

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BAĞLANMA, EŞ SEÇİMİNDE SINIRLANDIRICI İNANÇLAR VE
BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ROMANTİK
İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ YORDAMASI**

HATİCE İREM ÖZTEKE
DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. ŞAHİN KESİCİ

Konya-2015



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı HATİCE İREM ÖZTEKE

Numarası 118301053004

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı Doktora

Tezin Adı

“BAĞLANMA, EŞ SEÇİMİNDE SINIRLANDIRICI İNANÇLAR VE
BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ROMANTİK
İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ YORDAMASI”

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hatice İrem Özteke



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice İrem Özteke
	Numarası	118301053004
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin Kesici
Tezin Adı	Bağlama, Eş Seçiminde Sınırları İnceler ve Beden İmgesi Baş etme Stratejilerinin Davatlık İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ^{Bağlama, Eş Seçiminde Sınırları İnceler ve Beden İmgesi Baş etme Stratejilerinin Davatlık İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği} başlıklı bu çalışma ^{14.../08.../2015} tarihinde yapılan savunma sınavı ^{sonucunda} oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Prof. Dr. Şahin KESİCİ Danışman
Doc. Dr. Erdol HAMARTA ÜYE
Doc. Dr. Coşkun ARSLAN ÜYE
Doc. Dr. Hasan BÖZGEYİKLİ ÜYE
Yrd. Doc. Dr. Zeliha SAYGIN ÜYE

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, beden imgesi baş etme stratejileri, eş seçimindeki sınırlandırıcı inançları ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Lisans eğitimimden bu yana her anlamda yanımda olan ve akademik hayatta adım adım ilerlememde yol gösteren, yardımcı olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım akıl hocam değerli Prof. Dr. şahin Kesici'ye teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca gerek ders gerekse tez aşamalarında desteklerini benden esirgemeyen, her zaman bana kapılarını sonuna kadar açan hocalarm Doç. Dr. Bülent Dilmaç'a ve Yrd. Doç. Dr. Barbaros Yalçın'ateşekkr bir borç bilirim.

Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca hep yardımcı olan ve destek veren bölüm hocalarım Doç. Dr. Erdal Hamarta ve Doç. Dr. Coşkun Arslan'a teşekkür ederim. Ayrıca tezim süresince beni yalnız bırakmayan ellerinden geldiğince yardımına koşan ve desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Arş. Gör. Deniz Gülmez ve Arş. Gör. Büşra Ergin teşekkür ediyorum. Ayrıca doktora eğitimim boyunca "2211-A Yurt İçi Doktora Programı" kapsamında finansal destek aldığım TBTAK'a teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu en yorucu aşamalarından biri olan adımda desteklerini bir an olsun benden esirgemeyen, her düştüğümde elimden ilk tutan ve bu noktaya gelmemde en büyük pay sahiplerine aileme ve nişanlıma çok teşekkür ederim.

HATİCE İREM ÖZTEKE

Ağustos-2015



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Adı Soyadı	HATİCE İREM ÖZTEKE
Numarası	118301053004
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin Kesici
Öğrencinin Tezin Adı	“BAĞLANMA, EŞ SEÇİMİNDE SINIRLANDIRICI İNANÇLAR VE BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ YORDAMASI”

ÖZET

Bu araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve 12 aydan uzun süreli romantik ilişkisi olan 404 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, bağlanma stillerini ortaya koymak için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları belirlemek amacıyla “Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği”, beden imgesi baş etme stratejilerini belirlemek amacıyla “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği” ve mükemmeliyetçiliklerini belirlemek amacıyla ise “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Ayrıca bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla da hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejileri, bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar arasında anlamlı düşük ve orta düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise demografik değişken olarak ele alınan cinsiyet, yaş ve ilişki süresinin modele herhangi bir katkısı bulunmamıştır. Bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olarak bulunurken beden imgesi baş etme stratejilerinin modele bir katkısı olmamıştır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik olarak ele alındığında, bağlanma ve inançların yanı sıra beden imgesi baş etme stratejilerinin modele katkısı anlamlıdır. Elde edilen sonuçlar dahilinde tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, romantik ilişkiler, mükemmeliyetçilik, eş seçimi mitleri, beden imgesi, hiyerarşik regresyon



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Adı Soyadı	HATİCE İREM ÖZTEKE
Numarası	118301053004
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin Kesici

Öğrencinin

Tezin İngilizce Adı	"THE PREDICTION OF ROMANTIC RELATIONSHIP PERFECTIONISM BY ATTACHMENT, MATE SELECTION MYTHS AND BODY IMAGE COPING STRATEGIES"
---------------------	--

SUMMARY

In current study, the associations among attachment, mate selection myths, body image coping strategies and romantic relationship perfectionism were investigated. Participants of study consist of 404 university students in a romantic relationship more than 12 months in Necmettin Erbakan University/Ahmet Kelesoglu Educational Faculty. ‘Personal Information Form’ was used for personal information of participants. To reveal attachment styles “Close Relationships Experience Questionnaire”, to investigate mate selection myths “Attitudes about Romance and Mate Selection Scale” and to examine bod image coping strategies “Body Image Coping Strategies Inventory” were used. In determining perfectionism in romantic relationships “Romantic Relationship Perfectionism Scale” was used. To reveal the associations among variables pearson correlation moments coefficient was used. Also to determine the predictive power of attachment, mate selection myths and body image coping strategies on romantic relationship perfectionism, hierarchical regression analysis was used. Correlation analysis indicated that there exist significant, low and medium relationships between romantic relationship perfectionism and attachment, mate selection myths and body image coping strategies.

A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA

Telefon: (0 332) 324 7660

Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr

Faks : 0 332 324 5510

E-Posta: ebil@konya.edu.tr



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



In hierarchical regression analysis demographic variables such as age, gender and relationship duration does not predict romantic relationship perfectionism. Further in self-oriented perfectionism, while attachment and mate selection myths have a significant contribution into the model body image coping strategies does not have a contribution. For partner-oriented perfectionism, besides attachment and mate selections myths, body image coping strategies have a significant contribution to the model. Eventually, discussion and recommendations were given according to the findings of study.

Key words: Attachment, romantic relationships, perfectionism, mate selection myths, body image, hierarchical regression

A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA

Telefon: (0 332) 324 7660

Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr

Faks : 0 332 324 5510

E-Posta: ebil@konya.edu.tr

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	II
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU.....	3
ÖNSÖZ	IV
ÖZET	V
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	IX
KISALTMALAR.....	XII
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIV
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. AMAÇ.....	7
1.1.1. Araştırmanın Amacı.....	7
1.1.2. Alt Amaçlar:.....	8
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	8
1.3. VARSAYIMLAR (SAYILTIAR)	9
1.4. SINIRLILIKLAR.....	9
1.5. TANIMLAR.....	10
II. BÖLÜM.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	11
2.1. YAKIN İLİŞKİLER.....	11
2.2. ROMANTİK İLİŞKİLER	13
2.3. BAĞLANMA KURAMI	17
2.3.1. İçsel Çalışma Modelleri	21
2.3.2. Bağlanma Stilleri.....	22
2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma	28
2.3.4. Romantik İlişkilerde Bağlanma.....	30
2.4. EŞ SEÇİMİ	32

2.4.1. Eş Seçim Kuramları	35
2.4.2. Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar.....	37
2.4.3. Eş Seçiminde Mitler ve Sınırlandırıcı İnançlar	40
2.5. BEDEN İMGESİ.....	45
2.5.1. Beden İmgesine Etki Eden Faktörler	47
2.5.2. Beden İmgesi Problemleri.....	49
2.5.3. Baş Etme	50
2.5.3.1. Baş Etme Stratejileri	51
2.5.4. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri	52
2.5.4.1. Görünüşü Düzeltme	53
2.5.4.2. Kaçınma	54
2.5.4.3. Olumlu Mantıksal Kabul.....	54
2.6. MÜKEMMELİYETÇİLİK KAVRAMI	55
2.6.1. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Kuramsal Bakış Açısı.....	56
2.6.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	56
2.6.1.2. Bireysel Psikoloji	57
2.6.1.3. Bütüncül Yaklaşım.....	58
2.6.1.4. Bilişsel Yaklaşım	60
2.6.1.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.....	61
2.6.1.6. Şema Yaklaşımı	62
2.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi	63
2.6.3. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri	65
2.6.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	66
2.6.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	69
2.7. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	72
2.8. YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	75
2.9. EŞ SEÇİMİNDE SINIRLANDIRICI İNANÇLAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	80
2.10. BEDEN İMGESİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	83
III. BÖLÜM	88
YÖNTEM.....	88
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	88

3.2. ÇALIŞMA GRUBU.....	88
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	89
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	89
3.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	90
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE).....	90
3.3.4. Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği.....	91
3.3.5. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği.....	92
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ.....	92
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	92
3.4.2. Verilerin Analizi.....	93
IV. BÖLÜM.....	96
BULGULAR.....	96
V. BÖLÜM.....	102
TARTIŞMA VE YORUM.....	102
VI. BÖLÜM.....	115
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	115
KAYNAKÇA.....	119
EKLER.....	151

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Vd: Ve diğerleri

Eds: Editörler

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Evliliğin Kalitesi ve Devamlılığını etkileyen evlilik-öncesi faktörler	34
Tablo 2: Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri	89
Tablo 3: Romantik Mükemmeliyetçilik, Beden İmgesi Baş etme stratejileri, Evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve Bağlanma puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerleri	94
Tablo 4: Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Korelasyon Matrisi	96
Tablo 5: Kendine-yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin beden imgesi, evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve bağlanma tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları	98
Tablo 6: Partnere-yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin beden imgesi, evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve bağlanma tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları	100

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yakın Davranış ve Yakınlık Deneyimi	12
Şekil 2: Bağlanmanın Özellikleri	20
Şekil 3: Bağlanma Sınıflaması	25

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Biyolojik ve sosyal bir varlık olan birey, doğumundan itibaren yaşamı boyunca hayatının her aşamasında diğer insanlarla iletişim kurmak durumundadır. Doğduğu andan itibaren bakıcısı ya da annesiyle başlayan bu iletişim ve etkileşim süreci daha sonra genişleyerek akran, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde de devam etmektedir.

Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesi ve kalıcılığı onların kişisel ve sosyal hayatlarındaki birçok faktörün de belirleyicisidir. Bu anlamda yakın ilişkiler, bireyleri her yönüyle ele almada temel taşlardan bir tanesidir. Hamarta (2004)'ya göre; yakın ilişkiler, duyguların karşılıklı ve yoğun yaşandığı, bireyler arasında maddi ve manevi paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebildiği ve bu duyguların davranışa dönüştüğü, ayrılığın bireylerde derin üzüntüler oluşturduğu ilişkilerdir. Bu ilişkiler, diğer yakın olmayan ilişkilere göre daha az rolle sınırlı olan, daha çok katılımın yaşandığı ve hali hazırda devam eden ilişkiler olarak karakterize edilir (Prager, 1997). Yakın ilişkiler kişinin iyi oluş ve ilişki doyumu arttırdığından ayrıca kişiler arası ilişkilerin önemli bir yönü olduğundan daha iyi anlaşılması gereken bir süreçtir (Prager, 2000). Yakın ilişkilerin önemli bir yönünü oluşturan ve bireyin partneriyle yaşadığı karşılıklılığa, uyuma ve bağlılığa dayanan romantik ilişkiler de uzun süredir çeşitli araştırmalara konu olmuş (Carriere ve Kluck, 2014; Collins, 2003; Doumas, Pearson, Elgin, ve McKinley, 2008; LaGreca ve Harrison, 2005; Marshall, Bejanyan, Castro ve Lee, 2013; Pistole, 1989; Simpson, 1990) ve bireylerin yaşamlarına olan etkisi incelenmiştir.

Her çağda ve her dönemde insanların en fazla ilgisini çeken ve zihinlerini meşgul eden konulardan biri (Kalkan ve Yalçın, 2012) olan romantik ilişkileri, duygusal bağlılık (sevgi, aşk), eşin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenilmesi, bu ihtiyaçların tatmin edilmesi (örneğin duyguların paylaşılması ve güvenin kazanılması) ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma süreci olarak tanımlamak mümkündür (Solmuş, 2010). Moss ve Schwebel (1993)' e göre, kalıcı romantik

ilişkilerde yakınlık, partnerle karşılıklı olarak deneyimlenen bağlılık, olumlu duygu, bilişsel ve fiziksel yakınlık deneyimlerinin seviyesi ile belirlenir. Bu tanımda yakınlığın beş temel bileşeni vardır. Bunlar; bağlılık, duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlık ile karşılıklıdır. Romantik ilişkiler diğer yakın ilişkilerden belli yönleriyle ayrılır. Diğer akran ilişkilerine göre, romantik ilişkilerde belirgin olarak yoğunluk vardır ve bu ilişkiler duygusal yakınlık ifadesinin göze çarptığı, halen devam eden ya da beklenen cinsel davranışları içerir (Collins, Welshve Furman, 2009).

Tutku, iletişim, güven, yakınlık, bağlanma, bağlılık ya da bağımlılık, ilişkinin olası ödülleri ve bedelleri, kişilik özellikleri, kültürel olarak erkeklığe yada kadınlığa ilişkin beklentiler, taraf yada tarafların kendine duydukları saygı, kendilerine verdikleri değer ya da yaşam öncelikleri gibi faktörler bir romantik ilişkinin başlayıp başlamayacağını yada başlasa bile sürüp sürmeyeceğini belirleyen bir çok faktörden sadece bir kaçıdır (Solmuş, 2010). Romantik ilişkilerin kalitesini, doyumunu ve kalıcılığını etkileyen önemli bir değişken de kişinin kendine ve partnerine yönelik belirlemiş olduğu standartlardır. Bu standartlar ulaşılamaz, katı ve aşırı olduğu zaman bu durum hem kişinin iyi oluşunu ve psikolojik rahatsızlıklarla karşılaşma olasılığını hem de partneriyle olan etkileşimini birçok açıdan etkilemektedir. Kişinin kendisi için yüksek standart ve amaçlara sahip olma eğilimi (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989) ve kusursuzluk için çaba göstermesi (Flett ve Hewitt, 2002) mükemmeliyetçilik olarak tanımlanır ve kişinin ilişkilerini birçok açıdan etkiler.

Çeşitli kuramlarda da ele alınan (Psikanalitik kuram, bütüncül yaklaşım, bireysel psikoloji vb.) mükemmeliyetçilik kavramının gelişimi ile ilgili ortaya atılan görüşler bu davranışın ailede öğrenilen bir davranış olduğu konusunda hemfikirlerdir (Burns, 1980; Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002; Patch, 1984). Burns (1980)'e göre mükemmeliyetçilik çocuğun mükemmeliyetçi aile ile etkileşimi ile öğrenilirken, Patch (1984)'e göre ise, mükemmeliyetçi insanların birçoğu mükemmel olduklarında ailelerinin kendilerini sevdikleri fikrine sahiptir. Flett ve diğerlerine (2002) göre ise, mükemmeliyetçi ailelerin çocukları, ebeveynlerini taklit etme eğilimindedir. Sosyal öğrenme modeline göre, birçok çocuk görünürde “mükemmel” aileleri gibi olmak isteyecektir.

Mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerde sınıflandırılmasına ilişkin yapılan çalışmaların yanı sıra (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991) bu kavramın romantik ilişkilerdeki önemine yönelik olarak Matte ve LaFontaine (2012) romantik ilişkilerde iki boyutlu (partnere ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik) mükemmeliyetçilik kavramını ortaya koymuşlardır. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin romantik ilişkisinde kendine belirlediği abartılmış beklenti ve standartlardır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ise, kişinin romantik ilişkisinde partnerine yönelik geliştirdiği abartılı beklenti ve standartları olarak tanımlanmıştır (Matte ve Lafontaine, 2012). Kişinin partnerine yönelik idealleştirilmiş beklentileri ile partnerin ilişkideki tutum ve davranışları arasındaki çelişki, ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlayan bir özellik olabilir. Bireyler partnerlerine yönelik yüksek standartlar belirlediğinde ancak bu beklentilerini karşılanmamış olarak algıladıklarında ilişkide doyumsuzluk, çatışma ve kırgınlık oluşabilir (Lopez, Fons-Scheyd, Moru'ave Chaliman, 2006). Bu durumda da kişinin partneri ile ilişkisindeki diğer bazı süreçleri incelemek gerekmektedir.

Genel olarak, mükemmeliyetçilerin geliştirdiği ve sürdürdüğü ilişki kalitesini etkileyen kişilerarası davranışların mükemmeliyetçilikle ilişkisini ortaya koyan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Özetle birçok çalışmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkilerin kalitesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Haring, Hewittve Flett, 2003). Bundan dolayı bireyin partneriyle kurduğu yakın ilişkilerin temeli de kişiler arası birçok süreçten etkilendiği gibi çocukluk hatta bebeklik dönemlerinde kurduğu ilişkilere de dayanmaktadır. Bu noktada önemli bir kavram olan bağlanma kavramı da kendini göstermektedir. Buna göre bağlanma, bir çocuğun birine bağlanması, onun belli durumlarda özellikle korktuğu, hasta ya da yorgun olduğunda belli bir figürle yakınlık araması ve iletişim kurması anlamına gelir (Bowlby, 1969,1982). Bebeklik döneminde bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların yanı sıra (Bowlby, 1969, 1973, 1982; Ainsworth Blear, Watersve Wall, 1975) ergenlik (Arslan, 2008; Deniz,2006; Morsünbül ve Tümen, 2008) ve yetişkin döneminde ortaya konulan bağlanma çalışmaları da bu kavramın yakın ilişkilerdeki önemine ışık tutmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991;

Bartholomew ve Shaver, 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994; Hazan ve Shaver, 1987, 1994b; Mikulincer ve Shaver, 2013). Bowlby (1980)'e göre; bağlanma davranışının sağlıklı gelişimi duygusal bağların/bağlanmanın gelişimine etki eder ve bu bağ başlangıçta çocukla aile arasında iken sonrasında yetişkinler arasında devam eder. Yetişkin bağlanması, kişinin kendisine fiziksel ve/veya psikolojik güvenlik ve koruma sağlayan bir ya da daha fazla belirli kişiyle iletişimde bulunduğu ve yakınlığını devam ettirdiği ve koruduğu istikrarlı eğilimdir (Berman, Marcus, ve Berman, 1994).

Bağlanma davranışının sınıflandırılmasına ilişkin olarak Hazan ve Shaver (1987) romantik aşkı bir bağlanma süreci olarak tanımlayarak üçlü bir yapı ortaya koymuşlardır. Buna göre; bağlanma güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanmayı kişinin kendine ve diğerlerine yönelik olumlu ve olumsuz benlik algısına dayandırarak dört sınıflı bir bağlanma sistemi oluşturmuştur. Buna göre, bağlanma stilleri korkulu, kayıtsız, saplantılı ve güvenli olmak üzere dörde ayrılmaktadır. Örneğin; Güvenli bağlanma aynı zamanda kişinin ilişkiye bağlılığını da etkiler. Güvenli bağlanan bireyler, güvensiz bağlanan özellikle kaçınan bireylere göre ilişkilerine daha bağlıdır ve ilişki tatmin etmediğinde bu bağlılığı daha kolay azaltabilirler (Örneğin partneri kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığı durumlarda). Kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerinde partneriyle ilgili kararsız değerlendirmelerde bulunurlar. Partnerlerini düşündüklerinde motivasyonel güçlerde (isteme/yaklaşma ve korku/kaçınma) çatışma ve bu şekilde hareket etme oluşur (Mikulincer ve Shaver, 2013). Kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerde ise yakın bir ilişkiye girmekten kaygı duymak vardır. Ebeveynlik, evlilik gibi yakınlık gerektiren durumlarda ise kaçınan bağlanan bireylerin huzursuzlukları ve rahatsızlıkları artar ve ilişkiden koparlar. Güvende hissetme duygusu ve kendine aşırı güven ise başkalarına hiç güvenmeme ile elde edilir (Howe, Brandon, Hinningsve Schofield, 1999).

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramına etki ettiği düşünülen bir başka kavram da inançlardır. Mükemmeliyetçiliğin temelinde kusursuzluk beklentisi olduğuna göre, kişinin bu tür beklenti oluşturmasının altında yatan etkenleri

incelemek gerekir. Romantik ilişkiler, kalıcılığı, karşılıklılığı, bağlılık ve uyum unsurlarını barındırmasından ötürü kişinin evlilik ile ilgili düşüncelerinin de şekillendiği ve belirlediği ilişkilerdir. Büyükbayraktar, Özteke ve Kesici (2015)'nin elde ettiği sonuçlara göre bağlılık evlilik uyumu ile ilişkili bir kavramdır.

Evliliği düşünmeye başlayan gençler için arkadaşlık bir arayış dönemidir. Bu dönemde bireylerin “ideal eş” düşüncesi şekillenmeye başlar, gençler evlenecekleri kişide aradıkları özellikleri ve asla evlenmeyecekleri karakterleri tanımlarlar (Özgüven, 2000). Kişiler böylelikle aradıkları “ideal eş”e yönelik hali hazırdaki romantik partnerlerini temel alarak bazı inançlar geliştirirler. Ancak kişinin eş seçimindeki inançları her zaman mantıklı ve rasyonel olmayabilir. Bireyler eş seçiminde bazı sınırlandırıcı ve rasyonel olmayan inançlara sahip olabilmektedir. Bu süreçte kişinin evliliğe ilişkin oluşturduğu sınırlandırıcı ve mantıksız inançları onun partnerine ve kendine yönelik oluşturduğu katı ve abartılı beklentilerinde önemlidir.

Larson (1988) ise eş seçimine ilişkin mitleri gerçek olduğuna ilişkin kanıt olmamasına rağmen yaygın kabul edilen inançlar olarak adlandırılmaktadır. Evliliğe hazırlanma ve eş seçimiyle ilgili mitler, evlilik doyumunu yordayan evlilik öncesi faktörler arasında yer almaktadır (Güngör, Yılmaz ve Çelik, 2011). Larson eş seçimine yönelik 9 temel sınırlandırıcı inanç tanımlamıştır. Buna göre bu inançlar; tek ve yalnız, mükemmel partner, mükemmel ilişki, mükemmel ben, zoru deneme, aşk yeterli, birlikte yaşama, karşıtı birbirini tamamlar ve seçim kolay olmalı inancıdır. Bu inançlar kişinin eş seçimine yönelik sağlıklı karar vermesini engelleyen ve sınırlandıran inançlardır. Bu açıdan bu inançlar kişinin devam eden romantik ilişkisinde kendine ve partnerine dönük olarak geliştirdiği “İlişkide mükemmel olmalıyım” yada “Partnerim ilişkide mükemmel olmalı” beklentilerine de ışık tutmaktadır.

Romantik ilişkilerde kişinin mükemmellik beklentisini etkileyen bir diğer kavram ise beden imgesi ile ilgili tutum ve algısıdır. Kişinin kendi bedenine ilişkin algısı ve bedene ilişkin olumsuzluklarla nasıl baş ettiği onun “ideal ilişki”, “ideal ben” ve “ideal partner” tanımlarını etkiler. Mükemmelliyeçilik kişinin her anlamda kendine ilişkin oluşturduğu yüksek standartlara gönderme yaptığından beden imgesi

ile ilgili en küçük bir olumsuzluk onun mükemmeliyet algı ve beklentisini de etkileyecektir. Cash (2004)'e göre ise beden imgesi kişinin bedeniyle ilgili düşünce, inanç, duygu ve düşüncelerini içeren öz-algı ve öz-tutumlarını kapsayan bir yapıdır.Çocukluğumuzdan başlayarak, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkilemektedir. Ayrıca sosyal ve yakın ilişkilerimizi de etkiler (Pruzinsky ve Cash, 2002). Beden imgesini etkileyen aile, akran grupları, medya ve çeşitli sosyal faktörlerin yanı sıra partnerler de bireyin bedeniyle ilgili algılamalarında bir temel oluşturur. Romantik partnerlerin bir diğerinin görüntüsü hakkında nasıl hissettiği ve nasıl geri bildirim verdiği kişinin kendini, bedenini ve ilişkisine yönelik nasıl hissettiğinde önemli bir etkisi vardır (Tantleff-Dun ve Gokee, 2002).

Her insan fiziksel görünümü ile ilgili zihinsel bir resim çizer ve bu resmi de beden imgesi ile ilgili kavramları ölçmede kullanır. Kişinin beden imgesi ile ilgili algı ve kavramlarının değişime uğradığında duygusal, algısal ve psiko-sosyal tepkiler ortaya çıkabilir. Kişinin ortaya koyduğu uyarıcı ve aldığı geri bildirim fiziksel görünümün esası olduğu düşünüldüğünde, diğerlerinin tepkileri kişinin kendini algılamasını nasıl etkilediği akla gelebilir. Örneğin, diğerlerinin tepkisi negatif ise kişi kendini yetersiz görebilir. (Breakey, 1997). Beden imgesine ilişkin doyumsuzluk da kişinin kendi bedeni ya da fiziksel çekiciliği ile ilgili hoşnutsuzluğa gönderme yapar (Cash, Morrow, Hrabosky ve Perry, 2004). Bu nedenle kişilerin beden imgesi ile ilgili problemlerde ne tür baş etme mekanizmaları geliştirip bu problemlerle nasıl baş ettiğini bilmek onların sosyal ve romantik ilişkilerine de açıklık getirmede önemlidir.

Beden imgesine ilişkin acı veren inançlarla baş etmek için ve bunları yönetmek için kişi birçok öğrenilmiş bilişsel stratejiler içeren tepkiler ortaya koyar. Buna uyum sağlayıcı tepkiler, kaçınma ve bedeni gizleme davranışları, görünüşü düzeltme ritüelleri, sosyal güvence arama ve telafi edici davranışları içerir. (Cash, 2002). Kişinin beden imgesi ile baş etmek için ortaya koyduğu stratejiler; görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma stratejileridir (Cash, Santosve Williams, 2005). Görünüşü düzeltme, bireyin kusurlu olduğu ya da kültürü tarafından onaylanmamış olarak algılanan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını

saklama yada düzeltmesi olarak tanımlanır (Walker ve Murray, 2012). Kaçınma stratejisi Cash ve diğerleri (2005) tarafından beden imgesine yönelik stres yaratan durum ve duygulardan kaçınması olarak ele alınmıştır. Bu stratejiyi kullanan bireyler partnerlerinin önünde, partnerleri fiziksel kusurlarını fark edecek diye kıyafetlerini çıkartmayı reddedebilirler (Walker ve Murray, 2012). Bu da beden imgesinin mükemmeliyetçilikle ilişkisini ortaya koyan bir davranıştır. Çünkü mükemmeliyetçi bireylerde kusursuzluk ideali vardır. Son olarak, Cash ve diğerlerine göre (2005) olumlu mantıksal kabul beden imgesine yönelik pozitif ve mantıksal kabullenmeyi içerir.

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı, kişinin ilişki doyumunu ve kalitesini etkileyen oldukça önemli bir kavramdır. Kişinin romantik ilişkisinde diğer ilişkilerinden farklı olarak, kendinden ve partnerinden mükemmellik beklentisine etki eden faktörlerin araştırılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle bireyin bebeklikten itibaren geliştirmiş olduğu romantik ilişkilerinde bağlanma kavramı, eş seçimine ilişkin sahip olduğu rasyonel olmayan ve sınırlandırıcı inançları, beden imgesi ile baş etme stratejilerinin bireyin partnerine ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin önemli yordayıcıları olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma ile de alana katkı sağlayan, literatürde özgün bir çalışma ortaya çıkmış olacaktır.

1.1. AMAÇ

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik mükemmeliyetçiliklerini yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak, bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri ele alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ise, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ele alınmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.1.2. Alt Amaçlar:

1. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yordamakta mıdır?
3. Bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri partnere yönelik mükemmeliyetçiliği yordamakta mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Hem sosyal hem de biyolojik bir varlık olan insan, doğumundan ölümüne kadar diğer insanlarla iletişim halindedir. Bebeklik döneminde anneyle yada kendine en yakın kişiyle başlayan bu etkileşim süreci yaşam boyunca genişleyerek devam eder. Kişinin diğer bireylerle kurduğu yakın ilişkiler onun hem kişisel hem de sosyal dünyasını yakından etkiler. Ergenlikten başlayarak yetişkinlikte de devam eden romantik ilişkiler ise, bireyin partneriyle kurduğu karşılıklılık, duygusal ve fiziksel yakınlık, bağlılık ve güvene dayalı kurduğu ilişkilerdir. Bireyin romantik ilişkilerini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

Bu çalışmada, bireyin kendine ve partnerine yönelik oluşturduğu romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramı gerek akademik gerekse kişisel alanlarda birçok araştırmaya konu olmuştur. Ancak bireyin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili olarak uluslararası literatürde az sayıda araştırma vardır ve ülkemizde bu konu ile ilgili araştırma yoktur. Ayrıca bu araştırma, Türkçe'ye adapte edilen "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği" nin kullanıldığı konu ile ilgili ülkemizde yapılan ilk çalışma niteliği taşımaktadır.

Romantik ilişkilere etki ettiği düşünülen, bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerdeki

mükemmeliyetçiliği yordama düzeyi bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Bireyin partnerine olan bağlanma stili, eş seçimindeki sınırlandırıcı ve rasyonel olmayan inançları ile kendi beden imgesi ile baş etmek için ne tür mekanizmalar kullandığı onun kendine ve partnerine yönelik ilişkideki “mükemmeliyet” beklentisini nasıl şekillendirdiği bu araştırmanın temel sorusudur. Çünkü araştırmada ele alınan kavramlar özellikle evlilik öncesi ilişkilerin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Ortaya çıkan sonuçların gerek uygulayıcıların gerekse araştırmacıların romantik ilişki araştırma ve uygulamalarına katkı sağlayacağı ve yol göstereceği düşünülmektedir.

1.3. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)

Bu araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği”, “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu”na samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.4.SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada incelenen mükemmeliyetçilik düzeyi “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen bağlanma stilleri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar “Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada incelenen beden imgesi baş etme stratejileri “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve en az 12 aydır romantik ilişki içerisinde olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

1.5. TANIMLAR

Yakın İlişki: Duyguların karşılıklı ve yoğun yaşandığı, bireyler arasında maddi ve manevi paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebildiği ve bu duyguların davranışa dönüştüğü, ayrılığın bireylerde derin üzüntüler oluşturduğu ilişkilerdir. Bu ilişkiler bireyin hem karşı cinsle kurduğu duygusal ilişkileri hem de hemcinsleriyle kurmuş olduğu yakın ilişkileri ifade eder (Hamarta, 2004).

Romantik İlişki: Her iki tarafın da karşılıklı olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda paylaşımında bulunduğu, bağlılığın ortaya konulduğu, duygusal ve fiziksel yakınlığın sağlandığı ve partnerler arası güvenin var olduğu ilişkilerdir.

Bağlanma: Bir çocuğun birine bağlanması onun belli durumlarda özellikle korktuğu, hasta ya da yorgun olduğunda belli bir figürle yakınlık araması ve iletişim kurmasıdır (Bowlby, 1969,1982).

Eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar: Eş seçiminde gerçek olduğuna ilişkin kanıt olmamasına rağmen yaygın kabul edilen inançlardır (Larson, 1988).

Beden İmgesi: Kişinin bedeniyle ilgili düşünce, inanç, duygu ve düşüncelerini içeren öz-algı ve öz-tutumlarını kapsayan yapıdır (Cash, 2004).

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri: Kişinin beden imgesine ilişkin acı veren inançlarla baş etmek için ve bunları yönetmek için birçok öğrenilmiş bilişsel stratejiler içeren tepkiler ortaya koymasındır (Cash, 2002).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde, araştırma probleminin bağımsız ve bağımlı değişkenleri ile ilgili kavramlara ve bu konuda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu çerçevede sırasıyla yakın ve romantik ilişki, bağlanma ve bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar, beden imgesi baş etme stratejileri ve son olarak romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ele alınmıştır.

2.1. YAKIN İLİŞKİLER

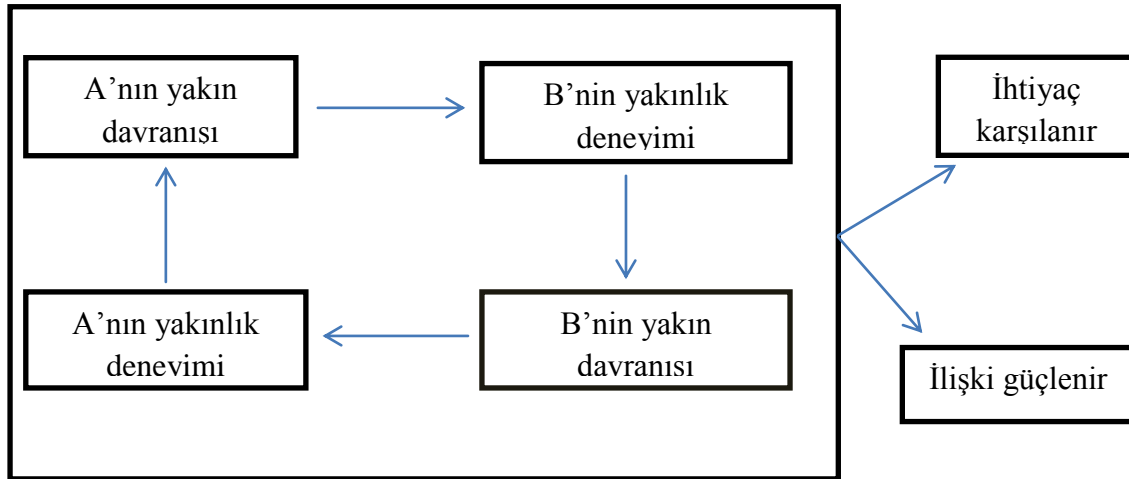
Kişiler arası ilişkiler, uzun zamandır literatürde yer alan ve çeşitli araştırmalara konu olmuş (Davila ve Beck, 2002; Gonzaga, Turner, Keltner, Campos ve Alternus, 2006; Kiecolt-Glaser, Gouinve Hantsoo, 2010; Randall ve Bodenmann, 2009) önemli bir kavramdır. İnsan ilişkileri, insanların işbirliği yapabilmeleri, yaşamda ve özellikle işte verimli olabilmeleri ve ihtiyaçlarını dengeli bir biçimde giderebilmeleri için birleşme ve örgütlenmeye istekli olmalarıdır (Bilen, 2004). İnsan ilişkileri içerisinde dikkat çeken ve kişiler arası ilişkilerin önemli bir ögesi olan bir diğer kavram ise “Yakın İlişkiler” kavramıdır.

Yakınlık kelimesi Latince “intimus”dan gelir ve en içteki anlamındadır (Hatfield, 1988). Yakın ilişkiler, duyguların karşılıklı ve yoğun yaşandığı, bireyler arasında maddi ve manevi paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebildiği ve bu duyguların davranışa dönüştüğü, ayrılığın bireylerde derin üzüntüler oluşturduğu ilişkilerdir. Bu ilişkiler bireyin hem karşı cinsle kurduğu duygusal ilişkileri hem de hemcinsleriyle kurmuş olduğu yakın ilişkileri ifade eder (Hamarta, 2004). Yakınlık, insan ilişkilerinin en göze çarpan ve değerli yanlarından biridir ayrıca hem ilişkiye hem de kişinin iyi oluşuna katkı sağlar. Yakınlık; 3 bileşenin etkileşimi ile karakterize edilir: a) Kişinin kendi kişisel ve özel yanlarını ortaya koyan yakın davranış, b) Sıcaklık, kabul, ilgi sevgi, gurur ve takdir gibi pozitif duyguları yansıtan deneyim ve c) Kişinin partneri tarafından dinlendiği,

anlaşıldığı ve kabul edildiğine ilişkin inancını yansıtan algı ve deneyimler (Prager, 2000).

Yakınlık süreci, etkileşim dinamiklerine gönderme yapar. İlk olarak insanları yakınlık olarak etkileşime girmeye iten şeyin ne olduğunu anlamak önemlidir. İkincisi, yakın etkileşimlerin temel bileşenleri tanımlandıktan sonra bunun kişiye ve ilişkiye katkısını anlamak önemlidir. Üçüncüsü yakınlığın bileşenleri arasındaki ilişkiyi anladıktan sonra kişilerin yakınlıkla ilgili deneyimine etki eden içerikle ilgili faktörleri inceleyebiliriz. Eğer yakınlık bir süreç olarak kavramlaştırılıyorsa, kişi bu süreci etkileyen içeriğin yapısını gözünde canlandırabilir. Yakın ilişki yaşayan kişiler, partnerlerden birinin (partner A) yakın davranışlarının diğerinin (partner B) yakın deneyimlerine neden olmasından dolayı birbirine bağlıdır. Partner A'nın davranışlarının partner B'de oluşturduğu deneyimler (duygu ve algılar) partner B'nin de yakın davranmasına yol açar. Partner B'nin yakın davranışları da partner A'nın deneyimlerini etkiler (Prager, 2000). Aşağıda A ve B kişilerinin yakın etkileşimleri ve bunun sonuçları Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1: Yakın Davranış ve Yakınlık Deneyimi



(Prager, 2000'den aktarılmıştır.)

Yakın ilişkilerle ilgili anlaşılır tahminlerde bulunmak için önce bu ilişkileri yakın olmayan ilişkilerden ayırmak gerekir. Yakın olmayan ilişkiler; kişisel olmayan ya da rolle sınırlı olan ilişkileri (Hasta-doktor ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi), kişisel ilişkilerden daha uzak olan sıradan (Sıradan arkadaşlık, komşuluk, okul

arkadaşı, tenis arkadaşı gibi) ilişkileri ve önce yakınken şimdilerde yakın olmayan (Eski arkadaş ve eş gibi) ilişkileri içerir. Yakın olmayan ilişkilerin aksine yakın ilişkiler daha az rolle sınırlı olan, daha çok katılımın olduğu ve şu anki yakın etkileşimlerle karakterize edilir (Prager, 1997).

Yakın ilişkilerde kişilerin ihtiyaçları ve tercihlerindeki uyumsuzluklar yoğun hayal kırıklıkları ve stresin kaynağı olabilir. Kişiler yakınlık ihtiyaçlarını karşılamadaki yolları tanımlamada başarısız olurlarsa ilişkilerinde doyumsuzluk yaşayabilirler. Yakın ilişkiler kişinin iyi oluş ve ilişki doyumunu arttırdığından ve kişiler arası ilişkilerin önemli bir yönü olduğundan daha iyi anlaşılması gereken bir süreçtir (Prager, 2000). Yakın ilişkilerden biri olarak ele alınan romantik ilişkiler de bireyin partneri ile kurduğu ilişki sürecini kapsar. Yakın ilişkileri anlamada romantik ilişkileri de ele almak bireyin partner yada eşiyile olan ilişki süreçlerini anlamayı, bu süreçleri etkileyen faktörleri ortaya koymayı ve ilişkilerinde problem yaşayan çiftlere uygun becerileri kullanarak yardım etmeyi sağlar. Bu açıdan romantik ilişkiler bireylerin kendi partnerleriyle yaşadıkları bağıllık ilişkisini ortaya koymakla birlikte diğer yakın ilişkileri ve kişiler arası ilişkilerini de anlamayı kolaylaştırır. Prager (1997)'ye göre, yakın ilişkiler tanımındaki özellikler, partnerler arasında duygusal yakınlığı (veya sevgiyi) sürdürme ile ortak güven ve partner uyumudur. Bu karakterlerin hepsi kurulan yakın etkileşimin bir ürünüdür ve ilişkiyel yakınlığı sürdürmeye katkı sağlar.

2.2. ROMANTİK İLİŞKİLER

Romantik ilişkiler ve aşk her çağda ve her dönemde insanların en fazla ilgisini çeken ve zihinlerini meşgul eden konulardan biri olmuştur. Romantik ilişki denildiğinde akla ilk gelen “aşk” olmasına rağmen bu kavram başka özellikleri de içinde barındırmaktadır. Aşk, bağlanma, duygusal destek, ait olma gibi özellikleri de içeren romantik ilişkinin işlevsel ve sağlıklı olduğu takdirde insan yaşamını geliştirdiği, zenginleştirdiği, fiziksel ve duygusal iyilik haline katkı sağladığı bilinmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Romantik ilişkiler temel olarak karşılıklı bir çekimin ürünüdür. İster fiziksel ister sosyal düzeyde olsun kişiler arası çekimi başlatan ve sürdüren bir takım özellikler vardır. Örneğin, zeka, kibarlık, fiziksel

çekim, yaratıcılık, sosyal statü, heyecan verici bir kişilik yapısının olması, eğitim düzeyi, güven, kendine ve başkalarına saygı duyma, dürüstlük, kendini açma-ifade edebilme ve empati kurabilme gibi özellikler hem kadınlar hem de erkekler için önemli sayılabilecek özelliklerdendir (Solmuş, 2010).

Romantik ilişkileri, duygusal bağlılık (sevgi, aşk), eşin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenilmesi, bu ihtiyaçların tatmin edilmesi (örneğin duyguların paylaşılması ve güvenin kazanılması) ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma süreci olarak tanımlamak mümkündür (Solmuş, 2010). Bir başka tanıma göre ise; romantik ilişki kişinin partneri ile devam eden, karşılıklı duygu ve cinsellik yüklü ilişkisidir (Karney, Beckett, Collins ve Shaw, 2007). Collins ve diğerlerine (2009) göre “Romantik İlişkiler” terimi ortak ve gönüllü olarak devam eden ve onaylanan etkileşimlere gönderme yapar. Yakınlığı ikili bir süreç olarak kavramsallaştıran Prager (1997) ise romantik ilişkilerde kurulan yakın ilişkileri, partnerlerin düzenli olarak yakın etkileşimlerini paylaştıkları, birbirlerine karşı duygusal yakınlık hissettikleri, birbirlerine güvendikleri ve uyum sağladıkları ilişkiler olarak tanımlamıştır. Ona göre, yakın ilişkileri sürdürmede, duygusal yakınlık, güven ve uyum gerekli şartlardır.

Moss ve Schwebel (1993)’ e göre, kalıcı romantik ilişkilerde yakınlık partnerle karşılıklı olarak deneyimlenen bağlılık, olumlu duygu, bilişsel ve fiziksel yakınlık deneyimlerinin seviyesi ile belirlenir. Bu tanımda yakınlığın beş temel bileşeni vardır. Bunlar: a) Bağlılık b) Duygusal yakınlık c) Bilişsel yakınlık d) Fiziksel yakınlık e) Karşılıklılık. Bu tanımda “seviye” kalıcı ilişkide bireylerin deneyimlediği yakınlık miktarı anlamına gelirken, “bağlılık” partnerdeki kalıcı isteğe gönderme yapar. Bağlılık diğer yakınlık bileşenlerin temellerin oluşmasına da katkı sağlar. “Olumlu” kelimesi memnuniyetten farklı olarak değere gönderme yapar. Daha spesifik olmak gerekirse “olumlu”, kişileri partnere çekecek duygu, düşünce ve fiziksel yakınlık anlamındadır. “Duygusal yakınlık” kişinin partnerinin duygusal dünyası ve ortak duygu değişimine (koruma ve sevgi duyguları) yönelik sahip oldukları derin farkındalıktır. “Bilişsel yakınlık” kişinin partnerinin bilişsel dünyası ve ortak bilişsel değişime (değerler ve amaçlar gibi) yönelik sahip oldukları derin farkındalıktır. Fiziksel yakınlık yakınlıktan cinselliğe değişebilen ortak paylaşım

gönderme yapar. Karşılıklı terimi ise, yakınlığın ortak etkileşim/değişim teması anlamına gelir (Moss veSchwebel, 1993). Bu tanımlar dikkate alındığında romantik ilişkiler, her iki tarafın da karşılıklı olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda paylaşımında bulunduğu, bağlılığın ortaya konulduğu, duygusal ve fiziksel yakınlığın sağlandığı ve partnerler arası güvenin var olduğu ilişki süreci olarak tanımlanabilir.

Her yakın ilişki belirli aşamalardan geçerek gelişir ve olgunlaşır. Bir romantik ilişki, ilk aşamada, tarafların kendi içlerinde bir fizyolojik uyarılma ve çekim yaşamaları ile başlar. İkinci aşamada, tarafların ortak duygu ve değerleri paylaşmaları nedeniyle çekimin/ etkileşimin gücü artar; bu noktada taraflar birbirleri için psikolojik ve sosyal olarak da çekici hale gelmeye; bir romantik eş adayı olmaya başlarlar. Bu süreç, ister kısa süreli bir flört isterse uzun döneli bir evlilik ilişkisi biçiminde olsun bir romantik ilişkiye dönüşebilir. Kuşkusuz, fiziksel çekimin yoğunluğu ya da benzer tutumlara sahip olmak bir ilişkinin doğacağı anlamına gelmemektedir. Tutku, iletişim, güven, yakınlık, bağlanma, bağlılık ya da bağımlılık, ilişkinin olası ödülleri ve bedelleri, kişilik özellikleri, kültürel olarak erkeklige ya da kadınlığa ilişkin beklentiler, taraf yada tarafların kendine duydukları saygı, kendilerine verdikleri değer ya da yaşam öncelikleri gibi faktörler bir romantik ilişkinin başlayıp başlamayacağını yada başlasa bile sürüp sürmeyeceğini belirleyen bir çok faktörden sadece bir kaçıdır (Solmuş, 2010).

Romantik ilişkiler diğer yakın ilişkilerden belli yönleriyle ayrılır. Diğer akran ilişkilerine göre, romantik ilişkilerde belirgin olarak yoğunluk vardır, duygusal yakınlığın ifadesinin göze çarptığı, halen devam eden ya da beklenen cinsel davranışları içerir. Bu tanım karşı cinse olduğu kadar hemcinsler için de geçerli olabilir. Romantik ilişkilerde kullanılan “Romantik deneyim” terimi partnerle direkt yaşanan deneyimleri içermeyen, davranışsal, bilişsel ve duygusal anlamda çeşitlenen, daha geniş aktivite kategorileri ve bilişleri içerir (Collins vd., 2009). Moss ve Schwebel (1993)’in ortaya koyduğu tanımda da, romantik partnerler, yabancılar, rol ilişkileri ve tanıdık ilişkilerinden beş bileşen yönünden ayrılır (Bağıllık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık). Romantik ilişkilerde bu beş bileşen yüksek düzeyde bulunurken; yabancılarla olan ilişkilerde bu bileşenlerden bir ya da ikisi düşük düzeyde bulunur. Örneğin, kişi karşıdan karşıya

geçerken yabancı biriyle göz göze gelebilir ve her iki taraf da birbirine çekici gelebilir. Rol ilişkileri ve tanıdık ilişkilerinde ise aksine karşılıklılık, duygusal ve bilişsel yakınlık varken, fiziksel yakınlık ve bağlılık çok az vardır.

Romantik ilişkiler diğer yakın ilişkilerle kıyaslandığında (tanıdık olmayan, danışan-terapist, arkadaş ilişkileri gibi); tanıdık olmayan insanlar yakınlığın paylaşıldığı sırada birbirlerini çok iyi tanımayan insanlardır. Buna örnek olarak uçakta yanınızda oturan kişiyle olan ya da restoranda tanıştığınız insanlar verilebilir. Karşılıklılık ve bağlılık bu ilişkilerde çok azdır. Danışan-terapist ilişkilerinde ise fiziksel yakınlık çok az varken, karşılıklılık ve bağlılık bunu takip eder sonrasında bilişsel ve duygusal yakınlık oluşur. Arkadaş ilişkilerinde ise duygusal ve bilişsel yakınlık yüksekken, fiziksel yakınlık en azdır ve bunu bağlılık takip eder. Romantik ilişkiler de ise bu ilişkilerden farklı olarak beş bileşen de yüksektir (Moss ve Schwebel, 1993).

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde yakınlık, bireylerin ilişki doyumlarını birçok yönden etkileyen bir faktördür (Cordova, Geeve Warren, 2005; Greeff, Hildegard ve Malherbe, 2001; Mirgain ve Cordova, 2007; Zimmer- Gembeck ve Petherick, 2006). Yakınlık ilişki kalitesinin önemli bir bileşenidir (Collins vd., 2009). Yüksek düzeyde yakınlık, her bir partnerin diğerini yoğun bir şekilde etkileyeceği anlamına gelir. Partnerlerin aralarında kurulan bağ arttıkça planlar ve sonuçlar birbiriyle bağlantılı olurken bu bağ azaldıkça her bir partner bağımsız olarak hareket eder (Levinger ve Rands, 1985).

Bireyin geçmişteki yaşantıları ve deneyimleri partneriyle kurduğu romantik ilişkiye birçok açıdan yansır. Bunlar kişilik özelliklerinden, şemalara, tutumlara, rasyonel olmayan inançlara ve çeşitli durumlarla baş etme stratejilerine kadar uzanan geniş bir yelpazede ele alınabilir. Bu şekilde bireylerin romantik ilişkilerinde etkili olan faktörlerin başında gelen kavramlardan bir tanesi bağlanmadır.

Anneyle doğum sonrası ilk temasla başlayan bağlanma süreci, insanın tüm yaşamı boyunca, yaşamının her alanını (romantik, iş yaşamı ya da eğitim yaşamı vb.) etkiler. Bebek ihtiyacı olduğunda annesi ile etkileşime geçerek yakınlık ve güven duygusunu karşılar. Ancak bu karşılanamadığında bebek protesto tepkileri gösterir.

Örneğin yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerden uzak durur; çünkü bir ilişkide olduğunda eşinin onunla ilgilenmeyeceğine, ona ihtiyaç duyduğunda yanında olmayacağına, onu gerektiğinde koruyamayacağına, sevmeyeceğine inanır, bu nedenle de ilişkilerden uzak durur (Solmuş, 2010). Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlerde romantik bağlanmaya ilişkin güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerini ortaya koymuştur. Örneğin, güvenli bağlanma, tatmin edici uzun süreli ilişkilerin korunması gibi birçok kişiler arası süreci etkilerken (Mikulincer ve Shaver, 2013) eşlerden herhangi birinin diğerinin güvenlik ve rahatlık ihtiyaçlarını karşılayamaması ilişkide doyumsuzlukla sonuçlanabilir (Hazan ve Shaver, 1994b). Psikolojik ihtiyaçlar bireylerin kişiler arası ilişkilerde karşılanması gereken önemli bir yönünü oluşturur çalışmalar ihtiyaçların kişiler arası ilişkilerdeki rolünü ortaya koymuştur (Kesici, 2008, Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003; Sünbül, Kesici ve Bozgeyikli, 2003). Bu anlamda romantik ilişkileri ele alırken partnerlerin bağlanma stillerinin de incelenmesi önemlidir.

2.3. BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı bir kişilik gelişim kuramı olarak (Howe vd., 1999) John Bowlby tarafından bebek ile bakıcısı arasında kurulan bağa dayalı olarak geliştirilmiştir. Bowlby (1969)'e göre, psikanalistler çocuğun kişilik gelişiminin temeli olarak ilk ilişkilerini tanımlamaya çalışmış ancak bu ilişkinin doğası ve temeli ile ilgili herhangi bir fikir birliğine varamamışlardır. Bağlanma ile ilgili yapılan birçok tanımın (Bowlby, 1969,1980; 1982; Cassidy, 2008; Yörükan, 2011) yanı sıra bu konu ile ilgili en kapsamlı ve kabul edilir tanım John Bowlby tarafından yapılmıştır. Buna göre bağlanma, bir çocuğun birine bağlanması, onun belli durumlarda özellikle korktuğu, hasta ya da yorgun olduğunda belli bir figürle yakınlık araması ve iletişim kurması anlamına gelir (Bowlby, 1969,1982).

Bağlanma kuramının tanımında kullanılan, içi boş, şeklen bir arada olmayı ifade etmek üzere kullanılan *bonding* kelimesi bağlanma teorisi açısından ilişki kurma, bağ kurma anlamına gelmektedir. (Yörükan, 2011). Özellikle uluslararası literatürde sıklıkla kullanılan bağlanma davranışı ise, bağlanma figürü ile yakınlığı destekleyen davranış anlamına gelmektedir. Bağlanma davranışı sistemi de kişinin

bağlanma davranışlarının örgütlenmesidir (Cassidy, 2008). Ayrıca bağlanma kuramı, kişilik ve davranışla ilgili olarak dört temel hipotez ortaya koyar. İlki bağlanmanın büyük çoğunluğu çocukluk döneminde birincil bağlanma figürü ile olan etkileşimlerle şekillenir. İkincisi, bağlanma geç çocukluktan erken ergenlik ve yetişkinliğe doğru sabit kalır. Üçüncüsü, erken bağlanma deneyimleri yetişkinlikteki ilişkileri etkiler ve dördüncüsü ailenin bağlanma stilleri çocuğun onlarla olan bağlanmasını etkiler (Rholes, Simpson ve Stevens, 1998).

Toplumsal bağların ya da en geniş anlamıyla bağlanmanın gelişimi kişiler arasında genel bir duygusal bağla ilgilidir. Bağlanma, etkileşimde tutarlılığı, ilişkide kararlılığı ve fiziksel teması içerir (Dönmez, 2009). Bağlanma kuramının temeli “Nesne İlişkiler Kuramı”na dayanır. Nesne ilişkileri kuramcıları erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verir. Ancak Freud’un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine bu psikologlar çocuğun yaşamında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenirler. Çoğu durumda bu kişi çocuğun ebeveynleri, özellikle de annesidir. İkinci olarak adından da anlaşılacağı gibi nesne ilişkileri kuramcıları çocuğun bilinçaltında çevresindeki önemli nesnelerin yansımalarını oluşturduğunu belirtir. Çocuğun anne ve babasının bilinçaltındaki yansımaları anne ve baba yanında olmadığı zamanlarda da çocuğun onlarla ilişkilendirdiği bir nesne görevi görür. Çocuğun anne ve baba imgelerini içselleştirme tarzı gelecekte bir ilişkiye girdiğindeki karşısındaki kişiyi ne gözle göreceğinin temelini oluşturur (Burger, 2006).

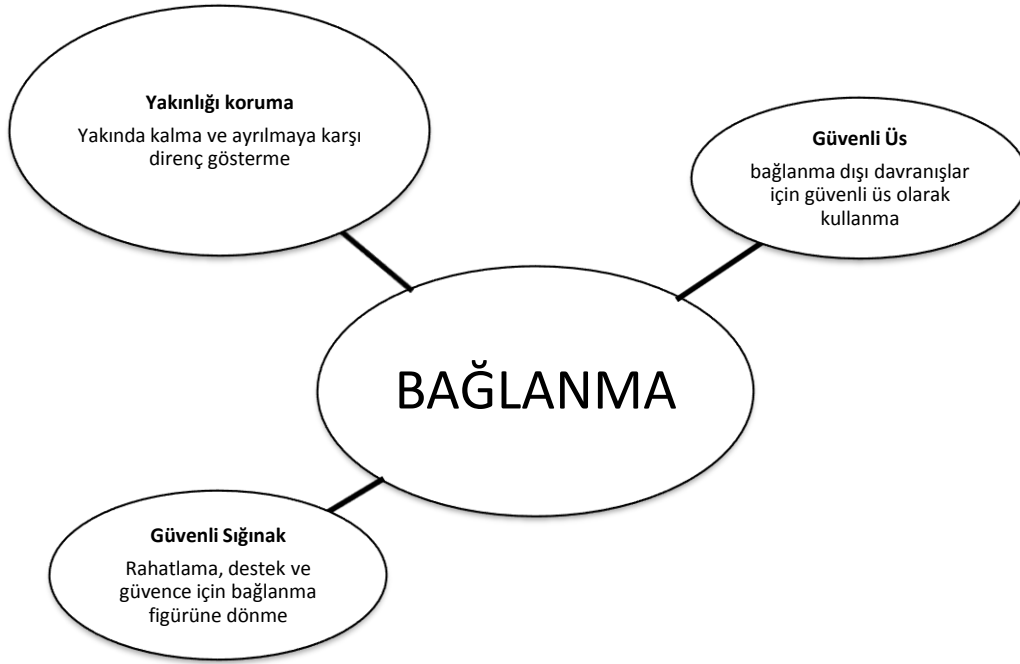
Bağlanma kuramcıları, çocuklar ve onları yetiştirenler, özellikle de anneleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bowlby buna bağlanma ilişkileri adını verir çünkü bizi destekleyici ve koruyucu bir insanla bağlılık oluşturma gereksinimimizi karşılırlar (Burger, 2006). Bylsma, Cozarelli ve Sümer (1997)’e göre ise, bağlanma kuramı, bebeklerde, bebek ile bakıcısı arasındaki doğal duygusal bağlara odaklanır. Bu ilişkinin kritik özelliği bakıcıya ulaşılabilir olması ve onun tepki vermesidir (Bylsma vd., 1997). Yaşamın ilk yıllarında bağlanma davranışının gelişimini tanımlarken iki temel ölçüt kullanılır: Bunlar, anne ayrıldığında ağlama ve takip etme, anne geri döndüğünde ise sevinçle karşılama ve yaklaşımdır (Bowlby, 1969, 1982). Anne figürünün ulaşılabilir olduğu durumlarda bebek ya da çocuk

dünyayı daha cesur ve kendine güvenli bir şekilde keşfeder. Tam aksine, anne figürünün ulaşılabilir olmadığı durumlarda bebek er ya da geç stres yaşar, sonrasında tanımadığı ve yabancı bütün durumlarda alarma geçer. Dahası, anne figürü bulunamadığında onu aramaya çalışır ve onu bulana kadar kaygısı devam eder (Bowlby,1973). Bağlanma figürüne yakınlık genellikle bebek herhangi bir nedenden dolayı korktuğunda veya stresli olduğunda görülür. Bakıcı çocuğun bu durumlarda tekrar rahatlayabileceği güvenli bir sığınak olarak işlev görür (Hazan ve Shaver, 1994b).

Bowlby (1973)'e göre, ailesi tarafından istenmeyen bir çocuk sadece ailesi tarafından değil kimse tarafından istenmeyeceğini hisseder. Tersine, sevilen bir çocuk ise sadece ailesi tarafından değil herkes tarafından sevilen biri olacağı düşüncesiyle yetişebilir (Bowlby,1973). Duyarsız, reddedici, her şeye karışan ya da duygusal yokluk hissettiren ailelerin çocuklarında psikolojik problemler görülür. Bağlanma sistemi harekete geçen çocuk herhangi bir ilişkiye yüksek bir uyarılma ile girer ancak onlara yardım edecek ve duygusal dengeyi sağlayacak uygun bir bağlanma figüre olmadığını keşfeder. Çocuklar bağlanma figüre ile yakınlık davranışını sağlayacak çeşitli stratejiler geliştirirler. Ailenin davranışına bağlı olarak (Duyarsız, reddedici, her şeye karışan ya da duygusal yokluk hissettiren) her çocuk tarafından farklı stratejiler geliştirilir (Howe vd., 1999).

Aşağıdaki şekilde Hazan ve Shaver (1994b) tarafından ortaya konulan bağlanmanın temel özellikleri belirtilmiştir. Buna göre yakınlığı koruma (yakında kalma ve ayrılığa direnç gösterme), güvenli sığınak (rahatlama, destek ve güven için bağlanma figürüne dönme) ve güvenli üs (bağlanma figürünü bağlanmanın dışındaki davranışlar için güvenli bir üs olarak kullanma) bağlanma kuramının temel özelliklerini oluşturur.

Şekil 2: Bağlanmanın Özellikleri



(Hazan ve Shaver, 1994b'den aktarılmıştır.)

Çocukların bağlanma figürlerinin fizyolojik olduğu kadar psikolojik de ulaşılabilir olacağına inanmaları gerekir (Howe vd., 1999). Park, Crocker ve Jefferson (2004)'e göre, bebekler kendilerini besleyecek, bakacak ve stres zamanlarında güvenlik ve rahatlık sağlayacak figürlere ihtiyaç duyarlar. Temel fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra insanlar sevgi ve kabul gibi diğer psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesine de ihtiyaç duyarlar. Duygusal olarak ulaşılamayan ve tepki vermeyen bağlanma figürleri, fizyolojik olmayan bağlanma figürleri kadar strese yol açmaktadır (Howe vd., 1999). Mikulincer ve Shaver (2013)'a göre, kişinin bağlanma figürü destekleyici ve ulaşılabilir değilse, güvenlik hissi elde edilmez, kişinin sosyal değeri ve diğerlerinin niyeti ile ilgili kaygılar artar, yakınlık aramaktan ziyade duygu düzenleme stratejileri oluşturulur. Bu anlamda çocuk ile bağlanma figürü arasındaki ilişki çok önemlidir.

Çocuk ve bağlanma figürü arasındaki iletişim devam ettikçe çocuk birinci yılın sonunda basit bir formda olarak içsel çalışma modelleri geliştirmeye başlar (Berman vd., 1994). Bu içsel çalışma modelleri, kişi yaşam döngüsü boyunca yeni ve etkileyici bağlanma ilişkisine girdikçe, içsel çalışma modelleri, yaşamın her aşamasında yeniden düzenleyebilir yada yanlış olduğu ispatlanabilir (Howe vd., 1999).

2.3.1. İçsel Çalışma Modelleri

Çocuk genelde ilk yılında ve onu takip eden 2. ile 3. yılda, olağanüstü ve güçlü bir hediye olan dili kazanır. Dış dünyanın kendinden nasıl davranması gerektiğini beklediğine, annesi ve kendine diğer yakın kişilerin kendinden nasıl davranışlar beklediğine, kendinin nasıl davranış sergilemesi gerektiğine ve bunların birbirleriyle nasıl etkileşim içinde olacağına ilişkin çalışma modelleri geliştirir. Bu çalışma modelleri çerçevesinde durumunu değerlendirir ve kendi bağlanma planlarını yapar (Bowlby, 1969, 1982). Çocuk bakıcısı ile tekrarlayan etkileşimlerinde kendinden neyin beklediğini öğrenir ve davranışlarını buna uygun hale getirir bu beklentiler de zihinsel modellerin temellerini oluşturur (Hazan ve Shaver, 1994b).

Her birey, olayları algıladığı, geleceğe ilişkin öngörüsünü ve planlarını yapılandırdığı kendine ve dünyaya ilişkin içsel çalışma modelleri geliştirir. Dünyaya ilişkin çalışma modellerinde kişi bağlanma figürünün kim olduğuna, onu nerede bulabileceğine ve nasıl tepki vereceğine ilişkin bazı özellikler geliştirir (Bowlby,1973). İçsel çalışma modelleri, bağlanma ile ilgili duygu ve deneyimlerle ilgili bilginin işlendiği ve organize edildiği farkında olunan yada olunmayan bir dizi kurallar bütünüdür (Main, Kaplanve Cassidy, 1985).

İçsel çalışma modelleri, bağlanma etkileşimlerini içeren ve iki figür arasındaki ilişkiyi etkileyen zihinsel temsillerdir. İçsel çalışma modelleri, bağlanma sistemi aktif hale geldiğinde kişinin bağlanma figürü ile önceki bağlanma ilişkisine ve şimdiki ilişkilerine dayanır. Ayrıca bu çalışma modelleri, iki bireyin etkileşimde bulunduğu duygu, düşünce ve davranışları içeren kuralları da tanımlar (Berman vd., 1994). Çalışma modellerinin, bilinçli ve bilinçli olmayan bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin otomatik ve bilinçli olmayan zihinsel süreçleri de etkilediğine inanılır

(Rholes ve Simpson, 2004). Berman ve diğerlerine göre (1994)'a göre, içsel çalışma modelleri, ilişkiler ve zaman boyunda devamlılık gösterir. Ayrıca Bowlby'e göre içsel çalışma modelleri kişinin yakın ilişkisinde duygu, düşünce ve davranışlarına rehberlik eder (Hazan ve Shaver, 1994b). Kısacası, bağlanma figürü ile kurulan ilişkiden doğan içsel çalışma modelleri her ne kadar "aile"nin bir resmini yansıtmasa da bu çocuğun davranışına bakıcısının tepkisi ile ilgili ışık tutar (Main vd., 1985).

Bağlanma kuramına göre, bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde kişinin kendine ve diğerlerine yönelik geliştirdiği "zihinsel modeller", yetişkinlikte destek ve yakınlık arayışına etki eder (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Kişi yaşam döngüsü boyunca yeni ve etkileyici bağlanma ilişkisine girdikçe, içsel çalışma modellerini, yaşamın her aşamasında yeniden düzenleyebilir ya da yanlış olduğunu ispatlayabilir (Howe vd., 1999). Bu anlamda çocuğun bağlanma figürü ile olan etkileşimi ve ilişkileri doğrultusunda gelişen içsel çalışma modellerinin kişinin ne tür bir bağlanmaya sahip olduğunda önemli bir yeri vardır.

2.3.2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri, kişinin bağlanma figüründen duygusal destek ve rahatlık araması ile bağlanma figürünün verdiği tepkilere ilişkin öngörülerini içeren global farklılıkları içerir (Rholes ve Simpson, 2004).

Bağlanmanın sınıflandırılmasına ilişkin yapılan ilk çalışmalardan biri Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından yapılmıştır. Ainsworth ve diğerleri (1978) "Yabancı Oda Deneyi" adı verilen çalışmalarında çocuklarla annelerinin ilişkilerini incelemiş ve çocukların 3 tür davranış biçimi sergilediğini ortaya koymuşlardır. Yaptıkları bu çalışmada 12- 18 aylık bebeklerin anneleri odadan ayrıldığında, yabancı ile odada yalnız kaldıklarında ve anneleri tekrar döndüğündeki davranışlarını inceleyerek buradaki tepkilerine yönelik 3 tür bağlanma davranışı sergilediklerini ortaya koymuşlardır. Bunlar; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri olarak adlandırılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, anneleri odadan çıktığında doğal olarak huzursuzluk yaşamış ancak anneleri geri döndüğünde kolayca sakinleşmiş ve çevrelerini keşfetmeye devam etmişlerdir. Kaygılı/kararsız olarak

sınıflandırılan bebekler, anneleri odadan çıktıktan sonra yoğun bir kaygı ve huzursuzluk yaşamışlar, yabancı kişiyle hiçbir şekilde iletişime girmemişler anneleri odaya döndüğünde ise kolayca sakinleşmemiş ve ona sevinerek sarılmış ancak sınırlı olma, ağlama, huysuzlanma gibi protesto davranışlarına devam etmişlerdir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise, anneleri odadan çıktıktan sonra çok tepki göstermiş ve odaya geri döndüğünde de onun geri dönmesine ilgisiz kalarak onunla temas kurmamaya çalışmışlardır.

Ainsworth ve arkadaşları (1978) annelerinin odadan ayrılmasına ve tekrar geri dönmesine dayalı olarak çeşitli tepkiler gösteren çocukların annelerinin davranışlarını incelemişler ve bu çocukların annelerinin farklı davranışlarını ortaya koymuşlardır. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların anneleri çocuklarına karşı daha duyarlı ve çocuğun ihtiyaçlarına da duyarlı ve olumlu tepkiler veren annelerdir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin ise çocuklarının ihtiyaçlarına karşı tutarsız tepkiler gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin ise genellikle çocuğun ihtiyacına daha ihmalkar, soğuk ve reddedici tepkiler göstererek çocukla temas kurmaktan kaçınan anneler olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra kararsız ve dengesiz tutumlar sergileyen anne babaların çocukları üzerinde olumsuz etkiler bıraktıkları bir gerçektir. Nerede, ne zaman ve ne yapacakları belli olmayan, aynı duruma karşı farklı yer ve zamanlarda farklı tutumlar sergileyen anne babalar çocuklarına güven duygusu aşılayamaz ve güvenli bağlanma gelişiminde olumsuz sonuçlara neden olurlar. Ebeveyn tutarsızlığı, her bir ebeveynin kendi başına tutarsızlık göstermesi yanında birbirlerine karşı tutumlar sergilemeleri şeklinde de gerçekleşebilir. Ebeveynlerden birinin reddettiği bir davranışı diğerkinin onaylaması ya da çocuğun bazı isteklerinin bazen yasaklanıp bazen serbestlik tanınması kararsız ve tutarsız tutuma örnektir (Çetinkaya, 2013).

Main ve diğerkleri (1985) ise yetişkinlerin bağlanma stillerine yönelik olarak “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi” yöntemini kullanmışlar ve anne-babaların kendi anne ve babalarıyla çocuklukta bağlanma deneyimlerine ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıları nasıl tanımladıklarını ele almışlardır. Main ve diğerkleri (1985) Ainsworth ve diğerklerinin (1978) ortaya koyduğu bağlanma stillerine benzer olarak güvenli,

saplantılı ve kayıtsız olmak üzere üç tür bağlanma biçimi ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanan yetişkinler geçmişteki bağlanma yaşantılarına ve onun bu güne etkisine değer veren, tutarlı bireylerdir. Saplantılı bireyler geçmişteki bağlanma deneyimlerinde tutarlılık göstermeyen ve bu deneyimlerle çok meşgul olan bireylerdir. Kayıtsız bağlanan bireyler ise bağımsızlıklarına düşkün ve geçmişte yaşadıkları olumsuzlukların bugünlerini herhangi bir şekilde etkilemediğini ortaya koyan bireylerdir.

Daha sonra Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth ve diğerlerinin (1978) yaptığı çalışmayı yetişkin bireylere genişleterek yetişkin bağlanma stiline ilişkin önemli kanıtlar sunmuşlardır. Romantik sevgiyi bir bağlanma süreci olarak tanımlayan Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth ve diğerlerinin (1978) ortaya koyduğu bağlanma stillerine benzer olarak yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla üç paragraftan oluşan bir ölçek geliştirmiş ve ölçeği dolduran katılımcıların verdikleri yanıtlara göre 3 tür yetişkin bağlanma stili tanımlamışlardır. Katılımcıların %56'sı kendilerini güvenli, %24'ü kaçınan ve ortalama %20'si ise kaygılı/kararsız olarak tanımlamışlardır. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler sevgi deneyimlerini mutlu, güvenilir ve arkadaşça tanımlamışlardır. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise sevgi deneyimlerini, takıntılı, duygusal iniş ve çıkışları yüksek, aşırı kıskançlık ve cinsel çekicilikle tanımlamışlardır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, yakınlık korkusu, duygusal iniş ve çıkışları yüksek ve kıskanç olarak karakterize edilmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili olarak kişinin kendine ve diğerlerine yönelik olumlu ve olumsuz benlik modeline dayanarak dörtlü bir bağlanma modeli geliştirmiştir. Kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız olarak iki gruba ayırmışlardır. Şekil 3'de bu bağlanma sınıflamasına yer verilmiştir.

Şekil 3: Bağlanma Sınıflaması

		BENLİK MODELİ	
		(Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ	Olumlu (Düşük)	Hücre 1 GÜVENLİ Yakınlık kurma konusundarahat ve bağımsız	Hücre 2 SAPLANTILI İlişkilere yönelik saplantılı
	Olumsuz (Yüksek)	Hücre 4 KAYITSIZ Yakınlığa yönelik kayıtsızlık ve karşıt bağımlılık	Hücre 3 KORKULU Yakınlıktan korkmak sosyal ilişkilerden kaçınmak

(Bartholomew ve Horowitz, 1991’den aktarılmıştır)

Kişinin kendine (kendinin sevilebilir ve değerli olduğuna ya da olmadığına) ve diğerlerine (başkalarının güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna ya da olmadığına) ilişkin resmi pozitif ve negatif olarak iki gruba ayrılacak olursa dört sınıflı bir yapı ortaya çıkabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hücre 1 ‘de yer alan “Güvenli Bağlanma” sınıfında yer alan insanların kendine ve diğer insanlara yönelik benlik modeli olumlu olarak karakterize edilir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994). Bartholomew ve Horowitz (1991)’e göre, güvenli bağlanma diğerlerinin kabul edici ve uygun tepki vereceği beklentisi, sevilebilirlik ve değerlilik duygusunu ortaya koymaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, eşlerine kolaylıkla yaklaşabilirler ve onlara bağlı olmaktan da mutludurlar. Terk edilme ve insanların onlara onların istediğinden daha fazla yakınlaşmaları yönünde kaygıları

yoktur. Hem kendilerine hem de diğer insanlara duydukları saygı ve güven yüksektir. Stres altındayken sosyal destek ararlar. Kendilerini açmaktan ve diğer insanların da kendilerini onlara açmalarından hoşlanırlar. Kişiler arası ilişkilerinde olumlu, iyimser/yapıcı bir tutum sergilerler (Solmuş, 2010). Güvenli bireylerin içselleştirilmiş öz-değerlik duyguları vardır ve rahatlıkla yakın ilişkiler kurabilirler (Bartholomew ve Shaver, 1998).

“Güvende hissetme” çocuk ve yetişkinlerin yakın ilişkilerinde kendilerine ve diğerlerine yönelik pozitif bir tutum geliştirmesine dayanır. Sosyal yaşama karşı olumlu bir tutuma sahip olan bireyler, stres, kaygı ve öfke gibi güçlü duygularla etkili ve uygun yollarla baş edebilirler. İlişkide kendilerinin ve diğerlerinin anlamını kavrama yeteneği, kişilerin sosyal yeterliğini artırır. Bu, güvenli bağlanan bireylerin yaşamı sorunsuz gördüğü anlamına gelmez. Bu onların güvende hissetme duygusunun yaşamdaki iniş ve çıkışlara nasıl tepki verdiklerinin bir ölçüsü olduğu anlamına gelir. Öz saygılarını ve özerkliklerini koruyarak kendilerinin ve diğerlerinin duygularının temeline ve özelliklerine ulaşabilir ve değerlendirebilirler (Howe vd., 1999). Ulaşılabilir, duyarlı ve destekleyici bağlanma figürü ile etkileşimde bulunmak bağlanma sisteminin işlevini kolaylaştırır, bağlanma ve güvenlik duygusunu destekler, kendine ve diğerlerine ilişkin pozitif modeli güçlendirir (Mikulincer ve Shaver, 2013). Zhang ve Hazan (2002)’a göre ise, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin özgüvenleri daha yüksektir; diğer insanları da daha güvenilir olarak algırlar ve kişisel yakınlık kurarken kendilerini güvende hissederler. Bu bireyler ilişkilerinde stresli durumlarda ve kişiler arası değerlendirmelerde, kendileri ve diğerleriyle ilgili olarak olumludurlar. Bundan dolayı kendilerini depresif semptomlardan korurlar (Scott ve Cordova, 2002).

Hücre 2’de yer alan “Saplantılı Bağlanma” olarak sınıflandırılan bağlanma stili kendine yönelik olumsuz benlik ve diğerlerine yönelik olumlu benlikle karakterize edilir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bartholomew ve Horowitz (1991) saplantılı bağlanmayı, diğer insanların olumlu değerlendirilmesiyle birlikte kendine ilişkin bir değersizlik duygusunu ifade etme şeklinde tanımlamışlardır. Onlara göre, bu bireyler yakın ilişkilerinde kişisel değerlilik ve kişisel yeterliliği bulmak için çabalarlar. Bu gruptaki insanların temel özelliği, sevilir olmalarına ve değerliliklerine

ilişkin derin bir kaygı yaşama ve diğer insanların ihtiyaçları olduğunda onların yanında olup olmamalarına bakılmaksızın sıkıntılı saplantılarla karakterize edilir. Bu bağlanma stilindeki insanların bu belirsizliği onları ayrılma kaygısı yaşamaya iter. Yakın ilişkileri tehdit altında olduğunda veya bağımsız ve öz-yönelim baskısı hissettiklerinde (evden ayrılma, partnerin başka bir yerde çalışmaya karar vermesi gibi) bu insanlar kaygı ve stresi daha çok yaşarlar. Yakın ilişkiye ulaşılabilirlik tehlikeye girdiğinde ya da kaybedildiğinde sinirli, ters ve aksi olurlar. “Güvende hissetme” duygusu diğer insanlarla iç içe olduğunda oluşur (Howe vd., 1999). Griffin ve Bartholomew (1994)’e göre, saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin derin bir değersizlik duygusu vardır ancak bu bireylerin diğerlerine yönelik olumlu benlikleri onların tutarsız öz-değerliliklerini onaylamaları için diğer insanlara aşırı derecede yakınlık göstermeleri için motivasyon oluşturur. Yakınlık ihtiyaçları karşılanmadığı zaman ise ciddi depresyon yaşarlar.

3. hücrede yer alan “Korkulu bağlanma” stili ise kendine ve diğerlerine yönelik olumsuz benlik algısı ile karakterize edilir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994). Korkulu bağlanma, bireyin başkalarının güvenilmez ve reddedici bireyler olacağı düşüncesi ile kendisinin sevilmeyeceğine ilişkin beklentileri ve değersizlik duygusunu ifade eder. Bu bağlanma stilinde, diğer insanlarla yakın olmaktan kaçınarak, reddedilme riskine karşı kendilerini koruma çabaları ifade edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanan bireyler saplantılı bağlanan bireyler gibi diğerlerinin kabul ve onayına ihtiyaç duyarlar ancak olumsuz beklentilerinden dolayı kaybetme ve reddedilme acısını engellemek için yakınlık kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Son olarak hücre 4’te yer alan kayıtsız bağlanma stili ise kendine yönelik olumlu ve diğerlerine yönelik olumsuz durumla karakterize edilir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Diğer insanlara karşı olumsuz bir tavırla birlikte sevgi-değerlilik duygusunu ifade eder. Bu bağlanma stilindeki bireyler yakın ilişkilerden kaçınırlar, özerklik ve incitilmezlik duygularını geliştirerek kendilerini hayal kırıklıklarına karşı da korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler kendine ve diğerlerine ilişkin güçlü duyguların varlığından kaygı duyan bireylerdir. Bundan dolayı yakın bir ilişkiye girmekten kaygı duyarlar (Bu yakınlığı istemezler).

Ebeveynlik, evlilik gibi yakınlık gerektiren durumlarda ise kaçınan bağlanan bireylerin huzursuzlukları ve rahatsızlıkları artar böylece ilişkiden koparlar. Güvende hissetme duygusu ve kendine aşırı güven ise başkalarına hiç güvenmeme yoluyla kazanılır (Howe vd., 1999).

Korkulu ve kayıtsız bağlanma birbirine bu açıdan benzerken, kişinin benlik saygısını sürdürmesi için başkaları tarafından kabulüne ilişkin algılarında farklılaşırlar. Benzer şekilde korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri de benlik saygılarını sürdürmede başkalarına olan bağımlılıklarında benzerlik gösterirken yakın ilişkilere sahip olmadaki hazır bulunuşlukları açısından farklılaşırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma davranışının sağlıklı gelişimi duygusal bağların/bağlanmanın gelişimine etki eder ve bu bağ başlangıçta çocukla aile arasında iken sonrasında yetişkinler arasında devam eder (Bowlby, 1980). Birçok birey için aileyle olan bağlar yetişkin yaşamı boyunca devam eder ve davranışları birçok açıdan etkiler (Bowlby, 1969,1982). Dolayısıyla yetişkinlikte bağlanmanın rolü ve etkilerinin incelenmesi kişiler arası olduğu gibi romantik ilişkilerde de birçok alana yol göstermektedir.

2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlikte bağlanma, kişinin kendisine fiziksel ve/veya psikolojik güven ve koruma sağlayan bir ya da daha fazla belirli kişiyle iletişimde bulunduğu, yakınlığını devam ettirdiği ve koruduğu istikrarlı eğilimdir. Kişi, bağlanma figürünün kendisine koruma sağlayacağına inandığı için ilişkiyi devam ettirir (Berman vd., 1994). Yetişkinlikte bağlanmayı anlamak için öncelikle çocuklukta kurulan bağlanma ile arasındaki farklılıkları belirlemek gereklidir. Ergen ve erişkin yaşamı boyunca bağlanma davranışının kapsamı genellikle aileden çok aile dışından kişilere ayrıca dinsel yada politik bir grup pek çok insan için ikincil derece pek çok insan için de birincil derece bir bağlanma figürü oluşturabilir (Bowlby, 2012).

Çocuklukta kurulan bağlanma ilişkisi ile yetişkinlikte kurulan bağlanma ilişkisi birbirinden farklıdır. Berman ve diğerleri (1994)'ne göre, çocuklukta bağlanma genelde tek yönlüdür; yani çocuk bakım bekler ve bakıcısı ona bu gerekli bakımı sunar. Ancak yetişkinlikte bu bakım bekleme ve sunma her iki partner

tarafından karşılıklı olarak ortaya konulur. Yalnız, bebeklerde bağlanmada olduğu gibi yetişkinlikte bağlanma da kişinin kendi ve diğerlerine yönelik içsel çalışma modelleri tarafından düzenlenir. Yetişkinler için bağlanma, kişiler arası deneyimlere bağlı olarak şekillenir. Yetişkin bağlanma stilleri de kişinin hayali yada gerçek bağlanma figüründen ayrıldığındaki tepkilerini belirleyen içsel çalışma modellerine gönderme yapar (Doumas vd., 2008). Birey stresli hissettiğinde bağlanma figürü ile bir yakınlık arayışına girer. Bağlanma figürü ulaşılabilir ve ihtiyaçlarına cevap verir ise bu etkileşim stresi kısmen azaltır. Güvenlik duygusunun onarılması, kişiye tekrar çevreyi keşfetme ve günlük aktivitelerini devam ettirmesine olanak sağlar (Selcuk, Zayas, Gunaydin, Hazanve Kross, 2012). Bowlby (1988; 2012)' de kişi için bağlanma figürünün ulaşılabilir olduğunu bilmesi ona güçlü bir güvenlik hissi verdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmacılar, bağlanma ile ilgili tüm normal bebeklerin genellikle ilk sekiz ay içerisinde ilk bakıcılarına bağlandıkları konusunda hemfikirdirler. Diğer insanlara olan ikincil bağlanmaların kendiliğinden mi yoksa ilk bağlanma kurulduktan sonra olduğundan mı konusunda tartışma olurken birçok bağlanma olduğu konusunda tartışma yaşamamaktadırlar. Yakınlığı sürdürme, güvenli sığınak ve temeli içeren ayrıca bağlanma ölçütünü karşılayan bağlar diğer yetişkinlerle de geliştirilir. Ancak kurulan bu bağlar çocuklukta bağlanma ile eşit öneme mi sahiptir? Araştırmalar, bebeklikte kurulan bağların yetişkinlikteki gelişim ve işlevi üzerinde en büyük ve uzun süren etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994a). Ancak bağlanma her ne kadar insanın yaşam döngüsü boyunca bir bütün olsa da bazı değişiklikler görülebilir (Campa, Hazanve Wolfe, 2009).

Çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte kardeşler, akrabalar, yakın arkadaşlar, öğretmenler ve romantik ilişki partnerleri gibi bireyler bağlanma figürü olarak işlev görürler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu anlamda kişinin yetişkinlikte özellikle partneriyle kurduğu bağlanma da literatürde birçok araştırmaya konu olmuştur (Broemer ve Blümle, 2003; Hazan ve Shaver, 1994b; Mikulincer ve Shaver, 2013; Selcuk, Zayas ve Hazan, 2010) ve önemli bir yere sahiptir.

2.3.4. Romantik İlişkilerde Bağlanma

Romantik ilişkiler güvende hissetme ve kişisel gelişim gibi bazı temel ihtiyaçlarımızı karşılar. Yetişkin romantik bağlanma stilleri algısal süreçleri anlamamıza yardım eden bir kavramdır (Broemer ve Blümle, 2003). Eğer yetişkinlikte akranlar/eşler, ailenin bebeklikte ve çocuklukta sorumlu olduğu duygusal destek ve güvenliği sağlar ve ihtiyaçların karşılanmasında benzer fonksiyonları yerine getirirlerse bağlanma davranışı aileden akranlara/eşlere aktarılır (Hazan ve Shaver, 1994b).

Romantik bağlanma, eşler arasında (sevgili, karı-koca, gibi) sevgi ve aşka dayalı olarak daha çok duygusal, sosyal ve cinsel konularda ihtiyaçların giderilmesi ve karşılıklı olarak birbirini tamamlama süreci olarak da tanımlanabilir. Romantik bağlanma; güven, bir arada olma, yakınlık, sosyal alışveriş, tatmin olma, eşit olma, ilişkiye bağlılık ve adanmışlık gibi daha birçok gereksinime dayalı olarak gelişir (Çetinkaya, 2013). Hazan ve Shaver (1987)'a göre romantik aşk, farklı bağlanma geçmişlerine sahip farklı bireyler tarafından farklı şekilde yaşanan bir bağlanma sürecidir. Hazan ve Shaver (1987) bağlanma kavramını romantik ilişkilere uyarlayarak bireylerin güvenli, kaçınan, kaygılı/kararsız bağlanma stillerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler sevgi deneyimlerini mutlu, güvenilir tanımlarken, Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise sevgi deneyimlerini, takıntılı, duygusal iniş ve çıkışları yüksek, olarak tanımlamışlardır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, yakınlık korkusu, duygusal iniş ve çıkışları yüksek ve kıskanç olarak karakterize edilmiştir.

Yakınlık aramada, bebek-bakıcı ile yetişkinler arasında kurulan bağlanma arasındaki temel fark bunların altında yatan motivasyondan kaynaklanır. Bağlanma penceresinden bakılacak olursa ilişki doyumu daha çok ilgi, konfor ve cinsel tatmin gibi temel bazı ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlıdır (Hazan ve Shaver, 1994b). Romantik bağlanmayı açıklamakta, bebeklik dönemi ile yetişkinlik dönemi bağlanma süreci arasındaki farklılıklar da örnek olarak sergilenebilir. Örneğin, bebek ile anne arasındaki bağ tek yönlüdür. Bebek gereksinimlerinin karşılanması için rahatlık arar, sevgi, ilgi ve bakım bekler. Anne de bu isteğe duyarlılık gösterir. Yetişkin romantik ilişkilerde bağlanma sürecinde ise tek yönlü değil karşılıklıdır. Romantik bağlanan

her iki birey de ihtiyaç duyulan konularda hem alan hem de veren konumundadır. Ayrıca yetişkin bağlanma süreci cinsel ilişkide bulunma ve ortak amaçlara sahip olma gibi faktörleri de içine almaktadır (Çetinkaya, 2013). 25 yıllık yetişkin bağlanma araştırmalarına dayanarak, romantik aşka ilişkin pozitif inançlar güvenli bireylerin ilişkilerinde ve evliliklerinde gerçekleşir. Güvenli bağlanma yıkıcı davranışların olasılığını azaltırken, toplumsal davranışları destekler ve ilişkide pozitif iklime katkı sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2013).

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ele alınacak olursa; yetişkinlikte güvenli bağlanma, kendine ve ilişkiye yönelik yüksek düzeyde beklenti, diğerlerine ve kendine yüksek düzeyde güven, kendini açma ve doyumla tanımlanabilir (Welch ve Houser, 2010). Güvenli bağlanma aynı zamanda kişinin ilişkiye bağlılığını da etkiler. Güvenli bağlanan bireyler, güvensiz bağlanan özellikle kaçınan bireylere göre ilişkilerine daha bağlıdır ve ilişki tatmin etmediğinde bu bağlılığı daha kolay azaltabilirler (örneğin partneri kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığı durumlarda). Kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerinde partneriyle ilgili kararsız değerlendirmelerde bulunurlar. Partnerlerini düşündüklerinde motivasyonel güçlerde (isteme/yaklaşma ve korku/kaçınma) çatışma ve bu yönde hareket etme oluşur (Mikulincer ve Shaver, 2013).

Birçok araştırmada ele alınan romantik ilişkilerde bağlanma kavramı (Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy, 2005; Feeney ve Noller, 1990; Fraley ve Davis, 1997; Simpson, 1990; Simpson, Collins, Tranve Haydon, 2007) güvenli bağlanmanın ilişki doyumu ve kalitesi açısından önemli olduğunu koymaktadır. Örneğin Feeney ve Noller (1990) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerini daha güven verici buldukları ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer olarak Simpson (1990)'da güvenli bağlanan bireylerin ilişkide daha çok pozitif duygu ve daha az negatif duygu ortaya koydukları sonucuna ulaşmıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanan bireyler için ise bu durum tam tersidir. Campbell ve diğerleri (2005) de kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha çok stres yaşadıklarını ortaya koymuştur. Romantik ilişkilerde bağlanma internet ve teknolojinin kullanılmasında da kendini göstermektedir. Morey, Gentzler, Creasy Oberhauser ve Westerman (2013) sosyal ağları çok kullanan bireylerin

yakınlık ve destek ihtiyaçları yüksek olan kaygılı/kaçınan bireyler olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak romantik ilişkilerde bağlanma kavramı kişinin ilişki kalitesinden, ilişki doyumuna, yakınlık ihtiyacından, teknolojinin kullanımına kadar bir çok anlamda partneri ile olan ilişkisini etkilemektedir.

Romantik ilişkileri ve bu ilişkilerin geleceğini etkileyen bir diğer önemli faktör de bireylerin eş seçiminde sahip olduğu inançlardır. Eş seçimi özellikle genç yetişkinlik döneminde bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerinde, toplumdaki rollerinde değişimlerin yaşanacağı ve hayatının en önemli kararlarından birini aldığı bir süreçtir. Bireyin bu dönemde, eş seçiminde sahip olduğu rasyonel olmayan ve sınırlandırıcı inançlar onun ilişki doyumunu ve kalıcılığını etkileyen etmenlerin başında gelmektedir. Bu yüzden eş seçiminde bireyin sınırlandırıcı inançlarını incelemek romantik ilişkilerin temellerinden birini oluşturacaktır.

2.4. EŞ SEÇİMİ

Romantik ilişkiler ve aşk her çağda ve her dönemde insanların en fazla ilgisini çeken ve zihinlerini meşgul eden konulardan biri olmuştur. Romantik ilişki denildiğinde akla ilk gelen aşk olmasına rağmen bu kavram başka özellikleri de içinde barındırmaktadır. Aşkın, bağlanma, duygusal destek, ait olma gibi özellikleri de içeren romantik ilişkinin işlevsel ve sağlıklı olduğu takdirde insan yaşamını geliştirdiği, zenginleştirdiği, fiziksel ve duygusal iyilik haline katkı sağladığı bilinmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Arkadaşlıklar gibi romantik ilişkiler de devamlılığı olan, gönüllü etkileşimin çiftlerden birinin değil de karşılıklı olarak kabullenildiği ilişkilerdir (Collins, 2003). Romantik ilişkiler kişinin evlilik yolunda seçeceği eş adayında oldukça önemli ve kritik bir basamak olarak işlev görmektedir.

İnsan yaşamının en önemli kararlarından biri eş seçimidir. Evlilik ilişkisinin uyumlu ve doyum sağlayıcı olması büyük ölçüde eş seçiminin doğru yapılması ile ilişkilidir. Fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal ilişkileri içeren evlilikte uyumun sağlanmış olması, hem eşlerin hem de ailedeki diğer bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını etkilemektedir (Kalkan, 2012). İnsanlarda eş seçimi, bireyin toplumdaki yerini, yaşantısını ve geleceğini etkileyen önemli ve karmaşık bir süreçtir. Eş seçme

kararıyla birlikte birey, bundan sonraki yaşamını nasıl ve kiminle sürdüreceğine, kimden çocuk sahibi olacağına, çocuğunu kimle birlikte yetiştireceğine de karar vermiş olmaktadır (Yıldırım, 2007). Evlilikte mutluluk geniş çapta eş seçiminin iyi yapılmasına bağlıdır (Bilen, 2004). Bu anlamda evlilik öncesi faktörler bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir evlilik yaşamına sahip olmalarında önemlidir. Larson ve Holman (1994), evliliğin kalitesi ve devamını etkileyen faktörleri belirlemişler ve buna yönelik evlilik öncesi çeşitli müdahale çalışmalarından bahsetmişlerdir. Aşağıdaki tabloda bireyin evliliğin kalitesini ve devamlılığını etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

Tablo 1: Evliliğin Kalitesi ve Devamlılığını etkileyen evlilik-öncesi faktörler

Faktör kategorisi	Alt kategorisi	Faktör
Alt yapı ve içerikli ilgili faktörler	Ailenin temelleri Sosyokültürel faktörler	Boşanma Ailede zihinsel rahatsızlıklar Aile işlevsizliği Ailelerden destek Evlilik yaşı Eğitim Gelir ve meslek Sosyal sınıf Köken
Kişisel özellikler ve davranışlar	Güncel şartlar	Arkadaş desteği İçsel ve dışsal baskı Duygusal sağlık, benlik saygısı, nörotizm ve depresyon Kişiler arası beceriler Geleneksellik Fiziksel sağlık
Çift etkileşim süreçleri	Homogami Kişiler arası benzerlik Etkileşim süreçleri	Köken, sosyo-ekonomik durum, din, zeka, yaş ve statü benzerliği Değer, tutum, inanç ve cinsiyet rolleri benzerliği Tanışıklık Birlikte yaşama Evlilik öncesi cinsel ilişki Evlilik öncesi hamilelik ve doğum İletişim becerileri

(Larson ve Holman, 1994'ten aktarılmıştır.)

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi evliğin kalitesine etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar ailenin geçmişinden, sosyo kültürel faktörlerden, güncel şartlardan, kişiler arası benzerliklerden ve çeşitli etkileşim süreçlerinden kaynaklanabilir. Bu da eş seçimi sürecinde doğrudan ve dolaylı etkisi olan birçok faktörün geniş çapta incelenmesi gerektiğini de ortaya koymaktadır.

Sosyal sınıf, statü, eğitim düzeyi, inançlar, yaşam biçimleri, aile kökenleri gibi birçok toplumsal faktör bireylerin eş seçme ve eşe ilişkin nitelikler konusundaki düşünce ve tercihlerini şartlandırmakta ve “Eş seçimi” ni yönlendirmektedir. Eş seçme çok boyutlu değişkenleri içeren geleceğe yönelik bir karardır (Özgüven, 2001). Birçok faktörün etkisini barındıran ve kişinin evlilik yaşamını doğrudan etkileyen eş seçimi ile ilgili olarak çeşitli araştırmacılar farklı eş seçimi kuramlarından bahsetmişlerdir. Sosyal yaklaşım, mübadele yaklaşımları, gelişimsel yaklaşımlar, ortak/benzer özellikler kuramı, ihtiyaç tamamlama kuramı eş seçimi kuramlarından bazılarıdır (Kalkan, 2012).

2.4.1. Eş Seçim Kuramları

Evrin Yaklaşımı

Darwin’in bahsettiği eşeysel seçim cinsiyet içi rekabet ve cinsiyetler arası seçilim olmak üzere birbiriyle ilişkili iki süreci kapsar. Bu boyutlardan ilki cinsiyet içi rekabettir ve bu boyut aynı cinsiyetteki iki kişinin karşı cinsi elde etmek için birbiriyle rekabet etme eğilimi olarak tanımlanır. İkinci boyut olan cinsiyetler arası seçim boyutu bir cinsiyetteki kişinin tercihen diğer cinsiyetteki kişiyi eş olarak seçmesidir. Darwin cinsiyetler arası seçime “kadın seçimi” der çünkü hayvanlara dayanan gözlemlerinde dişilerin daha seçici olduğunu ve eş seçimlerinde erkeklere göre daha ayırt edici olduğunu gözlemlemiştir. Eş seçiminde bireysel farklılıklar çeşitliliğin ve seçimin bir sonucu olabilir (Buss ve Barnes, 1986).

Ortak ve Zıt Özellikler Kuramları

Eşlerde bulunan özelliklerin birbirlerine göre “benzer” özellikler ya da “farklı” özellikler olması gerektiği konusunda birbirinin karşıtı iki görüş bulunmaktadır. Bunlar “ortak özellikler” (homogami) ve “zıt özellikler” (heterogami)

görüşleridir. Eş seçmede ortak özellikler görüşüne göre, evlenecek kişilerin benzer yönlerinin çok olmasının evlilikte başarı şansını arttıracığına inanılmaktadır. Buna göre, eş seçerken tarafların özellikleri kendisine benzeyen kişileri seçmesi gerekmektedir. Bu tür evlilikte, ekonomik durum, dini inanç, ırk, eğitim, yaş, sosyal değerler açısından eşlerin önemli ölçüde birbirlerine yakın ve benzer olmaları istenmektedir (Özgüven, 2001). Eş seçiminde “Ortak/benzer özellikler kuramı” evlenecek bireylerin benzer yönlerinin çok olmasının evlilikte başarı ve mutluluğu arttıracığı düşüncesine dayanmaktadır. Bu kurama göre eş seçerken kişilerin kendilerine benzeyen kişileri seçmesi önemlidir. Sosyo-ekonomik durum ırk, etkin köken, din, eğitim, yaş, değerler gibi özellikler açısından bireylerin birbirine benzer olmaları tercih edilmektedir. Benzer özelliklerin fazla olduğu evliliklerde çatışma yaratan konuların da az olacağı, çatışma ve sorun durumlarında ise çiftlerin birbirleriyle daha rahat iletişim ve etkileşim kurabilecekleri için daha işlevsel yollardan çözüme ulaşabilecekleri düşünülmektedir (Kalkan, 2012).

Zıt özellikler kuramında ise, eş seçiminde tarafların birbirine zıt özelliklere sahip olmalarının yararlı ve geçerli olacağı, nitelikleri zıt olan çiftlerin bir araya gelmesi durumunda konuşulan konu ve yaşantılar da çeşitlilik ve zenginlik kazanacağı belirtilmektedir (Özgüven, 2001).

Sosyal Yaklaşım

Eagly ve Wood (1999)’a göre eş seçimine ilişkin evrimsel yaklaşım cinsiyet farklılıklarına evrimsel uyum açısından bakar. Kadınlar ve erkekler cinsiyete özgü mekanizmalar ortaya koyduğu için psikolojik olarak farklılaşırlar ve farklı sosyal roller ortaya koyarlar. Tam tersine cinsiyet farklılıklarında sosyal yapı ortaya çıkar. Bu kurama göre kadınlar ve erkekler farklı roller ortaya koyduğu için bu rollere psikolojik olarak farklı adapte olurlar. Bireyler cinsiyete özgü davranışlar hakkındaki inançlarına dayanarak kendileri ve diğer insanların ortaya koydukları davranışlarla ilgili çeşitli beklentiler geliştirirler. Geleneksel olarak “erkek” özellikleri iyi gelir sahibi olmak, atılganlık, güç ve diğer erkeksi özellikleri içine alır. Erkeğin uzun, iri ya da güçlü olması rol dağılımında önemli bir faktördür. Aksine geleneksel “kadın” özellikleri duygusal yakınlık, bakım, ilgi gösterme gibi özellikleri içerir (Wood ve Eagly, 2002)

Uyaran-Değer-Rol Kuramı

“Uyaran” dönemi kadın ve erkeğin ilk tanıştığı ve birbirini gördüğü ve ilk izlenimlerin alındığı dönemdir. Başlangıç değerlendirmeleri tarafların dış görünümü, sosyal ve zihinsel özelliklerine göre yapılır. Eğer ilk izlenim iyi ise ikinci dönem olan “değerlerin karşılaştırılması” dönemine geçilir. Bu dönem kişilerin ilgi tutum, inanç ve gereksinimlerinin birbirine uygunluğunun belirlendiği ve “sözel” olarak ifade edildiği bir dönemdir. Son dönem veya “rol dönemi” esnasında eşler evlilikte ve birliktelikte “birbirlerini tamamlayıcı” veya “birbirlerine uyan rollerinin” olup olmadığını test edip denerler ve eş seçimi konusunda bir sonuca ulaşırlar (Özgüven, 2001).

Kişinin eş seçiminde önemli olan faktörlerden bir tanesi de eş seçimine ilişkin sahip olduğu inançlardır. Her partner ilişkiye gelecekteki birlikteliklerini etkileyecek bir dizi inanç ve özellik getirir. Birçok durumda bu inanç ve özellikler evliliğe dair beklentileri ve birlikteliği etkileyebilir. Ailenin etnik yapısı, sosyo-ekonomik durumu, çocukluktaki yaşam şartları, yaş, diğer partnerden çocuğunun olması çiftlerin evlilik ile ilgili beklentilerini, kararlı bir birliktelik sürdürme ve evlenme becerilerini etkiler (Waller ve McLanahan, 2005). Bir dizi ekonomik, yapısal, kültürel ve bireysel faktör de evliliği ve evliliğe ilişkin beklentileri etkilemektedir (Crissey, 2005). Kişilerin geliştirdiği bu inançlar da bireyin eş seçiminde önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

2.4.2. Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar

Bireyler, ilişkinin nasıl olması gerektiği, hangi özelliklerin onları tatmin edeceği ve ödüllendireceği, partnerlere hangi kural ve davranışların ortaya konulmasına ilişkin evlilik öncesi inançlarla ilişkiye dahil olurlar. İlişki ya da bu ilişkinin romantik ilişki olması göze alındığında, inanç ve beklentiler ideal romantik ilişkiyi yapılandırır (Sprecher ve Metts, 1999). İnançlarımız, nasıl hissedeceğimizi ve olaylara nasıl tepki vereceğimizi aynı zamanda yaşamımızda ve ilişkilerimizdeki doyum derecemizi de etkiler. Örneğin “Evlenmeden önce mükemmel olmalıyım” inancına sahip olan biri kendini yetersiz hissedebilir ve zayıf noktalarında cesaretsiz

tutumlar sergileyebilir. Bu durumda da eş aramaktan kaçınırlar. (Cobb, Larsonve Watson, 2003).

Eşlerin dünyanın doğasına ilişkin, dünyanın nasıl olduğuna ve nasıl olması gerektiğine ilişkin düşüncelerini içeren geliştirdikleri bilişsel süreçleri varsayımlar ve standartlar olarak adlandırırız. Bilişsel süreçlere ilişkin bu sınıflamalar önemlidir çünkü bunlar kişinin evliliği ile ilgili bilişsel süreçlere ilişkin bir model oluşturur (Baucom, Epstein, SyersveSher, 1989). Bu anlamda romantik ilişkilerdeki doyumunu, uyumsuzluğu ya da çatışma süreçlerini anlamak için o ilişkide yer alan standartları, varsayımları ve beklentileri incelemekte yarar vardır.

Standartlar

Kişinin ilişkisiyle ilgili oluşturduğu varsayımların aksine, standartlar, bireyin partneri ya da ilişkisinin nasıl olması gerektiğine ilişkin özellikleri içerir. Örneğin kişinin şu şekilde bir standardı olabilir “Sen benim zihnimi okumalısın ve bende sana ne istediğimi ya da neye ihtiyacım olduğunu söylememeliyim.” Buna ek olarak kişi standardı karşılanmadığında aşırı olumsuz değerlendirmelerde bulunabilir (örneğin “Ne istediğimi tahmin edememen ve bilememen korkunç bir şey buna dayanmam”) Standartlar tek başına işlevsiz değildir, etik ve ahlaki standartlar insan ilişkilerinde yol göstericidir. Katı ve aşırı olduklarında yada kişinin yaşamının diğer alanlarını eksilttiğinde problematik hale gelirler (Örneğin kişinin “Yapacağım her şeyde en iyisini yapmalıyım” düşüncesi kişiyi tüketebilir yada aile üyelerinden uzaklaştırabilir) (Baucom vd., 1989).

Yüklemeler

Yükleme, olayların, başka insanların davranışlarının ve kendi davranışlarımızın sebebi olarak gösterdiğimiz şeylerdir. İçsel yüklemeler davranışı gerçekleştiren kişinin içsel özelliklerine veya eğilimlerine dayalı olarak yapılan davranış açıklamalarıdır. Dışsal yüklemeler ise, harici şartlar ve durumlara dayalı davranış açıklamalarıdır. (Plotnik, 2009). Sıkıntı yaşayan eşler partnerlerinin olumsuz davranışlarının daha genel ve kalıcı olduğunu ifade ederken, ilişkisinde sıkıntı yaşamayan eşler de partnerlerinin olumlu davranışlarının daha genel ve kalıcı olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca problem yaşayan kişiler partnerlerini yaşadıkları

olumsuzluklarla ilgili suçlama eğilimindedirler. Bu yükleme eğilimleri sorunsuz ilişkilerde olumluluğu vurgularken, sorun yaşanan ilişkilerde olumsuzluğa işaret eder (Baucom vd., 1989).

Beklentiler

Beklentiler durumsal ya da genellenmiş olarak ortaya çıkabilir. Kişi, ilişkisinde savunmacı bir şekilde davranırsa partneri tarafından eleştirileceğini düşünerek boyun eğici davranışlar sergileyebilir. Kişinin partneriyle olan etkileşimindeki beklentileri “Eğer öle olursa, sonra ne olur? ”a neden olur. Bu durumda da kişi kendi davranışına partnerinin tepkisi, partnerinin davranışına kendi tepkisi ve bunun sonucuna ilişkin öngörü oluşturur (Çocukların önünde tartışarsak psikolojik olarak zarar görürler gibi) (Baucom vd., 1989). Evlilikle ilgili beklentileri karşılanmayan çiftlerin bu beklentilerle ilgili kişisel ya da yapısal engellerle karşılaşabilir (Waller ve McLanahan, 2005).

Varsayımlar

Bir kişinin karakteri diğer bilişsel yapıları kolayca etkileyebilir ve evlilikteki anlaşmazlıklarla ilişkili olabilir. Örneğin “Erkekler sadece cinsellikle ilgileniyor” varsayımı kadının ilişkisinde eşinin davranışıyla ilgili önyargılı yüklemelerle sonuçlanabilir ve bu da evlilikte anlaşmazlığa yol açar. Doğru varsayımlar, kişinin geçmiş deneyimlerinin, şu anki anlayışı ve eşiyle ilişkisine rehberlik etmesine olanak sağlarken, doğru olmayan varsayımlar evlilik ilişkisinde fonksiyonel olmayan tepkiler oluşturabilir (Baucom vd., 1989). Varsayımlar ilişkinin gidişatına ilişkin bilişsel yapılara gönderme yaparken, standartlar ilişkinin nasıl olması gerektiğine ilişkin bilişsel yapılardır. Standartlarla varsayımlar arasındaki farklar şunlardır: Standartlar genel ilişkilere odaklanırken, varsayımlar şu anki ilişkiye odaklanır. Standartlar ilişkilerin genellikle nasıl olması gerektiğine odaklanırken, varsayımlar şu anki ilişkinin nasıl olduğuna odaklanır (Kurdek, 1992). Standartlar, varsayımlar, yüklemeler kişinin ilişkisinde geliştirdiği fonksiyonel olmayan ve sınırlandırıcı inançlarla iç içedir.

İnsanlar rasyonel ve rasyonel olmayan inançlarını ilişkilerine getirirler. Bu da ilişkide mutluluk ya da strese yol açacak beklentiler yaratır ve tutumlar oluşturur.

İnançlar beklentileri meydana getirir, algıları şekillendirir ve tutumları ilişkide daha az ya da daha çok uyumlu olması açısından yönlendirir. (Fitness, 2006). Kurdek (1993) fonksiyonel olmayan inançları, kişinin evliliğe ilişkin olayları fonksiyonel olmayan bir tutumda değerlendirmesine yönelik önyargı oluşturan kalıcı eğilimler olarak tanımlamıştır.

2.4.3. Eş Seçiminde Mitler ve Sınırlandırıcı İnançlar

Mit, güçlü bir kanıt olmamasına rağmen kişinin oldukça bağlı olduğu inançlar olarak tanımlanır (Caldwell ve Woolley, 2008). Larson (1988) ise eş seçimine ilişkin mitleri gerçekliğine yönelik herhangi bir kanıt olmamasına rağmen yaygın olarak kabul edilen inançlar olarak tanımlar. Evliliğe hazırlanma ve eş seçimiyle ilgili mitler, evlilik doyumunu yordayan evlilik öncesi faktörler arasında yer almaktadır. Bireyin popüler yayınlardan, televizyon programlarından, filmlerden, arkadaş ve akrabalarından edindiği bilgiler ile kendi sınırlı tecrübelerinden çıkardığı sonuçlar ve doğru bilginin yanlış yorumlanmasının evliliğe yönelik mitlerin oluşumunu sağlayan kaynaklar olduğu görülmüştür (Güngör vd., 2011).

Larson (1992) evlilik öncesinde eş seçimini etkileyen sınırlandırıcı inançları belirterek bunlara yönelik alternatif düşünceleri belirlemiştir. Buna göre 9 temel sınırlandırıcı inancı tanımlamıştır:

1. Yalnızca tek bir ideal eş vardır:

Bu gerçekçi olmayan düşünceye sahip olan kişi her insanın dünyada evlenebileceği “tek ve yalnız” bir doğru insan olduğu inancına sahiptir. Bu inanca sahip kişiler birçok olumsuz sonuçla karşılaşır. Kişi tek ve doğru insanı bulduğunu nasıl belirleyebilir? Kişi bu insanı beklerken diğer iyi evlilikleri gözden kaçırır mı? Bu inanç eş seçme sürecinde pasifliği güçlendirir.

2. Mükemmel Partner İnancı:

Mükemmel partner inancına sahip bireyler “kısa süreli ve derecelendirmeli” ilişkilere girerler. İlişkilerini tanımak yerine onları derecelendirerek değerlendirirler. Bu bireyler sonrasında kısa süreli ilişki kalıpları geliştirirler. Bu da kişinin ve partnerinin hayal kırıklığı ve hüsrana yaşamasına neden olur.

Alternatif düşünce: Hiç kimse mükemmel değildir.

3. Mükemmel Ben İnancı:

Bazı bireyler şu inanca sahiptir: İnsanlar evlenme kararı vermeden önce gelecekteki eşleri için tamamıyla yeterli olmalı. Bu da kişilerin uzun süreli yalnız kalmalarına neden olur, çünkü bu insanlar eşleri için hiçbir zaman yeterli olamayacaklarını düşünürler.

Alternatif inanç: Kişi, eş olmak için kendini yeterli hissetmelidir, fakat çoğu insan kendi yeterliliği ile ilgili kaygı duymaktadır.

4. Mükemmel ilişki inancı:

Bazı insanların şu inancı vardır: Çiftler evlenmeden önce ilişkilerinin devam edeceğini ispatlamalı. Çıkabilirler, nişanlı kalabilirler ya da uzun süre boyunca “ilişkinin yürüyeceğini ispatlama”ya çalışabilirler. Daha sonra da ilişkinin sağlamlığını test edecek ortamlar oluştururlar (Örneğin, partnerlerinin kıskandığını ya da nasıl sinirlendiğini görmek için ansızın başka biriyle çıkabilirler).

Gerçekçi düşünce: Evlenmeden önce ilişkinin yürüyeceğini ispat etmeye gerek yok. Evlilik çıkma ya da birlikte yaşamadan farklıdır; bundan dolayı çiftlerin evliliğe hazır olduklarına ilişkin rahat hissetmeleri, iyi iletişim ve problem çözme becerilerine sahip olmaları ve evlendikten sonra problemlerini çözeceklerine inanmaları gerekir.

5. Daha fazla çaba inancı:

Gerçekçi olmayan inanç: Kişi, eğer yeterince çaba göstermezse evlenmek için seçtiği hiç kimseyle mutlu olamaz. Bu inancın olumsuz sonucu diğer bir gerçekçi olmayan inanç olan “yeterli bir çaba ile her şey mümkün olabilir” inancını destekleyerek eş seçimine ilgisiz yaklaşmaya neden olur.

6. Sevgi yeterli inancı

Birçok insan hatalı olarak şu şekilde düşünür: Birini sevmek o insanla evlenmek için yeterli bir sebeptir. Duygu temelli ilişkiler, kişiler birbirlerini yeterli tanımadan önce erken evliliklerle sonuçlanır.

Alternatif gerçekçi düşünce: Özellikle ilişkinin başında aşk önemli olmasına rağmen evlilik doyumunda diğer faktörler bununla eşittir; belki de daha önemlidir ve evlenmeden önce dikkate alınmalıdır.

7. Birlikte yaşama inancı:

Gerçekçi olmayan inanç; “Evlilikten önce birlikte yaşamak çiftlerin mutlu evlilik sürdürme şansını arttıracak” inancıdır. Birlikte yaşamayı “evliliğin garantisi” olarak gören bu inancın olumsuz sonucu, kişinin ahlaki değerleri ihlal ederek sonra pişmanlık duyması, kişinin ailesi ile arasında gerginlik oluşturması ve bu durum evlilikte boşanma ile sonuçlandığında hayal kırıklığı yaşanmasıdır.

Daha mantıklı alternatif inanç: Birlikte yaşamak birbirimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olabilir fakat bu mutlu yaşama şansımızı arttırmaz.

8. Karşıtlar birbirini tamamlar inancı (Zıt kutuplar):

Bu inanca sahip olan birey; “Kişi evlenmek için kendinden farklı karakterde olan birini seçmelidir” şeklinde düşünür. Bu inancın olumsuz sonucu; 1) Kişiyi kendine benzer değil de kendine farklı olan partnerler araması için cesaretlendirir. 2) Sorumsuzluğa teşvik eder (Düzensiz bir insan titiz bir insanla evlenerek onun kendini toparlayacağını düşünebilir) 3) Kişisel değişimden vazgeçilir (Kendimi değiştirmektense benden farklı birini bulabilirim).

Alternatif inanç: Birey, kişisel özellikleri kendine benzer birini seçebilir.

9. Seçim yapmak kolay olmalı inancı:

Bazı insanlar “Eş seçmek kolay olmalı” düşüncesine sahiptir. Evlilik ve eş seçiminin şans işi olduğuna dair popüler bir fikir vardır. Bu aynı zamanda insanların evlilik hazırlık programları ve evlilik öncesi danışmaya katılmaları için cesaretlerini azaltır.

Alternatif inanç: Eş seçmek kolay değildir bundan dolayı dikkatli düşünülmelidir.

Vernon (2013) ise mitleri, çiftlerin karşılanamayacak beklentiler oluşturmaları ve bunları doğrulamaları olarak tanımlamış ve romantik ilişki sürecinde bireylerin sahip oldukları mitleri şu şekilde açıklamıştır:

Mit1: Aşka karşın gerçek sevgi

“İlk âşık olduğunuz zamanı düşünün. Onunla çok uyumlu olduğunuzu, cümlenin devamını onun getirdiğini, onsuz olmaya dayanamayacağınızı, birbirinizin gereksinimlerini önceden tahmin ettiğinizi düşünebilirsiniz. Bu günlerde onunla dünyaya toz pembe baktığınızı ve sizi daha sonra rahatsız edecek şeylerin o zaman radarınızda bile olmadığını düşünürsünüz.”

Bu mitle ilgili yanlış anlaşılmanın önemli olumsuz sonuçları olabilir çünkü bu mite sahip olan insanlar romantizm ve aşkın sonsuza dek süreceği olgusunun değişeceğine inanırlar ve hatalı bir şekilde bir daha aşık olmayacaklarını düşünürler.

Mit2: Eşim benim her şeyim olacak

Eğer bir insanın partneriyle ilgili “Her şeyim” tanımı varsa bu o kişinin seveceği, nazik, düşünceli, mükemmel cinsel partner, ruh eşi, iyi ücret alan, neşeli, zeki, yetenekli... Liste bu şekilde uzar gider. Elbette böyle bir insan yoktur ancak ayakları yere basmayarak böyle bir ilişkiye giren kişiler kendilerinin tüm ihtiyaçlarını partnerlerinin karşılayacaklarına dair beklentiler oluştururlar. Ve bu gerçekleşmediği zaman da hayal kırıklığına uğurlarlar.

Mit 3: Partnerim tüm ihtiyaçlarımı karşılamalı

Bu mitler genellikle aile temellerinden kaynaklanır ve kişi çocuklukta karşılanamayan sevgi ve onay ihtiyacının partneri tarafından karşılanacağı beklentisi oluşturur. Bu kişinin taşıyacağı çok büyük bir yük değildir ancak kişide partnerinin bakımını sağlayacağı, koruyucusu olacağı vb. beklentisi oluşturduğundan incinme ve hayal kırıklığı ile sonuçlanır.

Mit 4: İlişkiyi değiştirmek için iki insan gereklidir

Gerçekte partnerlerden biri değişirse ilişki de değişir. Ancak kişi her iki tarafın da eşit çaba göstermeden ilişkinin değişmeyeceği inancına saplanıp kalır. Genellikle bu çekişme hiçbir yere gitmez. Bundan dolayı çiftlere sadece kendilerinin değişeceği konusunda yardım etmek kritik bir öneme sahiptir. Eğer ilişkide çiftlerden biri değişirse ilişki durağan olmayacaktır bu durumda da ilişki daha iyi ya da daha kötü bir yere gidebilir.

Mit 5: Eğer çok çabalarsam partnerimi değiştirebilirim

Dördüncü mite benzer olarak kişiler partnerlerini değiştirebilecekleri düşünürler ancak gerçekte değiştirebildikleri tek kişi kendileridir. Kişinin yolun sonunda gördüğü şey, partnerinin düşündüğü gibi mükemmel değildir. Kişiler, partnerlerinin istedikleri gibi olması için çaba harcarlar. Çoğunlukla başarısız olurlar bu da olumsuz duygu ve davranışlarla sonuçlanır.

Mit 6: Ancak büyük bir değişim evliliğe dönüşebilir

Bu mit, çiftlerin bir şey denememelerine yol açar çünkü büyük değişimler çok zordur. Bu pesimistik düşünce hayal kırıklığı ve cesaretin kırılmasına dönüşür çünkü bu amaca ulaşmak çok zordur. Sonuçta birçok çift, zamanla büyük fark yaratacak küçük değişimler bile yapmadan ilişkiyi bırakır.

Mit 7: Evlilik çok uğraştırmamalıdır /çok iş gerektirmemelidir

Birçok çift eğer birbirlerini severlerse evliliğin çok iş gerektirmeyeceğini düşünürler. Bu mit Ellis'in teorisindeki "Her şey benim için kolay olmalı ve bir şeyi elde etmek için çok çaba sarf etmemeliyim" şeklindeki düşünce ile uyumludur. Eğer çiftler, arabaları gibi ya da bahçe bakımı gibi evliliklerinin de düzenli ayarlamalar gerektirdiği düşüncesine sahip olurlarsa sağlıklı ilişkiler oluşabilir. Bu bakım, hafta sonu tatillerini, haftada bir gece dışarı çıkmayı, telefon açarak "Seni seviyorum" demeyi içerir.

Mit 8: Evlilik sabittir, değişmez

Evliliğin 50. Yıldönümünde başlangıçtaki gibi olacağını düşünmek ne kadar naif bir düşüncedir. Evlilikte yeni şartlar ve fırsatlar oluşturmak için sürekli değişimler olur. Evlilik partnerlerin kariyer değişimi, aile olma, sağlık meseleleri gibi süreçlere uyum sağlamalıdır.

Mit 9: Aşk bir duygudur

Sözlükte aşk bir duygu olarak tanımlansa da gerçekten bir duygu mudur? Elbette insanlar ilk görüşte aşık oldukları zaman canlı ve tutkuludur ancak bu çok uzun sürmez. Partnerler birbirleri hakkında daha çok şey öğrendikçe bunun duygu

olduğu miti uçup gider. Bundan dolayı bu tutkulu duygunun kaybolmasından yakınmak yerine çiftler farklı aşk duyguları oluşturmak için bir şeyler yapabilirler.

Mit 10: Bir yerlerde ideal ruh eşim var

Bu bir ideal olabilir ancak pek de gerçekçi değildir. Bu mit, eğer kişi ideal ruh eşini bulursa bundan sonra mutlu yaşayacağı inancını güçlendirir. İlişkilerinde hayal kırıklığı yaşayan bireyler maalesef, ruh eşlerini aramaya şu anki ilişkileri üzerinde çalışmaktan daha çok enerji sarf ederler. Bu mit, bir fantezi dünyasında yaşama fikrini güçlendirir. Sonuç olarak kişinin ilişkisine ve partnerine dair geliştirdiği bu sınırlandırıcı inançlar bireylerin ilişki kalitelerini ve doyumlarını birçok açıdan etkiler.

Bireylerin romantik ilişkilerinde ele alınması gereken bir diğer önemli unsur ise kendi beden algılarıyla nasıl baş ettiği'dir. İnsanların genellikle fiziksel görünüşlerini ve kendi bedenlerini nasıl deneyimledikleri olarak tanımlanan (Cash, 2012) beden imgesi gerek kişiler arası ilişkilerde, gerekse romantik ilişkilerde ele alınması gereken önemli bir konudur. Özellikle kişinin beden imgesi ile ilgili algılarıyla nasıl baş ettiğini bilmek onun romantik ilişkisini nasıl ele aldığına da ışık tutan bir konudur. Bundan dolayı beden imgesi romantik ilişkilerin temelini oluşturan ve incelenmesi gereken konuların başında gelmektedir.

2.5. BEDEN İMGESİ

Beden imgesi, benliğin fiziksel görünüm ve fiziksel becerilerle ilişkili tüm düşünce ve algıları içeren (Doğan, Sapmazve Totan, 2010) bireyin bedeniyle ilgili algılamalarını, tutumlarını, düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Cash, 2004; Cash vd., 2004). Beden imgesi, kişinin doğumuyla başlayıp yaşamı boyunca devam eder; şeklini ve dinamiğini etkileyen farklı faktörlerle ilişkili olan fiziksel görünümüne ilişkin zihinsel resmi oluşturur. (Cohen, 1990). Krueger (2002)'e göre, beden imgesi, beden, onun parçalarının ve işleyişine ilişkin resimlerin, fantezilerin ve anlamların birikimidir. Dionne ve Davis (2012)'ye göre beden imgesinin iki temel bileşeni vardır. İlki beden imgesinin algısal bileşenidir; yani bedenin şekline ve ölçülerine ilişkin farkındalık ve

bilgiyi içerir. Bu durum literatürde çoğunlukla beden ölçüsü tahmini, beden ölçüsü algısı ya da beden ölçüsü bozukluğu olarak bilinir. İkincisi beden imgesinin duygusal ve tutumsal bileşenidir. Yani bedenden memnun olma ya da olmamaya ilişkin görüştür. Bu, beden doyumu ya da doyumsuzluğu olarak bilinir.

Beden imgesi ile ilgili literatürde farklı tanımlamalar yapılmıştır. Budak (2005)'a göre; beden imgesi, kişinin kendi bedenine ve bedeninin çevreyle olan ilişkisine yönelik algısıdır. Bu algı, iç duyuyla, bedensel duruştaki değişimler ve dış nesnelere ve insanlarla ilişkiler dayanır. Cash (2004)'e göre ise beden imgesi kişinin bedeniyle ilgili düşünce, inanç, duygu ve düşüncelerini içeren öz-algı ve öz-tutumlarını kapsayan bir yapıdır. Cash, Melnyk ve Hrabosky (2004)'ye göre ise beden imgesi kişinin fiziksel görünümü ile ilgili tutum ve kendi algılarını kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Cash (2012)'ye göre beden imgesi tutumlarının iki temel boyutu vardır: 1) Beden imgesi değerlendirmesi kendi bedenlerine ilişkin değerlendirici inançlarıyla ilgili yeterlilik ya da yetersizlik hissine gönderme yapar 2) Beden imgesi yatırımı bedenle ilgili öz-değerlendirmenin bilişsel, davranışsal ve duygusal önemine gönderme yapar.

Beden imgesi insan işleyişinde temel bir yapıdır ve yaşam kalitemizi çarpıcı bir şekilde etkiler. Çocukluğumuzdan başlayarak, duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkilemektedir. Ayrıca sosyal ve yakın ilişkilerimizi de etkiler (Pruzinsky ve Cash, 2002). Cash (2004)'e göre, kişinin görünüşü ile ilgili kendi öznel deneyimleri görünüşüyle ilgili sosyal “gerçeklik” ten daha etkilidir. Beden imgesi kişinin çok yönlü psikolojik deneyimlerine gönderme yapar, ancak kişinin fiziksel görünüşünün dışında değildir (Cash, 2004). Fiziksel görünüm beden imgesinde önemli bir boyuttur. Beden imgesi ile ilgili duygu ve düşünceler, uyum sağlayıcı ve öz-düzenleyici aktivitelere (baş etme çabaları gibi) teşvik eder. Bundan dolayı görünüşle ilgili öz-şemalar günlük yaşamda beden imgesi ile ilgili deneyimleri anlamada merkezi bir yerdedir (Cash vd., 2004).

Beden imgesi ile ilgili literatür incelendiğinde bu konu ile ilgili ortaya konulan kavramlardan bazıları “Beden İmgesi Yatırımı” ve Beden İmgesi Değerlendirmesi” dir. Beden imgesi değerlendirmesi, kişinin kendi bedenine ilişkin inançlarını da içeren bedeniyle ilgili doyum ya da doyumsuzluğa gönderme

yaparken, beden imgesi yatırımı ise öz-değerlendirmeye ilişkin olarak beden bilissel, davranışsal ve duygusal önemine gönderme yapar (Cash, 2002).

Beden imgesi ile psiko-sosyal işlev arasındaki net ilişkinin yanı sıra beden imgesinin son 20 yıldır değişmesi de önemli bir sorudur (Cash vd., 2004). Bu anlamda günümüzde beden imgesine etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Aile, arkadaş çevresi ve partner kişinin kendi bedenini nasıl algıladığında ve beden imgesi ile ilgili öz-değerlendirmelerinde önemli rol oynamaktadır.

2.5.1. Beden İmgesine Etki Eden Faktörler

Smolak (2002)'a göre beden imgesine etki eden biyolojik faktörlerden başka sosyo-kültürel faktörler de vardır. Bunlar cinsiyet, köken, tarih, yaş beden imgesinin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli faktörlerdir. Bu etkiler aynı zamanda, aile, akran ve medyayı da içerir (Smolak, 2002).

Aile

Aile beden imgesi gelişimini çocuğa kıyafet seçerek ve görünüşü ile ilgili yorum yaparak, belli yiyecekleri yedirerek ya da onları yedirmekten kaçınarak etkileyebilir. Birçok aile çocuklarının görünümünden memnun olmasına rağmen onların kilosu ile ilgili yorum yapabilir. Çocuklarını zayıflamaları için de cesaretlendirebilir (Smolak, 2002).

Akranlar

İlköğretim yıllarında akranların etkisi çok fazla olmasa da çocukların beden imgesi gelişiminde etkilidirler. Akranların etkisi, çocukların şişmanlıkla ilgili olumsuz kalıp yargılarına ilişkin farkındalıklarında etkili olabilmektedir. Çocukların vücut şekilleri ile ilgili akranlarından gelen mesajlar, onların benlik imgesine yönelik özgüvenlerini etkileyebilmektedir (Smolak, 2002). Yakın arkadaşlıkların beden imgesinde önemli bir rolü vardır (McKinley ve Randa, 2005).

Medya ve Oyuncaklar

İlköğretim yıllarının sonlarına doğru kızlar belirli bir ideal görünüş sunan ve görünüşle ilgili kaygıları da işaret eden genç magazin dergileri okumaya başlayabilir.

Kendilerini mankenlerle karşılaştırabilir ve kötü hissedebilirler. Bu tür karşılaştırmaları yapan kızlar kilolarıyla ilgili daha çok kaygı yaşamaktadır. Barbie 3-11 yaş arasındaki kızların %90'ı tarafından sahip olunan/olunmak istenen bir oyuncaktır. Barbie sadece kilo ve görüntü ile ilgili farkındalığı arttırmaz. Barbie ile oynamanın ilk yolu onun kıyafetlerini değiştirmek, güzel görüneceği kıyafetler seçmektir (Smolak, 2002).

Partnerler

Vücut şekli ve kilo, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde genç erkek ve kadınları romantik partnerler olarak çekici bulmada önemli özellikler olarak ortaya çıkar (Cash, 2012). Yani fiziksel görünüş bir romantik ilişkiyi başlatmada önemlidir (Davison, 2012).

Romantik partnerler birlikte çok vakit geçirirler, deneyimlerini paylaşırlar ve diğer insanlara oranla birbirlerine karşı daha savunmasızdırlar. Romantik partnerlerin bir diğ erinin görüntüsü hakkında nasıl hissettiği ve nasıl geri bildirim verdiği kişinin kendini, bedenini ve ilişkisine yönelik nasıl hissettiğinde önemli bir etkisi vardır (Tantleff-Dun ve Gokee, 2002). Araştırmalar, yetişkinlikte romantik ilişkilerin beden imgesi ile önemli bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (McKinley ve Randa, 2005).

Sonuç olarak, beden imgesine etki eden faktörler kişinin kendi bedenini algılamasında önemlidir. Kişi çeşitli faktörlerden etkilenerek kendi bedenine ilişkin bir algı oluşturur. Kimi zaman kişinin geliştirdiği bu algı olumsuzdur. Doğan ve diğ erleri (2010)'ne göre kişinin kendi bedeniyle etkileşimde bulunması olarak değerlendirilebilecek bu durum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Kişi böyle durumlarda beden imgesi ile ilgili problemler yaş ar. Bu problemler de beden imgesi ile ilgili rahatsızlıklarla ilgili araştırmalarda yer almaktadır (Cash, Thériault ve Annis, 2004, Dittmar ve Howard, 2004; Halliwell ve Dittmar, 2004; Hargreaves ve Tiggemann, 2002; Posavac, Posavacve Weigel, 2001; Polivy ve Herman, 2004; Shroff ve Thompson, 2006).

2.5.2. Beden İmgesi Problemleri

Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma (BIH) olarak adlandırılır. İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları ideal olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Beden algısı; sosyal fizik kaygısı, kişilik, yeme tutumu, beden ölçüleri, vücut yağ oranı gibi etkenlerle yakından ilişkilidir. Fiziksel olarak çekici olanlar, karakter olarak daha sıcak, mesleki olarak daha başarılı ve özel yaşamlarında da daha mutlu olarak görülmektedirler. Güzel insanların, partnerlerini de mutlu, başarılı kılacağına inanılmaktadır. Ayrıca güzellerle beraber olmanın, sosyal olarak prestij ve popülerlik sağladığına dair yaygın bir görüş bulunmaktadır (Güneş, 2009).

Her insan fiziksel görünümü ile ilgili zihinsel bir resim çizer ve bu resmi de beden imgesi ile ilgili kavramları ölçmede kullanır. Kişinin beden imgesi ile ilgili algı ve kavramları değişime uğradığında duygusal, algısal ve psiko-sosyal tepkiler ortaya çıkabilir. Genel nüfus içerisinde kişinin bedeni ile ilgili pozitif ya da negatif duyguları iyi oluşunu etkilemektedir. Esas olarak toplumun standartlarına göre kilo azlığı ya da fazlalığı olan ya da burnu büyük olan bir insan toplumun psiko-sosyal sağlığında belirleyici bir faktör olamaz; bunun yerine kişinin kendi fiziksel görünümünü nasıl algıladığı onun öznel iyi oluşunu etkiler. Benliğe ilişkin bilgi, kişinin önceki deneyimleri ve diğerlerinin görüşleri üzerine kurulur. Kişinin ortaya koyduğu uyarıcı ve aldığı geri bildirim fiziksel görünümün temeli olduğu düşünüldüğünde, diğerlerinin tepkileri kişinin kendini algılamasında etkilidir. Örneğin, diğerlerinin tepkisi negatif ise kişi kendini yetersiz görebilir. (Breakey, 1997). Kişinin çekiciliği ile ilgili değerlendirmeler de bedenin fiziksel özelliklerinden etkilenmektedir. Zayıf kadınların daha değerli algılandığı bir kültürde “Zayıflık iyidir” mesajı “Şişmanlık kötüdür” anlamına gelir (Dionne ve Davis, 2012). Kısacası, beden imgesine ilişkin doyumsuzluk kişinin kendi bedeni yada fiziksel çekiciliği ile ilgili hoşnutsuzluğunu içerir (Cash vd.,2004).

Her ne kadar çoğu insan fiziksel gelişimini yetişkinliğin ilk yıllarında tamamlasa da bedene yönelik farkındalık ölüme kadar devam etmektedir. Kişilerin beden görünümü ve işleyişi ile ilgili değişimlere nasıl tepki verdiklerini değerlendirmek, yetişkinlikteki uyumlarını anlamada da önemli bir yere sahiptir

(Whitbourne ve Skultety, 2002). Göze çarpan çocuklar daha olumlu davranışlar sergilerler ve dikkat çekmeyen çocuklara göre daha pozitif özellikler ortaya koyarlar. Bu çocuklar çekici olmayan çocuklara göre daha popüler ve uyumludur. Çekici yetişkinler ise mesleki anlamda daha başarılı işler ortaya koyarlar ve daha popülerdir. Daha fazla ilişki ve cinsel deneyimleri vardır. Sosyal öz yeterlikleri daha yüksektir, sosyal becerileri daha iyidir, fiziksel ve zihinsel sağlıkları daha iyidir, özgüvenleri daha yüksektir ve daha dışadönüktürler (Jackson, 2002). Aileler ve arkadaşlar kişinin beden imgesi üzerinde etkiye sahip olabilirler çünkü kişi bu ortak tutumları ilişkileri sürdürmede önemli olarak algılayabilir. Partnerlerinden görünüşlerine ilişkin eleştiri algılayan bayanlar ilişki ihtiyaçlarına yönelik olumsuz bakış açısı geliştirirler. Bunun tersi olarak romantik partnerlerinden görünüşlerine ilişkin olumlu geri bildirim alan bayanlar ise kendilerini daha değerli hissederler ve bedenlerine yönelik doyumları artar (Carriere ve Kluck, 2014).

Beden imgesi benlik kavramıyla yakından ilişkilidir. Bu nedenle olumsuz beden imgesine sahip bireylerin hangi tür başa çıkma stratejileri kullandıklarının bilinmesinin, gerek beden imgesiyle ilişkili olduğu vurgulanan psikiyatrik bozuklukların (örneğin, beden dismorfik bozukluğu, anoreksiyanervoza, bulimiyanervoza, depresyon) tedavisine gerekse bedensel kusuru olan bireylerin ruh sağlığının korunması veya iyileştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Doğan vd., 2010).

2.5.3. Baş Etme

Zorlayıcı uyanlarla başa çıkma konusunda başarısız olan bireyler, zihinsel ve fiziksel tükenmeden dolayı psikolojik olarak sorunlar yaşayabilirler (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Bu anlamda baş etmenin ne olduğunu ve bireylerin stres yaratan durumlarda ne tür baş etme stratejilerini kullandıklarını bilmek, onların kişisel ve sosyal alanlardaki etkileşim ve gelişimlerini etkileyecek olumsuz süreçlerin kaldırılmasında önemlidir.

Baş etme kişinin kendi kaynaklarını aşan ve yük olan belirli içsel ve dışsal etkenleri yönetmek için sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bu tanımın 3 temel özelliği vardır. İlki, baş etme süreç merkezlidir, yani kişinin belirli

bir stres durumuyla karşılaştığında ne düşündüğüne, ne yaptığına ve stresli durum yayıldığında nasıl değiştiğine odaklanır. İkincisi baş etme içerikle ilgilidir; yani kişinin bu durumu değerlendirmesi ve yönetmesindeki kaynaklarından etkilenir. Buradaki içerik kişi ve durum değişkenlerinin baş etme çabasını şekillendirdiği anlamına gelir. Üçüncüsü iyi ya da kötü baş etmeyi neyin yapılandığına ilişkin bir varsayım oluşturmayız; baş etme kişinin çabaları başarılı olsun ya da olmasın çağrılarını yönetmeye ilişkin sarf ettiği çabadır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Baş etmeyi kişinin stresli durumlardaki değişimiyle karakterize eden Folkman ve Lazarus (1985)'a göre, kişi ilk olarak olayın önemini engellemek için kaçınma ve reddetme içine girebilir sonra da doğrudan problemle ilgilenebilir. Ya da başlangıçta diğerleriyle iletişimden sakınabilir sonra arkadaşından duygusal bir yardım arayabilir. Bundan dolayı değişime odaklanmadıkça, insanların stresleri durumları ve koşulları nasıl yönettiğini öğrenemeyiz.

2.5.3.1. Baş Etme Stratejileri

Baş etme, kişinin daha iyi yaşamak için gösterdiği çabanın uyumla ilgili sonuçlarını etkileyen temel değişkendir. Kişiler başlarına gelenler için nadiren pasif kalırlar, yapabiliyorlarsa durumu değiştirmeye çalışırlar, yapamazlarsa da durumun anlamını değiştirecek bilişsel baş etme stratejilerini kullanırlar (Lazarus ve DeLongis, 1983). Baş etmenin bilinen iki temel işlevi vardır. Bunlar; stresli duyguları düzenleme (duygu odaklı) ve strese yol açan sıkıntılı kişi-çevre ilişkisini değiştirmek (problem odaklı)'tir (Folkman vd., 1986).

Problem odaklı başa çıkma: Problem çözme stratejileri problemi tanımlamayıp alternatif çözümler oluşturmayı, bu alternatifleri maliyet ve yarar bakımından değerlendirmeyi, aralarından seçim yapmayı ve seçilmiş alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı stratejiler içe de yönelebilir; kişi çevreyi değiştireceği yerde kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek arzu düzeylerini değiştirmek buna örnektir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bemve Hoeksema, 2002).

Duygu odaklı başa çıkma: İnsanlar olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar. Bu insanlar, bir problem denetlenemez hale geldiğinde duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar (Atkinson vd., 2002).

Kişinin stresli bir durumla nasıl başa çıktığı onun duygusal tepkisini ortaya koyar. Problem odaklı başa çıkma sorunlu kişi-çevre ilişkisinde değişirken, duygu odaklı başa çıkma kişinin olayı savunmacı ya da mantıklı bir şekilde değerlendirmesini içerir. Eğer kişi sorunlarını problem-odaklı çözüyorsa tehlikeli bir durum yoktur ancak eğer duygu odaklı başa çıkıyorsa durumda bir değişiklik olmazken, duygusal tepki ortaya çıkmaktadır (Lazarus ve DeLongis, 1983).

Sonuç olarak; kişi uzun süre aynı durumda kalırsa (evlilik, iş ya da hastalık gibi) ya da zorluklarla baş etmede aynı stratejiyi kullanıp başarısızlığa uğrarsa stresli durumlar tekrar tekrar oluşabilir (Lazarus ve DeLongis, 1983). Birey, yaşamın her alanında yaşadığı durumlarda çeşitli baş etme stratejilerini kullanmaktadır. Kendi bedenine ilişkin algılarıyla baş etmede de çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Kişinin beden imgesi ile nasıl baş ettiğini bilmek bu açıdan önemlidir.

2.5.4. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri

Beden imgesine ilişkin acı veren inançlarla baş etmek için ve bunları yönetmek için kişi birçok öğrenilmiş bilişsel stratejiler içeren tepkiler ortaya koyar. Bu tepkiler; uyum sağlayıcı tepkiler, kaçınma ve bedeni gizleme davranışları, görünüşü düzeltme ritüelleri, sosyal güvence arama ve telafi edici davranışları içerir. Bu önlemler, beden imgesi tutumlarını olumsuz pekiştirme ile sürdürmeye yararlar, çünkü bu kişiler beden imgesine ilişkin rahatsızlığı geçici olarak düzenlerler, azaltırlar ya da bundan kaçarlar. Kişiler ayrıca beden imgesi değerlendirmesine ilişkin proaktif öz-düzenleyici davranışlar ortaya koyarlar (Cash, 2002). Bilişsel-davranışçı bakış açısına göre beden imgesi ile ilgili stres yaratıcı düşünce ve duygularla baş etmek ve onları yönetmek için çeşitli stratejiler öğrenirler. Örneğin kaçınma stratejileri, tetikleyici durum ya da insanlardan kaçınma davranışlarını içerir. Görünüşü düzeltme stratejileri de algılanan “sorun yaratan” özellikleri

değiştirmeye yönelik hareketleri içerir. Telafi edici stratejiler ise diğer öz-değerlendirmeye yönelik yüklemeleri arttırmak için çaba sarf etmektedir. (Cash, 2012).

Kişinin beden imgesi ile baş etmede kullandığı başlıca stratejiler görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejileridir. Kişiler beden imgesi ile ilgili algı ve tutumlarıyla başa çıkmak için kusurlu olduğunu düşündükleri yanlarını düzenler (Görünüşü düzeltme) ya da beden imgeleri ile ilgili durum, ortam ve inançlardan kaçınırlar (Kaçınma). Cash ve diğerleri (2005) “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri” ölçeğini geliştirdikleri çalışmalarında kişinin beden imgesine yönelik olumsuz tutumlarla baş etmek için kullandığı stratejileri “Görünüşü Düzeltme”, “Olumlu Mantıksal Kabul” ve “Kaçınma” stratejileri olarak belirlemişlerdir.

2.5.4.1. Görünüşü Düzeltme

Görünüşü düzeltme, bireyin kusurlu bulduğu ya da kültürü tarafından onaylanmamış olarak algılanan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını saklama ya da düzeltmesi olarak tanımlanır (Walker ve Murray, 2012). Cash ve diğerlerine göre (2005) görünüşü düzeltme bireyin beden imgesine yönelik olumsuzlukları gizleme ve düzeltme çabalarına gönderme yapar.

Görünüşü düzeltme stratejileri kullanan bireyler, görünüşleriyle ilgili kabul edilemez buldukları yanlarını gizlemek ya da değiştirmek için çok zaman harcarlar. Bu stratejinin tipik örnekleri makyaj ve saç yapma, peruk takma gibi stratejilerin yanı sıra ağda yaptırma, solaryuma girme, cilt beyazlatma, diyet ve egzersiz yapma, selülit kremi kullanma ve estetik operasyonu da içerir. Aynı zamanda göğüsleri yukarıda tutan sütyen kullanma, bedeni toparlayıcı korse giyme gibi belli kıyafet seçimi de görünüşü düzeltme stratejilerini içerir (Walker ve Murray, 2012).

Görünüşü düzeltme stratejileri genellikle kadınların beden imgesi tehditlerine karşı kısa süreli kaygıyı yatıştırma sağlar. Bedenle ilgili tehdit edici düşünce ve görüntülerle karşılaşan ve yüksek düzeyde beden imgesi hoşnutsuzluğu yaşayan insanlar genellikle bu stratejileri kullanırlar. Bazı insanlar bu stratejileri kaygıyı kısa süreli yatıştırmada kullanırken bazıları ise uzun süreli olumsuz davranışlar ve zihin sağlığı gibi durumlarda bu stratejileri kullanır (Walker ve Murray, 2012).

2.5.4.2. Kaçınma

Kaçınma davranışları kişinin kilosu ve beden şekli ile ilgili bilgi vermekten kaçınma, tartılmama ya da ara sıra tartılma, bol elbiseler giyme, aynaya bakmaktan kaçınma, karanlıkta giyinme ya da soyunma, spor salonu veya sahil gibi kişinin vücut şeklinin görüneceği durum ve ortamlardan kaçınma gibi bir dizi davranışı içerir (Walker ve Murray, 2012). Kaçınma stratejisi Cash ve diğerleri (2005) tarafından beden imgesine yönelik stres yaratan durum ve duygulardan kaçınma olarak ele alınmıştır.

Diğer davranışlar kusurları gizlemek için belirli kumaşta, renkte ve desende kıyafet seçmek, görünüşün ortaya çıkabileceği dans, egzersiz, yüzme gibi aktivitelere katılmama, evden makyajsız çıkmama gibi davranışları içerir. Bu davranışları sergileyen insanlar görünüşlerini daha da kötüye sokacak aktivitelerden kaçınırlar; mesela rüzgarlı havada dışarı çıkmazlar çünkü saçları bozulabilir ya da fiziksel güç gerektiren işlerle uğraşmazlar çünkü terleyebilirler ve makyajları bozulabilir (Walker ve Murray, 2012).

Kaçınma davranışı bireylerin özel yaşamını birçok açıdan etkileyebilir. Görünüşlerinin ortaya çıkacağı sosyal durumlardan kaçınmanın yanı sıra bedeninden memnun olmayan bireyler kendileri için önemli kişilerle –romantik ilişkilerde- olan etkileşimlerinde yüksek düzeyde öz-bilinç ortaya koyarlar. Partnerlerinin önünde, partnerleri fiziksel kusurlarını fark edecek diye kıyafetlerini çıkartmayı reddedebilirler. Ayrıca aile üyelerini ve arkadaşlarını ölçüleri ve vücut şekilleri ortaya çıkacağından kucaklaşmaktan, fotoğraf çekinmekten ve video kaydından kaçınabilirler. Son olarak kaçınma davranışı sergileyen bireyler kendi cinsinden olan, vücutlarına ya da görünüşlerine hayran kalacakları ya da beğenecekleri çekici insanlardan kaçınırlar. Cinsel olarak çekici buldukları, buldukları ortamda fiziksel görünüşten bahseden insanlardan kaçınırlar. Ve görünüşüyle ilgili kusurları gizlemek için belirli bir pozisyonda oturabilir ve durabilirler (Walker ve Murray, 2012).

2.5.4.3. Olumlu Mantıksal Kabul

Cash ve diğerlerine göre (2005) olumlu mantıksal kabul beden imgesine yönelik pozitif ve mantıksal kabullenmeyi içerir. Yaptıkları araştırmada olumlu

mantıksal kabul stratejisi kaçınma ve görünüşü düzeltme stratejisine göre işlevsel olmayan durumlarla daha az ilişkili bulunmuştur.

Buraya kadar bahsedilen ve romantik ilişkilerin önemli faktörleri olan bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ile beden imgesi baş etme stratejileri bu ilişkilerin sürdürülmesinde ve ilişkilerden doyum sağlanmasında çok önemlidir. Kişiler arası ilişkilerde olduğu kadar romantik ilişkilerde de bireylerin partneriyle uyumundan öznel iyi oluşlarına kadar ilişki sürecini etkileyen önemli bir yapı ise kişilerin romantik ilişkilerde sergiledikleri mükemmeliyetçi davranışlardır. Bundan dolayı mükemmeliyetçiliği romantik ilişkiler bağlamında ele almak ilişkileri daha yakından anlamaya yardımcı olacaktır.

2.6. MÜKEMMELİYETÇİLİK KAVRAMI

Mükemmeliyetçilik uzun süredir psikoloji literatüründe yer alan (Flett ve Hewitt, 2002; Frost, Heimberg, Holt, Mattiave Neubauer, 1993; Halmi vd., 2014; Hamachek, 1978; Hill, 2013; Hollender, 1965; Ozteke, Kiper ve Kesici, 2012) ve gerek eğitimde (Çapan, 2010; Nounopoulos, Ashbyve Gilman, 2006; Saddler ve Sacks, 1993; Seo, 2008; Verner-Filion ve Gaudreau, 2010) gerekse psikolojide (Damian, Stoeber, Negru, ve Baban, 2013; Egan vd., 2013; Gaudreau, 2013, Steele vd., 2013) çeşitli araştırmalara konu olmuş kavramların başında gelmektedir. TDK'ya göre mükemmeliyetçilik “Herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” olarak tanımlanırken; mükemmeliyetçi kişi bu anlamda aşırı çaba sarf eden kimse olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Bu anlamda mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı tanımlar yapılmasına karşın yapılan bir çok tanımdaki ortak nokta “yüksek kişisel standartlar” ’dır. Flett ve Hewitt (2002)’e göre, mükemmeliyetçilik, kusursuzluk için çaba göstermedir ve mükemmeliyetçi insanlar yaşamın her alanında kusursuz olmak isteyen insanlardır. Flett ve diğerlerine (1989)’ne göre ise mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi için yüksek standart ve amaçlara sahip olma eğilimidir. Yani mükemmeliyetçilik aşırı ve uç, yüksek kişisel standartlara gönderme yapar (Slaney ve Ashby, 1996).

Mükemmeliyetçiliği tanımlamadaki temel problem, bu kavramın mükemmeliyetçi insanlarla oldukça yeterli ve başarılı insanlar arasındaki ayrımı tam olarak yapamamasıdır (Frost vd., 1990). Hamachek (1978)'e göre, mükemmeliyetçi olmak kötü bir şey değildir. Doktorumuzun, avukatımızın, tamircimizin ya da çocuğumuzun öğretmeninin mükemmeliyetçi olması bizleri rahatsız etmez. Mükemmeliyetçilik kişinin işini iyi yapmasında motive edici bir faktör olduğunda iyi bir şey olabilir (Hamachek, 1978). Burns (1980)'e göre, bir parça mükemmeliyetçilik kişinin büyük başarılar elde etmesinde etkili olabilir. Ancak mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan birçok araştırma bu kavramın bir çok olumsuz kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Dunkley, Sanislow, Grilove McGlashan, 2006; Enns, Coxve Clara, 2005; Luo, Forbush, Williamson, Markonve Pollack, 2013; Stoeber, Ottove Dalbert, 2009; Valero, Sáez-Francàs, Calvo, Alegreve Casas, 2013).

Mükemmeliyetçilik her ne kadar değişmeyen bir kişilik özelliği olarak ele alınsa da araştırmacılar, ilişkideki algı ve deneyimlerin bunun gelişimi ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Lopez vd., 2006). Bu anlamda çeşitli kuramcılar tarafından mükemmeliyetçiliğin nasıl ele alındığını araştırmak gerekmektedir. Mükemmeliyetçilikle ilgili alan yazını incelendiğinde bu kavramın psikanalitik yaklaşım, bireysel psikoloji, bütüncül yaklaşım, bilişsel ve akılcı duygusal yaklaşım ile şema terapide oldukça yaygın olarak kullanıldığı sonucuna ulaşılabilir.

2.6.1. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Kuramsal Bakış Açısı

2.6.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuramda mükemmeliyetçilik kavramı çocuğun gelişim evrelerinde anal dönemde ve yapısal kişilik kuramında süper egonun işlevlerinde ele alınabilir. Freud'un yapısal kişilik kuramına göre, kişiliğin en son gelişen sistemi olan süper ego, çocuğa ana-babası tarafından aktarılan ve ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir. Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Süper egonun başlıca işlevleri, idden gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek, egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönlendirmek ve kusursuz

olmaya çabalamaktır (Geçtan, 2002). Corey (2005/2008)'e göre, süper ego gerçeklikten çok ideallerle uğraşır ve yaşamdan zevk almak için değil mükemmellik için çaba gösterir. Süper ego ana-babadan geçen toplumun geleneksel değerlerini ve ideallerini temsil eder.

2.6.1.2. Bireysel Psikoloji

Adler, hepimizin yaşama bir aşağılık duygusuyla başladığımızı söyler. Güçsüz ve çaresiz bir çocuğun yaşamını sürdürebilmek için daha büyük ve güçlü yetişkinlere bağımlı olması, bunun ilk örneğidir. Adler'e göre bu algı, yaşam boyu aşağılık duygularımızla başa çıkmak için göstereceğimiz çabanın başlangıcıdır. Adler, bunu üstünlük çabası olarak adlandırır (Burger, 2006). Alfred Adler' göre her psikolojik olguda üstünlüğe doğru bir çaba vardır. Bu fiziksel gelişimle paralel olarak devam eder. Eksiden artıya doğru olan itici güç asla bitmez. Aşağıdan yukarıya dürtüsü de asla sona ermez (Adler, 1956). Bireysel psikoloji bize her insanda kusursuzluk ve yukarı doğru yükselme çabasının var olduğunu göstermektedir (Adler, 2001).

Yaklaşık altı yaşlarında kendimizi mükemmelleştirme ve tamamlama ile ilgili görüşümüz yaşam hedefi içinde şekillenmeye başlar. Yaşam hedefi kişiliği bütünleştirir ve motivasyonumuzun kaynağı haline gelir; bundan sonra aşağılık duygusunun üstesinden gelmek için verilen her çaba bu hedefle aynı doğrultuda gelişir. Adler'e göre, aşağılık duygusuyla olan ikinci deneyimimiz, üstünlük için gösterdiğimiz çabadır. Başarı hedefinin bireyi üstünlüğe doğru ileri götürdüğünü ve engellerle başa çıkmasını sağladığını savunmuştur. Üstünlük hedefi, insan topluluğunun gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bireyler, yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularla başa çıkarlar. Örneğin, zayıflığı güçle değiştirmenin yollarını ararlar veya bir alandaki eksikliklerini gidermek için diğer bir alanında üstünlük sağlamaya çalışırlar (Corey, 2005/2008). İnsanı rahatsız eden bu aşağılık duygusu kötüye yorumlanacak ürkütücü bir duygu değildir. İnsanoğlunun büyük başarılarına kaynak olmuş, onu ilerlemeye teşvik etmiş, önüne fiktif gayeler koymasına vesile olmuş bir duygudur. İnsan

kendisinde bir eksiklik, bir aşağılık hissettiği zaman bu duygudan kurtulmanın yollarını aramıştır; üstün olmaya, güçlü olmaya çalışmıştır (Adler, 2006).

Çevreye egemen olma amacı ve ona üstün gelme çabası, kusursuzluk çabası olarak adlandırılabilir. Birey açısından üstünlük çabası çok farklı somut biçimler alabilir. Bunlardan tipik olan biri diğer insanları tahakküm altına alma çabasıdır (Adler, 2001). Kişiler ister mantıklı davransın ve düşünsün isterse bunları yapmasın herkes yukarı doğru bir hareket eder. Hayata ve problemlere karşı doğru ya da yanlış algılarımız, sorunlara karşı geliştirdiğimiz başarılı yada başarısız çözümlerimiz mükemmelere ulaşma çabası kesintisiz devam eder (Adler, 1956). Adler (2001)'e göre kusursuzluk çabası her bireyde bulunmaktadır.

Bireysel psikolojide normal dışı davranışların oluşumu incelendiğinde ise; Adler'in normal dışı davranışların tanımlanmasında kullandığı ölçütlerden biri abartılmış üstünlük çabalarıdır. Buna göre, nevrotik davranışların önemli özelliklerinden biri, düşsel bir üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcama biçiminde görülür. Bu nedenle kişi, kendini tanrılaştırmak umuduyla abartılmış amaçlar tasarlar ve bunlara ulaşmak için esneklikten yoksun yöntemler geliştirir (Geçtan, 2006).

2.6.1.3. Bütüncül Yaklaşım

Bütüncül yaklaşımın öncüsü Karen Horney'e göre nevrotik bireylerin ortak noktası, yetersizlik ve güvensizlik duygularıyla umutsuzca başa çıkmaya çalışmalarıdır. Kurama göre, nevrotik hastaların ortak özelliği kişiler arası ilişkilerde benimsedikleri, kendine zarar veren bir tarzın içine sıkışmış olmalarıdır. Bu insanların başkalarıyla iletişime geçerken kullandıkları yöntem onları aslında çok istedikleri sosyal ilişkilerden uzak tutar. Kişiler arası ilişkilerde kullandıkları yıkıcı tarz kaygılarını azaltmak için yarattıkları bir savunma mekanizmasıdır (Burger, 2006). Nörotik süreç, kişinin asıl benliği ile idealleştirdiği benlik arasında kullanılmayan süreçten kaynaklanır (Horney, 1950).

Nörotik ihtiyaç anskiyeteye karşı bir savunma yoludur. Horney aralarında sevgi ve onaylanmaya, saygınlığa, kişisel başarıya, mükemmelliğe ve kendine yeterliğe

duyulan ihtiyaç olmak üzere on nörotik ihtiyaç sıralamış ancak sonradan bunları 3 grupta incelemiştir (Schultz ve Schultz, 2002).

1. Üstün bir ortağa/eşe/arkadaşa sevgi, şefkat ve onaylanmaya ihtiyaç duyan ve bunu diğer insanlara yanaşarak karşılamaya çalışan itaatkar kişilik
2. Kendisini hayattan çeken, bağımsızlık ve mükemmellik ihtiyacı içinde olan ve bunu insanlardan uzak durarak karşılamaya çalışan bağlantısız kişilik
3. Başarı, prestij, takdir ve güç ihtiyacı içinde olan ve bunu insanlara karşı düşmanca tavırlar takınarak karşılamaya çalışan saldırgan kişilik (Schultz ve Schultz, 2002).

Horney'in tanımladığı on nevrotik ihtiyaçta; kusursuz olmaya ve eleştiriye karşı savunmaya yönelik nevrotik ihtiyaç; yanlış yapmaktan korkan, kendisine yöneltilebilecek eleştirilere ve kusurlu yönlerinin başkaları tarafından fark edilmesi olasılığına karşı çeşitli önlemler alan insanlar tarafından ortaya konulan ihtiyaçtır. Başarı kazanmaya yönelik nevrotik ihtiyaç ise, herkesten daha üstün durumda olma çabasında olan ve temel güvensizliğinin sonucu olarak sürekli ilerlemeye ve daha büyük başarılar kazanmaya çalışan insanların ortaya koyduğu ihtiyaçlardır (Geçtan, 2006). Altıntaş ve Gültekin (2005)'e göre ise; Karen Horney'in ortaya koyduğu kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaçta; acımasız kusursuzluk itkisi, öz suçlama, aşırı üstünlük duyma, hata yapma korkusu, eleştirilme ya da suçlanma korkusu vb. eğilimler görülür. Horney kusursuzluk ihtiyacını otantik ideallere ulaşabilmek için geliştirilmiş içten bir çaba olmaktan çok nevrotik nitelikte bir "kusursuz görünme isteği" olarak tanımlar. Bu tür nevrotik özentiler, bireyin içinde taşıdığı kültürün değer yargılarına göre farklılıklar gösterir. Horney'in ortaya koyduğu gurur sisteminde; nevrotik kişi kusursuz saydığı benliğine uygun düşmeyen davranışlarda bulunduğunu fark ederse bu davranışını kesinlikle hoş görmez ve bunun nedenleri üzerinde düşünmez ve "Daha iyi yapmalıydım!" ya da "Aldırmamalıydım!" gibi yargılarla kendini eleştirir (Geçtan, 2006).

2.6.1.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımçılar, insanın çok erken yaşlardan itibaren geçirdiği yaşantıların, davranışlarını belirlediğini savunurlar. Buna göre, insan çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer yargıları edinir. Bu değer yargıları anne baba ve yetişkinler tarafından aşılır. Çocuğun sevilme korunma ve saygı görme ihtiyacı büyüme-gelişme, iyi bir insan olma ihtiyacı hep birbiriyle bağlantılıdır. Ellis'e göre çocuk bu ihtiyaçlarını doyuran yetişkinlerin değerlerini kolayca benimser ve özümser. Çocuğa kusursuz olması gerektiği, aksi takdirde sevilmeyeceği söylenmişse, çocuk bunu hiç eleştirmeden evrensel bir doğru olarak kabul eder. Ancak bu beklentiyi her durumda karşılayamazsa kendisinin değersiz, yetersiz ve suçlu olduğunu düşünür ve kaygıya kapılır. Çünkü düşünceler duyguları etkilemektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Bilişsel terapistler hastanın onu depresyon, anksiyete, ve öfkeye yönelten temel varsayımlarını, yani hastanın kurallarını ve değerlerini açığa çıkartma çabasıdır. Bu kuralların tipik örnekleri şunlardır: “Kusursuz olmalıyım” “Herkes tarafından sevilmeliyim” “Benim değerim başkalarının tasdik ettiği kadardır” (Leahy, 2007). Aaron Beck tarafından ortaya konulan “Otomatik düşünceler” psikolojik sorunları olan insanlara özgü değil hepimize özgü deneyimlerdir. Otomatik düşünceler düşüncelerin daha açık bir akışıyla birlikte var olurlar, kendiliğinden ortaya çıkarlar ve fikirlere ya da düşünmeye dayalı değildir (Beck, 2011/2014). Beck ve arkadaşlarının tanımladığı başlıca bilişsel çarpıtmalar; ya hep ya hiç düşüncesi, korkunçlaştırma, olumlu yanını görmeme, duygularına göre çıkarım yapma, damgalama, abartma ya da azımsama, seçici algı, düşünce okuma, aşırı genelleme, kişiselleştirme, -meli/-malılar, isteğe göre çıkarım yapmadır (Koroğlu, 2009).

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme ve Aşırı Yüksek Standartlar

“Ya Hep Ya hiç” tarzı bir düşünme olayların karmaşık olabileceğini ve “doğru” ile “yanlış” arasında pek çok derece bulunabileceğini düşünmeden, olayları sadece doğru ya da yanlış görme eğilimidir. Bu mükemmeliyetçi insanlarda en çok görülen algı bozukluğudur. Bu düşünce tarzıyla, düşüncelerin odak noktasına bağlı olarak

genellikle depresyon, anksiyete ve öfke görülür. Başkalarının davranışlarına odaklanan düşüncelerin yanında (örneğin, “insanlar ya benim gibi doğru yaparlar ya da yanlış yaparlar”) genellikle öfke yer alırken kişinin kendi davranışlarına odaklanan “ya hep ya hiç” tarzı düşüncelere anksiyete, depresyon ya da yetersizlik hisleri eşlik eder. “Ya hep ya hiç” şeklindeki düşünme oldukça yüksek standartlara sahip olma anlamına da gelebilir. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle ya kendileri ya da başkaları için gerçekçi olmayan aşırı yüksek standartlar belirler. Bazen kişinin ulaşabileceği mantıklı bir hedefe ulaşmak için mevcut performansını yükseltmek üzere kendisine standartlar belirlemesi faydalı bir şeydir. Ancak mükemmeliyetçilik genellikle beraberinde aşırı zor, hatta ulaşılmaması imkansız hedefler getirir (Antony ve Swinson, 2000).

2.6.1.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

ADDT insanların hem mantıklı hem de mantık dışı düşünme potansiyeliyle doğdukları varsayımına dayanır. Mantıkdışı inançları çocukluğumuzda bizim için önemli kişilerden öğreniriz. Buna ek olarak kendi kendimize mantıkdışı inançlar yaratırız (Corey, 2005/2008). Ellis’e göre insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı, sıkıntılı olmakta ve benzeri sorunlar yaşamaktadır. Ellis bunu A-B-C süreci olarak tanımlamıştır. Ellis hepimizin çok sayıda akıl dışı inanç kullandığını öne sürer. Diyelim ki önemli bir sınavdan başarısız oldunuz (A) “Eğer insanların bana değer vermesi için her şeyde başarılı olmalıyım” gibi bir akıl dışı inanca kapılırsanız (B) bunun bir felaket olduğuna ve kaygılanmanız gerektiği sonucuna (C) varırsınız (Burger, 2006). ABC kişilik kuramına göre; A bir olgu, olayın varlığı veya bir kişinin davranışdır. C, bireyin duygusal veya davranışsal tepkisi veya izleyen sonuçlarıdır. C’nin oluşumunda asıl rol oynayan süreç bunun kişinin A hakkındaki inancı olan B’dir. Akılcı duygusal davranışçı terapide de terapistin görevleri danışana “yapmalısın”, “yaparsan iyi olur” ve “yapmak zorundasın” şeklindeki gündeme getirdikleri düşünceleri göstermektir. Danışanlar katı “yapmak zorundasın” larını seçeneklere dönüştürmeyi öğrenirler (Corey, 2005/2008).

2.6.1.6. Şema Yaklaşımı

Bilişsel gelişim içerisinde bir şema, bireylerin onu açıklamasına yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma deneyim ya da gerçekliği dayatan örüntüdür. Bilişsel psikolojide şema problemleri çözme ve bilgiyi yorumlama için bir rehber biçiminde hizmet gören soyut bir bilişsel plan olarak düşünülebilir (Young, Klosko, ve Weishhar, 2003/2009). Bilişsel gelişimsel araştırmalarda şema kavramı, gerçeklik veya deneyim üzerine yüklenen örüntülere karşılık gelir ve açıklama, algıya aracılık etme ve tepkilere yol göstermede bireylere yardımcı olur. Ancak bazı şemalar –özellikle zedeleyici çocukluk deneyimleri sonucu edinilenlerle, benlikle ve kişiler arası dünya ile ilişkili olanlar- etkileri bakımından tehlikeli olabilir. İşte şema terapinin de odağı da erken dönem uyumsuz şema olarak adlandırılan şemalardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011/2013).

Erken dönem uyumsuz şemalar;

- Genel, yaygın tema ya da örüntüdür.
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duylardan oluşur.
- Bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır
- Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir.

Kısaca erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan, yaşamımız boyunca tekrarlanan yıkıcı ve duygusal bilişsel örüntülerdir (Young vd., 2003/2009).

Erken dönem uyumsuz şemalarından bir tanesi de “Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik”tir. Yüksek standartlar şeması, genelde eleştiriden kaçınmak için temelde içselleştirilmiş eylem ve davranışların oldukça yüksek standartlarını karşılamaya çabalamak zorunda olma inancıdır. Genel anlamda baskı duygusu ya da güçlkle sakinleşme, kendisi ve başkalarına yönelik aşırı eleştiriciliğe yol açar. Haz, rahatlama, sağlık, özsaygı, başarı duygusu yada tatmin edici ilişkilerde önemli bozulmaları kapsar (Young vd., 2003/2009). Bu şema kişinin genellikle eleştiriden kaçınmak amacıyla, davranış ve kendini ortaya koyma alanlarındaki içselleştirilmiş

yüksek standartlarını karşılamak için yoğun çaba harcaması gerektiği temel inancını içerir. Tipik olarak baskı altında hissetme, yavaşlamakta zorlanma, kendine ve başkalarına karşı aşırı eleştirelilik ile sonuçlanır. Yüksek standartlar kendini sıklıkla şöyle gösterir: (a) Mükemmeliyetçilik, ayrıntıya aşırı dikkat veya kendi performansının normal kıyasla iyi olmasını hafife alma (b) Hayatın birçok alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel ya da dini talimatları da içine alan katı kurallar ve –meli/-malılar veya (c) Daha fazlasını başarabilmek için zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma (Rafaeli vd., 2011/2013).

Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemasına sahip olan biri mükemmel olma çabasına aşırı derecede zaman harcar, performansın değerlendirileceği görevler ve durumları geciktirir ya da kaçınır. Standartlarla hiç ilgilenmez, acele dikkatsiz bir tavırda görevlerini yapar (Young vd., 2003/2009).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ortaya konulan kuramsal temelleri anlamanın yanı sıra mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiği ve nasıl kazanıldığını da öğrenmek mükemmeliyetçilikle ilgili birçok probleme ışık tutmaktadır.

2.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Psikanalitik yaklaşım açısından ele alındığında Freud'un yapısal kişilik kuramında süper ego kusursuzluk çabası için uğraşır. Geçtan (2006)'ye göre, süper ego, gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Süper egonun başlıca işlevlerinden biri de kusursuz olma çabasıdır.

Adler'e göre üstünlük için çabalayış doğuştan gelen bir özelliktir. Aşağılık duyguları hem bireyin hem de toplumun yararına iş görür, çünkü onları sürekli gelişmeye iter. Oysa çocuklukta, ailenin aşırı şımartması veya reddetmesiyle karşılaşılan aşağılık duyguları, anormal şekilde açığa vurulan telafi edici davranışlara sebep olabilir. Ayrıca, aşağılık duygularını telafi etmede, başarısızlığa düşme, kişinin hayatın problemleriyle mücadele etmede yeteneksiz hale getiren aşağılık kompleksinin gelişmesine sebep olabilir (Schultz ve Schultz, 2002).

Horney'in kuramına göre ise; mükemmeliyetçiliğin altında yatan temel kavram anksiyetedir. Temel anksiyete ebeveyn-çocuk ilişkisinden kaynaklanır. Bu

ilişki, sosyal veya çevresel anksiyete ürettiğinde, çocuk ortaya çıkan çaresizlik ve güvensizlik duygularıyla baş edebilmek için çeşitli davranış stratejileri geliştirir. Bu davranış stratejilerinden birisi kişiliğin değişmez bir parçası haline gelirse buna nörotik ihtiyaç denir (Schultz ve Schultz, 2002). Horney'e göre bu süreç, çocukluk ve yıllarında ve özellikle ebeveynin kendini sürekli haklı gördüğü ve yanılmazlık görüntüsüne büründüğü durumlarda gelişmeye başlar. Bu nedenle böyle kişilerin tedavisinde, boyun eğme ve başkaldırma en sık rastlanan davranış örüntüleri olarak gözlemlenir. Korku ve suçluluk duygularının nedeni süper egonun acımasız ve bağışlamaz tutumlarından kaynaklanmaz. Kişinin kendisini kusursuz hissetmediği ve gerçek benliğinin başkaları tarafından fark edilme olasılığının ortaya çıktığı durumlarda yaşanır. Böyle insanlar, sürekli olarak maskelerinin düşeceği, gerçek ve içten ideallerden yoksun kimliklerinin ortaya çıkacağı ürküntüsünü yaşarlar (Geçtan, 2006).

Sosyal öğrenme modeli ise, ailede yer alan mükemmeliyetçiliğin çocuk tarafından taklit edildiği varsayımına odaklanır. Mükemmeliyetçi ailelerin çocukları, ebeveynlerini taklit etme eğilimindedir. Sosyal öğrenme modeline göre, birçok çocuk görünürde “mükemmel” aileleri gibi olmak isteyecektir (Flett vd.,2002).

Burns (1980)'e göre mükemmeliyetçilik çocuğun mükemmeliyetçi aile ile etkileşimi ile öğrenilebilir. Çocuk kabul edilen performanslarından dolayı sevgi ve onay ile ödüllendirilir. Aile çocuğun yanlış ve hatalarına kaygı ve hayal kırıklığı ile tepki verirse çocuk ceza ya da reddedilmenin geleceğini öngörebilir. Çocuk okulda ya da akranlarıyla ilişkilerinde zorluklar yaşadığında mükemmeliyetçi aileler hayal kırıklığına uğrarlar ve çocuklarını tehdit ederler. Bu aileler, “Bu benim ne kadar kötü bir anne/baba olduğumu gösterir” şeklinde düşünürler. Ailenin benlik saygısı çocuğun başarısına bağlı olduğu için çocuğun başarısızlıklarına karşı baskı oluşturur. Çocuk hatalarının kabul edilmemeye neden olacağını öngörmeye başlar. Çocuğun benlik saygısı ailenin kabulüne dayandığı için çocuk hatalardan korkmaya başlar ve başarısızlıktan kaçınır. Bu durum, duygusal kısıtlamaya ve sonuçları garanti olmayan deneyim ya da risklerden korkmaya neden olur. Çocuk kaygılı olur ve hata yapmaktan mutsuz olur (Burns, 1980). Patch (1984)'e göre ise, mükemmeliyetçi insanların birçoğu mükemmel olduklarında ailelerinin kendilerini sevdikleri fikrine

sahiptir. 20,30 ve 40'larında birçok insan ailelerinin sevgisiyle ödüllendirilmek için mükemmeli elde etmeye çalışmaktadır. Ulaşılamayacak hedefler koymaktadırlar. Bu isteklerine rağmen mükemmel olamamaktadırlar.

Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde bir diğer ele alınan modellerden biri de "Sosyal Tepki Modeli"dir. Sosyal tepki modeli, mükemmeliyetçi çocukların fiziksel istismar, psikolojik eziyet, sevgiyi esirgeme ya da utandırma, veya karmaşık bir aile ortamını içeren yıkıcı bir çevreye maruz kaldığı varsayımına dayanır. Çocuk bu çevreyle baş etme mekanizması olarak mükemmeliyetçi davranarak tepki gösterebilir. Çocuk istismarın olduğu bir ortamdan kaçmak yada bunu en aza indirmek, aşağılama yada utandırmayı azaltmak için mükemmeliyetçi olabilir (Mükemmel olursam kimse beni incitemez gibi) (Flett vd., 2002).

Mükemmeliyetçiliğin gelişimi incelendiğinde, mükemmeliyetçi davranışın ailede kazanılan bir davranış tarzı olduğu ortaya çıkmaktadır. Çocuklar ailede kazandıkları bu tutumu sosyal çevrelerinde nasıl ortaya koyarlar? Yetişkinlikte mükemmeliyetçi davranışlar ortaya koyan bireylerin özellikleri nelerdir? Bu anlamda mükemmeliyetçi bireylerin ortaya koyduğu kişilik özelliklerini ortaya koymak önemlidir.

2.6.3. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri

Burns (1980)'un bahsettiği mükemmeliyetçi bireyler; ulaşılması güç standartlar koyarlar, imkansız amaçlara yönelik olarak zorlayıcı ve aralıksız şekilde çok çaba sarf ederler ve bu insanlar tüm değerlerini üretkenlik ve kazanımla ölçerler. Bu insanlar için başarıya ulaşmak sadece kendini yenmekle olur. Bu insanların üretkenliklerinde azalma, bozulan sağlık, zayıf öz-kontrol, kötü kişiler arası ilişkiler ve düşük benlik saygısı görülür. Mükemmeliyetçi bireyler için sadece bir süreçteki uç noktalar vardır. Orta noktanın olduğunun farkında değildir (Patch, 1984).

Çoğu mükemmeliyetçi insan yalnızlıktan ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasından rahatsızlık duyar. Mükemmeliyetçiler reddedilmekten ve mükemmel olmadıkları şeklinde yargılanmaktan korktukları ve bunu tahmin ettikleri için eleştiriye karşı savunmacı bir eğilim gösterirler. Tepkileri genellikle diğerlerini hayal kırıklığına uğratar ve yabancılaştırır. Mükemmeliyetçi insanların standartları

ulaşılabilenin ötesindedir. Kendilerine sürekli olarak ulaşılamayacak hedefler koyarlar ve kendi değerlerini üretken ve başarılı olmalarıyla ölçerler. Bu insanlar için üstünlük sadece kendilerini yenmeyle gerçekleşmektedir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçiler ailelerinin kendileri için karşılayamayacakları standartlar koyduklarını ve bunları karşılamadaki yetersizlik onların sevgi ve onaylarını da kaybetmek anlamına geldiğini düşünürler. Bunlar mükemmeliyetçilik temel kavramları olabilir (Frost vd., 1990).

Mükemmeliyetçi insanlar genellikle ya kendileri ya da başkaları için gerçekçi olmayan aşırı yüksek standartlar belirler. Bazen kişinin ulaşabileceği mantıklı bir hedefe ulaşmak için mevcut performansını yükseltmek üzere kendisine standartlar belirlemesi faydalı bir şeydir. Ancak mükemmeliyetçilik genellikle beraberinde aşırı zor, hatta ulaşılması imkansız hedefler getirir (Antony ve Swinson, 2000).

2.6.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar onun çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Frost vd., 1990; Hamacheck, 1978; Hewitt ve Flett, 2002; Hewitt ve Flett, 1991; Stöber, 1998). Hamachek (1978) bu konuyla ilgili yaptığı çalışmada normal ve nörotik olmak üzere iki tür mükemmeliyetçi davranış ortaya koymuştur. Hamachek (1978)'e göre, mükemmeliyetçi davranış sadece bir davranış tarzı olmayıp aynı zamanda o davranış hakkındaki düşünme şeklindedir. "Normal Mükemmeliyetçi" olarak tanımlanan insanlar (başarılı artistler ve dikkatli çalışanlar olarak nitelendirilen bireyler) işlerini özen göstererek yapmaktan zevk alırlar ve şartlar el verdiğinde serbest hareket ederler. Normal mükemmeliyetçi insanlar benlik saygılarını yükseltme, kendi becerilerinden memnun olma ve bir işi iyi yapılmış olarak değerlendirme eğilimindedirler. Ancak bu durum nörotik mükemmeliyetçiler için geçerli değildir. Bu insanlar çabalarının hiçbir zaman yeterli olmadığını düşünürler en azından kendi bakış açılarıyla böyledir. Her zaman daha iyi yapmak zorunda olduklarını düşünürler. İşin yeterli yapıldığına ilişkin duygularını garanti olarak görmezler ve çabalarının yeterli olduğunu düşünmezler. Bu da normal ve nörotik mükemmeliyetçiler arasındaki önemli bir farkı ortaya koyar. Nörotik mükemmeliyetçiler elde edebileceklerinden daha yüksek performans beklentisi içine

girerler, bu da kendileriyle ilgili iyi hissetme olasılıkları azaltır (Hamacheck, 1978). Ancak mükemmeliyetçilik ile ilgili önemli araştırmalar ortaya koyan Patch (1984) ise mükemmeliyetçiliğin tanımında Hamacheck 'e katılırken, Hamacheck'ten farklı olarak "normal mükemmeliyetçi" kavramını kullanmaz ve ona göre mükemmeliyetçilik bir çeşit psikopatolojiye de gönderme yapar.

Mükemmeliyetçiliğin sınıflandırılması ile ilgili bir başka çalışma Frost ve diğerleri (1990) tarafından yapılmıştır. Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliğin birçok psikopatolojide önemli rol oynadığını ancak bu kavramın henüz belirli bir tanımı olmayıp, konuyla ilgili araştırma yetersizliği olduğunu ortaya koymuştur. Frost ve diğerleri (1990) "Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"ni (Multidimensional Perfectionism Scale) geliştirerek bu kavramla ilgili beş boyut ortaya koymuştur. Bu ölçeğin temel boyutu hatalara aşırı ilgidir. Diğer beş boyut, yüksek kişisel standartlar, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphede, ailesel beklenti ve düzendir. Bu boyutlardan en öne çıkan boyut yüksek kişisel standartlar oluşturma'dır (Frost vd., 1990).

Kişisel standartlar, kendine çok yüksek standartlar koyma ve bu standartların kişinin kendini değerlendirmesindeki aşırı önemi olarak karakterize edilir. Hatalara aşırı ilgi boyutu, hatalara karşı olumsuz tepkiler, hataları başarısızlıkla eşdeğer olarak görme eğilimine gönderme yaparken, ailesel beklenti ve eleştiri ailenin kendisine çok yüksek standartlar koyması olarak tanımlanır. Davranışlardan şüphede boyutu, yapılan işin yeterli olarak tamamlanmadığı hissiyle tanımlanır ve son olarak düzen boyutu mükemmeliyetçilikle ilgili düzenliliğe vurgu yapar (Frost ve diğer., 1990). Hatalara aşırı ilgi anlamında mükemmeliyetçi insanlar bu boyuttaki düşük insanlara göre olumsuz modu daha fazladır, güvenleri düşüktür ve "daha iyi yapmalıyım" hisleri yüksektir. Ayrıca hatalara aşırı ilgi boyutundan yüksek puan alan bireyler diğerlerinin kendi performanslarını daha düşük olarak göreceklere algısındadır ve kendi performans sonuçlarını daha az paylaşma eğilimindedirler (Frost vd., 1995).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı ile önemli çalışmalar yapan ve mükemmeliyetçiliğin kişi içi bir davranış olmanın yanı sıra kişiler arası yönüne de vurgu yapan Hewitt ve Flett (1991)'e göre ise 3 tür mükemmeliyetçilik vardır. Bunlardan birincisi "Kendine yönelik mükemmeliyetçilik" tir. Kendine yönelik

mükemmeliyetçilik, kişinin kendine zor standartlar koyduğu, kendi davranışlarını zorlayıcı bir şekilde değerlendirdiği ve sansürlediği davranışlarını içerir. Ayrıca bu boyutun göze çarpan motivasyonel bir boyutu da vardır. Bu motivasyon mükemmel elde etmede ve hatalardan kaçınmada kendini gösterir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerinin yeteneklerine ilişkin inanç ve beklentileri içerir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendinden gelir ve bu tutumlar kendine yönlendirilir (HewittveFlett, 2002). Mükemmeliyetçiliğin ikinci boyutu olan diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilerin, diğer önemli kişiler için gerçek olmayan standartlar koyduğuna, diğer insanların mükemmel olmasına önem verdiklerine ve diğerlerinin davranışlarını zorlayıcı bir şekilde değerlendirdiklerine inanılır. Bu davranış temelde kendine yönelik mükemmeliyetçilikle aynıdır ancak burada mükemmeliyetçi davranış dışı yöneliktir (Hewitt ve Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçilik öz-eleştiri(self-criticism) ve kendini cezalandırma (self-punishment) ya neden olurken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine karşı suçlama, güven eksikliği ve diğerlerine karşı düşmanca duygulara neden olabilir (Flett, Hewitt, BlanksteinveO'Brien, 1991; HewittveFlett, 1991). Hewitt ve Flett (1991)'e göre, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, liderlik ve diğerlerinin motivasyonlarına yardım etmek gibi hoş giden özelliklerle de ilişkilidir. Son boyut olarak ele alınan sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik, önemli diğer kişiler tarafından belirlenmiş standart ve beklentileri elde etmek için algılanan ihtiyacı içerir. Sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik, insanlarda önemli buldukları insanların kendilerine gerçekçi olmayan standartlar koyduğuna, zor bir şekilde kendilerini değerlendirdiğine ve mükemmel olmak için kendilerine baskı uyguladıklarına ilişkin inanç ve algılamalara yol açar. Sezgisel olarak, sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik birçok negatif sonuç doğurabilir. Çünkü diğer önemli kişiler tarafından empoze edilen standartlar aşırı ve kontrol edilemez algılanabilir, başarısız deneyimler ve duygusal durumlar -öfke, kaygı ve depresyon gibi- yaygın olabilir.

Slade ve Owens (1998) ise 2 tür mükemmeliyetçilik ortaya koymaktadır. Olumlu mükemmeliyetçilik, kişinin olumlu sonuçlara ulaşmak için yüksek düzeyli hedeflerin kazanımına yönelik düşünce ve davranışlardır. Yani olumlu

mükemmeliyetçilik olumlu pekiştirmeye doğru hareket etmek ve başarı isteği ile tanımlanır. Diğer taraftan olumsuz mükemmeliyetçilik, kişinin olumsuz sonuçlardan kaçmak ya da kaçınmak için yüksek düzeyli hedeflerin kazanımına yönelik düşünce ve davranışlardır. Yani olumsuz mükemmeliyetçilik başarısızlık korkusu ve olumsuz pekiştirmeye gönderme yapar. Sosyal ve kişilerarası ilişkilerde olumlu mükemmeliyetçiler başkalarından onay ararken, olumsuz mükemmeliyetçiler diğerlerinin onaylamamasından kaçınma isteği duyarlar. Diğer yandan, olumsuz mükemmeliyetçiler amaçlarına ulaşmaktan asla tatmin olmazlar çünkü başarısızlığın kendilerine çok yakın olduğunu düşünürler (Slade ve Owen, 1998).

Son olarak Stoeber (2012) de mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler dahil hayatın bir çok alanını etkileyen bir kavram olduğunu ancak ikili mükemmeliyetçiliğin (dyadic perfectionism) öğrencilerin romantik ilişkilerini ne kadar etkilediği konusunda çok az bilgi sahibi olduğunu öne sürerek ikili mükemmeliyetçiliğin iki temel yanına odaklanmıştır. Matte ve Lafontaine (2012)' e göre, araştırmalar; mükemmeliyetçi inanç ve standartların romantik ilişkilerde iyi oluş üzerindeki etkisinden (romantik mükemmeliyetçilik) çok yakın ilişkilerdeki inanç ve standartların etkisini (genel mükemmeliyetçilik) değerlendirmektedir. Bu ayırım araştırmalarda kritiktir çünkü bireyin genel mükemmeliyetçilik düzeyi daha çok işle ilgili standartlarla ilişkili olabilir ve romantik ilişkilerde küçük ya da dolaylı bir etkisi olabilir. Bu anlamda yetişkin popülasyonunda kişilerin romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçiliğin nasıl ele alındığını araştırmak önemli bir konudur.

2.6.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ele alan araştırmalar mükemmeliyetçiliği kişinin kendi ve partneri bağlamında ele alarak bunun yakın ilişkilerdeki rolünü araştırmaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin etkileri ile bunun aile ve ilişki uyumu üzerindeki etkileri ile ilgili çok fazla bilgi yoktur. Mükemmeliyetçiliğin bu anlamda sosyal bileşeni önemlidir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte kişinin yakınları için gerçekçi olmayan talepleri olduğu düşünülürken; sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikte kişinin önemli gördüğü kimselerin kendisi için gerçekçi olmayan taleplerde bulunduğu görüşü olduğu düşünülmektedir. Bu da

ilişkilerde doyumsuzluğa ve mükemmeliyet beklentisinden ötürü kırgınlığa yol açabilir (Dimitrovsky, Levy-Shiffve Schattner-Zanany, 2002).

Stoeber (2012) kişinin yakın ilişkilerinde yaşadığı ikili mükemmeliyetçiliği ele alarak partnere yönelik mükemmeliyetçilik (Kişinin partnerine yönelik mükemmeliyet beklentisi) ve partnerden algılanan mükemmeliyetçilik (Kişinin partnerinden mükemmel olma beklentisi algılayışı) olmak üzere iki kavram ortaya koymuştur. Mackinnon ve diğerleri (2012), ilişkilerde partnere özgü mükemmeliyetçiliği kişinin partnerinden mükemmel olmasını beklemesi olarak tanımlamıştır. Partnere özgü mükemmeliyetçi insanların kaygıları fonksiyonel olmayan şemalarından kaynaklanabilir. Bu insanlar yakın ilişkileri olma olasılığını mükemmel olmaya bağlı olduğunu düşünürler. Elbette ki gerçek mükemmellik elde edilemeyeceğinden dolayı er ya da geç, bu insanlar yüksek standartlara ulaşamayınca bu başarısızlık algısıyla, sevgilerini, güvenlerini ve partnere olan saygılarını kaybedebilirler (Mackinnon vd., 2012). Kişinin partnerine yönelik idealleştirilmiş beklentileri ile partnerin ilişkideki tutum ve davranışları arasındaki çelişki, ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlayan bir özellik olabilir. Bireyler partnerlerine yönelik yüksek standartlar belirlediğinde ancak bu beklentilerini karşılanmamış olarak algıladıklarında ilişkide doyumsuzluk, çatışma ve kırgınlık oluşabilir. Bu yüzden, partnerimizden beklenti seviyemiz ve bu beklentileri karşılanmış yada karşılanmamış olarak algılayışımız yüksekte düşüğe değişebilen ve kuramsal olarak ilişkide değer biçmemizi belirleyen bağımsız bir faktördür (Lopez vd., 2006).

Hewitt, Flett ve Mikail (1995) ikili ilişkilerde yaşanan mükemmeliyetçiliği, kendi ortaya koydukları üç boyutlu (kendine ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik; Hewitt ve Flett, 1991) yapı bağlamında ele almışlardır. Sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçiliğin aile ve evlilik problemlerindeki rolü şudur; önem verdiği kişilerin kendine gerçekçi olmayan beklentiler empoze ettiğini algılayan birey bu ilişkide doyumsuzluk yaşayabilir. Kişinin diğerlerinin istek ve çağrılarını karşılamada yetersizlik inancı sadece kişinin kendine yönelttiği olumsuz duygulara sebep olmaz; bu aynı zamanda mükemmel beklediğini düşündüğü kişiye karşı da öfke ve doyumsuzluk

hissetmesine de sebep olabilir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler kendi mükemmeliyetçilik isteklerinden dolayı ilişkide uyumsuzluk yaşarken, sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler de diğerlerinin kendilerine yönelik mükemmeliyet beklentisi algısından ötürü ilişkilerinde uyumsuzluk yaşayabilirler (Hewitt vd., 1995). Bireyler ilişkide, kendilerinin her yönüyle partnerlerinin özelliklerini kıyaslayarak onlarla benzer ya da farklı olduklarını öğrenmeye çalışırlar ve bu benzerlik ve farklılıklar kişiler arası etkileşimde önemli sonuçları ortaya koyar (Robins ve Boldero, 2003).

Matte ve Lafontaine (2012) Mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkiler üzerindeki etkisi ile ilgili sınırlı bilginin olmasının romantik ilişkilerde çok boyutlu mükemmeliyetçiliği ölçen geçerli ve güvenilir ölçme aracının olmamasından kaynaklandığını öne sürerek “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada bireylerin romantik ilişkilerde ortaya koydukları mükemmeliyetçiliği kendine ve partnere yönelik olmak üzere iki boyutlu bir yapıda ele almışlardır. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin romantik ilişkisinde kendine belirlediği abartılmış beklenti ve standartlardır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ise, kişinin romantik ilişkisinde partnerine yönelik geliştirdiği abartılı beklenti ve standartları olarak ortaya konulmuştur (Matte ve Lafontaine, 2012).

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı, bireyin yetişkinlikte kullandığı bağlanma stilleri, eş seçiminde rasyonel olmayan sınırlandırıcı inançları ve kendi beden imgesi ile nasıl baş ettiği gibi durumlardan etkilenmektedir. Tüm bu kavramlar bireyin yakın ilişkileri ve romantik ilişkilerini etkileyen önemli yapılardır. Bireyin ilişki doyumu, kalitesi ve kalıcılığında önemli rol oynayan partnerine ve kendine yönelik oluşturduğu katı ve abartılı standartlar da ilişkinin temel taşlarından birini oluşturmaktadır. Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almıştır.

2.7. MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Cash ve Szymanski (1995) “Beden İmgesi Ölçeği”ni geliştirdikleri araştırmada beden imgesinin mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ölçeğin alt boyutlarından kişisel idealler boyutu öz-bilinç ve mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur.

Hewitt, Flett ve Mikail (1995) ağrı çeken hastaların eşleriyle ilişki uyumu ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettikleri sonuçlara göre, bu hastaların ilişki doyumları eşlerinin diğerlerine karşı mükemmeliyetçilikleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca eşlerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi skorları yüksek olan hastalar eşlerini daha az destekleyici görmektedir. Bunun yanı sıra sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikleri yüksek olan hastaların aile ve partnerleriyle uyumu düşük olarak bulunmuştur ve bu hastaların ilişki doyumları eşlerinin diğerlerine karşı mükemmeliyetçilikleriyle ilişkili bulunmuştur.

DiBartolo ve Barlow (1996) sertleşme sorunu olan erkekler ve eşleriyle yaptıkları araştırmada bu rahatsızlığın psikolojik faktörlerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşırken, biyolojik faktörlerle ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kadınların mükemmeliyetçilik skorları kendilerinin ve partnerlerinin ikili uyumlarıyla negatif ilişkili bulunmuştur.

Dimitrovsky ve diğerleri (2002) hamile olan ve olmayan bayanlarda mükemmeliyetçilik, depresyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Her iki grupta da depresyon kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif, ilişki doyumu ile negatif ilişki içinde bulunmuştur. Hamile bayanlarda sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Wiebe ve McCabe (2002) depresyondaki bireylerde depresyonda olmayan bireyle göre ilişkide mükemmeliyetçi beklenti ve standartların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca ilişkide diğerleri için mükemmeliyetçi beklentiler depresyon ve düşmanca davranışlar arasındaki ilişkiyi kısmen açıklamaktadır.

Lopez ve diğeri (2006) romantik ilişkisi olan kolej öğrencileri üzerinde 3 aylık aralarla ikili mükemmeliyetçiliği araştırmışlardır. İkili mükemmeliyetçilik skorları yetişkin bağlanma ve ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bağlanma stilleri kontrol edildiğinde ikili mükemmeliyetçilik ilişki devamlılığının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, ikili mükemmeliyetçilik ilişkinin işlevsizliğinde önemli bir risk faktörü olarak bulunmuştur

Lopez, Fons-Scheyd, Bush-King ve McDermott (2011) üniversite öğrencilerinde ikili mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalarında ikili mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarından uyumsuzluk boyutu (kişinin partnerinden olan beklentilerini partnerinin ne oranda karşıladığı) ile bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

McKinnon ve diğeri (2012) romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik, çatışma ve depresyonu incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki yaşayan bireylerde ikili çatışma mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında aracı bir rol üstlenmektedir.

Musquash ve Sherry (2012) lisans öğrencilerinin günlükleri ile yaptıkları araştırmada sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçiliği yüksek olan insanların kendini yıkıcı davranışları daha çok ortaya koydukları sonucuna ulaşmıştır.

Stoeber (2012) üniversite öğrencileri ve partnerleri ile yaptığı araştırmada, ikili mükemmeliyetçilik, ilişki doyumu ve uzun dönem bağlılığı incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişinin partnerine yönelik mükemmeliyetçiliğinin partnerinden algıladığı mükemmeliyetçilik üzerinde pozitif bir etkisi varken, ilişki doyumu ve bağlılığı üzerinde negatif bir etkisi vardır. Partnerden algılanan mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerinde negatif etkisi vardır. Katılımcıların ikili mükemmeliyetçiliği ilişkide partner üzerinde bir baskı oluştururken doyum ve bağlılıkla ilgili ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Swami ve Mammadova (2012) ilişkisi olan bayanlarla yaptıkları araştırmada estetik ameliyat ile mükemmeliyetçilik, görünüş şemaları ve ilişki doyumu

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Estetik ameliyatın mükemmeliyetçilik, görünüş şemaları ve ilişki doyumu tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Stoeber, Harvey, Almeida ve Lyons (2013) çok boyutlu cinsel mükemmeliyetçiliği araştırmıştır. Bu amaçla üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleşen araştırma sonuçlarına göre, partnerden algılanan ve sosyal olarak saptanmış cinsel mükemmeliyetçilik bu kavramın uyumsuz boyutlarıyla ilişkili iken kendine yönelik ve partnere yönelik cinsel mükemmeliyetçilik bu kavramın pozitif ve negatif yönleriyle ilgili boyutlarıyla ilişkilidir.

Sherry ve diğerleri (2014) romantik ilişki yaşayan bireylerin günlüklerine dayalı olarak yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve çatışma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişinin partnerinden algıladığı mükemmeliyetçilik çatışmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kadınlarda çatışmada garanti arama daha iyi bir yordayıcıdır. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik erkeklerde kendini engelleyen davranışlara neden olmaktadır.

Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada çiftlerle çalışılmış ve evlilik uyumunun mükemmeliyetçiliğe göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek ve düşük uyum gösteren çiftlerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına göre farklılık göstermediği ve evlilik uyumu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı elde edilmiştir (Koydemir, Selşikve Tezer, 2005).

Saya (2006) lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği tez çalışmasında çoklu varyans analizine göre bağlanma stilleri ile mükemmeliyetçilik arasında cinsiyete bağlı değişen anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz (2009) lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile mantıkdışı inançları incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, mantıkdışı inançlar ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklenti ve eleştiri arasında pozitif bir ilişki ortaya

çıkmiştir. Ayrıca başarı, saygı ve rahatlık talebi de mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Hamarta (2009) ergenlerde sosyal kaygının yordayıcıları olarak problem çözme ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yaptığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, ailesel beklentiler, ailesel eleştiriler ve kişisel standartlar alt boyutları ile arasında pozitif ilişki vardır. Sosyal kaygının genel ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve ailesel eleştiriler arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da araştırma sonucu ortaya çıkmıştır.

Bilge ve diğerleri (2010) üniversite öğrencilerinin ilişkilerini etkileyen değişkenleri inceledikleri çalışmada ilişki olup olmadığı yada ilişki olmadan geçen günler dikkate alınmaksızın mükemmeliyetçiliğin kişinin yaşadığı ilişkiyi orta düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Özteke, Kiper ve Kesici (2012) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, düzen ve başarı ihtiyacı arasında, ayrıca aile beklentileri ile başarı, özerklik ve başatlık ihtiyacı arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre kişisel standartlar ile başarı, özerklik ve başatlık arasında da pozitif ilişki vardır.

2.8. YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Feeney ve Noller (1990) yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri ile ilgili yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışmışlar ve güvenli bağlanan bireylerin erken çocukluk dönemine ilişkin pozitif algı içinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Kaçınan bağlanan bireyler annelerinden çocukluk döneminde ayrılma yaşadıklarını ve diğer insanlara güvenmediklerini ifade etmişlerdir. Kaygılı/kararsız

bağlanan bireyler ise ilişkilerinde az düzeyde bağlılık isteği ve bağımsızlık istediklerini belirtmişlerdir.

Simpson (1990) 144 romantik ilişki yaşayan bireyle yaptığı araştırmada, kaygılı ve kaçınan bireylerin daha az pozitif ve daha çok negatif duygular ortaya koyduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler diğerinin tersi olarak daha çok pozitif ve daha az negatif duygular ortaya koymuşlardır.

Priel, Mitrany ve Shahar (1998) ergenlerde yakınlık ve bağlanma stillerini araştırdıkları çalışmada; karşılıklılığın yaşandığı romantik ilişkilerde güvenli ve korkulu bağlanma stili ortaya konulurken; karşılıklılık ve yakınlığın daha az yaşandığı ilişkilerde saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alexandrov, Cowan ve Cowan (2005) evlilik kalitesi ve bağlanma arsındaki ilişkileri inceledikleri evli çiftlerle yaptıkları araştırmada, her iki partner için de ilişki kalitesi partnerler güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olduklarında düşük bulunmuştur.

Rice, Lopez ve Vergara (2005) güvenli olmayan bağlanma stilleri üzerindeki aile beklentileri ve eleştiriyi test ettikleri araştırmalarında, aile ve sosyal performans beklentilerinin uyumsuz mükemmeliyetçiliğin üzerinde önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özellikle ailesel eleştiri ve sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanmanın önemli bir yordayıcısı iken, ailesel beklenti ve ailesel eleştiri de kaygılı bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Cinsel deneyimler ve bağlanmanın araştırıldığı bir diğer çalışmada ise; kaygılı bağlanmanın cinsel deneyimlerle ilgili kararsız yorumlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılırken; kaçınan bağlanma daha itici ve caydırıcı cinsel duygu ve bilişsel yapılarla ilişkili bulunmuştur(Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillath, veOrpaz, 2006).

Möller, Hwang ve Wickberg (2006) aile, romantik bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada elde ettikleri sonuçlara göre; ikinci kez anne olan korkulu bağlanma stiline sahip kadınlar ile ikinci kez anne baba olmuş kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde daha az doyum ortaya koymuştur. Elde ettikleri sonuca göre, bağlanma stilleri ikinci kez anne babalık yaşayan bireylerin ilişki doyumlarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Doumas ve diğerleri (2008) 70 çiftle yaptıkları araştırmada bağlanma stilleri ile partnere yönelik şiddeti araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kaçınan erkek ile kaygılı kadın arasındaki bağlanma erkeğe ve kadına yönelik şiddetle ilişkili bulunmuştur. Partnere yönelik şiddet kontrol edildiğinde ise, bağlanma ile şiddet arasındaki ilişki sadece erkekler açısından anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Birnbaum, Mikulincer ve Gillath (2011) günlük cinsel fantezilerle bağlanma arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, kaygılı bağlanma ile yakınlık isteği arasında ilişki bulurken; kaçınan bağlanan bireylerin kendi ve diğerleriyle ilgili cinsel fantezilerinde daha soğuk ve saldırgan oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Pishva ve Besharat (2011) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma stiline pozitif mükemmeliyetçilikle pozitif, negatif mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan kaçınan ve kararsız bağlanma stiline pozitif mükemmeliyetçilikle negatif, negatif mükemmeliyetçilikle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Dunkley, Berg ve Zuroff (2012) ise yaptıkları araştırmada, kendini eleştirmeye yönelik mükemmeliyetçiliğin bağlanma korkuları ile (yakınlık, bağımlılık ve kaybetme korkuları) ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Boone (2013) bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ergenlerle çalışmıştır. Elde ettiği sonuçlara göre, kaygılı bağlanan ergenler kendilerini mükemmeliyetçi olarak sergileme eğiliminde bulunurken, bu bağlanma sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkilidir. Ayrıca anneye kaçınan bağlanan ergenler, sosyal olarak saptanmış

mükemmeliyetçilikle pozitif bir ilişki ortaya koyarken, babaya kaçınan bağlanan ergenler de kendini mükemmeliyetçi olarak sergileme eğilimindedirler.

Gnilka, Ashby ve Noble (2013) bağlanma stillileri, mükemmeliyetçilik, depresyon, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri incelediği ve lisans öğrencileri ile çalıştıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliği uyumsuz ve uyumlu boyutlarda ele almışlardır. Elde ettikleri sonuçlara göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik kaçınan ve kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Marshall ve diğerleri (2013) romantik ilişkilerde, Facebook’la ilişkili kıskançlık ve gözetlemede (Partnerin Facebook sayfasını kontrol etme) bağlanma stillerinin rolünü araştırdıkları çalışmada kaygılı bağlanmanın kıskançlık ve gözetleme ile pozitif, kaçınan bağlanmanın ise negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Güngör (2000) bağlanma zihinsel modellerinin kuşaklar arası aktarımında ana babalık davranışlarının rolünü incelediği araştırmada, anne babalar ile ergenlerin bağlanma zihinsel modelleri arasında beklenenden zayıf ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca anne babaların bağlanmada kaçınma düzeylerinin kabul/ilgi boyutuyla kaygı düzeyinin de sıkı deneyim boyutuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Büyükşahin (2001) bağlanma stilleri, benlik saygısı ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, daha düşük stres gösterdiklerini ve daha yapıcı stresle başa çıkma yaklaşımlarını kullandıklarını bulmuştur.

Kart (2002) sağlık personelleri ile yaptığı araştırmada saplantılı bağlanan hekimlerinin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve iş-aşk arasındaki dengesizliklerden daha çok endişe duydukları sonucuna ulaşmıştır.

Hamarta (2004) üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünmeyi araştırdığı tez

çalışmasında bağlanma stillerinin bu değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde ettiği sonuçlara göre, Güvenli bağlanma stili grubundaki öğrencilerin ilişkisel benlik saygısı puan ortalamaları diğer bağlanma stili (kayıtsız, korkulu ve saplantılı) grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili gruplarındaki öğrencilerin ilişkisel depresyon puanları güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin ilişkisel depresyon puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin de ilişkisel saplantılı düşünme puanları, kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009) sürekli kaygı ve denetim odağını bağlanma stilleri açısından inceledikleri çalışmada, saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin sürekli kaygı puanlarının güvenli bağlanma stiline sahip bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanan bireylerin denetim odakları saplantılı ve korkulu bağlanan bireylerden düşüktür.

Deniz ve Işık (2010) araştırmalarında yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu ile stresle baş etmede bağlanma stillerinin rolünü araştırdıkları çalışmada güvenli bağlanmanın pozitif duygunun tek yordayıcısı olduğunubulurken; korkulu ve saplantılı bağlanmanın da negatif duygunun yordayıcıları olduğunu bulmuşlardır. Yaşam doyumu açısından bakıldığında ise; yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında pozitif, korkulu ve saplantılı bağlanma arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Ulu ve Tezer (2010) ise, Türk üniversite öğrencileri üzerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları ile kişiliğin, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma stili tarafından yordandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Deniz (2011) karar verme stilleri ile kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelendiği araştırmasında üniversite öğrencileri ile çalışmış ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin karar verme stillerinin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Aynı araştırmada, güvenli ve saplantılı bağlanma stili de kişilik özelliklerinin önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Arslan, Arslan ve Arı (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada kişiler arası problem çözme yaklaşımlarını bağlanma stilleri açısından incelemiştir. Elde ettikleri sonuçlara göre, güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile yapıcı problem çözme yaklaşımı arasında olumlu ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Özteke, Büyükbayraktar ve Kesici (2014) bağlanma ve problematik internet kullanımı ile ilgili yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinin problematik internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.9. EŞ SEÇİMİNDE SINIRLANDIRICI İNANÇLAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Eidelson ve Epstein (1982) yakın ilişkilerde strese yol açan ve fonksiyonel olmayan inançları ölçmek amacıyla “İlişki İnançları Ölçeği”ni geliştirmişler ve evlilik uyumu ölçeği ile ilişkisine bakmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, evlilik uyumu ile ilişki inançları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Fitzpatrick ve Sollie (1999) romantik ilişkilerde gerçekçi olmayan inançları inceledikleri çalışmalarında, iki tür gerçekçi olmayan inanç belirlemiştir. Bunlar kadın ve erkeğin ilişkisel ihtiyaçlarında bağdaşmayacak farklılıklar olduğu varsayımına dayanan gerçekçi olmayan cinsiyetçi inançlar ve romantik ilişkide partnerin mükemmeliyeti ve akıl okumasına dayalı standartlara dayanan ilişki odaklı inançlardır. Elde ettikleri sonuçlara göre; kadınların bu gerçekçi olmayan inançları daha düşük bağlılık ve daha az alternatifle ilişkili bulunurken; erkeklerin gerçekçi olmayan ilişkisel inançları daha çok alternatifle ilişkili bulunmuştur.

Sprecher ve Metts (1999) ilişkiyle ilgili romantik inançların partnere olan aşkı, ilişkinin sürekliliğini ve pozitif duygulara etkisini incelemiştir. Elde ettikleri araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki inançları, sevgi, doyum ve bağlılıkla pozitif ilişkili bulunmuştur.

Sharp ve Ganong (2000) gerçekçi olmayan inançların evlilikle ilgili verilen eğitim sayesinde azaltılıp azaltılamayacağını araştıran bir çalışma yapmışlardır. Eğitim, evliliğin anlamı ve evlilikle ilgili gerçekçi olmayan inançlara dayanan grup içi ve tartışmaya dayanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, bu eğitimi alan öğrencilerin evlilikle ilgili gerçekçi olmayan inançlarında azalma görülmüştür. Özellikle kadın katılımcıların gerçekçi olmayan inançlarında daha yüksek düzeyde azalma görülmüştür.

Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman (2001) mükemmeliyetçiliğin ilişkideki inanç, davranış ve karşılıklı uyumla ilişkisini araştırdıkları araştırmada romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle çalışmışlar ve araştırma sonuçlarına göre; kendine ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin ilişkide iletişim, güven ve destek alanlarıyla yüksek düzeyde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu kişilerin bu alanlarda yüksek standartları olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçiler ise, daha düşük uyum ve partnere daha fazla duygusal bağımlılık sergilemişlerdir.

Cobb ve diğerleri (2003) eş seçimine ilişkin mitlerle yaptıkları araştırmada Larson (1992)'un 9 temel inancını temel alarak bir ölçek geliştirmişlerdir. Buna göre, kişi kendinden ve partnerinden mükemmeliyet beklentisi içinden olduğu zaman aynı zamanda ilişkisinin de mükemmel olması beklentisindedir.

Stackert ve Bursik (2003) bağlanma stilleri ve rasyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip olmayan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla rasyonel olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bağlanma stilleri ve ilişki odaklı rasyonel olmayan inançların daha düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna da ulaşmışlardır.

Crissey (2005) ergenlerin evlilik beklentisinde etnik kökenin etkisini araştırdığı çalışmasında 12.973 ergenle çalışmıştır. Araştırmadan elde ettiği sonuçlara göre; beyaz Amerikalılar siyahilere göre daha günlük ilişkilere girme eğilimindedirler. Siyah Amerikalılar ise evlilik beklentilerini arttıran daha ciddi ilişkilere girme eğilimindedirler.

Waller ve McLanahan (2005) çiftlerle yaptıkları araştırmada her iki partnerin de evlenme beklentisi içinde olduğu ve paylaşılan deneyimin evliliğin en büyük yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani evlilik beklentisi onların evlenmesindeki en büyük yordayıcı olarak bulunmuştur. Ayrıca çiftler geleceklelerini benzerlikle çerçevelediklerinde ilişkiyi sürdürme eğilimindedirler.

Caldwell ve Woolley (2008) aile ve evlilik danışmanlarının evlilikle ilgili mitlerini açıklamalarına dayanarak yürüttükleri araştırmada; evli danışmanların evli olmayan iş arkadaşlarına göre evli çiftlerin cinsel hayatlarına ilişkin danışmada daha güçlü oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca mitlerin, terapistlerin kişisel deneyim, evlilik durumu, deneyim yılı, gelir ve teorik bilgi gibi demografik değişkenlerle ilişkili olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Priest, Burnett, Thompson, Vogel ve Schvaneveldt (2009) eş seçimi mitlerinin ilişki bozulması ve romantizm ile ilişkisini incelemiş ve genç yetişkinlerle çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, ilişkisinde birden çok ayrılık yaşayan bireyler romantizm ve eş seçimiyle ilgili daha az mite sahip olma eğilimindedir. Ayrıca, “Birlikte olabileceğim tek insan var”, “Ben ve Partnerim Mükemmel olmalı” ve “Aşk yeterli” gibi inançlara da daha az eğilimlidirler. Yani sonuç olarak ilişkisinde daha çok ayrılık yaşayan bireylerin mükemmeliyet beklentisi azalmaktadır.

Kalkanlı ve Ersanlı (2009) Bilişsel-Davranışçı Evliliği geliştirme programının bireylerin evlilikle ilgili fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini deneysel bir çalışma ile incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre evliliği geliştirmeye yönelik bilişsel-davranışçı eğitimin bireylerin evlilikle ilgili fonksiyonel olmayan tutumlarını önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Güngör ve diğerleri (2011) Türkçe’ye uyarladıkları “Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği” çalışmasında ölçeğin yedi temel boyutu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca toplam puana göre cinsiyet açısından bir farka rastlanmazken; “Yalnız ve tek doğru” inancında kadınların lehine, “Beraber yaşama” inancında erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Aydın ve diğeri (2012) obsesif- kompulsif bozuklukta, mükemmeliyetçilik, kişiler arası şemalar ve düşünce-eylem kaynaşmasının rolünü araştırmışlardır. Sonuçlara göre, kişiler arası sınırlılık şemaları, mükemmeliyetçi tutumlar ve düşünce-eylem kaynaşması obsesif- kompulsif belirtilere yatkınlık oluşmasında yordayıcı faktörler olarak bulunmuştur.

Bayoğlu ve Atlı (2014) bireylerin eş seçimine ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla “İnönü Evlilik Tutum Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermiştir.

2.10. BEDEN İMGESİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

McGee, Hewitt, Sherry, Parkin ve Flett (2005) mükemmeliyetçilik, beden imgesi ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlara göre, bedenleriyle ilgili doyumsuzluk yaşayan kadınlarda mükemmeliyetçilik yeme bozukluklarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Tersine bedenlerinden hoşnut olan kadınlarda ve gerçek ile ideal görünüşleri arasında az fark bulunan kadınlarda mükemmeliyetçilik yeme bozukluklarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır.

Pearson ve Gleaves (2006) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve nörotik mükemmeliyetçilik ile bulumik semptomlar ve bedene ilişkin memnuniyetsizlik arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Chen, Gao ve Jackson (2007) Çin’deki genç kadın ve erkeklerin bedenleriyle ilgili hoşnutsuzluklarını açıklamada etkili olan faktörlerin incelenmesine dayalı bir yapısal eşitlik modeli oluşturmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre, görünüşle alay etme ve zayıf olmak için sosyal baskının bedenle ilgili hoşnutsuzluğun doğrudan yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınlar için sosyal karşılaştırma ve içselleştirmenin bu hoşnutsuzlukların zayıf ama anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna da ulaşmışlardır.

Swami, Furnham, Georgiades ve Pang (2007) kişinin kendi ve partnerinin fiziksel görünüşünü değerlendirmesini inceledikleri çalışmada yüz çekiciliği ve üst beden özelliklerinde cinsiyet farklılıkları olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Genel olarak cinsiyet gözetmeksizin katılımcılar partnerlerini kendilerinden daha çekici olarak değerlendirmiştir. Kilo ve yüz çekiciliği de fiziksel çekiciliğin en önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Donaghue (2009) kadınlarda beden doyumu, öznel iyi oluş ve cinsel şemaları incelemiş ve araştırma sonuçlarına göre beden doyumu ve cinsel şemaların yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygunun önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca cinsel şemaların romantizm/tutku boyutu yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunurken; utangaçlık boyutu negatif ilişkili bulunmuştur. Romantik/tutkulu cinsel şemalar, beden doyumu ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık etmektedir.

Erkeklerde beden imgesi ve mükemmeliyetçiliğin araştırıldığı bir diğer çalışmada (Grammas ve Schwartz, 2009) sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik ile toplumsal mesajların içselleştirilmesi erkeklerin kaslarıyla ilgili tatminsizliklerinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Sherry ve diğerleri (2009) görünüşle ilgili şemalarla mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; mükemmeliyetçiliğin beden imgesi ile ilgili rahatsızlıkların önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, beden imgesi ilgili problem yaşayan bireylerin diğerlerine mükemmel olmayan bir görüntü sergilemekten kaçınan bireyler olduğunu vurgulamışlardır.

Welch, Miller, Ghaderi ve Vaillancourt (2009) bedene ilişkin hoşnutsuzluk ve düzensiz yeme alışkanlıkları arasında mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçilik yeme bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları ve beden hoşnutsuzluğu arasında aracı bir rolü olduğu sonucuna da ulaşmışlardır.

Dour ve Theran (2011) süper kahraman ideali ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin sağlıksız yeme alışkanlıklarına olan etkisini incelemiştir. 12-14 yaş arası ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin süper kahraman ideali ile sağlıksız yeme alışkanlığı üzerinde kızların lehine bir aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Rasooli ve Lavasani (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada beden imgesi, mükemmeliyetçilik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik beden imgesinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Steele, O'Shea, Murdock ve Wade (2011) yeme bozukluğu yaşayan klinik örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin beden kilosu ve şekli ile ilgili aşırı değerlendirmelerle arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Watson, Raykos, Street, Fursland ve Nathan (2011) klinik örneklem üzerinde yeme bozuklukları, beden imgesi ve mükemmeliyetçilikle ilgili bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, beden imgesi ve vücut şekli ile ilgili aşırı değerlendirmeler mükemmeliyetçilik ve yeme, beden ve kilo ile ilgili kaygılar arasında aracı bir rol üstlenmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve beden imgesi ile ilgili yapılan bir diğer araştırmada bayan üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kişinin beslenme ile ilgili kısıtlamalarında şişmanlık korkusu ve mükemmeliyetçi kaygıların önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beslenmeyle ilgili kısıtlamalarda, mükemmeliyetçilikle ilgili kaygıların mükemmeliyetçilikle ilgili çabalardan daha etkili olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, kişinin zayıf olmak için kendini kısıtlamasında şişmanlık korkusunun zayıf olma umudundan daha güçlü bir yordayıcı olduğuna da ulaşılmıştır (Dalley, Toffanin, ve Pollet, 2012).

Iannantuono ve Tylk (2012) kadın örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada, güvensiz bağlanma ve mükemmeliyetçiliğin beden hoşnutluğu üzerinde etkisi olduğu

sonucuna ulaşmışlardır. Uyumlu mükemmeliyetçilik beden hoşnutluğunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Carriere ve Kluck (2014) romantik partnerlerin kadınların fiziksel görünüşü ile ilgili yorumları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, partnerin kişinin görünüşü ile ilgili negatif yorumları ile bedene ilişkin rahatsızlıklar ve kilo problemleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca görünüş ile ilgili pozitif yorumlar da ilişki doyumu ile pozitif bir ilişki göstermiştir.

Güneş (2009) kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu ve medyada yer alan kadın beden imgeleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı tez çalışmasında spor yapan ve yapmayan kadınları karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, spor yapmayan bayanların duygusal olarak daha tutarsız olduğu, spor yapan bayanların beden imgelerinden daha hoşnut oldukları ve sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Usta (2009) aknenin beden imgesi memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırdığı tez çalışmasında kadınların beden imgesi memnuniyetinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, anksiyete ve depresyon riski olan akne hastalarında beden imgesi memnuniyeti olmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna da ulaşmıştır.

Aktaş, Aştı, Bakanoğlu ve Çelebioğlu (2010) hemşirelik okuyan öğrencilerle yaptığı araştırmada diyet yapan öğrencilerin beden imgesi algısının yapmayanlar göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Oktan ve Şahin (2010) kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Doğan ve diğerleri (2011) “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği”ni Türkçe’ye uyarlama çalışmasında ölçeğin alt boyutlarının olumsuz değerlendirilme

korkusu ve sosyal görünüş kaygısı ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelidir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü yada ondan alınacak bir grup, örnek yada örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil yada ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 Eğitim-öğretim döneminde Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören, halen heteroseksüel, romantik bir ilişki içinde olan ve en az 12 aydır bu ilişkiye devam eden bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubu 238 kız 166 erkek olmak üzere toplam 404 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.13 (ss:2.81) olup ilişki süre ortalaması 2.28 (ss: 1.73) yıldır.

Tablo 2: Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kız	238	%58.9
Erkek	166	%41.1
Anne Eğitim Durumu		
Yok	17	4.2
İlköğretim	280	69.3
Lise	71	17.6
Lisans	35	8.7
Lisans Üstü	1	0.2
Baba Eğitim Durumu		
Yok	4	1
İlköğretim	162	40.1
Lise	115	28.5
Lisans	117	29.0
Lisans Üstü	6	1.5
Toplam	404	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği” ve “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin, demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” da veri toplama araçları arasındadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların; yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, ailenin aylık geliri ve halen devam eden romantik ilişki süreleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

3.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Matte ve LaFontaine (2012) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye adaptasyon çalışmaları Özteke, Büyükbayraktar ve Kesici (2015) tarafından yapılmıştır. Romantik mükemmeliyetçilik kişinin romantik ilişkisinde kendine ve partnerine yönelik mükemmeliyetçi tutum ve inançlarını içeren kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinali toplamda 14 madde ile kendine ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert olmak üzere 1 (Hiç katılmıyorum)'den 7 (Tamamen katılıyorum)'ye bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinalinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları iki faktörlü yapının modeli en iyi temsil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. ($\chi^2= 623.05$, $df= 74$, $p < .001$, $SRMR = .08$, $CFI = .85$, $RMSEA = .09$). Ölçeğin güvenirlik puanları kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunda erkekler için .73, bayanlar için .84 olarak bulunurken, partnere yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda erkekler ve bayanlar için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon çalışmalarında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, RİMÖ'nün 2 boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında modelin iyi uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır ($\chi^2 =117.04$, $df= 70$, ($\chi^2/df) = 1.67$, $RMR=.04$, $RMSEA=.05$ $CFI=.90$, $GFI = .95$, $AGFI = .92$). 14 maddelik ölçek için madde-toplam korelasyonları, .30 ile 67 arasında değişmekte olup ölçeğin iç tutarlık katsayısı, .76 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında ise RİMÖ'nün "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Fonksiyonel olmayan Tutumlar Ölçeği" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır ve aralarında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Test-tekrar test yöntemine göre yapılan analizler sonucunda güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Özteke, Büyükbayraktar, ve Kesici, 2015). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde farklı çalışmalarda (Güngör, 2000; Sümer ve Güngör, 1999) kullanılmasının yanı sıra geniş çapta değerlendirmesi Sümer (2006)

tarafından yapılmıştır. Ölçek, bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınmayı ölçmektedir. YİYE, toplamda 36 maddeden oluşmakta olup her boyut 18 madde ile ölçülmekte olup katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne derece tanımladıklarına ilişkin 1 (Beni hiç tanımlamıyor)'den 7 (Tamamıyla beni tanımlıyor)'ye derecelendirilebilen likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türk örnekleminde yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır. İki faktörlü çözüm sonucundatoplam varyansın %38'i açıklanmıştır. Kaçınma boyutundaki ilk faktör toplam varyansın %22'sini, kaygı boyutundaki ikinci faktör de toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Ayrıca ölçeğin güvenirlik katsayıları kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır. (Sümer, 2000). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği

Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği, Cobb ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon çalışmaları Güngör, Yılmaz ve Çelik (2011) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 49.84'ünü açıklayan yedialt faktör elde edilmiştir.28 madde ve 7 alt boyuttan oluşan ölçek likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri, .31 ile .93 arasında değişmektedir. Zıt kutuplarboyutu, -.55 ile -.83 arasında değişen dört maddedenoluşmakta ve varyansın %2.16'sini açıklamaktadır.Beraber yaşama boyutu, .89 ile .93 arasındadeğişen dört maddeden oluşmakta ve varyansın %3.68'ini açıklamaktadır. Yalnız ve Tek Doğru boyutu,.71 ile .80 arasında değişen iki maddeden oluşmaktave varyansın % 1.63'ünü açıklamaktadır.Tam güven boyutu, .31 ile .74 arasında değişen beşmaddeden oluşmakta ve varyansın % 2.74'ünüaçıklamaktadır. Aşk Yeterliboyutu, .43 ile .69 arasında değişen altı maddedenoluşmakta ve varyansın % 2.32'sini açıklamaktadır. Çaba göstermeme boyutu, .41 ile .69arasında değişen üç maddeden oluşmakta ve varyansın% 1.50'sini açıklamaktadır. İdealleştirme boyutu, .51 ile.70 arasında değişen dört maddeden oluşmakta ve varyansın %1.77'sini açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır (Güngör, Yılmaz, ve Çelik, 2011). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .72 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği Cash, Santos ve Williams (2005) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama çalışmaları ise Doğan, Sapmaz ve Totan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireyin beden imgesi ile ilgili olumsuzluklarla baş etmesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup 29 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçek olan ölçme aracının alt boyutları; görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabullenmeve kaçınma şeklindedir. Cronbach alfa katsayısı 'görünüşü düzeltme' için kadınlarda 0.90, erkeklerde 0.93; 'olumlu mantıksal kabullenme' için kadınlarda 0.80, erkeklerde 0.85; 'kaçınma' için kadınlarda ve erkeklerde 0.74 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum indekslerinin RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90 şeklinde olduğu ortaya konulmuştur. Uyum geçerliliği için "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ile birlikte "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği" kullanılmış ve iki ölçek arasında .60 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.93, test yarılama yoluyla elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.88, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde ise Faktör 1 açıklanan varyansın toplam %24.94'ünü, faktör 2 %11.96'sını ve faktör 3 %7.99'unu açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise %44.88'dir. Birinci faktöre ait faktör yükleri 0.48-0.73, ikinci faktöre ait faktör yükleri 0.56-0.80 ve üçüncü faktöre ait faktör yükleri 0.50-0.66 arasında bulunmuştur (Doğan, Sapmaz, ve Totan, 2011). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

3.4.1. Verilerin Toplanması

Romantik ilişkiler ve yakın ilişkiler ile ilgili bir araştırma yapılacağı üniversite öğrencilerine duyurulmuştur. Daha sonra gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen ve halen romantik bir ilişki içinde olan üniversite öğrencilerine "Kişisel Bilgi Formu", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri", Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeği", "Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği" ve "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği" uygulanmıştır. Başlangıçta ölçekler romantik

ilişki yaşayan toplamda 677 öğrenciye uygulanmıştır. Ancak bu verilerden 12 aydan daha az süreli ilişkisi olan bireylerin cevapları analiz dışında bırakılmıştır. Verilerin analizi toplam 404 bireyle tamamlanmıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Veriler analiz edilirken, 12 aydan daha az bir ilişki içinde olan bireylerin verdikleri yanıtlar dikkate alınmamıştır. Ayrıca ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran bireylerin cevapları da araştırma dışında bırakılmıştır. Bunun sonucunda, 12 aydan daha uzun süreli halen heteroseksüel romantik bir ilişki içinde olan toplam 411 üniversite öğrencisinin puanları analize dahil edilmiştir.

Araştırmada, veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 16.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler işlenirken, katılımcılara ait demografik bilgilerden anne ve baba eğitim durumu “Yok”, “İlköğretim”, “Lise”, “Lisans” ve “Lisans üstü” olarak gruplandırılmıştır. Romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizlerinden biri olan hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür. Hiyerarşik yöntemde ise yordayıcı değişkenler araştırmacının daha önce belirlediği sıraya göre analize alınır ve her bir değişken bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları bakımından değerlendirilir. Hiyerarşik regresyon analizinde daha önce analize alınan yordayıcı değişkenler daha sonra analize alınacak yordayıcı değişkenler için kontrol değişkeni durumundadır (Büyüköztürk, 2011).

Verileri analiz etmeden önce veri setinin hiyerarşik regresyon analizi için uygun olup olmadığına bakılmıştır. Seçer (2013)’e göre çoklu regresyon analizinin diğer parametre analizlerinde olduğu gibi bazı temel varsayımları bulunmaktadır. Bunlar yeterli örneklem büyüklüğü, çoklu doğrusal bağıntı, tekliklik, uç değerler ve dağılımın normalliğidir. Bu amaçla öncelikle uç değerlerin elde edilip çıkartılmasına ilişkin “Mahalanobis” uzaklık değeri hesaplanmıştır. “Mahalanobis uzaklık değeri”

incelendiğinde 2 değer gerekli mesafeden yüksek olduğundan dolayı veri setinden çıkartılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre veri setinde yer alan değerler “Mahanalobis uzaklık değeri” için kritik değer olan 16.27 (3 yordayıcı değişken kullanıldığı için)’den büyük olmadığı için bu değerler, analizi olumsuz etkilemeyeceğinden çıkartılmamıştır. Ayrıca her bir deneğin Z skorları incelenmiş ve (-3 ile +3 değerlerinin dışında kalan) uç değer olan 5 değer de veri setinden çıkartılmıştır. Böylece analize 404 kişiden elde edilen puanlarla devam edilmiştir.

Uç değerler temizlendikten sonra değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım özelliğini araştırmak amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile ortalama, medyan ve mod değerleri incelenmiştir. Romantik ilişkilerde Mükemmeliyetçilik, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Romantizm ve Eş Seçim Tutum ölçeği ile, Beden İmgesi Baş etme stratejileri ölçeği alt boyutlarından alınan puanların ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 değerleri arasında bulunması dağılımın normalliğe yakın olduğunun göstergesidir. Beden İmgesi Baş etme stratejileri ölçeğinin alt boyutlarından alınan puannların +1 ile +2 arasında olması da dağılımın normalliğine yakınlığını gösterir. Joanes ve Gill (1998)’e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması da dağılımın normalliğe yakın olduğunu göstermektedir. Tablo 3’te ölçeklerden elde edilen alt boyutların puan ortalamaları, medyan, mod değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3: Romantik Mükemmeliyetçilik, Beden İmgesi Baş etme stratejileri, Evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve Bağlanma puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Medyan	Mod	ÇK/SHÇK	BK/SHBK
RİMO	60.90	61	65	.009/.121	-.006/.242
YİYE	129.31	131	131	-.110/121	-.301/.242
ESTÖ	102.85	103	99	.092/.121	.376/.242
BİBSÖ	71.14	72	73	-.243/.121	1.11/.242

RİMO: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği, YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, ESTÖ: Eş Seçim Tutum ölçeği, BİBS: Beden İmgesi Baş etme stratejileri ölçeği

Çoklu regresyon analizinde dikkat edilmesi gereken bir başka nokta olan çoklu bağlantı sorunu (multicollinearity) olup olmadığı da araştırılmıştır. Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına bağlantı ve çoklu bağlantı adı verilmektedir. Çoklu doğrusal bağlantı değişkenler arasındaki korelasyonların ($r > .90$ ve üzeri gibi) yüksek olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 1999'dan akt. Çokluk ve diğ. 2012). Seçer (2013)'e göre çoklu regresyon analizinde yordayan değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olmamalıdır. Tablo 4'te görüldüğü gibi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon çoklu bağlantı oluşturacak büyüklükte değildir. Çoklu bağlantı sorununu tespit etmenin bir diğer yolu ise VIF (varyans artış faktörleri) ve TV (tolerans) değerlerinin incelenmesidir. Bunun için de TV değerinin .10'dan düşük olmaması ve VIF değerlerinin de 10'dan düşük olması gerekir (Akbulut, 2011'den akt. Seçer, 2013). Bu değerler incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin oldukça yüksek, VIF değerlerinin de 10'dan oldukça küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığına işaret etmektedir.

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik, bağlanma, evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri değişkenlerinin aralarındaki korelasyonel ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği ne oranda yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ilk sıraya kontrol değişkeni olan demografik değişkenler -cinsiyet, yaş ve ilişki süresi- konulmuştur. Cinsiyet değişkeni süreksiz değişken olduğundan "dummy" değişkeni olarak kodlanarak modele sokulmuştur. Bunun dışında yaş ve ilişki süresi sürekli değişkenler olduğundan modele doğrudan alınmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve ana problemine uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 4: Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
RİMO														
1. Kendine Yönelik	1	.22**	.01	.39**	.09	.08	.26**	.03	.03	-.13**	.14**	.21**	.06	.05
2. Partnere Yönelik		1	.26**	.26**	-.07	-.07	-.10*	.17**	.16**	-.03	.03	.14**	-.04	.02
YİYE														
3. Kaçınma			1	.20**	-.21**	.00	-.19**	.14**	.07	-.02	.10*	-.03	-.02	.21**
4. Kaygı				1	.01	.12*	.15**	.05	-.02	-.06	-.19**	.33**	.09	.29**
RESTÖ														
5. Beraber Y.					1	.06	.13**	-.01	.00	.04	.11*	.19**	.01	.14**
6. Yalnız ve Tek D.						1	.21**	-.15**	.04	-.09	.12*	-.04	-.05	-.00
7. Aşk yeterli							1	.18**	.01	-.15**	.27**	.05	.11*	-.03
8. Çaba Göstermeme								1	-.05	.05	.03	.06	.19**	-.03
9. İdealleştirme									1	-.12**	.40**	.07	-.04	-.02
10. Zıt Kutuplar										1	-.21**	-.01	.03	.08
11. Tam güven											1	.17**	.06	-.02
BİBSÖ														
12. Görünüşü Düzeltme												1	.20**	.12*
13. Olumlu Mantıksal K													1	.02
14. Kaçınma														1

* $p < .05$, ** $p < .01$ RİMO: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği, YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, RESTÖ: Romantizm ve Eş Seçim Tutum Ölçeği, BİBSÖ: Beden İmgesi Baş etme Stratejileri Ölçeği

Tablo 4'te ele alınan değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine-yönelik mükemmeliyetçilik ile bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmezken ($r = .00$, $p > .05$), kaygı ile arasında pozitif, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = .39$, $p < .01$). Ayrıca kendine-yönelik mükemmeliyetçilik ile evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançların alt boyutlarından aşk yeterli ($r = .26$, $p < .01$) ve tam güven ($r = .14$, $p < .01$) boyutu ile aralarında pozitif ve anlamlı ilişkiler gözlenirken, zıt kutuplar ($r = -.13$, $p < .01$) boyutu arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu ilişkiler düşük düzeydedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançların alt boyutlarından beraber yaşama ($r = .08$, $p > .05$), yalnız ve tek doğru ($r = .07$, $p > .05$), çaba göstermeme ($r = .04$, $p > .05$) ve idealleştirme ($r = .05$, $p > .05$) alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme ($r = .21$, $p < .01$) ile arasında pozitif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki gözlenirken, olumlu mantıksal kabul ($r = .05$, $p > .05$) ile kaçınma ($r = .04$, $p > .05$) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutu olan partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma ($r = .26$, $p < .01$) ve kaygı ($r = .26$, $p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar incelendiğinde ise, partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile çaba göstermeme ($r = .17$, $p < .01$) ve idealleştirme ($r = .16$, $p < .01$) alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya konulurken, aşk yeterli ($r = -.10$, $p < .05$) alt boyutu arasında anlamlı ve negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu ilişkiler de düşük düzeydedir. Partnerine yönelik mükemmeliyetçilik ile evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançların diğer alt boyutları olan beraber yaşama ($r = -.06$, $p > .05$), yalnız ve tek doğru ($r = -.09$, $p > .05$), zıt kutuplar ($r = -.07$, $p > .05$) ve tam güven ($r = .03$, $p > .05$) boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Son olarak romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde ise partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından

yalnızca görünüşü düzeltme ($r=.14$, $p<.01$) arasında anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Tablo 5: Kendine-yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin beden imgesi, evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve bağlanma tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı	Kendine Yönelik Romantik Mükemmeliyetçilik	
	ΔR^2	β
1. adım	.00	
Demografik değişkenler ^a		
2. adım	.16**	
Kaygı		.40**
Kaçınma		
3. adım	.05**	
Beraber yaşama		
Yalnız ve tek doğru		
Aşk yeterli		.19**
Çaba göstermeme		
İdealleştirme		
Zıt kutuplar		
Tam güven		
4. adım	.00	
Kaçınma		
Görünüşi Düzeltme		
Olumlu Mantıksal Kabul		
Total R^2	.21**	
<i>N</i>	404	

^aDemografik değişkenler: Cinsiyet, yaş, ilişki süresi * $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 5’te kendine yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin bağımsız değişkenler olan eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar, beden imgesi baş etme stratejileri ve bağlanma açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde ise, modele 1. Adımda girilen cinsiyet, yaş ve ilişki süreleri değişkenlerinin model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen bağlanmanın modele anlamlı bir katkısı olduğu gözlenmiştir ($R^2=.16$, $p<.01$). Bağlanmanın modele %16’lık bir katkısı olmuştur. Bağlanmanın alt boyutlarından kaçınmanın modele özgün bir katkısı ortaya çıkmazken, kaygı boyutunun modele özgün bir katkısı vardır ($\beta= .40$, $p<.01$). Yani kaygılı bağlanma puanları yükseldikçe bireyin romantik ilişkide kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları da artmaktadır. Modele 2. Adımda girilen eş seçiminde sınırlandırıcı inançların modele %5’lik ($R^2=.05$, $p<.01$) bir katkısı vardır. Sınırlandırıcı inançlardan “Aşk Yeterli” boyutunun modele özgün bir katkısı vardır ($\beta= .19$, $p<.01$). “Aşk Yeterli” boyutundan alınan puanlar yükseldikçe kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği de artmaktadır. Son olarak modele 3. Adımda girilen Beden imgesi baş etme stratejilerinin modele herhangi bir katkısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, ortaya konulan modelin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine-yönelik mükemmeliyetçiliğe ilişkin toplan varyansın %21’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ($R^2=.21$, $p>.01$).

Tablo 6: Partnere-yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin beden imgesi, evliliğe ilişkin sınırlandırıcı inançlar ve bağlanma tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı	Partnere Yönelik Romantik Mükemmeliyetçilik	
	ΔR^2	β
1. adım	.00	
Demografik değişkenler ^a		
2. adım	.12**	
Kaçınma		.22**
Kaygı		.22**
3. adım	.08**	
Beraber yaşama		
Yalnız ve tek doğru		
Aşk yeterli		-.12*
Çaba göstermeme		.17**
İdealleştirme		.20**
Zıt kutuplar		
Tam güven		
4. adım	.02*	
Kaçınma		
Görünüşü düzeltme		
Olumlu Mantıksal Kabul		-.09*
Total R^2	.22**	
<i>N</i>	404	

^aDemografik değişkenler: Cinsiyet, yaş, ilişki süresi

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

Tablo 6’da partnere yönelik romantik mükemmeliyetçiliğin eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar, beden imgesi baş etme stratejileri ve bağlanma açısından ele alındığı hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde, modele 1. Adımda girilen cinsiyet, yaş ve ilişki süreleri değişkenlerinin model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen bağlanmanın model içinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.12$, $p<.01$). Bağlanma modele ilişkin varyansın %12’sini açıklamaktadır. Bağlanmanın alt boyutlarından kaygı ($\beta= .22$, $p<.01$) ve kaçınma ($\beta= .22$, $p<.01$) boyutlarının modele anlamlı katkısı vardır. Bireyin bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınma puanları arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçilik puanları da artmaktadır. Bağlanma kontrol edildiğinde modele 2. Adımda girilen eş seçiminde sınırlandırıcı inançların anlamlı bir katkısı vardır ($R^2=.08$, $p<.01$). Eş seçiminde sınırlandırıcı inançların alt boyutlarından aşk yeterli ($\beta= -.12$, $p<.05$), çaba göstermeme ($\beta= .17$, $p<.01$) ve idealleştirme ($\beta= .20$, $p<.01$) boyutlarının modele özgün bir katkısı varken, diğer boyutların modele bir katkısı yoktur. Bireylerin aşk yeterli inancı puanları arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçilikleri azalmaktadır. Tersine, romantik ilişki yaşayan bireylerin çaba göstermeme ve idealleştirme puanları arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçilik puanları da artmaktadır. Modele 4. ve son adımda sokulan beden imgesi baş etme stratejilerinin modele katkısı anlamlıdır ($R^2=.02$, $p<.01$). Beden imgesi baş etme stratejilerinden olumlu mantıksal kabul boyutunun modele anlamlı bir katkısı varken ($\beta= -.09$, $p<.05$), diğer boyutların modele anlamlı bir katkısı yoktur. Bireyin beden imgesiyle baş etmede olumlu mantıksal kabul puanları arttıkça, partnere yönelik mükemmeliyetçilik puanları da azalmaktadır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordamasına ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma bulgularının tartışılması ve yorumlanması, problem cümlelerinin inceleme sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

1. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi

1.a. Kendine yönelik romantik mükemmeliyetçilik:

Araştırma bulgularına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile bağlanma alt boyutlarından kaçınma ile arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, kaygı ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kaygılı bağlanma ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çeşitli araştırmalar mevcuttur (Dakanalis vd., 2014; Dunkley vd., 2012; Feeney ve Noller, 1990; Soenens, Vansteenckiste, DuriezveGoossens, 2006; Wei, Mallinckrodt, Russellve Abraham, 2004). Örneğin, Dunkley ve diğerleri (2012) yaptığı araştırmada, kendini eleştirmeye yönelik mükemmeliyetçiliğin bağlanma korkuları ile (yakınlık, bağımlılık ve kaybetme korkuları) ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer araştırmada ise Gnılka ve diğerleri (2013) uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kaygılı bağlanma ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çeşitli araştırma sonuçları araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar arasındaki ilişki incelendiğinde, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin eş seçiminde sınırlandırıcı inançlardan “Aşk yeterli” ve “Tam güven” boyutu ile pozitif; “Zıt kutuplar” boyutu ile negatif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Aşk yeterli inancına sahip bireyler biriyle evlenmek için onu sevmenin yeterli olduğuna inanırlar ve genellikle

duygu temelli ilişkilere girerler (Larson, 1992). Bu bulgu, bütüncül yaklaşım açısından ele alınacak olursa; Horney'e göre nörotik ihtiyaçlar, çocukluk ve yıllarında ve özellikle ebeveynin kendini sürekli haklı gördüğü ve yanılmazlık görüntüsüne büründüğü durumlarda gelişmeye başlar. Bu nedenle böyle kişilerin tedavisinde, boyun eğme en sık rastlanan davranış örüntüleri olarak gözlemlenir. Kişinin kendisini kusursuz hissetmediği durumlarda kaygı yaşanır (Geçtan, 2006). Dolayısıyla kusursuz olarak hissetmek isteyen kişi boyun eğici davranışlar sergileyebilir. Böylece duygu temelli ilişkilere girerek aşkın yeterli olduğuna dair inanç geliştirebilir. Bu insanların duygu temelli ilişkilere girmesi de beklenen bir davranış örüntüsüdür. Ayrıca, Burns (1980)'e göre, çoğu mükemmeliyetçi insan yalnızlıktan ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasından rahatsızlık duyar. Kişi, kendine ilişkide yüksek standartlar oluşturarak yakın ilişkilerindeki bozulmayı önlemek isteyebilir. Kişinin eş seçerken, tam güven sağlamasına yönelik sınırlandırıcı inancı olan "Tam güven" karşısındakine tamamen güvenebileceği ve güvenmeden evlenmeyeceğine ilişkin oluşturmuş olduğu mantıksız inancıdır. Cobb ve diğerlerine göre (2003), Larson (1992) tarafından tanımlanan 9 sınırlandırıcı inançtan "Mükemmel ben" ve "Mükemmel ilişki" buradaki "Tam güven" inancına dahil edilebilir. Bu inanca göre, kişi evlenmeden önce mutlaka bireysel ve ilişkisel başarısını garanti altına almalıdır. Kişinin gelecekteki evliliği ve şu anki ilişkisi evlilik düşünülmenden önce ideal yada mükemmel olmalıdır (Cobb vd., 2003). Bu anlamda tam güven inancı ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki çıkması, kişinin ilişkide kendine koyduğu yüksek ve abartılı standartların aynı zamanda evlenmeden önce ilişkisinin başarısını garantiye alması gerektiği gibi sınırlandırıcı bir inanca sahip olması ile açıklanabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin negatif ilişkili olduğu sınırlandırıcı inanç ise "Zıt kutuplar" inancıdır. Burada kişi, evlenmek için kendinden farklı karakterde olan birini seçmelidir düşüncesine sahiptir. Kişi kendini değiştirmez. Bunun yerine kendinden farklı birini seçmeye yönelir (Larson, 1992). Ancak kendine ilişkide yüksek standartlar koyan birinin kendi gibi "mükemmel" olmayan birini seçmesi bu inancın bir özelliği olamaz. Burns

(1980)'e göre, mükemmeliyetçi insanların bir diğer özelliği kendi değerlerini üretken ve başarılı olmalarıyla ölçmeleridir. Dolayısıyla mükemmeliyetçi bireyler ilişkide yaşanan ve “kendi gibi” başarı ve mükemmellik beklentisi içinde olmayan bir partnerle birlikte olma inancı göstermezler. Bu durumda bu insanların kendinden zıt özellikler gösteren biriyle mutlu olacakları inancına sahip olmaları beklenemez.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme stratejisi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişinin beden imgesi ile ilgili problemlerle baş etmek için geliştirdiği stratejilerden biri olan görünüşü düzeltme stratejileri algılanan “sorun yaratan” özellikleri değiştirmeye yönelik hareketleri içerir (Cash, 2012). Görünüşü düzeltme stratejileri, tipik örnekleri makyaj ve saç yapma, peruk takma gibi stratejileri içerir (WalkerveMurray, 2012). Kişinin ilişkide mükemmel olmayı amaçlamasında ve buna yönelik standartlar geliştirmesinde görünüşü ile ilgili kaygıları da yer almaktadır. Örneğin Swami ve Mammadova (2012) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin estetik ameliyatların önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Welch ve diğerleri (2009) ise, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada ise Carriere ve Kluck (2014) romantik partnerlerinin kadınların fiziksel görünüşü ile ilgili yorumları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, partnerlerinin kendi görünüşleriyle ilgili negatif yorumları ile bedene ilişkin rahatsızlıklar ve kilo problemleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla kişi partnerinden görünüşü ile ilgili olumsuz bir şey duymamak için görünüşünü düzeltme yoluna gidebilir. Bu ise mükemmeliyetçi kişilerde daha fazladır. Çünkü onlar hayatlarının her alanında olduğu gibi ilişkilerinde de mükemmel olma hedefindedirler. Sonuç olarak ilişkide mükemmel olmayı hedefleyen, kendine ilişkisi açısından çok yüksek standartlar koyan bireylerin, görünüşlerinin mükemmel olmasını amaçladıkları ve bu problemlerle görünüşlerini düzelterek başa çıkmaları beklenen bir sonuçtur. Bu kişiler hayatlarının her alanında olduğu

gibi ilişkilerinde de mükemmel olmayı amaçlarlar ve bedenleriyle ilgili rahatsızlıkların bu rahatsızlıkları düzelterek üstesinden gelmeye çalışırlar. Çünkü Adler (2001)'e göre her psikolojik olguda üstünlüğe doğru bir çaba vardır. Bireyler, yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularla başa çıkarlar. Araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin görünüşü düzeltme strateji ile pozitif ilişkide olması buna benzer araştırma sonuçları ve kuramsal temellerle desteklenebilir.

1.b.Partnere yönelik romantik mükemmeliyetçilik:

Partnere yönelik mükemmeliyetçilik incelendiğinde ise, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin bu boyutu, bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma ve kaygı ile pozitif ilişki içinde bulunmuştur. Kişinin romantik ilişkide partnerine yönelik oluşturduğu katı ve abartılı standartlarına yönelik yapılmış araştırmalar mevcuttur (Stoeber, 2012; Stoeber vd., 2013; Wiebe ve McCabe, 2002) ve bu araştırmalardan bazıları partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki kalitesini etkileyen önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin Stoeber (2012) partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer araştırmada ise, Hewitt ve diğerleri (1995) ağrı çeken hastalar ve eşleriyle çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, eşlerinin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi skorları yüksek olan hastalar eşlerini daha az destekleyici görmektedir. Güvenli olmayan bağlanma stilleri olan kaygılı ve kaçınan bağlanmanın da ilişki doyumu ile ilişkisini araştıran çalışmalar mevcuttur (Birnbaum, 2007; Butzer ve Campbell, 2008; Feeney, 2002; Kachadourian, Fincham ve Davila, 2004). Bağlanma penceresinden bakılacak olursa ilişki doyumu daha çok ilgi, konfor ve cinsel tatmin gibi temel bazı ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlıdır (Hazan ve Shaver, 1994b). Kaygılı ve kaçınan bireylerde ise bu ihtiyaçların tatmin edilmemesi söz konusudur. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerini tanımlarken Horney on temel nörotik ihtiyaçtan bahsetmiş ve kusursuz olmaya ve eleştiriye karşı savunmaya yönelik nevrotik ihtiyaç;

yanlış yapmaktan korkan, kendisine yöneltilebilecek eleştirilere ve kusurlu yönlerinin başkaları tarafından fark edilmesi olasılığına karşı çeşitli önlemler alan insanlar tarafından ortaya konulan ihtiyaç olarak tanımlanmıştır (Geçtan, 2006). Bundan dolayı partnere yönelik mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma göstermeleri psikolojik ihtiyaçlarının karşılanamaması ile de açıklanabilir. Hazan ve Shaver (1987)'a göre, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler sevgi deneyimlerini, takıntılı, duygusal iniş ve çıkışları yüksek ve aşırı kıskançlık ve cinsel çekicilikle tanımlarken, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, yakınlık korkusu, duygusal iniş ve çıkışları yüksek ve kıskanç olarak karakterize edilmiştir. Kaygılı bağlanma stilindeki kişi partnerinin ihtiyacı olduğunda yanında olmayacağını düşünür. Kaçınan bağlanma stilindeki kişi partnerinin dürüstlüğüne güvenmez ve davranışlarında özgüveni, bağımsızlığı ve duygusal uzaklığı korur (Mikulincer ve Shaver, 2012). Dolayısıyla bu bireylerin partnerlerine yönelik katı standartlar koymaları ilişkilerinde beklenen bir davranıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre; partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile eş seçiminde sınırlandırıcı inançlardan çaba göstermeme ve idealleştirme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, aşk yeterli boyutu ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Larson'un (1992) ortaya attığı mitlerden "Seçim yapmak kolay olmalı" inancı Cobb ve diğerleri (2003) tarafından "Çaba göstermeme" olarak isimlendirilmiştir. Bu tür bir mite sahip olan bireyler eş seçiminin bir şans işi olduğunu düşünürler ve gerekli çabayı göstermezler. Elde edilen bu sonuçların da partnerlerinden katı ve yüksek beklentiler içine giren bireylerin ilişkide çaba göstermemeleri ve gerekli çabayı partnerden beklemeleri şeklinde yorumlanabilir. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile, idealleştirme arasındaki ilişkinin pozitif çıkması ise partnerine karşı ilişkide yüksek ve katı standartlar koyan bireyin (Matte ve Lafontaine, 2012) mükemmel partner inancı ile örtüşmektedir. Larson (1992) tarafından açıklanan mitlerden biri olan "Mükemmel partner" inancı Cobb ve diğerleri

(2003) tarafından geliştirilen ölçekte “İdealleştirme” olarak isimlendirilmiştir. Bu da kişinin gelecekteki partner ve/veya ilişkisi evlilik düşünülmeden önce tüm istenen özellikleri ortaya koyması gerektiği inancına dayanmaktadır (Cobb vd., 2003). Bu anlamda kişinin evlenmeden önce partnerinin mükemmel olması gerektiğine dair sınırlandırıcı inancı arttıkça onun şu anki romantik ilişkisinde partnerine yönelik katı standartlar koyması ve mükemmellik beklentisi oluşturması şeklinde açıklanabilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, bireyin partnerine yönelik mükemmeliyetçiliği ile “Aşk yeterli” sınırlandırıcı inancı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Larson (1992)’a göre, bu inanca sahip olan birey bir insanı sevmenin onunla evlenmek için yeterli olduğuna inanır ve duygu temelli ilişkiler oluşturur. Mükemmeliyetçilik açısından incelendiğinde ise, bu durum mükemmeliyetçiliğin gelişimi açısından ele alınabilir. Burns (1980)’e göre mükemmeliyetçilik çocuğun mükemmeliyetçi aile ile etkileşimi ile öğrenilebilir. Çocuk kabul edilen performanslarından dolayı sevgi ve onay ile ödüllendirilir. Aile çocuğun yanlış ve hatalarına kaygı ve hayal kırıklığı ile tepki verirse çocuk ceza ya da reddedilmenin geleceğini öngörebilir. Çocuğun benlik saygısı ailenin kabulüne dayandığı için çocuk hatalardan korkmaya başlar ve başarısızlıktan kaçınır (Burns, 1980). Patch (1984)’e göre ise, mükemmeliyetçi insanların birçoğu mükemmel olduklarında ailelerinin kendilerini sevdiğikleri fikrine sahiptir. Mükemmeliyetçiliğin aileden öğrenilen bir tutum olduğu açısından bakılırsa, birey romantik ilişkisinde aşkın yeterli olmayacağını ve partneri mükemmel olursa onu seveceğini düşünebilir. Böylelikle bu tutum içinde olan bireylerin partneriyle evlenmek için sadece sevgi yetmeyeceğini düşünmeleri onların çocukluktan bu yana geliştirdikleri davranış kalıplarıyla açıklanabilir.

Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi arasındaki ilişki incelendiğinde ise görünüşü düzeltme stratejisi ile partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Flett ve Hewitt (2002)’e göre, mükemmeliyetçilik, kusursuzluk için çaba göstermedir ve mükemmeliyetçi insanlar yaşamın her alanında kusursuz olmak isteyen insanlardır. Bu açıdan incelendiğinde bu bireyler sadece kendilerinin değil

aynı zamanda ilişkilerinin ve partnerlerinin de mükemmel olmasını isteyeceklerdir. Dolayısıyla, bedenleriyle ilgili olumsuzlukların üstesinden gelmek için görünüşlerini düzeltme yoluna giderken aynı zamanda partnerlerinin ve ilişkilerinin de kusursuz olmasını isteyeceklerdir. Bireysel psikoloji açısından ele alındığında; bu bireyler zayıflığı güçle değiştirmenin yollarını ararlar veya bir alandaki eksikliklerini gidermek için diğer bir alanında üstünlük sağlamaya çalışırlar (Corey, 2005/2008). Dolayısıyla bu bireyler görünüşleriyle ilgili algıladıkları eksikleri deneyimlerken, yaşamlarının diğer bir alanı olan romantik ilişkilerinde partnerinin mükemmel olmasını isteyerek bu alanlarda üstünlük sağlamaya çalışabilir.

2. Bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yordaması:

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yordayan değişkenler hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla incelendiğinde modele ilk sırada sokulan cinsiyet, yaş ve ilişki süresi değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısı gözlenmemiştir. Modele ikinci sırada sokulan bağlanma ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe ilişkin varyansın %16'sını açıklamaktadır. Ayrıca bireyin romantik ilişkisinde kaygılı bağlanması arttıkça kendine yönelik mükemmeliyetçiliği de artmaktadır. Kaygılı bağlanma ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar (Boone, 2013; Gnilka vd., 2013; Rice vd., 2005) bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Boone (2013) kaygılı bağlanan ergenlerin kendilerini mükemmeliyetçi olarak sergileme eğiliminde oldukları sonucuna ulaşmıştır. Rice ve diğerleri (2005) ise güvenli olmayan bağlanma stilleri üzerindeki aile beklentileri ve eleştiriyi test ettikleri araştırmalarında, aile ve sosyal performans beklentilerinin uyumsuz mükemmeliyetçiliğin üzerinde önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, ailesel beklenti ve ailesel eleştiri de kaygılı bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçlarla bu çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Flett ve diğerlerine göre (2001) kendilerine yönelik mükemmeliyetçiler ilişkide kendilerine katı standartlar koymaktadır. Dolayısıyla, bireyin romantik ilişkisinde kendine belirlediği abartılmış

beklenti ve standartlar olarak ele alınan (Matte ve LaFontaine, 2012) kendine yönelik mükemmeliyetçilik kavramı romantik bağlanma stilleri ile yakından ilişkilidir. Kaygılı bağlanma stilindeki kişi partnerinin ihtiyacı olduğunda yanında olmayacağını düşünür (Mikulincer ve Shaver, 2012). Dolayısıyla ilişkide partnerini kaybetmemek adına kendine yüksek standartlar oluşturabilir.

Bağlanma değişkeni kontrol edilip modele eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar sokulduğunda, bu değişken kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %12'sini yordamaktadır. “Aşk yeterli” inancı arttıkça da kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği artmaktadır. Eş seçimi ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılmış araştırmalar bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Priest vd., 2009). Bu anlamda araştırma sonucu çeşitli araştırmalarla desteklenebilir. Ayrıca Ellis (2002)'e göre insanlar öz-yeterlik duygusuna sahip olduklarında, istediklerini başardıklarında ve istemediklerinden kaçındıklarında, önemli bulduğu insanlar tarafından onay aldıklarında ve güvende hissettiklerinde daha etkili olmaktadır. Ona göre insanlar bu ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında “Benim için önemli olan insanlardan daha az onay ve sevgi göreceğim çünkü yetersizim” şeklinde düşünürler. Bu mükemmeliyetçi insanların en önemli özelliklerinden biridir. Dolayısıyla kendine yönelik mükemmeliyetçi insanlar partnerlerinin sevgi ve onayını kazanmak ve onları kaybetmemek için “Aşk yeterli” inancına sahip olabilirler. Yani bu kişiler onay ve sevgi kazanmayı amaçladıklarından aşık olmanın evlenmek için yeterli olabileceğini düşünürler. Çünkü bu insanlar için onay almak çok önemlidir. Şema açısından bakılırsa “Onay arayıcılık” şemasına sahip insanlar başka insanlardan onay almaya, tanınmaya, ilgi görmeye yada uyum sağlamaya aşırı önem verirler. Bazı zamanlar onay, takdir yada ilgi alma yoluyla statü, onay, sosyal, kabyl para yada başarıya aşırı vurgu vardır (Young vd., 2003/2009). Dolayısıyla mükemmeliyetçi insanlar partnerlerinden onay kazanmak için duygu temelli inançlar geliştirebilirler.

Eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar kontrol edilip beden imgesi baş etme stratejileri modele sokulduğunda beden imgesi baş etme stratejilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçiliği anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. Bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejileri partnere yönelik mükemmeliyetçiliği yordaması

Partnere yönelik mükemmeliyetçilik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise, cinsiyet, yaş ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlerin modele anlamlı bir katkısı yoktur. Modele ikinci adımda sokulan yetişkin güvenli olmayan bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanmanın modele katkısı anlamlıdır. Bağlanma partnere yönelik mükemmeliyetçiliğe ilişkin varyansın %12'sini açıklamaktadır. Ayrıca kişinin kaygılı ve kaçınan bağlanma skorları arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçilik skorları da artmaktadır. Bağlanma ile mükemmeliyetçilik arasında yapılan araştırmalar (Boone, 2013; Dunkley vd., 2012; Gnilka vd., 2013; Pishva ve Besharat, 2011; Ulu ve Tezer, 2010) kaygılı ve kaçınan bağlanmanın mükemmeliyetçilikle ilişkisini ortaya koymuştur. Boone (2013) ergenlerle yaptığı çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanmanın mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pishva ve Besharat (2011) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma stiline pozitif mükemmeliyetçilikle pozitif negatif mükemmeliyetçilikle negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan kaçınan ve kararsız bağlanma stiline pozitif mükemmeliyetçilikle negatif, negatif mükemmeliyetçilikle pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışmada ise Ulu ve Tezer (2010) uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma stili tarafından yordandığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçla, bu çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Güvenli bireylerin problem alanlarında dikkate değer bir artış görülmezken, kayıtsız bireylerin duygusal doyum problemleri vardır (soğuk, içedönük ve rekabetçi olma gibi). Kaygılı bireylerin de duygusal problemleri vardır (abartılı ifadeler vs) (Mikulincer ve Shaver, 2012). Kaygılı bağlanan

bireylerin çeşitli alanlarda başarı hayalleri kurarlar ancak belirli bir performans göstermekte güçlük çekerler. Romantik ilişkilerinde kıskançlık ve güvensizlik gösterirler. Kişiler arası ilişkilerde yoğun bir öfke yaşarlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, eşlerine güven duymazlar. İnsanların kendilerine bağlanmış olduğu duygusu gerginlik yaratır. İlişkilerine son derece sınırlı oranda yatırım yaparlar. (Solmuş, 2010). Mükemmeliyetçi kişiler de reddedilmekten ve mükemmel olmadıkları şeklinde yargılanmaktan korktukları ve bunu tahmin ettikleri için eleştiriye karşı savunmacı bir eğilim gösterirler. Tepkileri genellikle diğerlerini hayal kırıklığına uğratar ve yabancılaştırır (Burns, 1980). Ayrıca diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, onlara karşı suçlama, güven eksikliği ve diğerlerine karşı düşmanca duygulara neden olabilir (Flett vd., 1991; HewittveFlett, 1991). Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın da güvensizlik (Davis, Ace, ve Andra, 2000) ve düşmanlık (Critchfield, Levy, Clarkinve Kernberg, 2008; Lyons-Ruth, Alperneve Repacholi, 1993; Muris, Meesters, Morrenve Moorman, 2004; Saavedra, Chapmanve Rogge, 2010) ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Ayrıca birey stresli hissettiğinde bağlanma figürü ile bir yakınlık arayışına girer (Selcuk vd., 2012). Ancak kayıtsız bağlanma stili ortaya koyan bireyle ise yakın ilişkilerden kaçınırlar, özerklik ve incitilmezlik duygularını geliştirerek kendilerini hayal kırıklıklarına karşı da korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991), yakınlık, samimiyet ve bağlılıktan rahatsız olurlar (Holland, Fraleyve Roisman, 2012). Bu bireyler kendilerine yönelik pozitif ve diğerlerine yönelik negatif tutum sergilerler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Dolayısıyla kaçınma ve kaygı puanlarının arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin de artması bu şekilde yorumlanabilir. Bu anlamda kaçınan yada kaygılı bireylerin partnerlerine de ilişkide yüksek standartlar belirlemesi beklenen bir sonuçtur.

Hiyerarşik regresyon analizine bağlanma kontrol edilerek ikinci sırada sokulan eş seçiminde sınırlandırıcı inançların ise partnere yönelik mükemmeliyetçiliğe ilişkin varyansı açıklama oranı %8'dir. Ayrıca çaba göstermeme ve idealleştirme inançları artarken partnere yönelik mükemmeliyetçilik de artarken, aşk yeterli inancı artarken bu

mükemmeliyetçilik azalmaktadır. Mackinnon ve diğerlerine göre (2012) partnere özgü mükemmeliyetçi insanların kaygıları fonksiyonel olmayan şemalarından kaynaklanabilir. Eş seçimiyle ilgili yapılan bazı araştırma (Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Priest vd., 2009) bu kavramın mükemmeliyetçilikle ilişkisine vurgu yapmaktadır. Örneğin, Fitzpatrick ve Sollie (1999) romantik ilişkilerde gerçekçi olmayan inançları inceledikleri çalışmalarında gerçekçi olmayan cinsiyetçi inançlar ve romantik ilişkide partnerin mükemmeliyeti ve akıl okumasına dayalı standartlara dayanan ilişki odaklı inançlar olmak üzere iki inanç belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise Priest ve diğerleri (2009) eş seçim mitlerinin ilişki bozulması ve romantizm ile ilişkisini incelemiş ve ilişkisinde birden çok ayrılık yaşayan bireyler romantizm ve eş seçimiyle ilgili daha az mite sahip olma eğiliminde olduğuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu bireyler, “Birlikte olabileceğim tek insan var”, “Ben ve Partnerim Mükemmel olmalı” ve “Aşk yeterli” gibi inançlara da daha az eğilimlidirler. Kişinin eş seçimindeki sınırlandırıcı inançlar partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin önemli bir yordayıcısı olabilir. Çünkü bu inançlar Larson (1992)’un da belirlediği gibi “Mükemmel partner”, “Mükemmel ben” ve “Mükemmel ilişki” inançlarını da kapsar. Dolayısıyla bu inançlara sahip olan bireylerin ilişkilerinde kendilerine, partnerlerine ve ilişkilerine yönelik katı ve abartılı standartlar koymaları temelde bu şekilde açıklanabilir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde ise, aşk yeterli inancının bu boyutla negatif ilişkili çıkması “Şema” kavramı ile açıklanabilir. Mükemmeliyetçi insanların ortaya koyduğu şemalardan biri olan “Yüksek standartlar” şemasına göre bu bireylerin akıldışı, yüksek ahlak, töresel, kültürel ve dinsel emirler içeren hayatın birçok alanında katı kurallar ve zorunlulukları vardır (Young vd., 2003/2009). Dolayısıyla bu insanlarda evlenmek için aşk asla yeterli olan bir olgu gibi görünmez. Çünkü her zaman daha katı standartları vardır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin gelişimi açısından ele alındığında; Burns (1980)’un belirttiği gibi çocuğun performansının sevgi ile ödüllendirilmesi, ya da Patch (1984) ortaya attığı sürece sevginin mükemmel olduğunda aile tarafından çocuğu sunulması, kişinin de ileride partnerine ancak mükemmel olursa sevgi verebileceği inancının oluşmasında etken olabilir. Dolayısıyla bu iki kavram

yakından ilişkilidir. İdealleştirme inancı arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin artması da Cobb ve diğerleri tarafından (2003) “idealleştirme” olarak nitelenen ve Larson tarafından (1992) mükemmel partner inancı olarak ortaya konulan inançla açıklanabilir. Seçim kolay olmalı inancı ise Cobb ve diğerleri (2003) tarafından çaba göstermeme olarak adlandırıldığından partnerine yönelik katı standartlar belirleyen insanlar ilişkide gerekli çabayı göstermeyerek birçok şeyi karşı taraftan bekleyebilirler. Hewitt ve diğerleri (1995)’ne göre kişinin diğerlerinin istek ve çağrılarını karşılamada yetersizlik inancı sadece kişinin kendine yönelttiği olumsuz duygulara sebep olmaz aynı zamanda mükemmel beklediğini düşündüğü kişiye karşı da öfke ve doyumсуuzluk da yaşayabilir. Ayrıca diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi bireyler kişiler arası problemler yaşayarak kendileri için önemli olan ilişkilerini kaybedebilirler (Hewitt ve Flett, 2002). Dolayısıyla bu bireylerin partnerden mükemmel bekleyerek doyumсуuzluk ve sorun yaşaması seçim yapmanın kolay olduğunu düşünerek çaba göstermemeleri nedeni ile de açıklanabilir.

Hiyerarşik regresyon analizine eş seçimi inançları kontrol edilerek sokulan beden imgesi baş etme stratejilerinin ise modele katkısı %2 olarak bulunmuştur. Bu katkı düşük ancak anlamlı bir katkıdır. Beden imgesi ile yapılan çeşitli araştırmalar (Dour ve Theran, 2011; Egan vd., 2013; Luo, Forbush, Williamson, Markonve Pollack, 2013; Pearson ve Gleaves, 2006; Rasooli ve Lavasani, 2011; Sherry vd.,2009; Steele vd., 2011; Wade ve Tiggeman, 2013; Watson vd., 2011; Welch vd., 2011) mükemmeliyetçilik ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Örneğin, Steele, ve diğerleri (2011) yeme bozukluğu yaşayan klinik örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçiliğin beden kilosu ve şekli ile ilgili aşırı değerlendirmelerle arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pearson ve Gleaves (2006) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve nörotik mükemmeliyetçilik ile bulumik semptomlar ve bedene ilişkin memnuniyetsizlik arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Welch ve diğerleri (2009) ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak saptanmış mükemmeliyetçiliğin yeme

bozuklukları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, Wade ve Tiggeman (2013) vücut kitle indeksi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından “Olumlu mantıksal kabul” arttıkça partnere yönelik mükemmeliyetçilik azalmaktadır. Cash ve diğerlerine göre (2005) olumlu mantıksal kabul beden imgesine yönelik pozitif ve mantıksal kabullenmeyi içerir ve işlevsel olmayan durumlarla daha az ilişkilidir. Ayrıca Adler’in mükemmeliyetçilik kavramı üzerine görüşleri ele alındığında normaldışı davranışların tanımlanmasında kullandığı kriterlerden biri abartılmış üstünlük çabalarıdır. Buna göre, nevrotik davranışların önemli özelliklerinden biri, düşsel bir üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcama biçiminde görülür. Bu nedenle kişi, kendini tanımlamak umuduyla abartılmış amaçlar tasarlar ve bunlara ulaşmak için esneklikten yoksun yöntemler geliştirir (Geçtan, 2006). Dolayısıyla partnerinden abartılı istek ve beklentileri olan bireylerin kendi bedenlerine yönelik algılarında olumlu mantıksal kabul içerisine girmeleri beklenemez. Çünkü bu insanlar hayatlarının her aşamasında başarılı ve mükemmel olmayı hedefleyen insanlardır. Ayrıca mükemmeliyetçilik rasyonel olmayan inançlarla da ilişkili bir kavram olduğundan (Dilmaç vd., 2009; Ellis, 2002; Flett, Hewitt, Blanksteinve Koledin, 1991; Flett, Hewittve Cheng, 2008) bu bireylerin bedenlerini mantıklı bir şekilde kabul etmeleri oldukça zor olacaktır.

VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerini yordama düzeyini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara yer verilmiştir.

Sonuçlar;

1. Araştırma sonuçlarına göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile bağlanmanın alt boyutlarından kaygı ile arasında pozitif yönlü bir ilişki varken, kaçınma ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
2. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile eş seçiminde sınırlandırıcı inançlardan aşk yeterli ve tam güven inançları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki varken, zıt kutuplar arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eş seçiminde sınırlandırıcı diğer inançlar ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir.
3. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejilerinden görünüşü düzeltme boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlenirken, diğer boyutları ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.
4. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile bağlanmanın alt boyutlarından kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.
5. Romantik mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile eş seçiminde sınırlandırıcı inançlardan çaba göstermeme ve idealleştirme arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler ortaya çıkarken, aşk yeterli boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile eş seçiminde sınırlandırıcı inançların diğer alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

6. Partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlenirken diğer boyutlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

7. Hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyet, ilişki süresi ve yaş gibi demografik değişkenlerin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe anlamlı bir katkısı gözlenmezken, modele ikinci adımda girilen bağlanmanın modele katkısı anlamlıdır. Bağlanma kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %16'sını açıklamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %5'ini açıklamaktadır. Modele son adımda girilen beden imgesi baş etme stratejilerinin modele anlamlı bir katkısı yoktur.

8. Partnere yönelik mükemmeliyetçiliğe ait hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde ise, modele ilk adımda girilen kontrol değişkenlerinin (cinsiyet, yaş, ilişki süresi) modele anlamlı bir katkısı yoktur. Modele ikinci adımda girilen bağlanma, partnere yönelik mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %12'sini açıklamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen eş seçiminde sınırlandırıcı inançların ise modele katkısı anlamlıdır. Sınırlandırıcı inançlar, partnere yönelik mükemmeliyetçiliğe ait varyansın %8'ini açıklamaktadır. Modele son sırada girilen beden imgesi baş etme stratejileri partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin %2'sini açıklamaktadır.

Öneriler;

1. Bu araştırmanın temel sınırlılığı romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Dolayısıyla daha geniş, farklı örneklem ve farklı değişkenler ele alınarak romantik ilişkiler araştırılabilir.

2. Kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetişkinlikte romantik ilişkiler dahil bir çok alanda kişiler arası problemlere neden olmaktadır. Bu bağlamda, ailelerin çocuk yetiştirirken, onların güvenli bağlanma stilleri geliştirecek şekilde tutumlarda bulunması gerekmektedir. Ailelere, bağlanma ile ilgili eğitimler verilerek onlar bu konuda bilinçlendirilebilirler.

3. Kişilerin yetişkinlikte partnerlerine ve ilişkilerine karşı abartılmış ve katı standartlar geliştirmemeleri için ailelerin çocuk yetiştirirken onlara koşulsuz sevgi sunmaları gerekmektedir. Mükemmeliyetçilik genellikle sevginin koşullu sunulduğu ortamlarda ya da mükemmeliyetçi ailelerde sosyal öğrenme yoluyla oluştuğu için aileler bu konuda bilinçlendirilmelidir. Çeşitli aile eğitimleriyle bu bilinç oluşturulabilir.

4. Mitler, çocukluktan itibaren kişinin ailesi, yakın çevresi, arkadaşları ve sosyal ortamlarda gelişen inançlardır. Eş seçimindeki mitlerin en aza indirgenmesi için kişinin daha rasyonel inançlara sahip olması gerekmektedir. Bu yüzden bireyin ailede başlayarak toplumda bu konuda bilinçlendirme çalışmaları yapılması gerekmektedir.

5. Aileler, çocuklarının yanlış ve olumsuz beden imgeleri geliştirmemeleri için bilinçlendirilmeli ve daha dikkatli olmalıdır. Bu konuda ailelere çeşitli eğitimler ve seminerler düzenlenebilir.

6. Beden imgesi ile baş etme stratejileri açısından ele alındığında, bireylerin gerek kaygıyla gerekse beden imgesi ile baş etmede daha sağlıklı stratejiler geliştirmesi sağlanabilir. Bu anlamda, yetişkinlerle, ailelerle ve okullarda öğretmenlerle çeşitli çalışmalar yaparak bilinç arttırılabilir.

7. Evlilik öncesi bireylere problem çözme, baş etme stratejileri, mükemmeliyetçilik, eş seçiminde mitlerle ilgili çeşitli eğitimler, seminer ve konferanslar verilebilir.

Yapılan bazı araştırmalar evlilik 6ncesi bireylere verilen eğitimin onların ilişki kalitesini olumlu y6nde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu anlamda, evlilik 6ncesi 7alışmalar, konferanslar ve eğitimler arttırılarak bireylerin daha sağlıklı ve mutlu evlilikler yaparak sağlıklı ebeveyn olması sağlanabilir.

8. 6lkemizde romantik ilişkilerle ve evlilik 6ncesi ile ilgili nitel, nicel ve deneysel 7alışmaların sayısı arttırılarak bu konuların daha derinlemesine anlaşılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). Striving for superiority. İçinde H. L. Ansbacher, ve R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*(pp. 100-109). New York: Basic Books.
- Adler, A. (2001). *Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi*. (Çev: Çorakçı B). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2006). *Sosyal Roller ve Kişilik*. (Çev: Yörükan, T.).Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ainsworth M.D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall S. (1978). *Patterns Of Attachment : A Psychological Study Of The Strange Stituation*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E.veÇelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi.*Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 63-71.
- Alexandrov, E. O.,Cowan, P. A.veCowan, C. P. (2005). Couple attachment and the quality of marital relationships: Method and concept in the validation of the new couple attachment interview and coding system. *Attachment ve Human Development*, 7(2), 123-152.DOI:10.1080/14616730500155170
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. Bursa: Aktüel Yayınları.
- Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). *Mükemmeliyetçilik: Dost Sandığınız Düşman*. (Çev. Açıköz, A.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik sreğlerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selęuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, E., Arslan, C.ve Ari, R. (2012). An Investigation of Interpersonal Problem Solving Approaches with Respect to Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 15-23.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S.N. (2002). *Psikolojiye Giriş*. (ęev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınları
- Aydın, A., Boysan, M., Tutarel-Kışlak, ř., Kalafat, T., Selvi, Y.ve Beşiroğlu, L. (2012). The predictive value of interpersonal schemas, in perfectionism, and thoughtaction-fusion in obsessive compulsive disorder. *Dşnen Adam Psikiyatri ve Nrolojik Bilimler Dergisi*, 25, 108-118.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. ve Shaver, P.R. (1998). Methods of assessing adult attachment. do they converge? İçinde J.A. Simpson ve W.S. Rholes (Eds.) *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L.ve Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.31>
- Bayoğlu, F., ve Atlı, A. (2014). İnon evlilik tutum lęeęi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 397-415.

- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (Çev. Şahin, M. ve Cömer, I.T.). Ankara: Nobel Yayıncılık (Özgün çalışma, 2011).
- Berman, W.H., Marcus, L.ve Berman, E.R. (1994) Attachment in marital relationships.İçinde Michael B. Sperling ve William H. Berman (Eds.). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*(pp. 204-231). New York: The Guilford Press.
- Bilen, M. (2004). *Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Bilge, F., Doğan, N., Gençtanırım, D., Arıcıoğlu, A., Yalçın, İ., Baydan, Y., ... ve Sarı, T. (2010). A study on multidimensional relationships. *Eğitim Arastırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*,10(41), 37-53.
- Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21-35.doi: 10.1177/0265407507072576
- Birnbaum, G. E.,Mikulincer, M.veGillath, O. (2011). Inandout of a daydream attachmentorientations, daily coupleinteractions, andsexualfantasies. *PersonalityandSocialPsychologyBulletin*, 37(10), 1398-1410.doi: 10.1177/0146167211410986
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O. veOrpaz, A. (2006). When sex is morethanjustsex: attachmentorientations, sexualesperience, and relationshipquality. *Journal of PersonalityAndSocialPsychology*, 91(5), 929. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
- Boone, L. (2013). Are attachment styles differentially related to interpersonal perfectionism and binge eating symptoms? *Personality and Individual Differences*, 54(8), 931-935.doi:10.1016/j.paid.2013.01.006
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Random House
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2. Basım). New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: Bağlanma ve Kaybetme*. (Çev. Soylu, T.V.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir Dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (Çev. Güneri, S.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü
- Breakey, J. W. (1997). Body image: The inner mirror. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, 9(3), 107-112.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. İçinde J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Broemer, P. ve Blümle, M. (2003). Self-views in close relationships: The influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology*, 42(3), 445-460. doi: 10.1348/014466603322438251
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. Sarıoğlu, İ.D. E.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Buss, D.M. ve Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 559-570. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.559>
- Butzer, B.ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*,15(1), 141-154. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00189.
- Buyukbayraktar, C. G., Ozteke, H. I., & Kesici, S. (2015). The Validity and Reliability Study for the Turkish Version of the Commitment Scale. *Anthropologist*, 20(3), 523-534.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C.ve Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16. doi: 10.1207/s15324834basp1901_1
- Caldwell, B. E.ve Woolley, S. R. (2008). Marriage and family therapists' endorsement of myths about marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 367-387. doi: 10.1080/01926180701804626
- Campa, M. I., Hazan, C.ve Wolfe, J. E. (2009). The form and function of attachment behavior in the daily lives of young adults. *Social Development*, 18(2), 288-304. doi: 10.1111/j.1467-9507.2008.00466.x

- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.510
- Carriere, L. J. ve Kluck, A. S. (2014). Appearance commentary from romantic partners: Evaluation of an adapted measure. *Body Image*, 11(2), 137-145. doi:10.1016/j.bodyim.2013.12.003
- Cash, T.F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. İçinde T. H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-45). NY: The Guilford Press
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. doi:10.1016/S1740-1445(03)00011-1
- Cash, T. F. (2012). Cognitive behavioral perspectives on body image. İçinde T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334-341). (Vol. 2). Norfolk: Academic Press.
- Cash, T.F., Melnyk, S. E. Hrabosky, J.I. 2004. The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316. doi: 10.1002/eat.10264
- Cash, T. F., Morrow, J.A., Hrabosky, J.I. ve Perry A.A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081-1089. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1081
- Cash, T.F., Santos, M.T. ve Williams, E.F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory.

Journal of Psychosomatic Research, 58(2), 190– 199.
doi:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008

- Cash, T. F. ve Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466-477. doi:10.1207/s15327752jpa6403_6
- Cash, T. F., Thériault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. doi: 10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Cassidy, J. (2008). The Nature of the Child's Ties. İçinde Jude Cassidy ve Philip R. Shaver (Eds.). *Handbook of Attachment. Theory Research, and Clinical Applications* (pp. 3-23).(Second Edition). NY: The Guilford Press.
- Chen, H., Gao, X. ve Jackson, T. (2007). Predictive models for understanding body dissatisfaction among young males and females in China. *Behaviour research and therapy*, 45(6), 1345-1356. doi:10.1016/j.brat.2006.09.015
- 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. doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00222.x
- Cohen, A. (1990). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(2), 68-71.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001
- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.16345

- Cordova, J. V., Gee, C. B.ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*,24(2), 218-235.doi: 10.1521/jscp.24.2.218.62270
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev: Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayıncılık (Özgün çalışma 2005)
- Crissey, S. R. (2005). Race/ethnic differences in the marital expectations of adolescents: The role of romantic relationships. *Journal of Marriage and Family*,67(3), 697-709. doi: 10.1111/j.1741-3737.2005.00163.x
- Critchfield, K. L., Levy, K. N., Clarkin, J. F.ve Kernberg, O. F. (2008). The relational context of aggression in borderline personality disorder: Using adult attachment style to predict forms of hostility. *Journal of Clinical Psychology*,64(1), 67-82. doi: 10.1002/jclp.20434
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.342
- Çetinkaya, B. (2013). *Sevdiğinizize bağlı mısınız bağımlı mısınız?* Ankara: Pegem Akademi
- 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.doi:10.1016/j.psychres.2013.10.039
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O.ve Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.doi:10.1016/j.paid.2013.05.021

- Davila, J.ve Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.doi:10.1016/S0005-7894(02)80037-5
- Davis, K. E., Ace, A.ve Andra, M. (2000). Stalking perpetrators and psychological maltreatment of partners: Anger-jealousy, attachment insecurity, need for control, and break-up context. *Violence and Victims*, 15(4), 407-425.
- Davison T.E. (2012). Body Image in Social Context. İindeCash, T. F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 243-249) (Vol. 2). Norfolk: Academic Press.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile ocukluk İstismarları ve Sululuk-Utan Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Deniz, M. (2011). An investigation of decisionmakingstylesandthefive-factor personalitytraitswithrespecttoattachmentstyles. *EducationalSciences: Theory and Practice*, 11(1), 105-113.
- Deniz, M. E.ve IŞık, E. (2010). Positive and negative, life satisfaction, and coping withstress by attachment styles in Turkish students. *Psychological reports*, 107(2), 480-490.doi: 10.2466/02.09.10.20.PR0.107.5.480-490
- DiBartolo, P. M.ve Barlow, D. H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior*, 25(6), 581-588. doi: 10.1007/BF02437840
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N.ve Deniz, M. E. (2009). The explication of primary school students 'perfectionist properties with irrational beliefs. *Elementary Education Online*, 8(3), 720-728.
- Dilmaç, B., Hamarta, E.ve Arslan, C. (2009). Üniöersite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından

İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory ve Practice*, 9(1), 127-159.

Dimitrovsky, L., Levy-Shiff, R.ve Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: Their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 136(6), 631-646. doi: 10.1080/00223980209604824

Dionne, M.M. ve Davis, C. (2012). Body image and personality. İçinde T. F., Cash, (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*(pp. 135-140). (Vol. 2). Norfolk: Academic Press.

Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2010). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.

Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42.doi:10.1016/j.bodyim.2008.08.002

Doumas, D. M., Pearson, C. L., Elgin, J. E. ve McKinley, L. L. (2008). Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence the “mispairing” of partners' attachment styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(5), 616-634.doi: 10.1177/0886260507313526

Dour, H. J.ve Theran, S. A. (2011). The interaction between the superhero ideal and maladaptive perfectionism as predictors of unhealthy eating attitudes and body esteem. *Body image*, 8(1), 93-96.doi:10.1016/j.bodyim.2010.10.005

Dönmez, A. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

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. doi:10.1016/j.comppsy.2005.06.003

- Dunkley, D. M., Berg, J-L. ve Zuroff, D.C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x
- Eagly, A.H. ve Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408-423. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.54.6.408>
- Egan, S. J., Watson, H. J., Kane, R. T., McEvoy, P., Fursland, A. ve Nathan, P. R. (2013). Anxiety as a mediator between perfectionism and eating disorders. *Cognitive therapy and research*, 37(5), 905-913. doi: 10.1007/s10608-012-9516-x
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715>
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. İçinde Gordon L. Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp.217-228). Washington: APA
- Enns, M. W., Cox, B. J. ve Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 463-478. doi: 10.1007/s10608-005-2843-04
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55. doi: 10.1111/1475-6811.00003
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>

- Fitness, J. (2006). Emotion and cognition in close relationships. İçinde P. Noller ve J.A. Feeney (Eds.), *Close relationships: functions, forms and processes*. (pp. 285-303). NY: Psychology Press
- Fitzpatrick, J. ve Sollie, D. L. (1999). Unrealistic gendered and relationship-specific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 852-867. doi: 10.1177/0265407599166010
- Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional and Treatment Issues. İçinde Gordon L. Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 5-27). Washington: American Psychological Association
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201. doi: 10.1007/BF01061229
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68. doi:10.1016/0191-8869(91)90132-U
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Cheng, W. M. W. (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26(3), 194-205. doi: 10.1007/s10942-007-0066-1
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735. doi:10.1016/0191-8869(89)90119-0
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M. ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. İçinde Gordon L.

Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 89-127). Washington: American Psychological Association

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B. ve Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311. doi: 10.1007/s12144-001-1013-4

Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>

Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Fraley, R. C. ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126. doi: 10.1016/0191-8869(93)90181-2

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967

Frost, R.O., Turcotte, T.A., Heimberg, R.G., Maitta, J.I., Hold, C.S. ve Hope, D.A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 195-205. doi: 10.1007/BF02229694

- Gaudreau, P. (2013). The 2× 2 model of perfectionism: Commenting the critical comments and suggestions of. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 351-355.doi:10.1016/j.paid.2013.03.021
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları
- Gnilka, P.B.,Ashby, J.S. ve Noble, C.M. (2013). Adaptiveandmaladaptive perfectionism as mediators of adultattachmentstylesanddepression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counselingve Development*, 91(1), 78-86. doi: 10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x
- Gonzaga, G. C., Turner, R. A., Keltner, D., Campos, B. ve Altemus, M. (2006). Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*, 6(2), 163. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.163>
- Grammas, D. L.ve Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36.doi:10.1016/j.bodyim.2008.10.002
- Greeff, P., Hildegard L. ve Malherbe, A. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex veMarital Therapy*, 27(3), 247-257. doi: 10.1080/009262301750257100
- Griffin, D. W.ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430-445. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Güneş, İ. (2009). *Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri Ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu*. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü*. (Yayımlanmamış DoktoraTezi) Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Ensitütüsü, Ankara.

- Güngör, H. C., Yılmaz, M.ve Çelik, S. B. (2011). Romantizm ve eş seçimi tutum ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 180-190.
- Halliwell, E.ve Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104-122.doi: 10.1521/jscp.23.1.104.26989
- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., ... ve Kaye, W. H. (2014). Perfectionism in anorexia nervosa: variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. *The American Journal of Psychiatry*, 157(11), 1799- 1805. doi: <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.157.11.1799>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi*, 7(18), 25-42.
- Hargreaves, D.ve Tiggemann, M. (2002). The effect of television commercials on mood and body dissatisfaction: The role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 287-308.doi: 10.1521/jscp.21.3.287.22532

- Haring, M., Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143-158. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. İçinde Ğn R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp.191-213), New Haven and London: Yale University Press.
- Hazan, C.ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994a). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79. doi:10.1207/s15327965pli0501_15
- Hazan, C.ve Shaver, P. R. (1994b). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22. doi:10.1207/s15327965pli0501_1
- Hewitt, P. L.ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456-470. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P.L. ve Flett, G.L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. İçinde Gordon L. Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 255-279). Washington: American Psychological Association
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335- 347. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 18-29.

- Holland, A. S. Fraley, R. C., ve Roisman, G. I. (2012). Attachment styles in dating couples: predicting relationship functioning over time. *Personal Relationships*, 19(2), 234-246. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01350.x
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. doi:10.1016/S0010-440X(65)80016-5
- Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. *The American Scholar*, 19(4), 409-421.
- Howe, D. Brandon, M., Hinings, D.ve Schofield, G. (1999). *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model*. London: Macmillan.
- Iannantuono, A. C.ve Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body image*, 9(2), 227-235. doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.004
- Jackson, L. A. (2002). Physical Attractiveness *A sociocultural perspective*. İçinde T.H. Cash ve Pruzinsky, T. (Eds.), *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*.(pp. 13-21). NY: The Guilford Press
- Joanes, D. N., & Gill, C. A. (1998). Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D): The Statistician*, 47(1), 183-189. Doi: 10.1111/1467-9884.00122
- Kachadourian, L. K., Fincham, F.ve Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393. doi: 10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x
- Kalkan, M. (2012). Eş Seçimi ve eş seçiminde önemli faktörler. İçinde Melek Kalkan ve Zeynep Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (ss. 9-20). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Kalkan, M.ve Ersanli, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples.*Hacettepe University Journal of Education*, 36, 129- 135.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. İçinde Melek Kalkan ve Zeynep Hamamcı (Eds.), *Evlilik Öncesi psikolojik danışma* (ss. 1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B.R., Beckett, M.K., Collins, R.L.ve Shaw, R. (2007). *Adolescent romantic relationships as precursors of health adult marriages*. CA: RAND Corporation
- Kart, N.M. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: sağlık personeliyle yapılan bir çalışma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M.(2003)“Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği” VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J. P.ve Hantsoo, L. (2010). Close relationships, inflammation, and health. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 35(1), 33-38.doi:10.1016/j.neubiorev.2009.09.003
- Koydemir, S., Selişik, Z. E. S.veTezer, E. (2005). Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-75.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.

- Krueger, D.W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. İçinde T.H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 30-45). NY: The Guilford Press
- Kurdek, L. A. (1992). Assumptions versus standards: The validity of two relationship cognitions in heterosexual and homosexual couples. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 164. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.6.2.164>
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.2.221>
- La Greca, A. M. ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. doi:10.1207/s15374424jccp3401_5
- Larson, J. H. (1988). The marriage quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37(1), 3-11.
- Larson, J. H. (1992). "You're my one and only": Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal of Family Therapy*, 20(3), 242-253. doi:10.1080/01926189208250893
- Lazarus, R. S. ve DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.38.3.245>
- Larson J.H. ve Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228- 237.
- Leahy, R.L. (2007). Bilişsel terapi müdahaleleri. İçinde R.L. Leahy (Ed.), *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (s. 23- 41). İstanbul: Litera Yayıncılık

- Levinger, G. ve Rands, M. (1985). Compatibility in Marriage and other close relationships. İçinde W. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships*. (pp. 309-328). NY: Springer-Verlag.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Bush-King, I.ve McDermott, R. C. (2011). A latent class analysis of dyadic perfectionism in a college sample. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(1), 32-51. doi: 10.1177/0748175610391610
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W.ve Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 543-549. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.543>
- Luo, J., Forbush, K. T., Williamson, J. A., Markon, K. E.ve Pollack, L. O. (2013). How specific are the relationships between eating disorder behaviors and perfectionism? *Eating behaviors*, 14(3), 291-294. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.04.003
- Lyons-Ruth, K., Alpern, L.ve Repacholi, B. (1993). Disorganized infant attachment classification and maternal psychosocial problems as predictors of hostile-aggressive behavior in the preschool classroom. *Child development*, 64(2), 572-585. doi: 10.1111/j.1467-8624.1993.tb02929.x
- 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), 215-225. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0027402>
- Main, M., Kaplan, N.ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 50(1/2), 66-104.

- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G. ve Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20(1), 1-22. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01393.x
- 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. doi: 10.1177/0748175611429303
- McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M. ve Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body image*, 2(1), 29-40. doi:10.1016/j.bodyim.2005.01.002
- McKinley, N.M. ve Randa, L.A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image*, 2(3), 209–218 doi:10.1016/j.bodyim.2005.04.003
- 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. DOI:10.1080/10478400701512646
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.01.003
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. İçinde J.A. Simpson ve L. Campbell (Eds.), *The Oxford Handbook of Close Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Mirgain, S. A. ve Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and

- marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009. doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.983
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M. ve Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771-1778. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 42(1), 31-37.
- Möller, K., Philip Hwang, C. ve Wickberg, B. (2006). Romantic attachment, parenthood and marital satisfaction. *Journal of reproductive and infant Psychology*, 24(3), 233-240. doi:10.1080/02646830600821272
- Muris, P., Meesters, C., Morren, M. ve Moorman, L. (2004). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(3), 257-264. doi:10.1016/S0022-3999(03)00616-0
- Mushquash, A. R. ve Sherry, S. B. (2012). Understanding the socially prescribed perfectionist's cycle of self-defeat: A 7-day, 14-occasion daily diary study. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 700-709. doi:10.1016/j.jrp.2012.08.006
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S. ve Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613-622. doi: 10.1002/pits.20167
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Examination of the relationship between the body image and self-esteem of female adolescents. *International Journal of Human Sciences*, 7(2), 543-556.
- Ozteke, H.I., Büyükbayraktar, Ç.G. ve Kesici, S. (2014, Temmuz). *Prediction of problematic internet use by attachment in university students*. World

Congress of Psychology Sciences (WCPSY)'da sunulan sözlü bildiri. Las Vegas, USA.

Ozteke, H.I., Büyükbayraktar, Ç.G. ve Kesici, S. (2015). The Adaptation of Romantic Relationship Perfectionism Scale into Turkish Culture. *The Antropologist*, 19(2), 387-395.

Ozteke, H.I., Kiper, C.ve Kesici, S. (2012). The investigation of relationship between psychological needs and perfectionisms of university students. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, SI, 920-922.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları

Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386-390. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>

Pearson, C. A.ve Gleaves, D. H. (2006). The multiple dimensions of perfectionism and their relation with eating disorder features. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 225-235. doi:10.1016/j.paid.2006.01.013

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

Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505-510. doi: 10.1177/0265407589064008

Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. (Çev: Geniş, T.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Polivy, J.ve Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating

- disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6.doi: 10.1521/jscp.23.1.1.26986
- Posavac, H. D., Posavac, S. S.ve Weigel, R. G. (2001). Reducing the impact of media images on women at risk for body image disturbance: Three targeted interventions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 324-340.doi: 10.1521/jscp.20.3.324.22308
- Prager, K. J. (1997). *The Psychology of Intimacy*.<http://books.google.com/books>
- Prager, K.J. (2000). Intimacy in personal relationships. İçinde Clyde Hendrick ve Susan S. Hendrick (Ed.) *Closerelationships: a sourcebook*(pp. 230-242) Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Priel, B.,Mitrany, D.veShahar, G. (1998). Closeness, supportand reciprocity: A study of attachmentstyles in adolescence. *Personalityand Individual Differences*, 25(6), 1183-1197.doi:10.1016/S0191-8869(98)00102-0
- Priest, J.,Burnett, M., Thompson, R., Vogel, A.veSchvaneveldt, P. L. (2009). Relationshipdissolutionandromanceandmateselectionmyths. *Family ScienceReview*, 14, 48-57.
- Pruzinsky, T. ve Cash, T.F. (2002). Understanding body images historical and contemporary perspectives. İçinde T. H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*.(pp. 3-12). NY: The Guilford Press.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P.ve Young, J. (2013). *Şema terapi ayırıcı özellikler*(Çev: Şaşıoğlu, M.). İstanbul: Psikonet Yayınları (Özgün çalışma 2011).
- Randall, A. K.ve Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. doi:10.1016/j.cpr.2008.10.004

- Rasooli, S. S.ve Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.doi:10.1016/j.sbspro.2011.03.231
- Rholes, W.S. ve Simpson, J.A. (2004). Attachment theory basic concepts and contemporary questions. İçinde W. Steven Rholes ve Jeffrey A. Simpsons (Eds.),*Adult attachment theory, research and clinical implications* (NY: The Guilford Press.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A.ve Stevens, J.G. (1998). Attachment Orientations, Social Support, and Conflict Resolution in Close Relationships.İçinde Jeffrey A. Simpsons ve W. Steven Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 166-188).NY: The Guilford Press.
- Rice, K.G., Lopez, F.G. ve Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605. doi: 10.1521/jscp.2005.24.4.580
- Robins, G., ve Boldero, J. (2003). Relational discrepancy theory: The implications of self-discrepancy theory for dyadic relationships and for the emergence of social structure. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 56-74.doi: 10.1207/S15327957PSPR0701_4
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E.ve Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019872>
- Saddler, C. D.ve Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73(3), 863-871.doi: 10.2466/pr0.1993.73.3.863
- Saya, P. (2006). *The relationship between attachment styles and perfectionism in high school students* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev: Aslay, Y.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Scott, R. L.ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms.*Journal of Family Psychology*, 16(2), 199. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.16.2.199>
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi. Analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Selcuk, E., Zayas, V., Günaydin, G., Hazan, C.ve Kross, E. (2012). mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0028125.
- Selcuk, E., Zayas, V. ve Hazan, C. (2010). Beyond Satisfaction: The Role of Attachment in Marital Functioning. *Journal of Family Theory ve Review*, 2, 258-279. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(6), 753-764. doi: <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2008.36.6.753>
- Sharp, E. A. ve Ganong, L. H. (2000). raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76. doi: 10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x
- Sherry, S. B., Sherry, D. L., Macneil, M. A., Smith, M. M., Mackinnon, S. P., Stewart, S. H.ve Antony, M. M. (2014). Does socially prescribed perfectionism predict daily conflict? A 14-day daily diary study of romantic couples using self-and partner-reports. *Personality and Individual Differences*, 61, 24-27. doi:10.1016/j.paid.2013.12.028

- Sherry, S. B., Vriend, J. L., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L. ve Wardrop, A. A. (2009). Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image*, 6(2), 83-89. doi:10.1016/j.bodyim.2008.12.002
- Shroff, H., ve Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 533-551. doi: 10.1177/1359105306065015
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality And Social Psychology*, 59(5), 971. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S. ve Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355-367. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.355
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. doi: http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434
- Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390. doi: 10.1177/01454455980223010
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling ve Development*, 74(4), 393-398. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. İçinde T.H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 65-73). NY: The Guilford Press

- 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. doi: 10.1111/j.1532-7795.2006.00507.x
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. İçinde Solmuş, T. (Ed.),*Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. (s. 1- 24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sprecher, S.ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 834-851.doi: 10.1177/0265407599166009
- Stackert, R. A. veBursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adultattachmentstyle, genderedirrationalrelationshipbeliefs,andyoungadultromanticrelationship satisfaction. *PersonalityandIndividualDifferences*, 34(8), 1419-1429. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Steele, A. L., O'Shea, A., Murdock, A.ve Wade, T. D. (2011). Perfectionism and its relation to overevaluation of weight and shape and depression in an eating disorder sample. *International Journal of Eating Disorders*, 44(5), 459-464. doi: 10.1002/eat.20817
- Steele, A. L., Waite, S., Egan, S. J., Finnigan, J., Handley, A.ve Wade, T. D. (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: a case-series evaluation. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(2), 129-143. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465812000628>
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.doi:10.1016/j.paid.2012.04.002

- Stoeber, J., Harvey, L. N., Almeida, I.ve Lyons, E. (2013). Multidimensional sexual perfectionism. *Archives of Sexual Behavior*, 42(8), 1593-1604. doi: 10.1007/s10508-013-0135-8
- Stoeber, J., Otto, K.ve Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 363-368. doi:10.1016/j.paid.2009.04.004
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. doi:10.1016/S0191-8869(97)00207-9
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- 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.
- Sünbül, A. N., Kesici, Ş. ve Bozgeyikli, H. (2003). Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencileri motive ve kontrol etme düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Araştırma Fonu, Proje, (2002-236).
- Swami, V.ve Mammadova, A. (2012). Associations between consideration of cosmetic surgery, perfectionism dimensions, appearance schemas, relationship satisfaction, excessive reassurance-seeking, and love styles. *Individual Differences Research*, 10(2), 81-94.
- Swami, V., Furnham, A., Georgiades, C.ve Pang, L. (2007). Evaluating self and partner physical attractiveness. *Body Image*, 4(1), 97-101. doi:10.1016/j.bodyim.2006.10.003

- Tantleff-Dun, S. ve Gokee, J.L. (2002). Interpersonal influences on body image development. T. H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 108-117).NY: The Guilford Press.
- 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. doi:10.1080/00223981003784032
- Usta, İ. (2009). *Aknenin beden imgesi memnuniyeti ve psikolojik parametreler üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi/ Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Valero, S., Sáez-Francàs, N., Calvo, N., Alegre, J. ve Casas, M. (2013). The role of neuroticism, perfectionism and depression in chronic fatigue syndrome. A structural equation modeling approach. *Comprehensive psychiatry*, 54(7), 1061-1067. doi:10.1016/j.comppsy.2013.04.015
- Verner-Filion, J. ve Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 181-186. doi:10.1016/j.paid.2010.03.029
- Vernon, A. (2013). I will always love you: Dispelling marital myths through applications of rational-emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 31(2), 57-66. doi: 10.1007/s10942-012-0156-6
- Wade, T. D. ve Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(2), 1-6.
- Walker D.C. ve Murray, A.D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing and avoiding. İçinde T.F. Cash.(Eds.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 2). (pp. 166-172). Academic Press

- Waller, M. R. ve McLanahan, S. S. (2005). "His" and "her" marriage expectations: Determinants and consequences. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 53-67.
- Watson, H. J., Raykos, B. C., Street, H., Fursland, A. ve Nathan, P. R. (2011). Mediators between perfectionism and eating disorder psychopathology: Shape and weight overvaluation and conditional goal-setting. *International Journal of Eating Disorders*, 44(2), 142-149. doi: 10.1002/eat.20788
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.201>
- Welch, R. D. ve Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366. doi: 10.1177/0265407509349632
- Welch, E., Miller, J. L., Ghaderi, A. ve Vaillancourt, T. (2009). Does perfectionism mediate or moderate the relation between body dissatisfaction and disordered eating attitudes and behaviors?. *Eating Behaviors*, 10(3), 168-175. doi:10.1016/j.eatbeh.2009.05.002
- Whitbourne, S.K. ve Skultety, K.M. (2002). Body image development adulthood and aging. İçinde T.H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. (pp. 83-91). NY: The Guilford Press.
- Wiebe, R. E. ve McCabe, S. B. (2002). Relationship perfectionism, dysphoria, and hostile interpersonal behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(1), 67-91. doi: 10.1521/jscp.21.1.67.22406
- Wood, W. ve Eagly, A.H. (2002). A Cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences.

Psychological Bulletin, 128(5), 699–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.699>

www.tdk.gov.tr. Erişim tarihi 20.01.2015

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30.

Young, J.E., Klosko, J.S.ve Weishhar, M.E. (2009). *Şema terapi*. (Çev: Soylu, T.V.) İstanbul: Litera Yayıncılık (Özgün çalışma 2003).

Yörükkan, T. (2011). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zhang, F. ve Hazan, C. (2002). Working models of attachment and person perception processes. *Personal Relationships*, 9(2), 225-235. doi: 10.1111/1475-6811.00015

Zimmer-Gembeck, M. J.ve Petherick, J. (2006). Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30(2), 167-177.doi: 10.1177/0165025406063636

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar,

Bu formlar romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilikleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları ve beden imgesi baş etme stratejilerini belirlemeye yönelik olarak yapılan bir doktora tezi için hazırlanmıştır. İçtenlikle cevap vereceğinizi umuyoruz. Bu ankette kimliğiniz gizli tutulacaktır. Verdiğiniz cevaplar çok değerlidir. Bu araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ederiz.

Aşağıda sizin için oluşturulan boşlukları doldurup, soruları size uygun gelen seçeneği işaretleyerek (x) cevaplayınız.

Cinsiyet : Kız () Erkek ()

Yaş :....

Halen devam eden bir ilişkiniz var mı ? Evet () Hayır ()

Eğer varsa ne kadar zamandır devam ediyor ?..... Yıl Ay

Anne Eğitim Durumunuz:

Yok () İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

Baba Eğitim Durumunuz:

Yok () İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

EK 2

ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

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

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

1.	Sevgilimle sohbet ederken bütün gerçekleri söylemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Sevgilimle olan ilişkimde her şeyi doğru yaptığımdan emin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sevgilimle sohbet ederken hata yapmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Sevgilime yanlış bir şey söylediğimde kendimi hayal kırıklığına uğratmış olurum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Sevgilimle muhabbetimin iyi gitmesini arzu ederim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sevgilimle yaptığım konuşmalarda hata yapmak beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Sevgilimin istediği gibi davranmazsam kendimi başarısız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Sevgilim beni hayal kırıklığına uğratan şeyler yapar.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sevgilim benim istediğim gibi davranmadığında onun yakınında olmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Partnerimin bana olan yaklaşımından genelde memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Sevgilim, ondan beklediğimden farklı şeyler yaparsa bunu umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Benimle ilişki yaşamayı hak etmesi için, sevgilim beklentilerime karşılık vermelidir.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Sevgilimle etkileşimde bulunduğum zaman kolay kolay hayal kırıklığına uğramam.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Sevgilimin, benim beklentilerime karşılık vermesi önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

(ÖRNEK MADDELER)

	1	2	3	4	5	6	7
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim							
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim							
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım							
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim							
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm							

EK 4

ROMANTİZM VE EŞ SEÇİM TUTUM ÖLÇEĞİ

(ÖRNEK MADDELER)

3	Birbirimize karşı hissettiğimiz sevgi, evlenmek için asgari düzeyde yeterli bir neden olmalıdır.	()	()	()	()	()
9	Ben hayatta bir kez evleneceğim.	()	()	()	()	()
16	Evlenmeye karar verdiğim zaman, gelecekteki eşimle benzer özelliklere sahip olmak benim için önemlidir.	()	()	()	()	()
29	Benim ihtiyaçlarımın hepsine cevap vereceğinden emin olmasam bile yine de sevgilimle evlenirdim.	()	()	()	()	()
31	Evlenmek için fazla çaba harcamasam da bir gün evleneceğim.	()	()	()	()	()

EK 5

BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

(ÖRNEK MADDELER)

2.Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi düzeltmek için fazladan zaman harcarım.	1	2	3	4
7.Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi nasıl gizleyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4
13.Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, kendime bu durumun geçeceğini söylerim.	1	2	3	4
22.Görünüşümle ilgili olumsuz bir durum karşısında bu durumun üstesinden gelmek için hiçbir girişimde bulunmam.	1	2	3	4
5.Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi gizlemek için özel bir çaba 29.Görünüşümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım.	1	2	3	4