,0		
Bugüne kadar kendiniz için herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?				
Evet	175	43,1		
Hayır	231	56,9		
Toplam	406	100,0		
Psikolojik yardım alınan meslek grubu				
Psikiyatrist	95	54,6		
Psikolog	97	55,7		
Psikolojik danışman	27	15,5		
Toplam	406	100,0		
Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu?			2,58	0,95
Hiç yardımcı olmadı	23	13,3		
Biraz yardımcı oldu	61	35,3		
Oldukça yardımcı oldu	55	31,8		
Son derece yardımcı oldu	34	19,7		
Toplam	173	100,0		
Evlilik öncesi psikolojik yardım alma durumu				
Evet	15	3,7		
Hayır	391	96,3		
Toplam	406	100,0		
Yaş	Min.	Maks.	Ort.	Std. sapma
	17	50	32,79	7,43

Tablo 4.1’de gözüken sosyodemografik bulgulara göre araştırmaya katılan kadınların %34,5’i bekar, %60,6’sı ise evlidir ve yaş ortalamaları $32,79 \pm 7,43$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların %69,5’i çalışırken, %30,5’i çalışmamaktadır. Katılımcıların %43,1’i bugüne kadar kendileri için bir psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %56,9’u psikolojik bir yardım almadıklarını ifade etmiştir. Psikolojik yardım aldığını belirten kişilerin %54,6’sı bu yardımı psikiyatristten aldığını belirtirken, %55,7’si psikologdan, %15,5’i ise psikolojik danışmandan yardım aldığını belirtmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların %13,3’ü aldıkları yardımın hiç yardımcı olmadığını belirtirken, %35,3’ü biraz yardımcı olduğunu, %31,8’i oldukça yardımcı olduğunu, %19,7’si ise son derece yardımcı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların aldıkları psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyindeki ortalama puanları $2,58 \pm 0,95$ olarak bulunmuştur. Son olarak katılımcıların %3,7’si evlilik öncesinde psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %96,3’ü evlilik öncesinde psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir.

4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde araştırma değişkenleri olan psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri ve eş seçme stratejileri alt boyutlarıyla birlikte incelenecektir.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	Min	Maks	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık	α
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	2,13	3,50	2,92	,26	-,193	,156	,604
Mükemmeliyetçilik	1,23	4,71	2,67	,74	,242	-,461	,943
Hata yapma endişesi	1,00	5,00	2,31	,95	,754	-,103	,883
Kişisel standartlar	1,00	4,88	2,71	,84	,172	-,488	,829
Ailesel beklentiler	1,00	5,00	2,60	1,06	,410	-,718	,835
Aileden eleştiri	1,00	5,00	2,03	,98	,990	,209	,762
Yaptığımdan emin olmama	1,00	5,00	2,36	,96	,605	-,283	,752
Düzen	1,00	5,00	3,81	1,10	-,677	-,627	,953
Bağlanma stilleri	1,00	5,00	3,65	,94			
Güvenli bağlanma	1,00	4,71	1,97	,73	-,768	,220	,792
Kaçınan bağlanma	1,00	5,00	2,47	,97	,811	,388	,789
Kaygılı-kararsız bağlanma	1,00	5,00	3,65	,94	,464	-,352	,834
Eş seçme stratejileri							
Aile kurumu ve güven	2,50	9,00	8,59	1,03	-3,489	13,174	,952
Sosyoekonomik durum	1,00	9,00	6,53	1,92	-,836	,179	,884
Dini ve siyasi benzerlik	1,00	9,00	5,62	2,16	-,286	-,758	,750
Fiziksel özellikler	1,00	9,00	6,08	2,02	-,694	-,128	,819
Bekaret	1,00	9,00	4,92	2,68	,090	-1,254	,820
Çocuk bakımı	1,00	9,00	7,08	1,64	-,877	,443	,676
Aşk	1,00	9,00	7,98	1,40	-1,816	3,544	,741

Tablo 4.2’de gözüken tanımlayıcı bulgulara bakıldığında katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeninden aldıkları ortalama puanın $2,92\pm 0,26$ olduğu görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik değişkenine bakıldığında ise ölçeğin genel ortalamasının $2,67\pm 0,74$ olduğu görülürken, hata yapma endişesi alt boyutundan alınan ortalama puan $2,31\pm 0,95$ olarak, kişisel standartlar alt boyutundan alınan ortalama puan $2,71\pm 0,84$ olarak, ailesel beklentiler alt boyutundan alınan ortalama puan $2,60\pm 1,06$ olarak, aileden eleştiri alt boyutundan alınan ortalama puan $2,03\pm 0,98$ olarak, yaptığından emin olmama alt boyutundan alınan ortalama puan $2,36\pm 0,96$ olarak ve düzen alt boyutundan alınan ortalama puan $3,81\pm 1,10$ olarak görülmektedir.

Bağlanma stilleri ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde güvenli bağlanma değişkeninden katılımcıların aldıkları ortalama puanın $1,97\pm 0,73$ olduğu görülürken, kaçınan bağlanma değişkeninden alınan ortalama puanın $2,47\pm 0,97$ olduğu, kaygılı-kararsız bağlanma değişkeninden alınan ortalama puanın ise $3,65\pm 0,94$ olduğu görülmektedir.

Son olarak eş seçme stratejilerine bakıldığında aile kurumu ve güven alt boyutundan katılımcıların ortalama $8,59\pm 1,03$ puan aldıkları görülürken, sosyoekonomik durum alt boyutundan ortalama $6,53\pm 1,92$, dini ve siyasi benzerlik alt boyutundan ortalama $5,62\pm 2,16$, fiziksel özellikler alt boyutundan ortalama $6,08\pm 2,02$, bekaret alt boyutundan ortalama $4,92\pm 2,68$, çocuk bakımı alt boyutundan ortalama $7,08\pm 1,64$ ve aşk alt boyutundan ortalama $7,98\pm 1,40$ puan aldıkları görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinin normal dağılıma uyumlarına çarpıklık basıklık değerleri ile bakılmıştır. Bu değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum sağladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Eş seçme stratejileri alt boyutları olan aile kurumu ve güven ile aşk alt boyutları haricindeki diğer bütün değişkenlerin normallik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Bundan dolayı aile kurumu ve güven ile aşk değişkenleri ile yapılacak analizlerde parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılırken, diğer değişkenlerle yapılacak analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

Kullanılacak değişkenlerin güvenilirlik analizleri Cronbach’s alpha değerlerine bakılarak tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeninin Cronbach’s alpha değerinin $0,604$ olduğu bulunmuştur. Bu değer

her ne kadar düşük olsa da kabul edilebilir seviyededir. Öte yandan mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının 0,752 ve 0,953 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma değişkeninin güvenilirlik katsayısı 0,792 olarak bulunurken, kaçınan bağlanma değişkeninin güvenilirlik katsayısı 0,789 olarak, kaygılı-kararsız bağlanma değişkeninin güvenilirlik katsayısı ise 0,834 olarak bulunmuştur. Son olarak eş seçme stratejileri alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının 0,676 ve 0,952 değerleri arasında olduğu görülmektedir. Bulunan bu değerler kullanılacak değişkenlerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3. HİPOTEZ TESTLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde aşağıda belirtilen hipotezler test edilecektir.

1. Bağlanma stilleri ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Mükemmeliyetçilik düzeyi ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Eş seçme stratejileri ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
5. Eş seçme stratejileri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
6. Eş seçme stratejileri ile bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.3. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Bağlanma stilleri	Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum
Güvenli bağlanma	,136**
Kaçınan bağlanma	-,076
Kaygılı-kararsız bağlanma	-,094

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Araştırmanın 1. hipotezi olan “Bağlanma stilleri ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi Tablo 4.3’te test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda güvenli bağlanma ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,136$, p

< ,01). Buna göre kişinin güvenli bağlanması artarken psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu da pozitif yönde değişmektedir.

Tablo 4.4. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Mükemmeliyetçilik düzeyleri	Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum
Mükemmeliyetçilik toplam	-,005
Hata yapma endişesi	-,032
Kişisel standartlar	,000
Ailesel beklentiler	,001
Aileden eleştirisi	,010
Yaptığından emin olmama	-,064
Düzen	,046

Araştırmanın 2. hipotezi olan “Mükemmeliyetçilik düzeyi ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi Tablo 4.4’te test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ($p > ,05$).

Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Mükemmeliyetçilik düzeyleri	Güvenli bağlanma	Kaçınan bağlanma	Kaygılı-kararsız bağlanma
Mükemmeliyetçilik toplam	,183**	,292**	,409**
Hata yapma endişesi	,030	,242**	,439**
Kişisel standartlar	,228**	,274**	,277**
Ailesel beklentiler	,091	,252**	,312**
Aileden eleştirisi	-,106*	,271**	,371**
Yaptığından emin olmama	,030	,279**	,442**
Düzen	,427**	,066	,094

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Araştırmanın 3. hipotezi olan “Bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi Tablo 4.5’te test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar ve düzen arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,183, ,228, ,427$, $p < ,05$). Ayrıca güvenli bağlanma ile aileden eleştirisi arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = -,106$, $p < ,05$). Buna göre kişinin güvenli bağlanma düzeyi artarken toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, kişisel standartlar ve düzen konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmakta, aileden eleştirisi konusundaki mükemmeliyetçiliği ise azalmaktadır.

Kaçınan bağlanma ile mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,292, ,242, ,274, ,252, ,271, ,279, p < ,05$). Buna göre kişinin kaçınan bağlanma düzeyi artarken toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma ile mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,409, ,439, ,277, ,312, ,371, ,442, p < ,05$). Buna göre kişinin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi artarken toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmaktadır.

Tablo 4.6. Eş Seçme Stratejileri ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Eş Seçme Stratejileri	Mükemmeliyetçilik düzeyleri						
	Mükemmeliyetçilik toplam	Hata yapma endişesi	Kişisel standartlar	Ailesel beklentiler	Aileden eleştiri	Yaptığından emin olmama	Düzen
Aile kurumu ve güven	,095	,016	,107*	,048	-,093	,029	,247**
Sosyoekonomik durum	,190**	,175**	,219**	,110*	,063	,133**	,120*
Dini ve siyasi benzerlik	,069	,092	,075	,043	-,005	,111	-,007
Fiziksel özellikler	,125*	,135**	,147**	,086	,068	,129**	,002
Bekaret	,048	,077	,031	,034	-,017	,083	,004
Çocuk bakımı	,066	,050	,032	,067	,036	,079	,047
Aşk	,116*	,080	,125*	,085	,017	,056	,146**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Araştırmanın 4. hipotezi olan “Eş seçme stratejileri ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi Tablo 4.6’da test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda toplam mükemmeliyetçilik puanı ile sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, sırasıyla ($r = ,190, ,125, ,116, p < ,05$). Buna göre kişinin mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır.

Hata yapma endişesi ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,175, ,135, p < ,05$). Buna göre kişinin hata yapma endişesine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır.

Kişisel standartlar ile aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,107, ,219, ,147, ,125, p < ,05$). Buna göre kişinin kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır.

Ailesel beklentiler ile sosyoekonomik durum arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,110, p < ,05$). Buna göre kişinin ailesel beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik duruma verdikleri önem de artmaktadır.

Yaptığından emin olmama ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,133, ,129, p < ,05$). Buna göre kişinin yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır.

Düzene ile aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,247, ,120, ,146, p < ,05$). Buna göre kişinin düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum ve aşka verdikleri önem de artmaktadır.

Tablo 4.7. Eş Seçme Stratejileri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Eş Seçme Stratejileri	Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum
Aile kurumu ve güven	,109*
Sosyoekonomik durum	,064
Dini ve siyasi benzerlik	-,028
Fiziksel özellikler	,026
Bekaret	-,189**
Çocuk bakımı	,052
Aşk	,080

Bu araştırmanın beşinci hipotezi, eş seçme stratejileri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu öngörmüştür. Ancak yapılan analizler sonucunda, aile kurumu ve güven ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,109$, $p < 0,05$). Bekaret ile psikolojik yardım alma tutumu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,189$, $p < 0,05$). Bu sonuçlar, kişinin psikolojik yardım alma tutumu artarken aile kurumu ve güvene verdiği önemin arttığını, ancak becarete verdiği önemin azaldığını göstermektedir.

Tablo 4.8. Eş Seçme Stratejileri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Sonuçları

Eş Seçme Stratejileri	Güvenli bağlanma	Kaçınan bağlanma	Kaygılı-kararsız bağlanma
Aile kurumu ve güven	,274**	-,027	,004
Sosyoekonomik durum	,061	,187**	,018
Dini ve siyasi benzerlik	-,018	,219**	,108*
Fiziksel özellikler	,008	,243**	,108*
Bekaret	,000	,111*	,128**
Çocuk bakımı	,085	,086	,041
Aşk	,150**	,069	,033

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Araştırmanın 6. hipotezi olan “Eş seçme stratejileri ile bağlanma stilleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi Tablo 4.8’de test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma ile aile kurumu ve güven ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,274$, $,150$, $p < ,05$). Buna göre kişinin güvenli bağlanma düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene ve aşka verdikleri önem artmaktadır.

Kaçınan bağlanma ile sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekaret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,187$, $,219$, $,243$, $,111$, $p < ,05$). Buna göre kişinin kaçınan bağlanma düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve becarete verdikleri önem artmaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma ile dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekaret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,108$, $,108$, $,128$, $p < ,05$). Buna göre kişinin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi artarken eş seçme stratejilerinden dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve becarete verdikleri önem artmaktadır.

4.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ VE SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri ve eş seçme stratejilerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumları bu bölümde incelenmiştir. Medeni durum değişkeninde “diğer” seçeneğini işaretlemiş katılımcıların sayısı bekar veya evli seçeneğinin işaretlemiş katılımcılara kıyasla çok düşük olduğu için bu grup analizlerde değerlendirmeye alınmamıştır. Ayrıca psikolojik yardımın alındığı meslek grubunda bir kişi birden fazla seçeneği işaretleyebildiği için bu değişken de analizlerde incelenmemiştir.

4.4.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir.

Tablo 4.9. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	
Yaş	,046

Tablo 4.9’da yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır, ($r = ,046$, $p > ,05$).

Tablo 4.10. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	SS	t	p
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	Bekar	140	2,91	,26	-,323	,747
	Evli	246	2,92	,26		

Tamam, anladım. Tekrar ediyorum: Tablo 4.10'da, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun katılımcıların medeni durumlarına

göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. t değeri -0.323, p değeri ise 0.05'ten büyüktür.

Tablo 4.11. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	t	p
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	Çalışıyor	282	2,93	,26	1,575	,116
	Çalışmıyor	124	2,89	,25		

Bu analiz sonucunda, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, çalışma durumu psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu etkilememektedir. t değeri 1,575 ve p değeri 0,05'ten büyük olduğundan, bu sonucun tesadüfi olmadığına karar verilmiştir.

Tablo 4.12. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?	N	Ort.	SS	t	p
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	Evet	175	2,97	,27	3,252	,001
	Hayır	231	2,88	,25		

Tablo 4.12'de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde, katılımcıların bugüne kadar kendileri için herhangi bir psikolojik yardım almıp almama durumlarına göre, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, katılımcıların daha önce psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, daha önce psikolojik yardım alan katılımcıların, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu ortaya çıkmıştır. T = 3,252 ve p < 0,01 olacak şekilde hesaplanan t-testi sonuçları bu farkın anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.13. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum
Alman psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyi	,266*

* p < ,01

Tablo 4.13'te yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında daha önce psikolojik yardım almış katılımcıların aldıkları yardımın kendilerine yardımcı olma düzeyi ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur, $r = ,266$, $p < ,01$. Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu yönde değişmektedir.

Tablo 4.14. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Evlilik öncesi psikolojik yardım	N	Ort.	SS	U	p
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum	Evet	15	3,02	,27	2298	,150
	Hayır	391	2,92	,26		

Tablo 4.14'te yapılan Mann-Whitney U testi analizinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen U değeri 2298 olup, p değeri 0.05'ten büyük olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutları ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir.

Tablo 4.15. Mükemmeliyetçilik ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Yaş
Mükemmeliyetçilik toplam	-,085
Hata yapma endişesi	-,105*
Kişisel standartlar	-,043
Ailesel beklentiler	-,079
Aileden eleştiri	-,128**
Yaptığından emin olmama	-,131**
Düzen	,043

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Tablo 4.15'teki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların yaşları ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hata yapma endişesi, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmama ilişkili düzeyler arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kişilerin yaşları arttıkça mükemmeliyetçilik

düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bulguların p değerleri ise sırasıyla $p < ,05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.16. Mükemmeliyetçilik ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	SS	t	p
Mükemmeliyetçilik toplam	Bekar	140	2,72	,73	1,092	,275
	Evli	246	2,64	,74		
Hata yapma endişesi	Bekar	140	2,40	1,02	1,374	,170
	Evli	246	2,26	,91		
Kişisel standartlar	Bekar	140	2,75	,85	,841	,401
	Evli	246	2,68	,82		
Ailesel beklentiler	Bekar	140	2,70	1,04	1,627	,104
	Evli	246	2,52	1,05		
Aileden eleştiri	Bekar	140	2,14	1,02	1,666	,097
	Evli	246	1,97	,94		
Yaptığından emin olmama	Bekar	140	2,41	,96	,864	,388
	Evli	246	2,32	,98		
Düzen	Bekar	140	3,75	1,11	-,922	,357
	Evli	246	3,85	1,10		

Tablo 4.16’da yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutları, katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutlarının katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 1,092, 1,374, ,841, 1,627, 1,666, ,864, -,922, p > ,05$.

Tablo 4.17. Mükemmeliyetçilik ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	t	p
Mükemmeliyetçilik toplam	Çalışıyor	282	2,68	,75	,492	,623
	Çalışmıyor	124	2,64	,74		
Hata yapma endişesi	Çalışıyor	282	2,31	,94	,020	,984
	Çalışmıyor	124	2,31	,98		
Kişisel standartlar	Çalışıyor	282	2,76	,85	1,775	,077
	Çalışmıyor	124	2,60	,81		
Ailesel beklentiler	Çalışıyor	282	2,61	1,05	,315	,753
	Çalışmıyor	124	2,57	1,09		
Aileden eleştiri	Çalışıyor	282	2,02	,97	-,392	,696
	Çalışmıyor	124	2,06	,99		
Yaptığından emin olmama	Çalışıyor	282	2,36	,95	,091	,928
	Çalışmıyor	124	2,35	,97		
Düzen	Çalışıyor	282	3,81	1,08	,042	,966
	Çalışmıyor	124	3,81	1,16		

Tablo 4.17’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutları katılımcıların çalışma durumlarına göre karşılaştırılmıştır.

Yapılan analizlere göre mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutlarının katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = ,492, ,020, 1,775, ,315, -,392, ,091, ,042, p > ,05$.

Tablo 4.18. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?	N	Ort.	SS	t	p																																																															
Mükemmeliyetçilik toplam	Evet	175	2,77	,77	2,424	,016																																																															
	Hayır	231	2,59	,71			Hata yapma endişesi	Evet	175	2,48	1,01	3,128	,002	Hayır	231	2,18	,88	Kişisel standartlar	Evet	175	2,77	,84	1,231	,219	Hayır	231	2,66	,83	Ailesel beklentiler	Evet	175	2,72	1,08	2,074	,039	Hayır	231	2,50	1,03	Aileden eleştiri	Evet	175	2,29	1,04	4,638	,000	Hayır	231	1,84	,88	Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011	Hayır	231	2,25	,95	Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır
Hata yapma endişesi	Evet	175	2,48	1,01	3,128	,002																																																															
	Hayır	231	2,18	,88			Kişisel standartlar	Evet	175	2,77	,84	1,231	,219	Hayır	231	2,66	,83	Ailesel beklentiler	Evet	175	2,72	1,08	2,074	,039	Hayır	231	2,50	1,03	Aileden eleştiri	Evet	175	2,29	1,04	4,638	,000	Hayır	231	1,84	,88	Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011	Hayır	231	2,25	,95	Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır	231	3,86	1,11								
Kişisel standartlar	Evet	175	2,77	,84	1,231	,219																																																															
	Hayır	231	2,66	,83			Ailesel beklentiler	Evet	175	2,72	1,08	2,074	,039	Hayır	231	2,50	1,03	Aileden eleştiri	Evet	175	2,29	1,04	4,638	,000	Hayır	231	1,84	,88	Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011	Hayır	231	2,25	,95	Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır	231	3,86	1,11																			
Ailesel beklentiler	Evet	175	2,72	1,08	2,074	,039																																																															
	Hayır	231	2,50	1,03			Aileden eleştiri	Evet	175	2,29	1,04	4,638	,000	Hayır	231	1,84	,88	Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011	Hayır	231	2,25	,95	Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır	231	3,86	1,11																														
Aileden eleştiri	Evet	175	2,29	1,04	4,638	,000																																																															
	Hayır	231	1,84	,88			Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011	Hayır	231	2,25	,95	Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır	231	3,86	1,11																																									
Yaptığından emin olmama	Evet	175	2,49	,96	2,563	,011																																																															
	Hayır	231	2,25	,95			Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253	Hayır	231	3,86	1,11																																																				
Düzen	Evet	175	3,74	1,09	-1,144	,253																																																															
	Hayır	231	3,86	1,11																																																																	

Tablo 4.18’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutları, katılımcıların bugüne kadar kendileri için herhangi bir psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre toplam mükemmeliyetçilik düzeyi ile birlikte hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin katılımcıların şimdiye kadar psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 2,424, 3,128, 2,074, 4,638, 2,563, p < ,01$. Bulunan bu sonuca göre daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.19. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Alınan psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyi
Mükemmeliyetçilik toplam	-,127
Hata yapma endişesi	-,166*
Kişisel standartlar	-,043
Ailesel beklentiler	-,104
Aileden eleştiri	-,166*
Yaptığından emin olmama	-,112
Düzen	-,014

* $p < ,05$

Tablo 4.19’da yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında daha önce psikolojik yardım almış katılımcıların aldıkları yardımın kendilerine yardımcı olma düzeyi ile hata yapma endişesi ve aileden eleştiri ile ilgili mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur, sırasıyla $r = -,166$, $-,166$, $p < ,05$. Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça hata yapma endişesi ve aileden eleştiri ile ilgili mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 4.20. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Evlilik öncesi psikolojik yardım	N	Ort.	SS	U	p
Mükemmeliyetçilik toplam	Evet	15	2,83	,89	2706,5	,612
	Hayır	391	2,67	,74		
Hata yapma endişesi	Evet	15	2,73	1,25	2367,5	,205
	Hayır	391	2,29	,94		
Kişisel standartlar	Evet	15	2,74	,87	2828	,815
	Hayır	391	2,71	,84		
Ailesel beklentiler	Evet	15	2,44	1,01	2629,5	,496
	Hayır	391	2,60	1,06		
Aileden eleştiri	Evet	15	2,28	,82	2230,5	,113
	Hayır	391	2,02	,98		
Yaptığından emin olmama	Evet	15	2,93	1,18	2067	,049
	Hayır	391	2,33	,94		
Düzen	Evet	15	3,69	1,11	2737	,659
	Hayır	391	3,81	1,10		

Tablo 4.20’de yapılan Mann-Whitney U analizinde mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutları, katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $U = 2067$, $p < ,05$. Buna göre evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların yaptığından emin

olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

4.4.3. Bağlanma Stilleri ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde bağlanma stilleri ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir.

Tablo 4.21. Bağlanma Stilleri ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Yaş
Güvenli bağlanma	-,030
Kaçınan bağlanma	-,100*
Kaygılı-kararsız bağlanma	-,198**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Tablo 4.21’de yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşları ile kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = -,100, -,198, p > ,05$). Bu sonuca göre katılımcıların yaşları artarken kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri azalmaktadır.

Tablo 4.22. Bağlanma Stilleri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Bekar	140	3,70	,85	,899	,375
	Evli	246	3,61	,99		
Kaçınan bağlanma	Bekar	140	2,10	,77	2,737	,006
	Evli	246	1,89	,71		
Kaygılı-kararsız bağlanma	Bekar	140	2,72	1,06	4,129	,000
	Evli	246	2,31	,88		

Tablo 4.22’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde bağlanma stilleri, katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 2,737, 4,129, p < ,05$. Buna göre bekar katılımcıların kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.23. Bağlanma Stilleri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Çalışıyor	282	3,67	,91	,640	,423
	Çalışmıyor	124	3,60	1,00		
Kaçınan bağlanma	Çalışıyor	282	1,94	,72	-1,370	,172
	Çalışmıyor	124	2,04	,74		
Kaygılı-kararsız bağlanma	Çalışıyor	282	2,42	,97	-1,529	,127
	Çalışmıyor	124	2,58	,95		

Tablo 4.23'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde bağlanma stilleri, katılımcıların çalışma durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre bağlanma stillerinin katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = ,640, -1,370, -1,529, p > ,05$.

Tablo 4.24. Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?	N	Ort.	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Evet	175	3,51	,91	-2,670	,008
	Hayır	231	3,76	,95		
Kaçınan bağlanma	Evet	175	2,02	,75	1,129	,259
	Hayır	231	1,93	,72		
Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	175	2,63	1,01	2,832	,005
	Hayır	231	2,36	,92		

Tablo 4.24'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde bağlanma stilleri, katılımcıların bugüne kadar kendileri için herhangi bir psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin katılımcıların şimdiye kadar psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = -2,670, 2,832, p < ,01$. Buna göre daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların güvenli bağlanma düzeylerinin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.25. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Alınan psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyi
Güvenli bağlanma	,199**
Kaçınan bağlanma	-,075
Kaygılı-kararsız bağlanma	-,195*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$

Tablo 4.25’te yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçlarına bakıldığında daha önce psikolojik yardım almış katılımcıların aldıkları yardımın kendilerine yardımcı olma düzeyi ile güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, sırasıyla $r = ,199, -,195, p < ,05$. Buna göre kişinin güvenli bağlanma stili yüksek olduğunda aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda artarken, kaygılı-kararsız bağlanma stili yüksek olduğunda aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda azalmaktadır.

Tablo 4.26. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Evlilik öncesi psikolojik yardım	N	Ort.	SS	U	p
Güvenli bağlanma	Evet	15	3,51	,81	2576,5	,424
	Hayır	391	3,65	,94		
Kaçınan bağlanma	Evet	15	2,45	,83	1864	,016
	Hayır	391	1,95	,72		
Kaygılı-kararsız bağlanma	Evet	15	2,88	,92	2169	,086
	Hayır	391	2,46	,97		

Tablo 4.26’da yapılan Mann-Whitney U analizinde bağlanma stilleri, katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre kaçınan bağlanma stiline katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $U = 1864, p < ,05$. Bu sonuca göre evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların yaptığından kaçınan bağlanma düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

4.4.4. Eş Seçme Stratejileri ve Sosyodemografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde eş seçme stratejileri ile sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler test edilecektir. Analizler yapılırken aile kurumu ve güven ile aşk değişkenleri normal dağılıma uymadığı için bu değişkenlerle yapılacak korelasyon analizlerinde Spearman korelasyon analizi, karşılaştırma analizlerinde ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.27. Eş Seçme Stratejileri ile Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Yaş
Aile kurumu ve güven	,003
Sosyoekonomik durum	,120*
Dini ve siyasi benzerlik	,088
Fiziksel özellikler	-,109*
Bekaret	-,085
Çocuk bakımı	-,122*
Aşk	-,100*

Tablo 4.27’de yapılan korelasyon analizlerinin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yaşları ile sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler, çocuk bakımı ve aşk arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (sırasıyla $r = ,120, -,109, -,122, -,100, p < ,05$). Bu sonuca göre kişilerin yaşı artarken eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik duruma verdikleri önem artarken, fiziksel özellikler, çocuk bakımı ve aşka verdikleri önemin ise azaldığı görülmektedir.

Tablo 4.28. Eş Seçme Stratejileri ve Medeni Durum Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Medeni durum	N	Ort.	SS	t, U	p
Aile kurumu ve güven	Bekar	140	8,61	,99	16801	,640
	Evli	246	8,57	1,08		
Sosyoekonomik durum	Bekar	140	6,45	1,99	-,747	,456
	Evli	246	6,60	1,87		
Dini ve siyasi benzerlik	Bekar	140	5,49	2,08	-,915	,361
	Evli	246	5,70	2,22		
Fiziksel özellikler	Bekar	140	6,34	1,93	1,736	,083
	Evli	246	5,97	2,03		
Bekaret	Bekar	140	4,48	2,65	-2,640	,009
	Evli	246	5,22	2,66		
Çocuk bakımı	Bekar	140	7,15	1,43	,861	,390
	Evli	246	7,00	1,77		
Aşk	Bekar	140	8,14	1,18	16129	,282
	Evli	246	7,91	1,47		

Tablo 4.28’de yapılan analizlerde eş seçme stratejileri, katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre bekaret değişkeninin katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $t = -2,640, p < ,05$. Buna göre evli katılımcıların bekarate verdikleri önemin bekar katılımcılardan anlamlı bir şekilde fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 4.29. Eş Seçme Stratejileri ve Çalışma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	t, U	p
Aile kurumu ve güven	Çalışıyor	282	8,62	1,00	16009,5	,111
	Çalışmıyor	124	8,50	1,10		
Sosyoekonomik durum	Çalışıyor	282	6,69	1,90	2,407	,017
	Çalışmıyor	124	6,19	1,95		
Dini ve siyasi benzerlik	Çalışıyor	282	5,65	2,29	,502	,616
	Çalışmıyor	124	5,53	1,86		
Fiziksel özellikler	Çalışıyor	282	6,28	1,94	3,058	,002
	Çalışmıyor	124	5,62	2,15		
Bekaret	Çalışıyor	282	4,75	2,68	-1,971	,049
	Çalışmıyor	124	5,32	2,65		
Çocuk bakımı	Çalışıyor	282	7,17	1,63	1,670	,096
	Çalışmıyor	124	6,87	1,67		
Aşk	Çalışıyor	282	8,06	1,40	15219,5	,031
	Çalışmıyor	124	7,81	1,38		

Tablo 4.29’da yapılan analizlerde eş seçme stratejileri, katılımcıların çalışma durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler, bekaret ve aşk değişkenlerinin katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 2,407$, $3,058$, $-1,971$, $U = 15219,5$, $p < ,05$. Bu sonuçlara göre çalışan katılımcıların sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önemin çalışmayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışan katılımcıların bekarete verdikleri önemin çalışmayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu gözükmemektedir.

Tablo 4.30. Eş Seçme Stratejileri ve Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?	N	Ort.	SS	t, U	p
Aile kurumu ve güven	Evet	175	8,54	1,06	18152	,038
	Hayır	231	8,63	1,01		
Sosyoekonomik durum	Evet	175	6,66	1,91	1,190	,235
	Hayır	231	6,44	1,93		
Dini ve siyasi benzerlik	Evet	175	5,62	2,06	,023	,982
	Hayır	231	5,61	2,25		
Fiziksel özellikler	Evet	175	6,13	2,05	,399	,690
	Hayır	231	6,04	2,01		
Bekaret	Evet	175	4,22	2,45	-4,706	,000
	Hayır	231	5,45	2,73		
Çocuk bakımı	Evet	175	6,94	1,68	-1,452	,147
	Hayır	231	7,18	1,61		
Aşk	Evet	175	7,99	1,41	20026,5	,869
	Hayır	231	7,98	1,39		

Tablo 4.30’da yapılan analizlerde eş seçme stratejileri, katılımcıların bugüne kadar kendileri için herhangi bir psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre aile kurumu ve güven ile bekaret değişkenlerinin katılımcıların şimdiye kadar psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $U = 18152$, $t = -4,706$, $p < ,05$. Buna göre daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların aile kurumu ve güven ile bekarate verdikleri önemin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.31. Eş Seçme Stratejileri ile Psikolojik Yardımın Faydası Arasındaki İlişkiye Yönelik Analiz Sonuçları

	Alınan psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyi
Aile kurumu ve güven	,100
Sosyoekonomik durum	,020
Dini ve siyasi benzerlik	,049
Fiziksel özellikler	,019
Bekaret	-,018
Çocuk bakımı	,147
Aşk	,144

Tablo 4.31’de yapılan korelasyon analizlerinin sonuçlarına bakıldığında daha önce psikolojik yardım almış katılımcıların aldıkları yardımın kendilerine yardımcı olma düzeyi ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır, $p > ,05$.

Tablo 4.32. Eş Seçme Stratejileri ve Evlilik Öncesi Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Evlilik öncesi psikolojik yardım	N	Ort.	SS	U	p
Aile kurumu ve güven	Evet	15	8,68	,72	2681	,507
	Hayır	391	8,58	1,04		
Sosyoekonomik durum	Evet	15	6,97	1,93	2459	,288
	Hayır	391	6,52	1,92		
Dini ve siyasi benzerlik	Evet	15	5,90	1,90	2733	,654
	Hayır	391	5,60	2,18		
Fiziksel özellikler	Evet	15	6,07	1,94	2893	,929
	Hayır	391	6,08	2,03		
Bekaret	Evet	15	3,53	1,67	2037,5	,044
	Hayır	391	4,98	2,70		
Çocuk bakımı	Evet	15	6,56	1,78	2377	,211
	Hayır	391	7,10	1,64		
Aşk	Evet	15	7,93	1,52	2905,5	,950
	Hayır	391	7,99	1,39		

Tablo 4.32’de yapılan Mann-Whitney U analizlerinde eş seçme stratejileri, katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlere göre bekaret değişkeninin katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, $U = 2037,5$, $p < ,05$. Buna göre evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların bekarete verdikleri önemin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.



BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada, güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar ve düzen konularındaki mükemmeliyetçilik artarken, aileden eleştiri konusundaki mükemmeliyetçilik azalmaktadır. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça ise mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçilik artmaktadır. Bu sonuçlar, Pishva ve Besharat (2011) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur. Ayrıca, Ulu ve Tezer (2010) tarafından yapılan çalışmada da kaçınan bağlanma düzeyi ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Kaygılı ve kararsız bağlanma ile mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu sonuçlar, kişinin kaygılı ve kararsız bağlanma düzeyi arttıkça toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, kişisel standartları, ailesel beklentileri, aileden eleştirileri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçiliğin de arttığını göstermektedir. Kaygılı bağlanma ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma mevcuttur. Feeney ve Noller (1990), Wei, Mallinckrodt, Russell ve Abraham (2004), Soenens, Vansteenkiste, Duriez ve Goossens (2006), Dunkley ve diğerleri (2012) ve Dakanalis ve diğerleri (2014) gibi araştırmacılar, bu konuda çalışmalar yürütmüşlerdir. Dunkley ve meslektaşları (2012) mükemmeliyetçilik kendini eleştirme alt boyutu ile kaygılı bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Gnilka ve arkadaşları (2013) ise uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermişlerdir.

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin temelinde ailenin beklentilerini karşılamaya yönelik bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir. Uyumsuz bir şekilde oluşan mükemmeliyetçilik, ebeveynler tarafından karşılanması

gereken şartsız kabul, sevgi ve saygı ihtiyacının yeterince karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır. Bu durumda kontrolcü, eleştirel ve yeterli bakımının verilmediği durumlarda ortaya çıkan bir davranış örüntüsü meydana gelir. Bu sebeple fizyolojik ve duygusal gereksinimleri karşılanmayan çocuklar, güvensiz ve tutarsız bir şekilde yetiştirilerek güvensiz bağlanma kurarlar ve anne ve babalarından onay alabilmek için mükemmel olma ihtiyacı içerisine girerler. Rice ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, yetişkin bireylerin mükemmeliyetçi davranışlarının temelinde çocukluk çağındaki deneyimlerin olduğu belirtilmiştir. Rice ve Mirzadeh (2000) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Olumlu mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olan öğrencilerin ebeveynlerine daha fazla güvenli bağlandıkları gözlemlenmiştir. Bu nedenle, literatürdeki bu çalışmalar güncel çalışmamızla örtüşmektedir.

Bu çalışma sonuçları, kişinin güvenli bağlanma düzeyinin artmasıyla birlikte psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu bir tutum geliştirdiğini ve aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanmanın psikolojik yardım arayışı için bir motivasyon kaynağı olduğu düşünülebilir. Bu nedenle, psikolojik sağlık hizmetlerinin kullanımının artırılması için bireylerin güvenli bağlanmalarının güçlendirilmesi önemli bir faktör olabilir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın artması da güvenli bağlanma düzeyini olumlu yönde etkileyebilir, bu nedenle psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi de psikolojik yardım arayışını arttırabilir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Literatürde yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçi bireylerin mantıkdışı inançlarının bulunması sebebiyle kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği ifade edilmiştir (Dilmaç ve ark., 2009).

Katılımcıların %43,1'i bugüne kadar kendileri için bir psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %56,9'u psikolojik bir yardım almadıklarını ifade etmiştir. Psikolojik yardım aldığını belirten kişilerin %54,6'sı bu yardımı psikiyatristten aldığını belirtirken, %55,7'si psikologdan, %15,5'i ise psikolojik danışmandan yardım aldığını belirtmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların %13,3'ü aldıkları yardımın hiç yardımcı olmadığını belirtirken, %35,3'ü biraz yardımcı olduğunu, %31,8'i oldukça yardımcı

olduğunu, %19,7'si ise son derece yardımcı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların aldıkları psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyindeki ortalama puanları $2,58 \pm 0,95$ olarak bulunmuştur. Son olarak katılımcıların %3,7'si evlilik öncesinde psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %96,3'ü evlilik öncesinde psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir. Alan yazında yapılan bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup oldukları ifade edilmiştir. En düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan kişilerin uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları belirtilmiştir (Sapmaz, 2006). Ener ve Can (2021) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmasında katılımcıların 198'i (%23,5) psikiyatrik destek aldığını ve 646'sı (%76,5) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir. Klinik mükemmeliyetçiliğin Eksen 1'de bulunan psikiyatrik rahatsızlıkları arttırdığı düşünülmektedir. Özellikle anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza yemek yeme, kilo alma, şekil ve bunların kontrolü alanlarında mükemmeliyetçilik ile yakından ilişkili olduğu varsayılmıştır (Shafran ve ark., 2002). Yapılan bir çalışmada katılımcıların %82,8'inin herhangi bir psikolojik yardım almadığı, %17,2'sinin ise psikolojik yardım aldığı belirlenmiş ve mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumları incelenmiştir (Kol, 2020).

Yapılan analizler sonucunda toplam mükemmeliyetçilik puanı ile sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır. Liston ve Salts (1988) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi arttıkça eş seçme kriterlerinin de arttığını belirtmektedir. Hata yapma endişesi ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin hata yapma endişesine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır. Kişisel standartlar ile aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır. Evlenmemiş kişilerin yaşadığı baskılar ile eşe ve ilişkiye karşı mükemmeliyetçi

tutumların olması eş seçimini etkilemektedir (Habke, Hewitt and Flett, 1990; Frost et al., 1990). Cobb (2003)'a göre bireyin gelecekteki ilişkisi ya da mevcut ilişkisi ideal ya da mükemmel olmalıdır. Birey partnerini seçerken kendisine uygun ihtiyaçları gözeterek eş seçimini gerçekleştirmektedir (Larson, 1992).

Evli olmayan kişilerin eş seçimi konusunda yaşadıkları baskıcı tutumların yanında kendilerine karşı ya da aradıkları eş adayına ve ilişkiye karşı oluşan mükemmeliyetçi tutumların eş seçimini etkilediği varsayılmaktadır. Eldeki araştırmalar, mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan kusursuzluğa ulaşma arayışının, bireyin kendisine yüksek standartlar belirleyerek ve eleştirel bir şekilde kendisini değerlendirmesi ile kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır (Habke, Hewitt ve Flett, 1990; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Mükemmeliyetçi tutumun, romantik ilişkiler ve evlilikler gibi hayatın tüm alanlarında kendini gösterdiği bilinmektedir (Stoeber, 2002). Yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçi tutumun, evlilik ve romantik ilişki doyumu üzerinde olumsuz etkisi olduğunu (Habke ve ark., 1999; Koydemir, Selışık ve Tezer, 2005; Ashby ve ark., 2008; Stoeber, 2012; Gol, Rostami ve Goudarzi, 2013) ve mükemmeliyetçi kişilerin romantik ilişkilerinde çatışma yaşadıklarını (Mackinnon, Sherry, Antony, Stewart, Sherry ve Hartling, 2012) göstermektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçi kişilerin, partnerleri karşısında affetmeyen bir tutum sergiledikleri ve çatışma yaratan bir role sahip oldukları da bildirilmiştir (Furman, Luo ve Pond Jr., 2017). Ancak, mükemmeliyetçiliğin iş-aile çatışmasına olan olumsuz etkisi evlilik doyumunu azaltabileceği (Büyükşahin-Sunal, Ok ve Keskin, 2016) ifade edilmiştir. Ailesel beklentiler ile sosyoekonomik durum arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Buna göre kişinin ailesel beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik duruma verdikleri önem de artmaktadır. Kişinin eş seçimi yaparken ailesine bakabilecek ekonomik koşulda olması eş seçimi kriterlerini etkilediği düşünülmektedir.

Yaptığından emin olmama ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır. Cobb ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışmaya göre bireylerin eş seçimlerinde mükemmel bulma ihtiyacı aradıkları ifade edilmiştir. Bu bağlamda bireyin evlenmeden

önce mükemmeli arama ve mükemmel olma gereksinimi romantik ilişkisinde keskin ve katı kurallar koymasına sebep olabilmektedir.

Düzen ve yakınlık, sosyoekonomik durumla sevgiyle birlikte pozitif yönlü anlamsız olmayan korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum ve aşka verdikleri önem de artmaktadır. Aşk inancına sahip kişiler biriyle hayatını paylaşmak ve evlenmek istediklerinde çoğunlukla sevginin yeterli olduğuna inanırlar ve duygu odaklı ilişki yaşamak isterler (Larson, 1992). Burns (1980)'e göre mükemmeliyetçi bireyler yalnız olmaktan ve bireyler arası ilişkilerinin bozulmasından rahatsız olmaktadır. Bu kişiler ilişki içerisinde kendisine yüksek standart oluşturarak romantik ilişkilerindeki sorunlar önlemek isterler.

Yapılan analizler sonucunda eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca eş seçme stratejilerinden bekâret ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Buna göre kişinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu pozitif yönde değiştiğinde eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene verdikleri önem artmakta, bekârete verdikleri önem ise azalmaktadır. Türk kültüründe eş seçimlerinde elde edilen sonuçlar (Goodwin, 1990; Todosijevic, Ljubinkovic ve Arancic, 2003) alan yazındaki diğer sonuçlar ile farklılık göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma ile aile kurumu ve güven ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene ve aşka verdikleri önem artmaktadır. Kişilerin romantik ilişkilerinde ve eş seçimlerinde belirlediği standartlar (Matte ve LaFontaine, 2012) mükemmeliyetçilik kavramı ve bağlanma stilleri ile doğrudan ilişkilidir.

Kaçınan bağlanma ile sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekâret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaçınan bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekârete verdikleri önem artmaktadır. Hazan ve Shaver (1987)'e göre kaçınan bağlanma biçimine sahip kişiler yakınlık korkusu yaşayan, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşayan, partnerleriyle

ilişkinini bu duruma yansıtan bireyler olarak ifade edilmiştir. Bu nedenle aşktan çok maddi değerlere önem vererek eşlerini seçiyor oldukları söylenebilir.

Kaygılı-kararsız bağlanma ile dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekâret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekârete verdikleri önem artmaktadır. Hazan ve Shaver (1987)'e göre kararsız ve kaygılı bağlanan kişilerin sevgilerini göstermesi obsesif, duygusal olarak ani iniş ve çıkışları çok olan, kıskanç ve cinsel çekiciliklerini öne süren bireyler olarak tanımlamıştır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler partner seçimlerinde, partnerlerinin gereksinim duyulan anda yanlarında olmayacağını düşünürler (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu kişilerin seçimlerinde de duygusal komponentlerden çok maddi faktörler daha önde geliyor olabilir.

Katılımcıların yaşları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları $32,79 \pm 7,43$ olarak bulunmuştur. Bunun sebebi katılımcıların genç yetişkinlerden oluşması ve yaş aralığının çok geniş bir yelpazede bulunmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaşa artışına bağlı olarak ileriki yaşlarda psikolojik yardım almaya yönelik kişiler daha olumlu bir yaklaşım sergileyebilmektedirler (Narikiyo, & Kameoka, 1992; Oliver, Pearson, & Coe, 2005).

Alan yazında psikolojik destek alan kişilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Psikolojik destek almayan kişilerin ise psikolojik sağlıklarının yeterince yüksek olmadığı belirtilmiştir (Bindal,2018). Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu yönde değişmektedir. Kişilerin kendilerinin ve yakın çevrelerinin psikolojik yardım alması sonucunda psikolojik yardım almaya ilişkin daha ılımlı bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir (Rickwood, & Braithwaite, 1994'den Akt., Çayır, 2018). Yapılan analize göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun katılımcıların medeni ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sosyodemografik bulgulara göre araştırmaya katılan kadınların %34,5'i bekâr, %60,6'sı ise evlidir.

Katılımcıların %69,5'i çalışırken, %30,5'i çalışmamaktadır. Psikolojik yardım alma durumuna göre yapılan bir çalışmada katılımcıların %51,9'unun bekar, %48,1'inin evli olduğu belirtilmiştir. Bu katılımcıların %18,8'inin bir uzmandan psikolojik yardım aldığı, %81,3'ün herhangi bir psikolojik yardım almadığı belirtilmiştir (Yılmaz ve Beydağ, 2020).

Daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu görülmektedir. Kişilerin deneyimlemiş oldukları psikolojik yardım alma arayışlarına göre bu deneyimi yaşamış olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu bir tavır sergiledikleri, psikolojik yardım kaynaklarına daha kolaylıkla ulaşabildikleri, başvurabildikleri ifade edilmektedir (Meydan, & Lüleci, 2013). Alan yazında psikolojik destek alan kişilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Psikolojik destek almayan kişilerin ise psikolojik sağlıklarının yeterince yüksek olmadığı belirtilmiştir (Bindal,2018). Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu yönde değişmektedir.

Yapılan analize göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun katılımcıların evlilik öncesinde psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM 6 SONUÇ

Sosyodemografik bulgulara göre araştırmaya katılan kadınların %34,5'i bekar, %60,6'sı ise evlidir ve yaş ortalamaları $32,79 \pm 7,43$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların %69,5'i çalışırken, %30,5'i çalışmamaktadır. Katılımcıların %43,1'i bugüne kadar kendileri için bir psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %56,9'u psikolojik bir yardım almadıklarını ifade etmiştir. Psikolojik yardım aldığını belirten kişilerin %54,6'sı bu yardımı psikiyatristten aldığını belirtirken, %55,7'si psikologdan, %15,5'i ise psikolojik danışmandan yardım aldığını belirtmiştir. Psikolojik yardım alan katılımcıların %13,3'ü aldıkları yardımın hiç yardımcı olmadığını belirtirken, %35,3'ü biraz yardımcı olduğunu, %31,8'i oldukça yardımcı olduğunu, %19,7'si ise son derece yardımcı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların aldıkları psikolojik yardımın yardımcı olma düzeyindeki ortalama puanları $2,58 \pm 0,95$ olarak bulunmuştur. Son olarak katılımcıların %3,7'si evlilik öncesinde psikolojik yardım aldıklarını ifade ederken, %96,3'ü evlilik öncesinde psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir.

Yürütülen korelasyon analizleri sonucunda, güvenli bağlanma ile mental destek alınmasına ilişkin tutum değişkeni arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, bir kişinin güvenli bağlanma düzeyinin yükselmesiyle birlikte, mental destek alınmasına karşı tutumun da olumlu yönde değiştiğini göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar ve düzen arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttığında toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, kişisel standartlar ve düzen konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmakta, aileden eleştiri konusundaki mükemmeliyetçiliği ise azalmaktadır.

Kaçınan bağlanma ile mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaçınan bağlanma düzeyi arttığında toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, kişisel standartlar,

ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma ile mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttığında toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olamama konularındaki mükemmeliyetçiliği de artmaktadır.

Yapılan analizler sonucunda toplam mükemmeliyetçilik puanı ile sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır.

Hata yapma endişesi ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin hata yapma endişesine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır. Kişisel standartlar ile aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önem de artmaktadır.

Ailesel beklentiler ile sosyoekonomik durum arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Buna göre kişinin ailesel beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik duruma verdikleri önem de artmaktadır. Yaptığından emin olmama ile sosyoekonomik durum ve fiziksel özellikler arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin yaptığından emin olmamaya yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum ve fiziksel özelliklere verdikleri önem de artmaktadır. Düzene ile aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven, sosyoekonomik durum ve aşka verdikleri önem de artmaktadır. Flett ve arkadaşlarına

(2001) göre kendine yönelik mükemmeliyetçi tavır gösteren bireyler ilişkilerinde ve eş seçimlerinde de katı kurallar koymaktadırlar.

Yapılan analizler sonucunda eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güven ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca eş seçme stratejilerinden bekaret ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Buna göre kişinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu pozitif yönde değiştiğinde eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene verdikleri önem artmakta, bekarate verdikleri önem ise azalmaktadır.

Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanma ile aile kurumu ve güven ve aşk arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin güvenli bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden aile kurumu ve güvene ve aşka verdikleri önem artmaktadır.

Kaçınan bağlanma ile sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekaret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaçınan bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik durum, dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekarate verdikleri önem artmaktadır.

Kaygılı-kararsız bağlanma ile dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekaret arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişinin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttığında eş seçme stratejilerinden dini ve siyasi benzerlik, fiziksel özellikler ve bekarate verdikleri önem artmaktadır.

Daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu olduğu görülmektedir.

Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu yönde değişmektedir.

Katılımcıların yaşları ile hata yapma endişesi, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlara göre kişilerin yaşı arttığında hata yapma endişesi, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Yapılan analizlere göre mükemmeliyetçilik değişkeni ve alt boyutlarının katılımcıların medeni durumlarına ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların toplam mükemmeliyetçilik düzeyi, hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

Buna göre kişinin aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda arttıkça hata yapma endişesi ve aileden eleştiri ile ilgili mükemmeliyetçilik düzeyleri azalmaktadır.

Buna göre evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların yaptığından emin olmamaya ilişkin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

Bu sonuca göre katılımcıların yaşları arttıkça kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri azalmaktadır.

Bekar katılımcıların kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yapılan analizlere göre bağlanma stillerinin katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların güvenli bağlanma düzeylerinin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

Buna göre kişinin güvenli bağlanma stili yüksek olduğunda aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda artarken, kaygılı-kararsız bağlanma stili yüksek olduğunda aldığı psikolojik yardımdan edindiği fayda azalmaktadır.

Evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların yaptığından kaçınan bağlanma düzeylerinin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir.

Kişilerin yaşı arttığında eş seçme stratejilerinden sosyoekonomik duruma verdikleri önem artarken, fiziksel özellikler, çocuk bakımı ve aşka verdikleri önemin ise azaldığı görülmektedir.

Evli katılımcıların bekarete verdikleri önemin bekar katılımcılardan anlamlı bir şekilde fazla olduğu söylenebilir.

Çalışan katılımcıların sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler ve aşka verdikleri önemin çalışmayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışan katılımcıların bekârete verdikleri önemin çalışmayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu gözükmektedir.

Daha önce bir psikolojik yardım alan katılımcıların aile kurumu ve güven ile bekarete verdikleri önemin böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

Evlilik öncesinde bir psikolojik yardım alan katılımcıların bekarete verdikleri önemin, böyle bir yardım almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

6.1. ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada Kadın Bireylerin Eş Seçimlerinde Mükemmeliyetçiliğin, bağlanma stillerinin etkisi ile evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eş seçme stratejileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi konusu araştırılmıştır. Gelecek araştırmalar için bu değişkenlerin daha fazla bir örneklem grubu ile daha geniş bir evrende yapılması literatüre yeni katkılar sağlayacaktır. Çalışma sonuçlarında ve alan yazında yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve eş seçimleri, bu değişkenlere dair düşünceleri negatif yönde etkilenmektedir. Bireylerin yetişkinlik çağlarında eşlerine ve ilişkilerine karşı katı kurallar ya da olumsuz düşünceler geliştirmemeleri için ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde çocuklarına koşulsuz sevgi sunmalı ve güvenli bağlanmayı oluşturmaları gerekmektedir. Mükemmeliyetçilik çoğunlukla sevginin koşullu sunulduğu ve güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği ortamlarda oluştuğu gözlenmiştir. Çeşitli aile eğitimlerinin verilmesi, ailelerin bilinçlendirilmesi, çocukların gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Yapılan bu çalışma yurt içinde gerçekleştirilmiştir. Kadınların eş seçimlerinde günümüz koşullarının baz alınması eş seçimlerini etkilemektedir. Evlilik öncesinde bireylere evliliğe dair gönüllü çalışmaların ve eğitimlerin verilmesi daha sağlıklı bir aile yapılanmasının temellerini atacağını düşündürmektedir.

Gelecek alışmalar için mükemmeliyetçilikle ilgili terapi süreçlerinde araştırmalar yapılması önerilmektedir. Böylelikle terapi süreçlerinin mükemmeliyetçiliğe ne düzeyde etkisi olduğu incelenebilir. Kişilere yönelik evlilik öncesi aile Okulu eş seçmeye yönelik aile çalışmaları planlanabilir. Böylelikle kişilerin evliliğe karşı olumlu tutum sergilemesi ve mutlu bir evlilik yaşamı sağlanabilir. Gelecek araştırmalar için Türkiye'nin farklı kültürel düzeylerini içerecek şekilde planlanması diğer kültür faktörünün de ele alınmasının literatüre yeni katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar için bir diğer öneri olarak eş seçimini etkileyen diğer faktörlerin ve demografik değişkenlerin incelenerek bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçiliğin eş seçimi üzerindeki etkisi araştırılabilir. Yapılan çalışmanın benzer olarak erkek popülasyonunda da araştırılması toplumsal cinsiyet faktörünün de incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- [1] Abdollahi, A., Hosseinian, S., Beh-Pajooh, A., & Carlbring, P. (2017). Self-concealment mediates the relationship between perfectionism and attitudes toward seeking psychological help among adolescents. *Psychological Reports*, 120(6), 1019-1036.
- [2] Adrian, G. J. (2005). Help-seeking attitudes in Latino Pentecostals. Seton Hall University.
- [3] Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 792.
- [4] Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., and Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- [5] Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683.
- [6] Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994), Mental bozuklukların tanısıl ve sayımsal el kitabı (4. Baskı) (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [7] Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ege Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- [8] Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). Mükemmelliyetçilik Dost Sandığımız Düşman. (Çev. Aslı Açıkğöz) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- [9] Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- [10] Arslantaş, H. (2003). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler (Tez No. 124175) [Yüksek lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- [11] Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- [12] Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- [13] Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. & Hilgard, E.R. (1995). Psikolojiye Giriş 2. Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz, İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- [14] Bacanlı, H. (1999). Mate Preferences. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 2(15): 7- 16.
- [15] Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. In S. Duck (Ed.), *Learning about relationships* (pp. 30–62). Sage Publications, Inc.

- [16] Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- [17] Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- [18] Barwick AK, Man AF, Mckelbie SJ. "Personality factors and attitude toward seeking professional help", *North American Journal of Psychology*, 2009, 333-342.
- [19] Baumeister, F.R., Campbell, D.J., Krueger, I.J., Vohs, D.K. (2003). Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?, *Psychological Science In The Public Interest*, 4(1), 1-44,
- [20] Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- [21] Bener, M. (2011). Dindarlık – Eş Seçimi İlişkisi (SDÜ Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, SDÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [22] Berg, J., Dunkley, D. M., & Zuroff, D.C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80 (3), 633-663.
- [23] Berman H. Sperling MB. The Structure of Adulth Attachment In, M. B. Sperling and W. H. Berman (Eds.), *Attachment in Adults: Clinical and Development Perspectives*. New York: The Guilford Press. 1994.
- [24] Bindal, G. (2018). Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- [25] Borynack, Z. A. (2003). *Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*, Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- [26] Bowlby J. (1973). *Attachment and loss: Separation: anxiety and anger*. Cilt 2. New York, Basic Books.
- [27] Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother, *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- [28] Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. Cilt.1, New York: Basic Books.
- [29] Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210.
- [30] Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, London, Tavistock Publications.
- [31] Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. Cilt. 3. New York: Basic Books.
- [32] Brennan, K. A., Clark, C. L., and Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: an Integrative Overview.
- [33] Brown, C., Conner, KO., Copeland, VC., Grote, N., Beach, S., Battista, D., Reynolds, CF. (2010). Depression stigma, race, and treatment seeking behavior and attitudes. *J Community Psychol*, 38(3), 350-368,
- [34] Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression.

- [35] Burger, J. M. (2006). Kişilik (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [36] Burger, J.M. (2006). Kişilik. Çev.İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [37] Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 13,34- 52.
- [38] Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- [39] Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, pp. 34–51.
- [40] Buss, D. M. (1994). *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*. New York: Basic Books.
- [41] Buss, D. M. (1999). *Evolutionary Psychology: The New Science of The Mind*, Allyn and Baconi, Boston, 497.
- [42] Buss, D. M. and Schmitt, D. P. (1993). Sexual Strategies Theory: An Evolutionary Perspective On Human Mating.
- [43] Buss, D. M. and Schmitt, D. P. (1993). Sexual Strategies Theory: An Evolutionary Perspective On Human Mating. *Psychological Review*, 100, 204-232.
- [44] Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A. and Larsen, R. J. (2001). A Half Century of Mate Preferences: The Cultural Evolution of Values, *Journal of Marriage and The Family*, 63, 491- 502. doi: 10.1111/j.1741-3737.2001.00491.x
- [45] Büyükaşahin-Sunal, A., Ok, B. ve Keskin, S. (2016). İş-ai le çatışması boyutları i le mükemmeli yetçi li k arasındaki i li şki de evli li k doyumunun düzenleyi ci rolü. *DTCF Dergisi*, 56(1), 144-162.
- [46] Cobb, N. P., Larson, J. H.ve Watson, W. L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, 52(3), 222-231.
- [47] Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Çeviren: Tuncay Ergene, Mentis Yayınları, Ankara.
- [48] Cornally, N., ve McCarty, G. (2011). Help seeking behavior: A concept analysis. *International journal of Nursing Practice*, 17, 280-288.
- [49] Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- [50] Cranford, J. A., Eisenberg, D., & Serras, A. M. (2009). Substance use behaviors, mental health problems, and use of mental health services in a probability sample of college students. *Addictive behaviors*, 34(2), 134–145.
- [51] Çayır, E. (2018).Üniversite öğrencilerinin psikoterapi hakkındaki düşüncelerinin sosyal damgalanma ve cinsiyet ile ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi).
- [52] Çebi, E. (2009). University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [53] Dadfar, S., Friedlander, M.L. (1982). Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 335-338.

- [54] Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., ... ve Clerici, M. (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research*, 215(1), 176-184.
- [55] Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2020). Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 621-629.
- [56] Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- [57] Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M. ve McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive psychiatry*, 47(2), 106-115.
- [58] Dwyer, K. M. (2005). The Meaning and Measurement of Attachment in Middle and Late Childhood. *Human Development*, 48(3), 155-182.
- [59] Eaves, L. J., & Hatemi, P. K. (2011). Do We Choose Our Spouse Based On Our In-Laws? Resolving The Effects Of Family Background And Spousal Choice For Educational Attainment, Religious Practice, And Political Preference. *Social Science Quarterly*, 92(5): 1253-1278.
- [60] Efe, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Eğilimleri*. (Yüksek Lisans Tezi).
- [61] Eker, E. (2014). “Yeme Bozukluğu Hastalarının Bağlanma Paternlerinin Depresyon ve İntihar Davranışı İle Korelasyonu”, (Doktora Tezi), Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- [62] Ellis, A. (1978). Rational-emotive theory: Albert Ellis.
- [63] Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism.
- [64] Ener, T. G., & Can, F. (2021). Yetişkinlerin Çocuklukta Algıladıkları Ebeveyn Kabul veya Reddinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Algısı ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 58-73.
- [65] Enns, M. W., Cox, B. J. ve Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- [66] Ergün Özaktaç, M. (2019). Orta Çocukluk Döneminde Görsel Kaçınma Davranışının Bağlanma Şekli ve Sosyal Anksiyete İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- [67] Erol, Z. (2013). Mükemmeliyetçi kişi kimdir?. İstanbul: Timaş Yayınları.
- [68] Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachmentstyle as a predictor of adultromantic relationships. *Journal of personalityandSocialPsychology*, 58(2), 281-291.
- [69] 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.),

- [70] Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10458-004
- [71] Frost, R. O., Lahart, C. M. ve Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- [72] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- [73] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- [74] Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- [75] Furman, C. R., Luo, S., & Pond, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- [76] Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127- 136.
- [77] Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [78] Genç, G. (2020). *Çift İlişkisinde Evlilik Uyumunun Nesne İlişkileri Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [79] Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*, (12. Basım), Metis Yayınları, İstanbul.
- [80] Gnilka, P.B., Ashby, J.S. ve Noble, C.M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 91(1), 78-86.
- [81] Gol, H. C., Rostami, A. M., ve Goudarzi, M. (2013). Prediction of marital satisfaction based on perfectionism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 567-571.
- [82] Goodwin, R. (1990). Sex differences among partner preferences: Are the sexes really very similar? *Sex Roles*, 23: 501-513.
- [83] Görmüş, K. (2021), "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısı, Aile Aidiyeti Ve Yaşadıkları Güçlükler Arasındaki İlişki Görmüş", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi.
- [84] Gündüz B. Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2013;13(4):2071-2085.
- [85] Güngör, A., Akyol, A. K., Subaşı, G., Ünver, G., and Koç, G. (2002). Gelişim ve öğrenme. *Toplumsal ve Duygusal Gelişim*. Anı Yayıncılık.
- [86] Gürsoy, O., Gizir, C.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(48), 137-155.
- [87] Habke, A. M., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(4), 307-322.

- [88] Hackney, H. & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Çev.). Mentis Yayıncılık.
- [89] Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27-33.
- [90] Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 1, 1-22.
- [91] Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- [92] Hazan, C.ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- [93] Heider, F. (1958). *Psychology of Interpersonal Relations*. New York: John Wiley ve Sons, Inc
- [94] Hewitt P.L. ve Flett G.L. (1991a). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- [95] Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- [96] Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.
- [97] Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94- 103.
- [98] Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94- 103.
- [99] Horney, K. (1956). The search for glory. Moustakas, CE (Ed.): *The Self-Explorations in Personal Growth*, New York (Harper & Bros.) 1956, pp. 220-231.
- [100] Horowitz LM, Rosenberg SE, Bartholomew K. Interpersonal Problems, Attachment Styles, and Outcome in Brief Dynamic Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993;61(4):549-560.
- [101] Kaça, G., Amado, S., Kıkıcı, S., Cilasin, S., Dağ, E., Leylek, İ., ve Şahin, Ö. (2009). Organ bağışına yönelik tutumların planlı davranış kuramı çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, ISSN: 1300-4433, 24(64), 78-91.
- [102] Kalkan, M., Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57–64.
- [103] Kasapkara, A. ve Kasapkara, B. (2013). 20-30 Yaş Grubu Bekar Erkeklerin Eş Seçimine Yönelik Tutumları ve Eşten Beklentilerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (34), 792-800.
- [104] Kaya, M., (2002). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimi Tercihlerine Göre Denetim Odakları*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [105] Kol, K. (2020). Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- [106] Kushner, MG., Sher, KJ. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology. Research and Practice*, 22(3), 196–203.

- [107] Kutanis, Ö.R., Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği, *İş, güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2), 1-15.
- [108] Kutlesa, N. (2002). A Group Intervention With University Students Who Experience Difficulties With Perfectionism. Unpublished Doctorate Thesis, Calgary University, Calgary, Alberta.
- [109] Kuzgun, Y. (2000). Rehberlik ve Psikolojik Danışma, (8. Baskı), ÖSYM Yayınları, Ankara.
- [110] Lichter, D. T., Anderson, R. N., & Hayward, M. D. (1995). Marriage Markets And Marital Choice. *Journal Of Family Issues*, 16(4): 412-431.
- [111] Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., ve Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 215-25.
- [112] Matte, M.ve 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.
- [113] Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanna sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Journal Of Education & Instruction*, 3(4), 45-56.
- [114] Mikulincer, M.ve Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- [115] Nadiri, M., Khalatbari, J. (2017). Study of marital satisfaction in students based on psychological components of attachment style, perfectionism and conflict resolution. Islamic Azad University Department of Family Counseling. Tonekabon, Iran.
- [116] Nahidi, S. (2014). Mental Health and Psychological Help-Seeking of Iranian International Students at UNSW Australia. *School of Public Health and Community Medicine, Faculty of Medicine, Sydney*,
- [117] Narikiyo, T. A., & Kameoka, V. A. (1992). Attributions of mental illness and judgments about help seeking among Japanese-American and White American students. *Journal of Counseling Psychology*, 39(3), 363-369.
- [118] Narikiyo, TA., Kameoka, VA. (1992). Attributions of mental illness and judgments about help seeking among Japanese-American students. *J Couns Psychol*, 39(3), 363-369.
- [119] Nelson-Jones, R. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları, Çeviren: Füsün Akkoyun, Cassel Educational Limited, Birmingham.
- [120] Newcomb, T. (1961). *The Acquaintance Process*. New York: Reinhart and Winston.
- [121] Oliver, J. M., Reed, C. K. S., & Smith, B. W. (1998). Patterns of psychological problems in university undergraduates: Factor structure of symptoms of anxiety and depression, physical symptoms, alcohol use, and eating problems. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 26(3), 211-232.
- [122] Oliver, M. I., Pearson, N., & Coe, N. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 186, 297-301.

- [123] Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. & Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem eğitim ve öğretim dergisi*, 1(4), 59-71.
- [124] Özçiçek, G. (2014). Çocuğun benlik kavramının olumluluğu, annenin mükemmeliyetçiliği ve anne kabul red algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [125] Özdemir, H. E. (2017). “Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Bağlanma Stilleri ile Narsisizm Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolü”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- [126] Özgüngör, S. ve Kapıkıran, N. (2011). Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 114-126.
- [127] Özgüven, E. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Eş Seçmeye İlişkin Tercihleri. 1. Aile Kurultayı Kitabı, 203-213, Ankara.
- [128] Özgüven, İ.E. (2017). Evlilik ve Aile Terapisi. 4.Bs. Ankara: Nobel Akademi.
- [129] Pacht, A. R., 1984. Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- [130] Perfectionism: Theory, research, and treatment, 5– 31. Washington, DC: American Psychological Association.
- [131] Perilloux, C. ve Buss, D. M. (2008). Breaking Up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed, *Evolutionary Psychology*, 6(1): 164- 181.
- [132] Pinker, S. (2002). The Blank Slate. New York: Norton
- [133] Pishva, N. ve Besharat, M.A. (2011). Relationship attachment styles with positive and negative perfectionism. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.079
- [134] Plotnik, R. (2009). Psikolojiye Giriş. Çev.Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [135] Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- [136] Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. Measurement and evaluation in Counseling and Development, 34(4), 210-222.
- [137] Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Preusser, K. J. (1996). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Journal of Individual Psychology*, 52(3), 246-260.
- [138] Rice, K. G., Lopez, G. L. ve Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- [139] Rice, K.G., Leever, B.A., Noggle, C.A. ve Lapsley, K.G. (2007). Perfectionism and depressive symptoms in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 44, 139-156.
- [140] Rickwood, D., Deane F. P., Wilson C. J., & Ciarrochi J. V. (2005). Young people's helpseeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.

- [141] Sabuncuoğlu, O. & Berkem, M. (2006). Bağlanma Bicemi Ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye'den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergi*, 17, 252-258.
- [142] Santrock, J.W. (2016). Yaşam Boyu Gelişim, Gelişim Psikolojisi 13.Bs. Çev. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- [143] Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- [144] Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkiler İle İlgili Akılcı Olmayan, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [145] Saunders, S., Resnick, M., Hoberman, H., Blum, R. (1994). Formal helpseeking behavior of adolescents identifying themselves as having mental health problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(5), 718–728.
- [146] Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1435-1452.
- [147] Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- [148] Simonet, C. T. (1997). The relationship of self-oriented and socially-prescribed perfectionism to state anxiety, negative affect, and task performance: Validation of the multidimensional perfectionism scale. California School of Professional Psychology-San Diego.
- [149] Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, 74, 393-398.
- [150] 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), 130-146.
- [151] Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B.ve Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: The role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence*, 16(4), 539-559.
- [152] Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53, 300–305.
- [153] Sümer, N. ve Anafarta Şendağ, M. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- [154] Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- [155] Symons, D. (1979). *The Evolution of Human Sexuality*. New York: Oxford University Press.

- [156] Şahin, Ayaydın, F., Özbay, Y. (1999). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Malatya, 157-158.
- [157] Şen, B. (2015). Evlilik Öncesi Çift Eğitimi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [158] Şendil, G. ve Korkut, Y. (2012). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28 (0), 15-34.
- [159] Şenel-Günayer, H. (2004). Eş Seçimi Kararı. Yavuzer H. (Ed.), Evlilik Okulu, İstanbul: Remzi
- [160] Şimşek, P. (2016). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [161] Tarhan, N. (2018). Mutlu Evlilik Psikolojisi 26.Bs. İstanbul: Timaş Yayınları.
- [162] Thao, D.D. (2004). Gender and Acculturation as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Alliant International University, California School of Professional Psychology, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fresno.
- [163] Tire, Y. (2011). Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- [164] Todosijevic, B., Ljubinkovic, S. ve Arancic, A. (2003). Mate selection criteria: A trait desirability assessment study of sex differences in Serbia. *Evolutionary Psychology*, 1: 116-126.
- [165] Topkaya, N. (2011). Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- [166] Türküm, A.S. (2000). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- [167] Türküm, A.S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- [168] Tüzün, O. Ve Sayar, K. (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”, *Düşünen Adam*, cilt 19, sayı 1, ss.24-39.
- [169] Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- [170] Ulu, I.P. ve Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340.
- [171] Uluyol, F. M. (2019). Bağlanma, Duygu Düzenleme Süreçleri ve Cinsel İşlev Bozukluğu Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 220-233.
- [172] Vogel, D. L., & Armstrong, P. I. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 387-396.

- [173] Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W. ve Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.
- [174] Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W.ve Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201.
- [175] West, M. L. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. Guilford Press.
- [176] Whittaker, P. D. (2002). Perfectionism's relationship to anxiety, depression, and attributional style within a stressful task paradigm. Texas Tech University.
- [177] Wilson, C. J., ve Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help seeking engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12, 354-364.
- [178] Winch, P. (1958). *The Idea of a Social Science*, London: Routledge and Kegan Paul
- [179] Winch, R. F., Ktsanes, T. ve Ktsanes V. (1955). Emprical Elaboration of The Theory of Complementary Needs İn Mate-Selection. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (3), 508-513.
- [180] Winnicott, D. W. (1965). *The Family And İndividual Development*, Basic Books New York.
- [181] Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- [182] Yelken, C. (2018). *Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine Yerleşen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- [183] Yelken, C. (2018). *Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine Yerleşen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- [184] Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 15-30.
- [185] Yılmaz, F. H., & Beydag, K. D. Bir Rehabilitasyon Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Damgalanma Algısı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 13(2), 0-0.
- [186] Yousaf, O., Popat, A., Hunter, M.S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychol Men Masc* 16(2), 234-237.
- [187] Zhang, N., Dixon, D.N. (2003). Acculturation and attitudes of Asian international students toward seeking psychological help. *Journal Multicult Couns Devel* 31(3), 205-222.
- [188] Žvelc, G. (2007). *Razvoj İntegrativnega Modela Diadnih Odnosov [Development Of The Integrative Model Of Dyadic Relations]* (Unpublished Doctoral Dissertation). *University Of Ljubljana, Department Of Psychology*, Ljubljana, SI

EKLER

EK 1: ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojik Yüksek Lisans öğrencisi Semah Nur Tepe tarafından, Dr.Öğretim Üyesi Özlem Mestçioğlu danışmanlığında gerçekleştirilen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı Kadın Bireylerin Eş Seçiminlerinde Mükemmeliyetçiliğin, bağlanma stillerinin etkisi ile evlilik öncesi psikolojik yardım alma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma 18-45 yaş aralığında olan kadın bireylere yöneliktir. Yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmesini öngördüğümüz bu çalışmada doğru veriler elde edebilmemiz için sizden ölçekleri boş madde bırakmamaya özen göstererek, bu soruları dürüstçe ve içtenlikle cevaplamanız beklenmektedir. Sorulara vermiş olduğunuz cevaplar tamamıyla gizli tutulacaktır ve kimlik bilgileriniz alınmayacaktır. Tüm sonuçlar araştırma kapsamında toplu olarak değerlendirilecek ve araştırmacılar haricinde kimseyle paylaşılmayacaktır. Tüm değerlendirmeler sonucunda veriler bireyler olarak bir anlam ifade etmediği için size özel bir test sonucu verilmeyecektir.

Katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın her aşamasında katılım tercihinizden vazgeçebilirsiniz. Araştırma bitiminde, bu çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz araştırmayı yapan Semah Nur Tepe ile adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz. Araştırma koşullarını okuduysanız ve kabul ediyorsanız, lütfen kutucuğu işaretleyiniz ()

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1- Yaşınız:
- 2- Medeni Durum:
Bekar () Evli () Diğer ()
- 3- Çalışıyor musunuz?
Evet () Hayır ()
- 4- Bugüne kadar kendiniz için herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?
(Bu soruya cevabınız
“Hayır” ise anketi yanıtlamaya 7. sorudan devam ediniz.)
Evet () Hayır ()
- 5- Eğer daha önce bir uzmandan kendiniz için psikolojik yardım aldıysanız, bu yardımı hangi meslek grubundan aldınız?
Psikiyatrist ()
Psikolog ()
Psikolojik Danışman ()
- 6- Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu?
Son derece yardımcı oldu ()
Oldukça yardımcı oldu ()
Biraz yardımcı oldu ()
Hiç yardımcı olmadı ()
- 7- Daha önce evlilik öncesi psikolojik yardım aldınız mı?
Evet () Hayır ()
- 8- Daha önce psikolojik yardım alan bir tanıdığınız oldu mu?
Evet () Hayır ()

EK 3: PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ-KISA FORM

SORU NO	Lütfen aşağıda belirtilmiş ifadeleri sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Akıl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	0	0	0	0
2	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	0	0	0	0
3	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	0	0	0	0
4	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	0	0	0	0
5	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	0	0	0	0
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	0	0	0	0
7	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.	0	0	0	0
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	0	0	0	0
9	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	0	0	0	0
10	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.	0	0	0	0

EK 4: FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda mükemmeliyetçiliğe ilişkin maddeler yer almaktadır. Her bir maddenin sizin için ne kadar geçerli ise 1'den 5'e kadar uygun maddeyi işaretleyiniz. Lütfen tüm sorulara cevaplayınız ve her bir soru için tek seçenek işaretleyiniz.

1-Kesinlikle katılmıyorum

5-Kesinlikle katılıyorum

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler. (1) (2) (3) (4) (5)
2. Düzen benim için çok önemlidir. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim. (1) (2) (3) (4) (5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır. (1) (2) (3) (4) (5)
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir. (1) (2) (3) (4) (5)
7. Ben tertipli bir insanım. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır. (1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım. (1) (2) (3) (4) (5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister. (1) (2) (3) (4) (5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim. (1) (2) (3) (4) (5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim. (1) (2) (3) (4) (5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür. (1) (2) (3) (4) (5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür. (1) (2) (3) (4) (5)
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir. (1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim. (1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır. (1) (2) (3) (4) (5)
20. Anne-babam benden mükemmel beklerler. (1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler. (1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem. (1) (2) (3) (4) (5)


23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir. (1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir. (1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz. (1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur. (1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır. (1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir. (1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim. (1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım. (1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim. (1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır. (1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever. (1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem. (1) (2) (3) (4) (5)

EK 5: ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçen ifadelerden sizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) işareti koymanız gerekmektedir. Bu bir sınav değildir, bu nedenle maddelerin doğru ya da yanlış cevapları olmamaktadır. Lütfen her bir madde için sadece bir işaret koyunuz.

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekrebilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorumlu olmasıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğim düşünerek kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Yalnızca kendime değer veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ebeveynlenme (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) genelde kinci sözler söylemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK 6: EŞ SEÇME STRATEJİLERİ ENVANTERİ

EŞ SEÇME STRATEJİLERİ ENVANTERİ		Hiç Katılmıyorum								Tamamen Katılıyorum
No	Maddeler									
Aşağıda yer alan maddeleri, dikkatlice okuyarak. Katılma derecenizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz. Bazı maddelere cevap vermek zor olabilir. Ancak her bir maddede sizi en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz. Katılarınız için teşekkür ederim.										
1	Evleneceğim kişinin güzel/yakışıklı olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Evleneceğim kişinin benimle aynı mezhepten olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Evleneceğim kişinin aşka inanması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Evleneceğim kişinin saygın bir meslek sahibi olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Evleneceğim kişinin benimle aynı etnik kökenden olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Evleneceğim kişinin cinsel yönden çekici olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Evleneceğim kişinin ev işlerinden anlaması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Evleneceğim kişinin daha önce cinsel ilişkide bulunmamış olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Evleneceğim kişinin fiziksel olarak çekici olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Evleneceğim kişinin benimle aynı kültürel yapıdan olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Evleneceğim kişinin çocukları sevmesi benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Evleneceğim kişinin iyi bir maddi gelire sahip olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Evleneceğim kişinin baya aşık olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Evleneceğim kişinin aileme saygı duyması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Evleneceğim kişinin daha önce evlenmemiş olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Evleneceğim kişinin çocuk bakımından anlamaaı benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

17	Evleneceğim kişinin dürüst olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	Evleneceğim kişinin ekonomik güvence sağlaması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	Evleneceğim kişiyle aynı siyasi görüşten olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20	Evleneceğim kişinin güvenilir olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Evleneceğim kişinin sadık olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	Evleneceğim kişinin sevgisini ifade etmesi benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	Evleneceğim kişinin bakir/bakire olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	Evleneceğim kişinin bana saygılı davranması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25	Evleneceğim kişinin evliliğe önem veren biri olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Evleneceğim kişinin sosyal statüsü yüksek bir meleşe sahip olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Evleneceğim kişinin aile kurumuna önem veren biri olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Evleneceğim kişinin evine bağılı olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9