

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
AFFETME**

Yüksek Lisans Tezi

Kübra KURT

Danışman

Prof. Dr. Melek DEMİR

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Kübra KURT tarafından, **Prof. Dr. Melek DEMİR** danışmanlığında hazırlanan “**Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme**” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 22.2.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒
			Kabul
			☐
			Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Melek DEMİR Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒
			Kabul
			☐
			Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Selda KARADENİZ ÖZBEK Giresun Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		☒
			Kabul
			☐
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

İmza

11/01/2022

Kübra KURT

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 11 Ocak 2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 12

Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza

11/01/2022

Prof. Dr. Melek DEMİR

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AFFETME

Kübra KURT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Yüksek Lisans, Şubat/2022

Danışman: Prof. Dr. Melek DEMİR

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı, bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeylerinin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı, bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeylerinin cinsiyete, romantik ilişki durumu ve ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya Samsun ilinde yaşayan ve romantik ilişkisi olan 215'i kadın, 142'si erkek olmak üzere toplamda 357 birey katılmıştır. Araştırmada bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla Türkçe'ye uyarlaması Bugay, Kalkan ve Delevi (2016) tarafından yapılan "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır. Bireylerin affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Kaya (2019) tarafından geliştirilen "Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Ölçek verilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında bağımsız gruplar arası t testi, ilişki durumuna ve ilişki süresine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kişilerarası ilişkilerde affetme üzerinde etkisinin incelenmesinde Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında bazı alt boyutlarda anlamlı ilişkiler varken, bazı alt boyutlarda ise anlamlı ilişkiler yoktur. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeylerinin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ancak alt boyutlar incelendiğinde bazı alt boyutların diğerleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Bireylerin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, bireylerin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, bazı alt boyutlarda anlamlı olarak farklılaştığı ve bireylerin affetme düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Mükemmeliyetçilik, Romantik İlişkiler, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik, Affetme

ABSTRACT

PERFECTIONISM AND FORGIVENESS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Kübra KURT

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Psychological Counseling and Guidance Programme

Master, February/ 2022

Supervisor: Prof. Dr. Melek DEMİR

The aim of this study is examining the relationship between perfectionism and forgiveness levels of individuals who are in a romantic relationship. For this purpose, it has been examined if there is a significant relationship between the perfectionism and forgiveness levels of individuals who are in a romantic relationship; if the perfectionism levels of people are a significant predictor of their forgiveness levels; if the perfectionism and forgiveness levels depend on gender, relationship status and the duration of the relationship. A total of 357 individuals, 215 women and 142 men have participated the research. In the study, "Perfectionism in Romantic Relationships Scale", adapted into Turkish by Bugay, Kalkan, and Delevi, was used to measure the perfectionism levels of individuals. To measure the forgiveness levels of individuals the "Forgiveness in Interpersonal Relations Scale" that is developed by Kaya (2019) and the Personal Information Form prepared by the researcher were used. To compare the scale data according to gender Independent Group T-test was used and One-Way Anova to compare the perfectionism and forgiveness levels according to relationship status and duration of the relationship. Regression analysis was used to examine the effect of perfectionism scores on forgiveness in interpersonal relationships. According to the results, there are no significant relationship between the perfectionism and forgiveness levels of individuals but only in some sub-dimensions. It was found that individuals levels of perfectionism in a romantic relationship were not a significant predictor of their forgiveness levels, but some sub-dimensions have significant effects on other sub-dimensions. The perfectionism and forgiveness levels of individuals do not differ significantly according to gender, but there is a significant difference in the order sub-dimension. The perfectionism and forgiveness levels of individuals do not differ significantly according to romantic relationship status and the duration of the relationship.

Keywords: Perfectionism, Romantic Relationships, Perfectionism in Romantic Relationships, Forgiveness

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmayı yapma sürecimde desteklerini daima hissettiğim canım ailem ve bu yolda bana öncü olan danışman hocam sayın Prof. Dr. Melek DEMİR’e teşekkürü bir borç bilirim.

Kübra KURT

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	i
BETİMSSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Denenceler.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Sayıtlılar	5
1.7. Tanımlar	5
1.8. Araştırmanın Önemi	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Romantik İlişkiler.....	8
2.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi	11
2.3. Romantik İlişkileri Açıklayan Kuramlar	15
2.3.1. Kendini Gerçekleştirme Kuramı'na Göre Romantik İlişkiler	16
2.3.2. Kişilik Gelişimi Kuramı'na Göre Romantik İlişkiler	16
2.3.3. Kişiler Arası İlişkiler Kuramı'na Göre Romantik İlişkiler	17
2.4. Romantik İlişkiler ve Aşk.....	18
2.4.1. Tutkulu Aşk ve Arkadaşça Aşk	19
2.4.2. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı	21
2.4.3. Lee'nin Aşk Kuramı	23
2.5. Mükemmeliyetçilik	25
2.6. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	27
2.7. Mükemmeliyetçiliği Açıklayan Kuramlar.....	30
2.8. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik	33
2.9. Affetme.....	36

2.10. Kendini Affetme, Başkasını Affetme ve Durumu Affetme.....	39
2.11. Affetmeyi Açıklayan Modeller	41
2.11.1. Affetme Süreç Modeli	41
2.11.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli.....	42
2.11.3. Affetme Piramit Modeli.....	43
2.11.4. Hargrave'nın Affetme Modeli	43
2.12. Affetmenin Etkileri.....	44
2.12.1. Affetmenin Ruhsal Sağlık Üzerindeki Etkileri	44
2.12.2. Affetmenin Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri	45
2.12.3. Affetmenin Sosyal İlişkiler Üzerindeki Etkileri	46
2.13. Romantik İlişkilerde Affetme.....	47
2.14. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar	50
2.15. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	52
2.16. Affetme ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar	54
2.17. Affetme ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	56
3. YÖNTEM	58
3.1. Araştırmanın Modeli	58
3.2. Evren ve Örneklem.....	58
3.3. Veri Toplama Araçları.....	59
3.3.1. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği	59
3.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği.....	60
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	61
3.4. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR	63
4.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	63
4.2. Birinci Denenceye Yönelik Bulgular	63
4.3. İkinci Denenceye Yönelik Bulgular	65
4.4. Üçüncü Denenceye Yönelik Bulgular	69
4.5. Dördüncü Denenceye Yönelik Bulgular	70
4.6. Beşinci Denenceye Yönelik Bulgular	71
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	73
5.1. Sonuçlar.....	73
5.2. Tartışma ve Yorum.....	74
5.2.1. Birinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum	74
5.2.2. İkinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum	75

5.2.3. Üçüncü Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum	76
5.2.4. Dördüncü Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum	78
5.2.5. Beşinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum	78
5.3. Öneriler.....	80
KAYNAKÇA	81
EKLER.....	94
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	94
Ek 2: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği	95
Ek 3: Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği	97
Ek 4: Ölçek Uygulama İzni	98
Ek 5: Etik Kurul Kararı	99
ÖZ GEÇMİŞ.....	100

SİMGELER VE KISALTMALAR

MPS	: Multidimensional Perfectionism Scale
DAPS	: Dyadic Almost Perfect Scale
APS-R	: Almost Perfect Scale-Revised

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Dair Betimleyici Bilgiler.....	58
Tablo 3.2. İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarına ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin Güvenilirlik ve Normallik Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 4.1. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	63
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları ile Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi.....	64
Tablo 4.3. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Durumu Affetme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	65
Tablo 4.4. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Durumu Affetme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	66
Tablo 4.5. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Soruna Yönelme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	66
Tablo 4.6. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Soruna Yönelme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	67
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Olumluya Odaklanma Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	67
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Olumluya Odaklanma Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	68
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Toplam Puanına Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	68
Tablo 4.10. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Toplam Puanına Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	68
Tablo 4.11. Cinsiyete Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	69
Tablo 4.12. İlişki Durumuna Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması	70
Tablo 4.13. İlişki Sürelerine Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması	71

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, araştırmanın sınırlılıkları ve sayıltıları, araştırmanın önemi ve araştırma ile ilgili temel kavramlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Yakın ilişkiler insanlık tarihi boyunca var olan ve önemini her zaman koruyan konulardan biri olmuştur. Bireyin diğerleriyle kurduğu yakın ilişkiler sosyalleşmek ve sevme-sevilme ihtiyacını karşılamak açısından önemli olmakla birlikte bireyin kişilik gelişimi açısından da önem taşımaktadır. Öyle ki Sullivan Kişiler Arası İlişkiler Kuramı'nda sağlıklı insan gelişiminin diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma yeteneğine dayandığını belirtmiştir. Erich Fromm ilişki ihtiyacının insanın varoluşsal bir gereksinimi olduğunu ve ancak gerçek sevgi ya da olgunlaşmış sevginin gelişmesiyle doyurulabildiğini ifade etmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Maslow insan ihtiyaçlarını beş ana sınıfta ve öncelik sırasına göre sıraladığı İhtiyaçlar Hiyerarşisinde güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarından sonra ait olma ve sevgi ihtiyacına yer vermiştir. Güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlar bir ölçüde doyurulduğunda bireyin bir arkadaş, bir sevgili ya da eş, hatta çocukların eksikliğini hissetmeye başlayacağını ve bu nedenle insanlarla ilişki kurmak isteyeceği ifade edilmektedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacının yeterince karşılanmaması bireyin yaşadığı uzun süreli psikolojik problemlerin önemli bir kaynağı olarak görülmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Sevginin bireyin varoluşsal algısı üzerindeki önemine dikkat çeken Rollo May, Seks, Eros, Filia ve Agape olmak üzere dört tür sevgi tanımlamış ve sağlıklı yetişkin ilişkilerinin bu dört sevginin karışımından oluştuğunu belirtmiştir. May (1969) seksin biyolojik bir gereksinim olduğunu ve cinsel dürtünün yol açtığı gerilimin cinsel birleşme yoluyla karşılandığını ifade etmektedir. Eros ise birey için özel olan kişi ile birlikte olma arzusunu ve o kişiyi düşününce veya özleyince hissettiği hoş gerilim duygusunu ifade etmektedir. Partnere karşı şefkat ve özen göstermeyi de içeren eros birey için psikolojik bir gereksinimdir. Filia cinsel içerik taşımayan, iki insan arasındaki dostça ya da arkadaşça sevgi anlamına gelmektedir. Agape ise karşıdaki kişiye sahip olma isteği olmaksızın o kişiye duyulan adanmışlık duygusu olarak ifade edilmektedir. Kişinin diğerine duyduğu saygı, sevgi ve hiçbir çıkar gözetmeksizin

diğerinin refahını önemsemesi ile karakterize edilen agape, koşulsuz bir sevgidir (May, 1969; akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Erikson Psikososyal Gelişim Kuramında insanların hayatları boyunca sekiz gelişim evresinden geçtiğinden bahsetmekte ve her bir gelişim evresinde birey tarafından çözülmesi gereken bir karmaşanın var olduğunu anlatmaktadır. Genç yetişkinlik döneminin çözülmesi gereken karmaşası yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır. Bireyin bu dönemde kuracağı sevgi dolu cinsel ilişkiler ile yakın ilişkiler döneminde psikososyal gücü olan sevginin kazanımını sağlamakta ve bireyin bir sonraki gelişim evresinin gerekliliklerini karşılayabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sevgi, bağlanma, cinsel arzu, arkadaşlık ve işbirliği anlamına gelmektedir ve kişinin yaşamının sonraki gelişim dönemleri ile üretken bir biçimde baş edebilmesini sağlamaktadır. Bireyin bu dönemin karmaşasını çözmemesi de bireyin diğerleriyle ilişki kurmaktan korkmasına sebep olmaktadır (Feldman, 2009; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Sevgi ve ait olmanın temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yer aldığını anlatan Glasser (1992) psikolojik problemlerin insanlarla iyi ilişkiler içinde olmama durumuyla bağlantılı olduğunu savunmaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde başlayıp yaş ve yaşanma sıklığı ile artan romantik ilişkiler, tüm toplumlarda her zaman var olmuştur. Romantik ilişkiler yakınlık, sevgi, bağlılık, kabul, koruyuculuk ve güven kavramlarını içermekte ve bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlığına etki eden önemli konularından biri olmaktadır. Romantik ilişkilerin değerlendirilme alanlarından biri romantik ilişki doyumdur ve romantik ilişkilerdeki duygu, düşünce ve davranışı inceleyen birçok yöntemle test edilmiştir (Adams ve Jones, 1999). Spanier (1976) ilişki doyumunu bireyin partnerinden memnun olma derecesi olarak tanımlamaktadır. İlişki doyumunun yüksek oluşu bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilerken, düşük oluşu psikolojik problemlere yol açmaktadır (Collins, 2003). Benzer bir şekilde Kalkan ve Yalçın (2015) romantik ilişkilerin yakınlık, aşk, bağlanma, aidiyet ve duygusal destek gibi özellikleri içerdiğini ve bu özelliklere sahip ilişkilerin bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağladığı ve romantik ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Romantik ilişkiden alınan doyumu negatif yönde etkileyen faktörlerden biri

romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliktir. Bireyin romantik ilişkisinde kendisine ve partnerine yönelik aşırı yüksek beklentiler içerisinde oluşunu anlatan bu kavramın ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Foran, Whisman ve Beach (2015) romantik ilişkisi olan bireylerin ruh sağlığı merkezlerine başvurma nedenlerinin başında, partnerleri ile yaşadıkları sorunlar olduğunu bildirmişlerdir. Cleek ve Pearson (1985) de evliliklerdeki boşanmaların büyük bir çoğunluğunun bireylerin evliliğe, partnere ve aile yaşantısına yönelik aşırı yüksek beklentiler içerisinde olmalarından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerde yaşanan problemler ve ayrılıkların nedenlerinden biri olduğu bilinen aşırı yüksek beklentiler, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı içerisinde yer almaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde sıkça karşılaşılan ve romantik ilişki doyumu üzerinde büyük bir role sahip olan bir diğer konu ise affetmedir. Affetme bireyin kendini inciten kişiye karşı duyduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından isteyerek vazgeçip daha pozitif duygu, düşünce ve davranışa dönüştürmesi olarak ifade edilmektedir (Enright, 1996; 2000). Kaya (2019) affetmenin kişilerarası ilişkileri zedeleyen durumları azaltmayı ve yok etmeyi sağlayabildiğini ifade etmiştir. Bunun yanında ketleyici ilişki tarzını azaltmada da affetmenin önemli bir role sahip olduğunu öne sürmüştür. Woodman (1991) ve Nelson (1992) da benzer şekilde affetmenin evlilik uyumunu pekiştirebildiğini öne sürmüştür. Bu yönde McCullough ve arkadaşlarına göre (1998) affetme sadece yakın ilişkileri kolaylaştırmakla sınırlanmayıp, aynı zamanda bir hata olduğunda ilişki yakınlığını tekrar sağlayabilmektedir.

Romantik ilişkilerdeki önemine rağmen romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik Türkiye’de araştırılmaya yeni başlanan konular arasında yer almaktadır. Bunun yanında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile affetmenin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda yeteri kadar araştırılmamış olduğunu söylemek mümkündür. Romantik ilişkiler sağlıklı ve işlevsel oldukları takdirde bireylerin fiziksel ve duygusal iyilik haline katkı sağladıklarından dolayı ilişki sorunlarını daha doğru anlamak, ilişkiye ve partnere yönelik gerçekçi beklentileri benimsemek ve iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip olmak kritik önem taşımaktadır. Bu sebeple, bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. Alt Problemler

1. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Denenceler

1. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma Samsun’da yaşayan bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin sorulara samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik bireyin kusursuzluk için çabalaması ve performans açısından aşırı yüksek standartlar belirlemesi ile karakterize edilmektedir (Stoeber, Harvey, Almeida ve Lyons, 2013).

Romantik İlişki: İki kişinin birbirine karşı yoğun olarak hissettiği aşk, bağlılık ve ait olma duygularının var olduğu bir yakın ilişki biçimidir (Hatfield, 1985). Sternberg (1986) ise romantik ilişkiyi iki birey arasında psikolojik, duygusal ve cinsel bağlılığın olduğu tutkulu bir yakınlık biçimi olarak ifade etmektedir.

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik: Bireyin romantik ilişkisine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyi romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmaktadır. Bireyin performans açısından idealize ettiği standartlara partnerinin ulaşp ulaşmaması ilişkinin tatmin ediciliği üzerinde önemli bir role sahiptir (Lopez, Fons-Scheyd, Bush-King, ve McDermott, 2011; akt. Bugay, Kalkan ve Delevi, 2016).

Affetme: Affetme, suç işlemiş veya hata yapmış birine yönelik olumsuz algıların pozitif düşüncelere dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

1.8. Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkiler hemen her toplumda ve insanlık tarihinin her döneminde en çok gözlemlenen ve araştırılan konulardan biri olmuştur. Öyle ki romantik ilişkilerin dünyanın her yerinde sıklıkla yaşanması durumu ona “insan evrenseli (a human

universal)” denmesine sebep olmuştur (Jankowiak, Fischer, 1992; akt. Karney, 2020).

Bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları yakınlık düzeyi onların sosyal gelişimlerine, kişisel uyum sağlama becerilerinin gelişimine ve fiziksel sağlıklarına büyük ölçüde etki etmektedir. Özellikle yakınlığın, bireylerin gelişim evrelerinden başarılı bir şekilde geçmelerinde, daha sağlam arkadaşlıkların kurulmasında ve mutlu aile yaşantılarının kurulmasında tamamlayıcı bir rol üstlendiği belirtilmektedir. Bunun yanında romantik ilişkisi bulunan bireylerin bazı hastalıklara karşı daha dirençli oldukları ve diğer insanlara göre daha az oranda fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı kaydedilmiştir (Moss ve Schwebel, 1993).

Romantik ilişkilerin yaşam boyunca var olması ve insanların hayatında bu denli önemli etkilere sahip olması onun birçok yönüyle araştırılan konulardan biri olmasına sebep olmuştur. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ise henüz Türkiye’de araştırılmaya yeni başlanan ve ilişki doyumu üzerinde önemli bir role sahip olduğu yurt dışı kaynaklarca belirlenen konular arasında yer almaktadır.

Romantik ilişkilerde zaman zaman çatışmalar yaşanması olağandır. Yaşanılan sorunlardan biri bireyin partnerinin beklentilerini karşılayamaması durumudur. Romantik ilişkilerde birey karşılıklı olarak partneriyle bir alış-veriş durumu içerisinde. Dolayısıyla bireyin partnerinden karşılıklı olarak beklentilerinin olması normal kabul edilmektedir (Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009). Fakat romantik ilişkisine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bir bireyin partnerinden gerçek dışı beklentileri olmakta ve performans açısından idealize ettiği yüksek standartlara partnerinin ulaşamadığı durumlarda ilişkide sorunlar oluşmaktadır. Bu durum ilişkiden alınan doyumu ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini negatif yönde etkilemektedir (Stoeber, Harvey, Almeida ve Lyons, 2012) .

Mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasında güçlü bir ilişkinin var olduğu bilinmektedir. Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin, olumsuz sosyal davranış (çatışmalı etkileşimler), bilişler (diğerini umursamaz olarak algılamak) ve sonuçlara (romantik ilişkide ayrılıklar) yol açarak depresif semptomları meydana getirdiği belirtilmektedir (Mackinnon, Sherry, Antony, Stewart, Sherry ve Hartling, 2012).

Kayda geçen verilere göre dünyanın her yerinde boşanma sayılarında büyük bir

artış yaşanmaktadır ve Türkiye’deki boşanma nedenlerinin başında “geçimsizlik” gelmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Boşanma oranlarına bakıldığında Almanya’da 2015 yılında kayda geçen verilere göre her 100 evlilikten 41’inin boşanmayla sonuçlandığı görülmektedir. İtalya’da ise bu oran 42.5, İspanya’da 58, Fransa’da ise 52 olarak kaydedilmiştir (Eurostat Statistics Explained, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu (2021)’nin verilerine göre Türkiye’deki boşanma oranlarında da son 20 yılda önemli bir artış meydana gelmiştir. Buna göre 2001 yılında 91994 kişi boşanmışken, bu sayının 2020 yılında 135022 olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırmanın ülkemizde romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkilerine yönelik algıladıkları mükemmeliyetçilik düzeyleri hakkında alanyazına katkı sağlayacağı ve çiftlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve günümüzde yaşadığı sorunlara açıklık getireceği de düşünülmektedir.

Affetme de kişilerarası ilişkilerde sıkça rastlanılan ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesine yardımcı olan önemli konulardan biridir. Bilimsel araştırmalara da konu olan affetme, bireyin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı olumsuzluklardan dolayı karşı tarafı hatalı bulmasının yanı sıra, kişinin kendisini affetmesini de kapsamaktadır. Yani kişi karşı tarafı hatalı görebileceği gibi kendisini de sorumlu tutabilmekte ve karşı tarafı affetme durumu olduğu gibi kendisini de affetme durumu söz konusu olabilmektedir.

Kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde yaşanan anlaşmazlıklarda da affetme durumu ile sıkça karşılaşılmaktadır. Affetmenin uzlaşmadaki öncü rolü ve ilişki doyumu, partnere bağlılık ve ilişkide saldırganlığın engellenmesi ile ilişkilendirilmesi, onun romantik ilişkilerdeki önemini ortaya koymaktadır (Furman, Luo, Pond Jr., 2017).

Yapılan bu araştırma bireylerin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri ile affetme düzeyleri hakkında bilgi verecek olup, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre ortaya koyacaktır. Türkiye’de romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme konusu ile ilgili yapılmış bir başka araştırmaya rastlanmadığından dolayı bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmaya konu olan temel kavramlara ilişkin kuramsal açıklamalar ile yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Romantik İlişkiler

İnsanlar sosyal yapıları gereği yaşamları boyunca diğer insanlarla farklı tür ve düzeylerde etkileşim ve iletişim içerisinde olmaktadır. Gelişim süreçleri boyunca bireyler sosyal ilişkiler ağı içerisinde ebeveynleri, kardeşleri, arkadaşları, öğretmenleri, romantik ilişki partnerleri ve daha birçok kişi ile kişisel ilişkiler kurmaktadır. Bu ilişkiler zorunluluk nedeniyle kurulabildiği gibi gönüllülük esasına göre de kurulabilmektedir. Gönüllülük esasına dayanan ve bireylerin birbirleriyle diğer kişilere göre çok daha fazla kişisel bilgi paylaşımında bulunduğu ilişkiler yakın ilişkiler olarak adlandırılmaktadır (Furman ve Burgmester, 1992). Hatfield (1985) yakın ilişkileri bireyin diğeriyle yakınlık kurmaya çalıştığı bir süreç olarak ifade etmiştir. Bu süreçte bireyin ilgi duyduğu kişiyle düşünce, his ve davranış yönündeki benzerlikleri ve farklılıkları keşfettiğini belirtmiştir. Yakın ilişkiler kişilerarası ilişkilerde samimiyet kurma, empati kurma becerilerinin gelişimi ve farklı bakış açıları kazanımında etkili bir rol oynamaktadır ve insan yaşamının vazgeçilmez, önemli bir parçasıdır (La Greca ve Harrison, 2005). Yakın ilişki olarak ele alınan ilişki türlerinden biri de romantik ilişkilerdir.

Hatfield (1985) romantik ilişkileri iki kişinin birbirine karşı yoğun olarak hissettiği aşk, bağlılık ve ait olma duygularının var olduğu bir yakın ilişki biçimi olarak tanımlamıştır. Bunun yanında Hatfield (1985) romantik ilişkilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinin olduğunu belirtmiştir. Bilişsel bileşen, bireyin partnerine karşı kendini açmaya hazır oluşu anlamını taşımaktadır. Birey partneriyle karşılıklı olarak özel bilgi paylaşımında bulunmakta ve birbirinin özelini dinlemektedir. Birey kendisinin karmaşık ve hatta çelişkili yönlerini dahi paylaşmaktan çekinmemekte ve bu da birbirlerinin geçmişi, değerleri, güçlü ve zayıf noktaları, umut ve korkuları hakkında daha derin bilgilere sahip olmalarına neden olmaktadır. Duygusal bileşen, bireyin karşılıklı olarak partneriyle birbirini önemsemelerini anlatmaktadır. Romantik ilişki yaşayan birey için partneriyle yakınlık kurmak oldukça önemlidir. Birey partnerini diğer herkesten daha fazla sevip önemseydiği için aynı zamanda da partnerinin canını en derinden yakabilme gücüne

sahip olmaktadır. Kıskançlık, yalnızlık, depresyon ve kızgınlık aşkın karanlık yüzüdür. Birbiriyle çatışan bu duyguların oluşturduğu güçlü etkileşim ise en yakın ilişkilere dahi canlılık katmaktadır. Son olarak davranışsal bileşen, fiziksel yakınlığı içermektedir. Bireyin partneri ile fiziksel yakınlaşmalarında kendilerini rahat hissettikleri anlatılmaktadır. Bakışmalar, birbirine yakın durma isteği ve dokunuşlar davranışsal bileşenin özelliklerindendir (Hatfield, 1985).

Sternberg (1986) romantik ilişkiyi iki birey arasında psikolojik, duygusal ve cinsel bağlılığın olduğu tutkulu bir yakınlık biçimi olarak ifade etmiştir. Bunun yanında romantik ilişkinin samimiyet, tutku ve bağlılık olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu belirtmiştir. Samimiyet, romantik ilişkilerdeki yakınlık ve bağlılık duygularını ifade etmektedir. Tutku ise romantik ilişkilerdeki romantizm, karşılıklı fiziksel çekicilik ve cinsellik arzusunu ifade etmektedir. Bağlılık unsuru ise bireyin romantik ilişkisinde uzun vadede kalma kararını ifade etmektedir. İlişkinin gelişimine ve süresine göre bu üç bileşenin ilişkideki gücü değişmektedir. Buna göre ilişki süresi uzadıkça partnerler arasındaki yakınlık artmaktayken tutku azalmakta, bağlılık ise artmış olmasına rağmen belli bir düzeyde sabit kalmaktadır.

Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkilerin, iki birey arasında deneyimlenen yakınlıktan meydana gelen bir ilişki biçimi olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında yakın ilişkinin bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere beş bileşeni olduğunu ve romantik ilişkilerde bu beş bileşenin her birinin yüksek seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Bağlılık bileşeni, bireyin partneriyle daimi olarak ilişkide kalma isteğine vurgu yaparken, bu bileşenin diğer yakınlık boyutları için bir temel oluşturduğunu öne sürer. Duygusal yakınlık, bireylerin, partnerlerinin duygusal dünyasına ilişkin farkındalığı ve ikili duygusal etkileşimlerin (sevgi, önemseme ve şefkat gibi) miktarıyla ilişkilendirilirken, bilişsel yakınlık ise partnerlerin bilişsel dünyaları (değerler ve hedefler gibi) üzerinde farkındalık ve etkileşimleriyle alakalıdır. Bir diğer bileşen olan fiziksel yakınlık bireyin partneriyle yaşadığı fiziksel etkileşimleri ifade etmekte ve fiziksel yakınlıktan cinselliğe kadar tüm yakınlık boyutlarını kapsamaktadır. Buna ek olarak bireyin tüm fiziksel etkileşimlerinde partnerine yönelik deneyimlediği fizyolojik uyarılma durumunu ifade etmektedir. Son olarak karşılıklılık bileşeni partnerlerin ilişkideki yakınlığın sürdürülebilmesine yönelik karşılıklı olarak yaptıkları yatırım ve etkileşimleri ifade etmektedir.

Romantik ilişkiler bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, duygusal ve davranışsal karşılıklılığın olduğu bir ilişki biçimidir. Bunun yanında romantik ilişkilerin “katılım”, “partner seçimi”, “ilişki içeriği”, “ilişki kalitesi” ve “ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri” olmak üzere ayırt edici beş özelliğinin bulunmaktadır. Katılım, bireyin flört edip etmediğini, ilişkiye başlama yaşını, ilişki yaşama sıklığı ve süresini ifade etmektedir. İkinci özellik olan partner seçimi bireyin nasıl biriyle romantik ilişki yaşadığını anlatmaktadır. Üçüncü özellik olan ilişki içeriği bireyin partneri ile yaptığı aktiviteleri ifade etmektedir. Çiftin birlikte zamanını nasıl geçirdiği, neler yaptığı, hangi çeşitli aktiviteleri yaptıkları ve bazen de birlikteyken yapmayı tercih etmedikleri aktiviteler ve durumları içermektedir. Dördüncü özellik olan ilişki kalitesi ise bireyin romantik ilişkisinden ne derece yararlı tecrübeler edinebildiğini ifade etmektedir. İlişki kalitesinin yüksek olduğu ilişkiler bireylerin partnerleriyle duygusal ve fiziksel yakınlık içerisinde olduğu ilişkiler olarak ifade edilmekteyken, ilişki kalitesinin düşük olduğu ilişkiler partnerler arasında çatışmaların, gerginliğin ve kontrolcü davranışın sıkça olduğu ilişkiler olarak ifade edilmektedir. Son olarak, ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri, romantik ilişkiye ilişkin ayırt edici duygusal tepkileri, algıları, beklentileri, şemaları ve bireyin kendisi, partneri ve genel olarak ilişkisine yüklediği nitelikleri ifade etmektedir (Collins, 2003).

La Greca ve Harrison (2005) yakın ilişkilerden farklı olarak tutku, bağlılık ve cinselliğin yalnızca romantik ilişkilere özgü belirtiler olduğunu ifade etmektedirler. Hendrick ve Hendrick (2006) romantik ilişkileri flört etme, birlikte yaşama, evlenme ve uzun süreli mutlu bir beraberlik beklentisi ile kurulan bir ilişki biçimi olarak tanımlamıştır.

Romantik ilişkiler, bireyler arasında samimiyet ve güvene dayanan, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerine kendileri hakkında özel kişisel bilgi paylaşımında bulunduğu, birbirlerinin çıkarlarını koruduğu ve birbirini mutlu etmeyi arzu ettiği, samimi bir ilişki türüdür (Erden İmamoğlu, 2009).

Prager (1988) romantik ilişkileri, çiftler arasında karşılıklı olarak kendilerine ait kişisel ve özel bilgilerin paylaşıldığı, bireyin kendisi, partneri ve ilişkilerine yönelik olumlu duygular deneyimlediği ve aralarındaki etkileşimin birbirlerini anlamalarına katkı sağladığı veya yansıttığı bir etkileşim biçimi olarak ifade etmektedir. Bunun yanında çiftler arasındaki samimi etkileşimlerin davranışsal,

duygusal ve algısal bileşenlerden oluştuğunu belirtmiştir. Davranışsal bileşen kendini açma ya da duygu dışavurumunu ifade ederken, duygusal bileşen bu etkileşimden kaynaklanan olumlu duyguları ifade etmektedir. Algısal bileşen ise partnerler arasındaki mesajların algılanışıyla alakalıdır. Birbirini ilgiyle dinleyen ve birbirinin mesajlarına etkili bir şekilde yanıt veren partnerlerin, verilen mesajların anlamını daha doğru bir şekilde algıladıklarını ifade etmektedir. Romantik ilişkilerde iletişimin önemine dikkat çeken Prager, birbiriyle açık bir şekilde iletişim kurabilen ve duygularını ifade etmekten çekinmeyen partnerlerin karşılıklı anlaşılma, onaylanma ve duygusal yakınlık ihtiyaçlarının karşıladığını ve ilişkilerindeki samimiyetin arttığını ifade etmiştir.

Kalkan ve Yalçın (2012) romantik ilişkileri aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma duygularını içeren bir ilişki türü olduğunu ve ancak işlevsel ve sağlıklı olduğu takdirde insan yaşamını zenginleştirdiğini ve bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Benzer şekilde Pala Akbaba ve Erol (2019) bireyin partneriyle deneyimlediği romantik ilişkinin bireyin ilişkiye dair algıları, beklentileri ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladığı takdirde bireyin kişisel gelişimini desteklediğini, duygusal ve mental sağlığına katkı sağladığını ifade etmektedir. Karşılamadığı takdirde ise bireyin ilişkiden aldığı doyumun azaldığını ve depresyon, yalnızlık, güvensizlik gibi duygusal sorunlar yaşama olasılığının arttığını belirtmişlerdir.

Romantik ilişkilerin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar; (1) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, (2) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (3) karşılıklı bağımlılıktır. Bazı romantik ilişkilerde bu üç temel özellik mevcutken bazılarında ise yalnızca birkaçı mevcut olabilmektedir (Berscheid ve Peplau, 1983).

Sonuç olarak romantik ilişkilerin alanyazında sevgi, yakınlık, tutku, bağlılık ve aşk unsurlarını içeren bir ilişki türü olmasının yanı sıra, bilişsel, duygusal ve davranışsal etkileşimlerin de söz konusu olduğu bir yakın ilişki türü olarak tanımlandığı görülmektedir. Bireyin öznel iyi oluşu üzerinde önemli bir role sahip olan romantik ilişkilerin gelişim sürecine yönelik model ve aşamalar aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

2.2. Romantik İlişkilerin Gelişimi

Romantik ilişkiler genç yetişkinlik döneminde başlayıp, ileri yetişkinlik

döneminde de varlığını koruyan önemli konulardan biridir. Sosyal gelişimin ön planda olduğu genç yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkiler bireylerin kişilik gelişimlerini desteklemekte ve daha sonra kuracakları ilişkileri de doğrudan etkilemektedir (Pala Akbaba ve Erol, 2019). Sullivan sağlıklı insan gelişiminin ancak kişinin diğer insanlarla yakınlık kurmasıyla gerçekleşebileceğini ifade etmekte ve yakınlık ve cinsel ihtiyaçların genç yetişkinlik döneminde ortaya çıktığını belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bu dönemde bireylerin mutluluğu kısmen akranları ile kurduğu yakın ilişkiler tarafından belirlendiği gibi romantik ilişki kurduğu partnerleri tarafından da belirlenmektedir (La Greca ve Harrison, 2005).

Connolly ve Goldberg (1999) romantik ilişki gelişimini dört aşamayla açıklamıştır. İlk aşama, fiziksel çekiciliğin ve arzunun ön planda olduğu “başlatma” aşamasıdır. İkinci aşama “yakın ilişki” aşamasıdır. Bu aşamada bireyler arkadaş gruplarına dahil olmakta ve karşı cins ile birlikte yapılan aktiviteler aracılığıyla romantik ilişkilerinin gelişimine zemin hazırlamaktadırlar. Üçüncü aşama bireylerin flört etmeye başladıkları “samimi romantik ilişkiler” aşamasıdır. Bu aşamada karşılıklı yoğun duygularla beraber cinsel paylaşımlar da yaşanabilmektedir. Son olarak “bağlılık ilişkisi” bireylerin partnerleriyle derin bir bağlılık ilişkisi geliştirdiği uzun bir süreci içermektedir. Çiftler arasında karşılıklı fiziksel çekimin, yakın olma arzusunun ve özen göstermenin ön planda olduğu bu aşamada evlilik görülebilmektedir.

Huston (1979) ve Berscheid (1985) romantik ilişkilerin gelişiminin çoğunlukla belirli bir modele göre gerçekleştiğini açıklamıştır. Modele göre:

- 1) İki kişi birbirleriyle gittikçe daha sık ve daha uzun süre vakit geçirmektedir ve buluşma sayılarında giderek artış görülmektedir.
- 2) İkisi de birbirlerinin arkadaşlığını gittikçe daha fazla aramaktadır. Birbirlerine kendilerini daha açmakta ve kendileri hakkında özel bilgi paylaşımı yapmaktadırlar. İlk fiziksel yakınlaşmalar da gerçekleşebilmektedir.
- 3) Çift artık birbirlerine pozitif olduğu kadar negatif duygularından da bahsetmeye istekli ve partnerine hayranlığını ifade edebildiği gibi eleştirebilmektedir de.
- 4) Çift ilişkiye yönelik hedefleri hakkında anlaşılmaktadır.

- 5) Çiftin olaylara tepkisi giderek birbirine benzemektedir.
- 6) Çift gittikçe psikolojik iyi oluş hallerinin ilişkinin başarılı olup olmamasıyla bağlantılı olduğuna dair bir duygu geliştirmektedir. Çift ilişkilerin benzersiz, yeri doldurulamaz ve değerli olduğunu düşünmektedir.
- 7) Son olarak bireylerin kendilik tanımında ve davranışlarında değişim yaşanmaktadır. Kendilerini çift olarak görmekte ve iki ayrı birey olarak hareket etmek yerine artık bir çift olarak hareket etmektedirler (Burgess ve Huston, 1979; Berscheid, 1985; akt. Feldman, 2011).

Romantik ilişkilerin gelişimine yönelik bir başka bakış açısı da psikolog Bernard Murstein tarafından gelmiştir. Murstein (1987) Uyarıcı-Değer-Rol teorisinde romantik ilişkilerin birbirini izleyen üç aşamada ortaya çıktığını belirtmiştir. İlk aşama olan “uyarıcı” aşamasında ilişkiler, kişinin dış görünümü, sesi, kıyafeti, itibarı ve sosyal statüsü gibi, dışsal ve fiziksel özelliklere dayanmaktadır. Genellikle bu durum yalnızca ilk buluşmalarda meydana gelmektedir ve bireylerin “uyarıcı” aşamasına özgü özellikleri birbirini tatmin ettiği takdirde ikinci aşamaya geçilmektedir. İkinci aşama olan “değer” aşaması genellikle ikinci buluşmadan yedinci buluşmaya kadarki süreyi kapsamaktadır ve ilişki değerler ve inançlar arasındaki artan benzerliklerle karakterize edilmektedir. Üçüncü aşama olan “rol” aşaması bireyler arasındaki belirli rollerle karakterize edilmektedir. Buna göre çift kendilerini sevgili ya da karı-koca olarak nitelendirmektedirler. Her ne kadar uyarıcı, değer ve rol faktörleri belirli aşamalarda baskın olsalar da, ilişki gelişim sürecinin diğer aşamalarına da katkıda bulunmakta ve etki etmektedirler.

Levinger ve Snoek (1972) İlişki Düzeyleri Modelinde romantik ilişkilerin dört düzeyini anlatmaktadır. İlk düzey “sıfır ilişki” düzeyidir ve bireylerin birbirinin varlığından habersiz oldukları dönemi ifade etmektedir. İkinci düzey “farkındalık” düzeyidir ve bireylerin aynı ortamda bulunup birbirinin dış görünümünün farkına vardığı, yalnız aralarında henüz bir ilişkinin olmadığı aşamadır. Üçüncü düzey “yüzeysel ilişki” düzeyidir. Bu düzeyde bireyler birbirini tanımakta ve aralarında yüzeysel bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak “ortaklık” düzeyinde bireyler arasındaki ilişki derinleşmiş, paylaşım ve etkileşimlerinde artış yaşanmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkilerin gelişiminin ancak bireyler arasında bir çekim olması

halinde gerçekleşebileceğini ifade eden Simpson ve Harris (1994), bu çekimin bireyler arasındaki etkileşimler ve sosyal değişimler (değiş-tokuş) sayesinde oluştuğunu belirtmişlerdir. Buna göre birey kendisine sunacak bir şeyleri olan kişiye ilgi duymaktadır. Birey kendisine hediyeler sunan, fikirlerine katılan, kendisine sevecen davranan, ilgi alanlarını paylaşan, kendisini güldüren ve ihtiyaç duyduğu anlarda yanında olan kişiye karşı çekim hissetmektedir. Her ne kadar birey partnerine bir şeyler sunmaktan şikâyetçi değilse de bir tarafın sadece aldığı fakat hiçbir şey vermediği ilişkiler çekici gelmemektedir. Simpson ve Harris (1994), en ideal ilişkinin, ilişkideki her iki tarafın da ödüllendirildiği ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Clark, Mills ve Corcoran (1989) da benzer şekilde en iyi ilişkilerin bir fayda alışverişi olarak değerlendirilebileceğini ifade etmişlerdir. Bu faydalar para ve mal varlığı gibi maddi faydaları kapsayabildiği gibi onaylanma, statü, cinsellik ve duygusal destek gibi maddi olmayan faydaları da kapsamaktadır. Sosyal psikolog Elliot Aranson (2004) bu durumu Çekiciliğin Ödül Teorisi'nde açıklamaktadır. Teoriye göre insanların en çok sevdiği kişiler, kendilerine en az bedele karşılık en fazla ödülü sunan kişiler olmaktadır ve çekiciliğin belirleyicileri olarak, yakınlık, benzerlik, kendini açma ve fiziksel çekicilik olmak üzere dört faktör tanımlanmıştır.

Yakınlık faktörü, bireylerin genellikle yakın çevrelerinde bulunan bireylerle ilişki yaşadıklarını anlatmaktadır. Aynı okulda okuyan, aynı bölgede yaşayan, aynı iş yerinde çalışan hatta aynı iş yerinde çalışıp en çok iletişimde bulundukları bireylerle yakın ilişki kuracaklarını ifade etmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre düzenli iletişim, yakın ilişkilerin bir habercisi olmaktadır ve bireylerin en çok gördüğü kişiler en yakınında yaşayan ve çalışan kişiler olmaktadır (Simpson ve Harris, 1994). Yakınlık ilkesine göre birey eşit derecede çekici olan iki bireyden birini seçmek durumunda kaldığında, kendisine daha yakın olan kişiyi seçmektedir. Bu durumda ödüller eşittir fakat zaman ve emek açısından bedeller daha düşük olmaktadır. Daha fazla iletişim de daha yakın ilişkilerin gelişimine yol açmaktadır.

Benzerlik faktörü, bireylerin kendilerine benzer kişileri çekici bulduklarını anlatmaktadır. Bireyler kendileriyle aynı görüş ve fikirlere sahip olan, aynı şeylere ilgi duyan, aynı norm ve değerlere sahip olan ve aynı deneyimlere sahip olan bireylerle ilişki içinde olmaktadır. Kendileriyle benzer bireylerle ilişki içinde olmak, farklı görüşlere ve değerlere sahip bireylerle olan ilişkilere göre daha doyurucu gelmektedir. Aynı tarz müzik, politik görüş ve eğitimin güzel bir ilişkinin başlaması

için yeterli bir temel olduğu düşünülmektedir. Benzerlik ilkesi, özet olarak bireylerin neden görüşleri paylaştan, aynı eğitimi düzeyinde olan, aynı tür müzikten hoşlanan bireylerin yakın ilişki kurduklarını açıklamaktadır. Bunun yanında bireylerin neden yaklaşık olarak kendileriyle aynı yaşta, aynı etnik köken ve sosyal statüye sahip ve aynı yaşam tarzına sahip bireylerle evlendiğini açıklamaktadır. Genel olarak benzerlik, yakınlık gibi, birini çekici kılmaktadır (Aranson, 2004; akt. Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009).

Kendini açma faktörü güven geliştirme sürecinin bir parçası olarak bireylerin kişisel bilgi ve duyguları partnerleriyle paylaşmasını anlatmaktadır. Birbirlerine diğer insanlarla kolayca paylaşmayacakları şeyleri anlatmaktadırlar. Kendini açma, birbirini daha derinden tanımanın bir yolu olmasının yanı sıra, aynı zamanda bir güven işaretidir. Arkadaş ve partnerler için bu tür kişisel paylaşımlar oldukça ödüllendirici olmaktadır. Birbiriyle sırlarını paylaşan ve kişisel ayrıntıları anlatan bireyler genellikle birbirlerine giderek daha fazla ilgi duymaktadırlar. Bu tarz kişisel dışavurumların değış tokuşunun ancak ilişkide güven duygusu oluşturulduktan sonra yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu yakınlık düzeyine ulaşmak zaman almaktadır. Bu düzey, paylaşım yapan kişinin diğer kişiye duyduğu güvenin bir ölçüsüdür (Aranson, 2004; akt. Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009).

Fiziksel çekicilik faktörü, bireylerin genellikle “normal” veya “sıradan” görünen insanlardan daha çok fiziksel olarak çekici buldukları insanlarla ilişkide olmayı ödüllendirici bulduklarını anlatmaktadır. Eş seçimine ilişkin yapılan ve zeka, dürüstlük, erkeklik, kadınlık, bağımsızlık vb. gibi birçok özelliğın ölçüldüğü çeşitli araştırmalarda, fiziksel çekicilik en yüksek puanı almıştır. Her ne kadar erkekler ve kadınlar fiziksel çekicilikten güçlü bir şekilde etkilenseler de, erkekler dış görünüşe kadınlardan daha duyarlı olmaktadır (Aranson, 2004; akt. Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009).

2.3. Romantik İlişkileri Açıklayan Kuramlar

İnsanların başkalarıyla sürdürdüğü ilişkilerin çoğu arkadaşlık ve romantik ilişkiler olmaktadır. Çoğu insan için bu tür ilişkileri sürdürmek yetişkin yaşamının önemli bir yönüdür. Erken yetişkinlik döneminde insanlara başkalarıyla en azından minimum sayıda ilişki kurma ve sürdürme konusunda ilham veren temel bir ilişki ihtiyacı bulunmaktadır. Bunun nedeni ilişkilerin insanlara aidiyet hissini veriyor

olmasıdır (Manstead, 1997; Rice, 1999; akt. Feldman, 2011).

2.3.1. Kendini Gerçekleştirme Kuramı'na Göre Romantik İlişkiler

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde, altı basamaktan oluşan ve önem sırasına göre düzenlenmiş ihtiyaçları sıralamış ve biyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra sevgi/ait olma ihtiyacının karşılanması gerektiğini vurgulamıştır. Bireylerin biyolojik ihtiyaçları (yeme, içme, boşaltım, uyku) ve güvenlik ihtiyacı (tehlikelerden kaçınma, korunma) karşılandıktan sonra sevgi/ ait olma ihtiyacının karşılanması gerektiğini, aksi halde bir sonraki basamak olan değer ihtiyacının karşılanamayacağını ifade etmektedir. Bireylerin bir yere ait olma ve bağlanma ihtiyacı bireylerin bir grup içerisinde yer almayı arzu etmesi, sevmek ve seilmeyi istemesi anlamına gelmektedir (Feldman, 2011).

2.3.2. Kişilik Gelişimi Kuramı'na Göre Romantik İlişkiler

Erik Erikson psikososyal gelişim teorisinde sekiz gelişim dönemi ve her dönemin çözülmesi gereken psikososyal krizlerini açıklamıştır. Bireyin hayatı boyunca kendisi ve sosyal dünyasıyla ilişkisi hakkında bilinçsizce varsayımlar yaptığını varsayan Erikson, bu varsayımların her birinin insan gelişiminin kritik bir aşamasındaki bir kriz sırasında ortaya çıktığını ve bireyin ilişkilerinde yaptığı seçimler yoluyla gelişimini etkilediğini ifade etmiştir. Bu nedenle psikososyal gelişim teorisindeki her sekiz aşamanın, hayatın ilk gelişimsel sorunu olan “güvene karşı güvensizlik” gibi iki karşıt varsayım arasında yapılması gereken bir seçim olarak nitelendirmiştir (Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009). Erikson romantik ilişkilerde yakınlığın ancak ergenlik dönemindeki kimlik krizinin (kimlik kazanımı karşısında rol karmaşası) çözümünden sonra meydana gelebildiğini savunmuştur (Furman ve Buhrmester, 1992). Erikson'un psikososyal gelişim teorisinde genç yetişkinlik döneminin çözülmesi gereken krizi, yakınlığa karşı yalıtılmışlıktır. Bu nedenle genç yetişkinin bu dönemdeki en önemli gelişimsel görevi sevilen biriyle cinsel, duygusal ve ahlaki açıdan yakın ilişkiye girmektir. Bu krizin başarılı bir şekilde çözülmesi bireyin başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilmesi ve ilişkilerini başarılı bir şekilde sürdürebilmesine, başarılı bir şekilde çözülmemesi ise bireyde yalnızlık duygusuna, yalıtılmışlığa ve hatta yakınlık ihtiyacının inkarına yol açmaktadır. Yakınlık bu dönemde biriyle cinsel, duygusal ve ahlaki yönleriyle bir bütünlük halinde ilişkiye girme kapasitesini anlatmaktadır. Böyle bir ilişkiye

başlarken var olan yakınlık arzusu aynı zamanda ilişkide oluşabilecek problemlere ve sevdiğini kaybetme olasılığına yönelik korkuyu da beraberinde getirmektedir. Birey romantik ilişkisinde bazı kişisel tercihlerini kenara koymalı, sorumluluk almayı kabul etmeli ve mahremiyet ve bağımsızlık alanında ilişkisine bir şeyler sunmak zorundadır ki bu durum birey için ödüllendirici nitelikte de olabilmektedir. Yakınlığın gerçekleşebilmesi için bireyin yakınlık ihtiyacı ile incinebilirlik korkusu ve yakınlığın beraberinde getireceği riskler arasındaki çatışmayı çözmek zorundadır. Bu krizin çözülmemesi yalıtılmışlığa ve bireyin başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma kabiliyetinden yoksun olmasına neden olmaktadır (Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009). Nowinski (1988) de benzer şekilde yakın ilişkilerde bireyin partnerine kendini açmasının aynı zamanda bireyi partnerine karşı savunmasız ve incinebilir pozisyona getirdiğini ifade etmiştir.

Erikson’a göre ergenlik dönemindeki kriz sırasında oluşan benlik imajı, yetişkinlik döneminin başında da pekiştirilerek netlik kazanmalıdır. Çünkü bireyin ancak bu şekilde ilişkinin getirdiği riskler ve cazibeleri ile baş edebileceğini ifade etmiştir. Diğer bir ifadeyle, bireyin diğerini sevebilmesi ve hayatını paylaşabilmesi için öncelikle kendisini tanıması gerekmektedir. Bu nedenle Erikson, yakın ilişkilerin kurulabilmesi için öncelikle kimlik kazanımının gerçekleşmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Zimbardo, Johnson ve McCann, 2009). İlişkilerdeki ayrılıkların bir kısmının da bireylerin kendi kimliklerini oluşturmada yakınlık aramalarından meydana geldiği düşünülmektedir (Cleek ve Pearson, 1985).

2.3.3. Kişiler Arası İlişkiler Kuramı’na Göre Romantik İlişkiler

Harry Stack Sullivan kişiliğin sosyal bir çevrede geliştiğini ve bireyin diğer insanlar olmadan sağlıklı bir kişilik gelişimi gerçekleştiremeyeceğini savunmuştur. Kişiliğin, kişinin içinde yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden asla soyutlanamaz olduğunu ifade eden Sullivan, kişilik gelişimini yedi gelişim evresiyle açıklamıştır. Bebeklik, ilk çocukluk, ikinci çocukluk, ön ergenlik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik olmak üzere tanımladığı yedi gelişim evresinden özellikle çocukluk ve ergenlikte kişiliğin önemli değişikliklere uğradığını belirtmiştir (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sullivan ön ergenlik dönemini bireyin doğumdan itibaren ilk kez ben-merkezcilikten uzaklaşıp sosyal bir konuma gelmesinden dolayı “mucize” olarak adlandırmıştır. Ayrıca ön ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerin kişilik gelişimi için oldukça önemli olduğunu ileri

sürmüştür. Bunun nedeni önceden yapılan hataların ön ergenlik döneminde düzeltilebildiği ancak ön ergenlik döneminde yapılan hataların sonraki dönemlerde üstesinden gelmenin neredeyse imkansız olduğudur (Gündoğdu, 2016). Sullivan bireyin ilk kez diğer bir kişiye içten bir ilgi gösterdiği ve aynı cinsten biriyle kurulan yakın arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bu dönemde sevmeye kapasitesinin ortaya çıktığını ifade etmiştir. Aynı zamanda yakın arkadaşlıkların içtenlik ve sevgi temeli üzerine kurulu olduğunu belirtmiştir. Sullivan, erken ergenlik dönemini, bireyde güçlü bir şehvet dinamiğinin ortaya çıkmasıyla başlayan ve bir kişiyle cinsel aşk ihtiyacının ortaya çıkması ile son bulan dönem olarak adlandırmıştır. Bu dönemde bireyin karşı cinsten biriyle yakın ilişki kurma isteğine vurgu yapan Sullivan, ön ergenlik döneminde sağlanan içtenlik ihtiyacının erken ergenlik döneminde de devam ettiğini fakat ayrı bir ihtiyaç olan şehvet ile birleştiğini ifade etmiştir (Burger, 2006 ; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Geç ergenlik dönemini bireyin aynı kişiye hem içtenlik hem de şehvet hissedebilmesi ile karakterize eden Sullivan, karşı cins ile kurulan yakın ilişkilerin bencilce olmayan, içtenliğin ve şehvetin aynı anda var olduğu sevgi dolu ilişkiler olarak adlandırmıştır. Geç ergenlik döneminin başarılı geçmesi durumunda birey sevgi, onaylanma, içtenlik ve aidiyet duygularını yaşamakta ve gelecekte kuracağı kişiler arası ilişkilerde zorlanmamaktadır. Başarılı geçmemesi durumunda ise birey diğer insanlardan kaçmakta, ilişkilerinde içtenlik ve güven duyguları kaybolabilmekte ve ancak yüzeysel kişiler arası ilişkiler kurabilmektedir (Gündoğdu, 2016; Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sullivan bu durumun bireyde yalancı, sahte kişilik gelişimine yol açtığını ifade etmiştir (Sullivan, 1953; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

2.4. Romantik İlişkiler ve Aşk

Aşk insanların yaşadığı en yoğun duygulardan biri olmakla birlikte en çok aranan ve tecrübe edilmek istenen duygulardan biri olmaktadır. Bireyler yaşadıkları duygusal deneyimleri çoğu zaman aşk olarak adlandırmaktadırlar. Bunun nedeni romantik aşkın özellikle batı dünyasında olası kabul edilen, istenen ve herkesin deneyimlemeyi arzu ettiği bir durum oluşudur. Bunun yanında romantik aşklarda yaşanan tutku, aşk şarkılarında, reklamlarda, televizyon şovlarında ve filmlerde yüceltilmektedir. Sonuç olarak genç yetişkin kendini romantik bir ilişki yaşamaya hazır hissetmektedir. Romantik ilişkilerin temelini oluşturan olan aşka dair birçok tanım yapılmıştır (Dion ve Dion, 1988; Hatfield ve Rapson, 1993).

Sternberg (1986) aşkın kısmen genetik olarak aktarılan içgüdülerden ve dürtülerden türetilmiş, karmaşık bir bütün olarak ortaya çıktığını, fakat daha büyük bir kısmının sosyal öğrenme yoluyla aşk olarak adlandırılan deneyimin rol modellerce yaşanılışının gözlemlenmesiyle ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Freud aşkı yüceltilmiş cinsellik açısından görmekteyken, Harlow aşkı bir bağlanma davranışı olarak görmekteydi. Fromm aşkı bireyin diğerini önemsemesi, ona ve ilişkilerine karşı sorumluluk sahibi olması, saygı duyması ve diğeri hakkında bilgi sahibi olması olarak ifade etmektedir (Sternberg, 1984).

Pope, aşkı duygusal ve bilişsel olarak biriyle meşgul olmak şeklinde tanımlamıştır. Aşkın, sevilen kişinin yanında olmak için derinden hissedilen arzu, onsuz eksik hissetmek, yanında olsun veya olmasın sık sık onu düşünmek, ayrılığın genellikle gerçek bir çaresizlik duygusuna ya da yeniden kavuşma beklentisine sebep olduğu ve birleşmenin bireyde öforik mutluluğa, huzura ve tamamlanma duygularına neden olduğunu ifade etmiştir (Sternberg, 1984).

Rubin (1970) romantik aşkın üç bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. İlk bileşen samimiyet ve bağlılık ihtiyacıdır (bağlılık) ve biriyle yakınlaşma isteğini ifade etmektedir. İkinci bileşen yardım etmeye yatkınlıktır (yardımseverlik) ve aşkın, yardım etme davranışıyla ve bireyin, başkasının ihtiyacını kendininkinin önüne koymasıyla gösterilmesini ifade etmektedir. Üçüncü bileşen ayrıcalık ve kaynaşmadır (samimiyet) ve bireyin partnerine yönelik sahip olma ve birleşme duygularını ifade etmektedir.

2.4.1. Tutkulu Aşk ve Arkadaşça Aşk

Hatfield ve Walster (1978) tutkulu aşk ve arkadaşça aşk olmak üzere iki farklı aşk türü tanımlamışlardır. Tutkulu aşkı, bireyin sevdiği kişiyle birleşmek için duyduğu yoğun bir özlem hali olarak ifade etmektedirler. Karşılıklı aşk (diğeriyle birleşmek) tamamlanmak ve coşku ile ilişkilendirilmiştir. Karşılıksız aşk (ayrılık) ise duygusal boşluk, anksiyete ya da ümitsizlik ile ilişkilendirilmiştir.

Tutkulu aşk, partnerler arasındaki yoğun fiziksel ilgi ve fizyolojik uyarılmayı içermektedir. Bunun yanında bireyin partnerinin ihtiyaçlarına karşı ilgili ve alakadar olmasını da içermektedir (Hatfield, 1985; Hatfield ve Walster, 1978).

Tutkulu aşkın bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Bilişsel bileşenler, partnere sıklıkla düşünmeyi ve zihnen onunla

meşgul olmayı içermektedir. Bunun yanında bireyi partnerini idealleştirmesi, partnerini daha iyi tanıma ve partner tarafından tanınma arzusunu da içermektedir (Hatfield, 1985; Hatfield ve Walster, 1978).

Duygusal bileşenler, partnere karşı hissedilen çekimi, özellikle de cinsel çekimi ifade etmektedir. İlişkinin yolunda ilerlemesi halinde hissedilen olumlu, gitmemesi halinde ise hissedilen negatif duyguları ifade etmektedir. Bunun yanında bireyin ilişkide karşılıklılığı arzu etmesini de içermektedir. Birey ilişkide yalnızca sevmek değil, aynı zamanda sevmeyi de istemektedir ve partneriyle kalıcı bir birlik olma arzusu içerisinde olmaktadır (Hatfield, 1985; Hatfield ve Walster, 1978).

Davranışsal bileşenler, diğerinin duygularını belirlemeye yönelik eylemleri, partnere severek hizmet etmeyi ve partnerle olan fiziksel yakınlığı sürdürmeyi ifade etmektedir (Hatfield, 1985; Hatfield ve Walster, 1978).

Arkadaşça aşk ise bireyin hayatında yakından bağlantılı olduğu kişiye yönelik duyduğu derin sevgi olarak tanımlanmıştır. Arkadaşça aşk arkadaşlığı, anlayışı ve diğerinin refahı için endişelenmeyi içermektedir (Hatfield, 1985).

Aşk kavramına dair yapılan tanımlamaların çoğu aşkın bileşenlerinin yoğunluğunun zamanla değişebileceğini öngörmektedir. Örneğin, tutkulu aşkın ilişkilerin erken dönemlerini simgelediği, zamanla azaldığı ve arkadaşça aşka dönüştüğüne yönelik ortak bir inanç bulunmaktadır (Hatfield ve Walster, 1978; akt. Graham, 2011). Benzer bir şekilde Sternberg (1986) tutkunun ilişkinin erken döneminde zirve yaptığını ve sonrasında azaldığını, fakat yakınlık ve bağlılığın romantik ilişki boyunca büyüdüğünü ifade etmiştir.

Tutkulu aşkın ateşini nelerin beslediğini, Tutkulu Aşka Dair Etiketleme Teorisi, güçlü duygular uyandıran her şey olarak açıklamıştır. Teoriye göre güçlü duygular uyandıran her şey, kıskançlık, öfke ya da reddedilme korkusu gibi negatif duygular bile tutkulu aşkın ateşini alevlendirmektedir (Berscheid ve Walster, 1974; akt. Feldman, 2011).

Elaine Hatfield ve Ellen Berscheid'ın geliştirdikleri Tutkulu Aşka Dair Etiketleme Teorisi'ne göre bireyler romantik aşkı ancak iki olayın aynı anda gerçekleşmesiyle deneyimlemektedirler. Bunlar, "aşkın" deneyimlenen duygular için uygun bir etiket olduğunu gösteren fizyolojik uyarılma ve durumsal işaretlerdir (Berscheid ve Walster, 1974; akt. Feldman, 2011).

Fiziksel uyarılma, cinsel ve cinsel olmayan uyarılmayla ve hatta kıskançlık gibi olumsuz duygular sayesinde ortaya çıkmaktadır. Etiketleme Teorisi, insanların sözde sevgilileri tarafından sürekli reddedilmelerine veya incinmelerine rağmen bazen daha yoğun bir aşk yaşamaları olgusunun bir açıklaması olarak, özellikle kullanışlıdır. Teoriye göre bu tarz olumsuz duygular güçlü fizyolojik uyarılmaları harekete geçirmektedir. Eğer bu uyarılmalar “aşık olmanın” bir sonucu olarak yorumlanırsa, bireyler olumsuz duyguları deneyimlemeden önceye göre daha aşık oldukları sonucuna varabilmektedirler (Hatfield ve Rapson, 1993).

2.4.2. Sternberg’in Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg (1986; 1987) aşkın, tutkulu ve arkadaşça aşk arasındaki basit bir ayırımdan daha karmaşık olduğunu öne sürmüştür. Sternberg’e göre aşk yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Bu üç bileşenin birlikte bir üçgenin köşeleri olarak görülebileceğini ifade eden Sternberg, Üçgen Aşk Kuramı’nı ortaya koymuştur.

Yakınlık bileşeni, kişilerarası samimiyeti, yakınlığı, karşılıklı anlayışı ve bağlanmışlığı ifade etmektedir. Bu duygular partnerlerin sıcak, sevgi dolu bir ilişki deneyimlemelerine yol açmaktadır. Tutku bileşeni, ilişkide romantizme neden olan dürtüleri, fiziksel çekiciliği, cinsel tamamlanmayı ve benzeri aşk fenomenlerini ifade etmektedir. Yani tutku bileşeni, ilişkide tutkunun deneyimlenmesine yol açan motivasyonel kaynakları ve uyarılmanın farklı biçimlerini kapsamakta, yoğun fizyolojik uyarılmaya neden olan çekim duyguları ile karakterize edilmektedir. Bağlılık bileşeni ise kısa vadede, birinin diğerini seveceğine dair kararını, uzun vadede, bu sevgiyi uzun bir süre sürdürme kararını içermektedir. Yani bağlılık bileşeni karar vermeyle bağlantılı bilişsel unsurları içermektedir (Sternberg, 1986; Sternberg, 1987).

Yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri birlikte sekiz farklı aşk çeşidi oluşturmaktadırlar. Bu aşk türleri ilişkide hangi bileşenlerin olup olmasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Sternberg, 1987).

1. Aşksızlık (Nonlove): Yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenlerinin üçünün de olmadığı ilişkileri ifade etmektedir. Aşksızlık, aşk içermeyen, gündelik etkileşimlerin yaşandığı kişilerarası ilişkilerin büyük bir çoğunluğu ile karakterize edilmektedir. Örneğin, trende biletleri kontrol eden kişiye karşı

bireyin hissettiği duygu aşksızlık olarak nitelendirilebilmektedir.

2. Hoşlanma (Liking): Hoşlanma, yalnızca yakınlık bileşeninin olduğu fakat tutku ve bağlılık bileşenlerinin olmadığı ilişkileri ifade etmektedir. Bireyin diğerine karşı yakınlık, sıcaklık ve bağlanma duygularını hissettiği fakat tutkunun ve uzun süreli bir bağlanmanın hissedilmediği, arkadaşlık ile karakterize edilen duygulara işaret etmektedir. İki arkadaşın haftada iki/üç kere buluşup birlikte öğle yemeğine çıkması bu duruma örnek gösterilebilir.
3. Delicesine Aşk (Infatuated Love): Delicesine aşk “ilk görüşte aşk” olarak da nitelendirilebilen, aşkta tutku bileşeninin yoğun olarak var olduğu fakat yakınlık ve bağlanma bileşenlerinin olmadığı ilişkileri ifade etmektedir. Bireyin ansızın aşık olabildiği ve yine aynı hızda aşkın kaybolabildiği tarzda bir aşk çeşididir. Yüksek düzeyde fizyolojik ve psikolojik uyarılmanın söz konusu olduğu bu aşk çeşidinde uyarılmalar, yüksek kalp atışı, kalp çarpıntısı, artan hormonal salgı, genital bölgelerde uyarılma vb. somatik belirtilerle ortaya çıkabilmektedir. Bunun yanında delicesine aşkın saplantılı bir aşk türü olduğu da ifade edilmekte ve bazı durumlarda bu durumun uzun sürdüğü belirtilmektedir. Yalnızca cinsel çekiciliğe dayalı bir ilişki veya kısa bir aşk macerası bu duruma örnek gösterilebilmektedir.
4. Boş Aşk (Empty Love): Boş aşk, bağlanmanın olduğu fakat tutku ve yakınlık bileşenlerinin olmadığı bir aşk türüdür. Partnerler arasında duygusal etkileşim ve fiziksel çekimin olmadığı, durgun, uzun süreli beraberliklerde görülmektedir. Genellikle uzun süreli birlikteliklerin sonunda ya da ilişkilerin ilk dönemlerinde görülmekte olan bu aşk türüne görücü usulü evlilikler ya da çocukları için bir arada kalan çiftler örnek gösterilebilir.
5. Romantik Aşk (Romantic Love): Romantik aşk, aşkın yakınlık ve tutku bileşenlerinin birleşiminden meydana gelen bir aşk türüdür. Partnerler birbiriyle fiziksel ve duygusal olarak bağlıdır, fakat ilişkiyi kesin bir şekilde kalıcı olarak görmemekte ve birlikte bir gelecek için uzun vadeli planlar yapmamaktadırlar.
6. Dostça Aşk (Companionate Love): Dostça aşk, yakınlık ve bağlanmanın birleşiminden meydana gelen bir aşk türüdür. Uzun süreli bir arkadaşlık ilişkisine benzeyen bu aşk türünde, genellikle tutkunun önemli bir kaynağı olan

fiziksel çekicilik bulunmamaktadır. Partnerler arasında cinselliğe yönelik bir ilgi bulunmazken, çift birbirlerinin varlığından ve ilişkilerinden keyif almaktadır.

7. Aptalca Aşk (Fatuous Love): Aptalca aşk, tutku ve bağlılık bileşenlerinin birleşiminden meydana gelen fakat yakınlık bileşeninin olmadığı ilişkileri ifade etmektedir. Hollywood tarzı ilişkilere benzetilen bu aşk türünde, birliktelikler çok kısa süre içerisinde gelişmektedir. Çiftin buluştuktan iki hafta sonra nişanlanıp, bir sonraki ay evlenmesi bu aşk türüne örnek gösterilebilir. Bağlılığın temelini tutkunun oluşturduğu bu aşk türünde ilişkilerin sonlandırılma riski yüksektir. Yakınlık bileşeninde değişim kolay kolay olmazken tutku bileşeni sürekli olarak değişip gelişebilmektedir. İlişkide tutkunun azaldığı durumlarda ise partnerler hayal kırıklığına uğramakta ve ayrılıklar yaşanabilmektedir.

8. Mükemmel Aşk (Consummate Love): Mükemmel aşk, aşkın üç bileşeninin de mevcut olduğu aşk türüdür. Birçok insanın arzuladığı aşk türü olan mükemmel aşk, sevgi dolu, cinsel açıdan canlı, uzun süreli ilişkileri ifade etmektedir. Mükemmel aşk, sürdürülmesi ulaşılmışından daha zor olan bir aşk türüdür. Bunun nedeni ilişki süresince yakınlık, tutku ve bağlanma bileşenlerinin ilişki içerisindeki gücünün değişmekte olmasıdır.

Sternberg'in üç boyutlu aşk teorisi, hem aşkın karmaşıklığını hem de dinamik ve gelişen niteliğini vurgulamaktadır. Nasıl ki insanlar ve ilişkiler zamanla değişip geliyorsa aşkların da zamanla değişip geliştiğini ifade etmektedir (Sternberg, 1986; Sternberg, 1987).

2.4.3. Lee'nin Aşk Kuramı

John Alan Lee (1977) aşkı renklere benzetmiş ve aşk biçimleri tipolojisini açıklamak için renkleri kullanmıştır. Aşkın birden fazla boyutu olduğuna inanan Lee, aşkı birincil ve ikincil aşk biçimleri şeklinde sınıflandırmıştır. Doğadaki üç ana renk olan kırmızı, sarı ve maviyi birincil aşk biçimleriyle; üç ana rengin bileşimleriyle oluşan diğer renkleri de ikincil aşk biçimleriyle ilişkilendirmiştir. Birincil aşk biçimlerinden eros (tutkulu aşk) kırmızı renk, ludus (oyun gibi aşk) sarı renk ve storge (arkadaşça aşk) mavi renk ile karakterize edilmiştir. İkincil aşk biçimleri, mania (bağımlı aşk), pragma (mantıklı aşk) ve agape (özgeci aşk) olarak ifade

edilmekte ve birincil aşk biçimlerinin bileşimlerinden oluşmaktadır. Buna göre mania (bağımlı aşk), tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın bileşiminden, pragma (mantıklı aşk), arkadaşça aşk ve oyun gibi aşkın bileşiminden ve son olarak agape (özgeci aşk), tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bileşiminden oluşmaktadır. Her ne kadar bu aşk biçimleri birbiriyle ilişkili olsalar da her bir aşk biçimi nitelik olarak diğerlerinden çok farklı olmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Lee aşkı renklerle açıklamanın olumlu yönlerinin olduğundan bahsetmiştir. Ona göre bireyler farklı renkleri tercih edebildikleri gibi aşk stillerinin de diğer insanlardan farklı olabileceklerinin farkına varmaktadırlar. Bunun yanında geçmişte deneyimledikleri romantik ilişkileri daha farklı değerlendirebilmektedirler (Atak ve Taştan, 2012).

Birincil ve ikincil aşk biçimleri olarak ifade edilen altı aşk biçimi aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Eros (Tutkulu aşk): Bireyin zihninde mevcut olan ideal partner görüntüsüne sahip sevgiliyi aramasıyla karakterize edilen bir aşk türüdür. Fiziksel çekiciliğin ön planda olduğu bu aşk biçiminde tutkulu aşıklar partnerlerine yönelik yoğun fiziksel çekim ve cinsel yakınlık hissetmektedirler (Atak ve Taştan, 2012).

Ludus (Oyun gibi aşk): Bağlılığın oldukça düşük olduğu bu aşk biçiminde eğlence ön plandadır. Aşk oyun gibi görüldüğünden dolayı ilişkiler genellikle kısa süreli ve çok eşliliğe açık olmaktadır. Bireyin idealize ettiği bir partner olmamakla birlikte birey birden fazla kişiyle birlikte olmaktan hoşlanmakta, ilişkilerinde bağlanma ve kıskançlıktan kaçınmaktadır (Lee, 1977; Sternberg, 1986; Atak ve Taştan, 2012, Güldür, 2020).

Storge (Arkadaşça aşk): Sevgi ve arkadaşlığın yavaş yavaş geliştiği bir aşk türüdür. Arkadaşça aşk biçimini benimseyen bireyler kendilerini partnerlerine yavaş yavaş açmaktadır ve partnerleriyle paylaşılan çeşitli etkinlik ve ilgiler oldukça önemlidir. Arkadaşça aşıklar fiziksel etkileşimden kaçınmakta ve ilişkide tutkuya yer vermemektedirler. Benzerlik ve birbirini gözetmeye dayanan bu aşk biçiminde çift uzun süreli bir birliktelik beklentisi içerisindedir (Lee, 1977; Sternberg, 1986; Atak ve Taştan, 2012; Güldür, 2020).

Mania (Bağımlı aşk): Bireyin sürekli olarak sevdiği kişiyi düşünmesi ve onun tarafından da sevildiğinin tekrar tekrar doğrulanmasına ihtiyaç duymasıyla

karakterize edilen, saplantılı, kıskanç ve duygusal olarak oldukça yoğun bir aşk biçimidir (Lee, 1977; Sternberg, 1986; Atak ve Taştan, 2012, Güldür, 2020).

Pragma (Mantıklı aşk): Uyumlu ve olumlu bir ilişki yaşamak için partnere dair önemli özelliklerin bilinçli olarak değerlendirilmelerini içeren bir aşk biçimidir. Birey uyumlu bir partner arayışında muhtemel partnerin yaş, eğitim, din ve meslek gibi birçok demografik özelliği ile uyumlu olmasını dikkate almaktadır (Lee, 1977; Sternberg, 1986; Atak ve Taştan, 2012; Güldür, 2020).

Agape (Özgeci aşk): Bireyin partnerini bir karşılık beklentisi içerisinde olmadan sevmeyi görevi olarak görmesini anlatan bir aşk biçimidir. Birey partnerinin iyiliğini kendi iyiliğinden daha fazla düşünmektedir. Partnerine karşı oldukça nazık ve sevecen bir tutum içerisinde (Lee, 1977; Sternberg, 1986; Atak ve Taştan, 2012).

2.5. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin literatürde mükemmeliyetçiliğin benzer anlamlarını içerecek şekilde ortak tanımlamaları olduğu görülmektedir (Bieling vd., 2004). Bu tanımlarda mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek kişisel standartlar, kendini ve başkalarını eleştirel olarak değerlendirme ve kusursuz olma çabası ile karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Diğer bir ifadeyle mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuz olma arzusu, kusurluluk korkusu, hataları kişisel kusur olarak görme ve mükemmelliği kişisel kabulün tek yolu olarak görmesidir (Greenspon, 2008). Başka bir tanımda mükemmeliyetçilik, kesinlik ve organizasyona aşırı vurgu yapma eğilimi, gerçekçi olmayan kişisel standartlar belirleme ve bu standartlar için çabalama ve bu standartlara ulaşılmazsa kişisel başarının kalitesi hakkında eleştirel öz değerlendirme yapma, hatalar konusunda aşırı endişe ve şüpheler ile karakterize bir kişilik özelliği olarak açıklanmıştır (Besser vd., 2008). Mükemmeliyetçilik bireyin kendi başarılarını küçümsemesi, sürekli olarak daha iyi bir performans için çabalaması, her şeye sahip olması gerektiğini düşünmesi, kendisi hakkında hiçbir zaman yeterince iyi hissetmemesi olarak da tanımlanmaktadır (Trumpeter vd., 2006).

Yüksek standartlar belirlemeyi, mükemmellik için çabalamayı ve hatalara tahammülsüzlüğü içeren mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, çeşitli duygusal problemlerde ve kişilik bozukluklarında yer alan tanısal bir faktör olduğunu gösteren araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin obsesif-kompulsif bozukluk, narsisistik kişilik

bozukluğu, panik bozukluk, sosyal fobi, agorafobi ve yeme bozuklukları ile ilişkisini ortaya koymuştur (Dahlenburg vd., 2019; Dimaggio ve Attina, 2012; Frost ve Steketee, 1997; Lundh vd., 2008; Shafran ve Mansell, 2001). Ayrıca mükemmeliyetçiliğin depresyonda önemli bir rol oynadığı ampirik araştırma kanıtlarıyla ortaya konmuştur (Hewitt ve Flett, 2004; Shahar vd., 2003; Smith vd., 2020).

Literatürde mükemmeliyetçilik genel olarak olumsuz bir bağlamda görülme eğiliminde olmasına karşın, Bielieng ve arkadaşları (2004) mükemmeliyetçiliğin uyumlu (adaptif) veya uyumsuz (maladaptif) olmak üzere iki farklı biçimde görüldüğüne vurgu yapmışlardır. Benzer görüşte olan araştırmacılar, uyumlu mükemmeliyetçiliğin, yoğun çabayla elde edilen başarılarından memnuniyet elde etmeyi amaçlayan normal, sağlıklı bir mükemmeliyetçilik türü olduğunu belirtmişlerdir (Stoltz ve Ashby, 2007). Stoeber ve Otto (2006) aşırı eleştirel öz değerlendirmelerle birlikte performans için aşırı yüksek standartlar belirleme eğilimi olarak tanımladıkları mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar olmak üzere iki faktör ile karakterize olduğunu belirterek, mükemmeliyetçiliğin uyumlu biçimini mükemmeliyetçi çabalar, uyumsuz biçimini ise mükemmeliyetçi kaygılar ile ilişkilendirmişlerdir.

Rice ve Stuart (2010), uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili arzu edilen psikolojik sonuçların, öz saygı, yaşam doyumu, başarılı duygu düzenleme, performans ve başarı, çalışma davranışı ve motivasyonu, karar verme öz yeterliliği, aktif başa çıkma becerileri, güvenli yetişkin bağlanma stili, kişiler arası uyum ve sosyal destek olduğunu vurgulamışlardır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili psikolojik sonuçların ise, sorunlu işlevsellik, depresyon, intihar düşüncesi, kaygı, stres, yeme bozuklukları, duygusal düzensizlik, tekrarlayan fiziksel ağrı ve diğer tıbbi problemler, güvensiz yetişkin bağlanma stili, evlilik ve romantik ilişkilerde zorluklar ve sorunlar olduğunu belirtilmiştir (Rice ve Stuart, 2010).

2.6. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Konuyla ilgili yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçilik, benmerkezci tanımlar ve standartlar ile bilişsel değerlendirmeleri içeren tek boyutlu bir kavram olarak düşünülse de (Burns, 1980), daha sonraki artan sayıda araştırma sonucunda çok boyutlu bir yapı olarak görülmeye başlanmış ve biri Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990), diğeri Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen adları aynı (Multidimensional Perfectionism Scale-MPS) olmakla birlikte mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarını ele alan iki farklı Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne dayalı olarak değerlendirilmiştir (Chang vd., 2008).

Frost ve arkadaşlarının (1990) modeli mükemmeliyetçiliği ağırlıklı olarak kendine yönelik olarak kavramsallaştırmakta ve altı boyutu içermektedir. Bu boyutlar şunlardır: (1) hatalarla ilgili endişe, (2) eylemlerle ilgili şüpheler, (3) kişisel standartlar, (4) ebeveyn eleştirisi, (5) ebeveyn beklentileri ve (6) organizasyon. Hatalarla ilgili endişe, kişinin performansını ya mükemmel ya da değersiz olarak görmesine yol açacak ölçüde hatalarla meşgul olmasını; eylemlerle ilgili şüpheler, kişinin performansının kalitesiyle ilgili belirsizliği; kişisel standartlar, yüksek hedefler belirlemesini; ebeveyn eleştirisi ve ebeveyn beklentileri, kişinin ebeveynlerini aşırı yargılayıcı ve gerçekçi olmayan yüksek beklentilere sahip olarak görmesini; organizasyon, kesinlik ve düzenlilik ile aşırı meşgul olmasını karakterize eder (Frost vd., 1990).

Hewitt ve Flett'in (1991) modeli mükemmeliyetçiliği şu üç boyutta kavramsallaştırmıştır: (1) Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, (2) başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve (3) sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik. "Kendine yönelik mükemmeliyetçilik", bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendi davranışlarını katı bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanmış; bireyin kişisel hedeflerine, başarı standartlarına ve başarılarını değerlendirme kriterlerine odaklanması nedeniyle onu tüm alanlarda mükemmellik için çabalamaya itmesiyle karakterize edilmiştir. "Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik" ise, bireyin başkaları için gerçekçi olmayan standartlar ve beklentiler belirlemesi, bunların karşılanmaması durumunda başkalarına karşı düşmanlık ve suçlama eğilimi ve başkalarının performansını eleştirel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Hewitt ve Flett, 1991). "Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik", bireyin hayatındaki insanların ona gerçekçi olmayan

standartlar koyduğuna, onu katı ve eleştirel şekilde değerlendirdiğine, kusursuz olmasını beklediğine ve kesinlikle mükemmel olması için baskı uyguladığına dair inançları veya algıları ile karakterize edilmiş ve suçu dış nedenlere atfetme eğilimi ile ilişkilendirilmiştir (Flett vd., 1998).

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin bu üç boyutunun uyumsuz mükemmeliyetçilik kategorisine girdiğini öne sürmüştür. Bununla birlikte araştırmalar, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin çeşitli uyarlanabilir niteliklerle kategorize edilebileceğini göstermektedir. Bu nitelikler becerikli olma, olumlu etki sahibi olma, iddialı ve vicdanlı olma ve içsel olarak motive olma özelliklerinden oluşmaktadır (Kobori ve Tanno, 2005). Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, daha çok boyun eğici davranış, utanma eğilimi, depresyon, azalan özgüven, irrasyonel korkular, uyumsuz düşünme kalıpları ve başa çıkma zayıflığı gibi uyumsuz özelliklerle ilişkilendirilmiş ve uyumsuz özelliklerle yüksek bir korelasyona sahip olması nedeniyle bireyin ruh sağlığına diğer mükemmeliyetçilik türlerinden daha zararlı olduğu ileri sürülmüştür (Klibert vd., 2005).

Shea, Slaney ve Rice (2006) yakın ilişkilerde mükemmeliyetçiliği “yüksek standartlar”, “tutarsızlık” ve “düzen” olmak üzere üç boyutta incelemiştir. Yüksek standartlar, partnere yönelik yüksek beklenti ya da standartları ifade etmektedir. Tutarsızlık bireyin partnerinden performansına yönelik beklediği standartlar ile partnerinin gerçekte sergilediği performans arasındaki algıladığı tutarsızlığı ifade etmektedir. Düzen ise bireyin partnerinin düzenli ve tertipli olmasına yönelik tercihini ölçmektedir. Yüksek standartlar ve düzen alt boyutu mükemmeliyetçiliğin pozitif yönleriyle ilişkilendirilirken, tutarsızlık ilişkiyi olumsuz etkilemektedir (Shea vd., 2006).

Burns (1980) mükemmeliyetçiliği beş kategoriye ayırmıştır. “Kariyer mükemmeliyetçiliği” adını verdiği ilk kategoriye giren bireylerin hayatlarının tüm faaliyetlerinde başarı istediklerini ve başarıları istedikleri kadar olağanüstü değilse kendilerini başarısız hissettiklerini belirtmiştir. İkinci kategori, “evlilikte mükemmeliyetçilikte” bireylerin partnerlerinin onlardan bekledikleri standartları ve beklentileri karşılamadığında depresyona girdiklerini veya hüsrana uğradıklarını vurgulamıştır. Üçüncü kategori olan “duygusal mükemmeliyetçilikte” bireylerin her zaman mutlu olmaları ve asla olumsuz duygulara sahip olmamaları gerektiğine inandıklarını ileri sürmüştür. Dördüncü kategori olan “ahlaki mükemmeliyetçilikte”

bireylerin cinsel sadakatsizlik düşüncelerini kontrol edememek gibi belirli ahlaki standartları karşılayamadıkları için kendilerini affedemediklerini belirtmiştir. Beşinci kategori olan “cinsel mükemmeliyetçilikte” bireylerin orgazma ulaşamadıklarında veya ereksiyon sağlayamadıklarında kendilerini kusurlu hissettiklerini; öz değerlerinin cinsel veya fiziksel olarak ne kadar çekici olduklarını düşündüklerine bağlı olduğunu belirtmiştir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla ilgili diğer bir araştırmada Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016) mükemmeliyetçilik faktörlerini değerlendirmek için sıklıkla kullanılan farklı ölçeklerin alt ölçeklerini tek bir ölçekte birleştirerek geliştirdikleri Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği (The Big Three Perfectionism Scale) ile (1) katı, (2) öz eleştirel ve (3) narsisist mükemmeliyetçilik olarak üç boyut belirlemişlerdir (Smith vd., 2016).

Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby (2001) mükemmeliyetçiliği üç boyutta uyumlu ve uyumsuz özelliklere sahip olunması açısından kavramsallaştırmış ve bu boyutları; (1) yüksek standartlar (mükemmellik için çabalama), (2) düzen (organizasyonla meşgul olma) ve (3) tutarsızlık (kişinin nasıl olduğu ve nasıl olmak istediği arasındaki algılanan boşluk) olarak belirlemişlerdir.

Dunkley ve arkadaşları (2003) mükemmeliyetçiliği, “kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği” ve “değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği” olmak üzere iki boyutta ele almışlardır. Buna göre kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisi için yüksek standartlar ve hedefler belirlemesini içerirken; değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği bireyin davranışını aşırı eleştirel bir şekilde değerlendirmesini, başarılı performanstan doyum alamamasını ve başkalarının eleştirileri ve beklentilerine ilişkin endişelerini içermektedir (Dunkley vd., 2003).

Literatürde mükemmeliyetçiliğin çeşitli araştırmacılar tarafından belirlenen boyutlarının temelinde, “mükemmeliyetçi kaygılar” ve “mükemmeliyetçi çabalar” olarak iki ana faktörden söz edilmekte ve mükemmeliyetçi çabalar, uyumlu mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi kaygılar da uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmektedir (Dunkley vd., 2003; Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçi kaygılar, mükemmeliyetçiliğin sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, hatalarla ilgili endişeler, eylemlerle ilgili şüpheler ve tutarsızlık boyutlarını; mükemmeliyetçi çabalar ise mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişisel

standartlar ve yüksek standartlar boyutlarını kapsamaktadır (Stoeber vd., 2018).

2.7. Mükemmeliyetçiliği Açıklayan Kuramlar

Mükemmeliyetçilikle ilgili literatürde yer alan ilk tanımlarda mükemmeliyetçilik çoğunlukla psikopatolojinin altında yatan önemli bir faktör ve bir tür işlevsiz başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Khatibi ve Fouladchang, 2016).

Alfred Adler, mükemmellik çabasını doğuştan gelen, onsuz yaşamın düşünülemediği bir çaba veya dürtü olarak görmüş; nevrozda mükemmeliyetçiliğin önemine dikkat çekerek mükemmellik için çabalamanın, insanın aşağılık ve yetersizlik duygularına verdiği tepkinin temel bir parçası olduğunu, yüksek standartlar için gereksiz çabaların daha büyük bir aşağılık duygusunun üstesinden gelme girişimi olduğunu öne sürmüştür (Smith vd., 2019). Bununla birlikte Adler, yüksek kriterlere ulaşma çabasının ve mükemmelliğe doğru bir şekilde ulaşma hırsının, insani gelişmeyi sağlayacak koşullardan biri olduğunu belirtmiş ve mükemmeliyetçiliğin sağlıklı yönünü, mükemmeliyetçiliği bireylerin kendilerini gerçekleştirmeye yönelik girişimleri olarak değerlendirmiştir (Gilbert vd., 2006).

Sigmund Freud, mükemmeliyetçiliği nevrozun, özellikle saplantılı nevrozun yaygın bir semptomu olarak görmüş, hayatın her alanında üstün davranış ve başarı talep eden sert ve cezalandırıcı bir süper-egodan kaynaklandığını belirtmiştir (Limburg vd., 2017). Freud'a göre, katı süper-ego bireyi ilerleme ve mükemmel davranış için baskı altına aldığı anda, o kişide mükemmeliyetçilik eğilimi ortaya çıkmaktadır (Kooroshnia ve Latifian, 2011). Freud ayrıca mükemmeliyetçiliğin narsisizmin bir yönü olduğunu ileri sürmüştür (Limburg vd., 2017).

Karen Horney, mükemmeliyetçiliği hayatı kontrol etmenin bir yöntemi olarak görmüş, nevrozun ana koruyucu alışkanlıklardan birinin mükemmeliyetçilik olduğunu savunmuş; mükemmeliyetçilerin idealize edilmiş bir benlik imajına uymaya çalıştıklarını ve bunun da düşük benlik saygısına yol açtığını ileri sürmüştür (Frost vd., 1990).

Don E. Hamachek, Adler'in mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmasına dayanarak mükemmeliyetçiliğin iki biçimi olarak "normal mükemmeliyetçilik" ve "nevrotik mükemmeliyetçiliği" ayırt etmiş; normal mükemmeliyetçileri

özgüvenlerinden ödün vermeden mükemmelliğin peşinden gidip çabalarından zevk alan kişiler olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçileri performanslarından asla tatmin olmayan, gerçekçi olmayan hedefler için çabalayıp onlara ulaşamadıklarında rahatsızlık ve sıkıntı yaşayan kişiler olarak tanımlamıştır (Martinelli vd., 2014). Nevrotik mükemmeliyetçilerin, performanslarının asla yeterince iyi olmadığını ve her zaman daha iyisini yapabileceklerini düşünmeleri nedeniyle performanslarından doyum sağlayamadıklarını ve kendilerini iyi hissetmediklerini; normal mükemmeliyetçilerin yeni bir göreve başlamak için duygusal olarak hazırlanırken, nevrotik mükemmeliyetçilerin gergin, endişeli, kafası karışık ve olduğunu belirtmiştir (Haase vd., 2013).

Literatürdeki çalışmalarda baskın görüş, mükemmeliyetçiliğin nevrotik, işlevsiz ve psikopatolojinin göstergesi olduğu şeklindedir (Yang ve Stoeber, 2012). Klinik popülasyonlarla yapılan araştırmalar, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozukluğu teşhisi konan kişilerin yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olduklarını gösterirken, genel popülasyonlarla yapılan araştırmalar da mükemmeliyetçiliğin daha yüksek düzeyde sıkıntı, anksiyete ve depresyon ile ilişkili patolojik semptomlarla bağlantısını ortaya koymuştur (Stoeber ve Childs, 2010; Flett ve Hewitt, 2002; Stoeber ve Rambow, 2007).

Albert Ellis, mükemmeliyetçiliği duygusal sorunlara neden olan ve psikolojik sıkıntıya yol açan mantıksız düşüncelerden biri olarak tanımlamış; benlikten memnuniyetsizliğin ve düşük benlik saygısının mükemmeliyetçiliğin temel özellikleri olduğunu savunmuş ve mükemmeliyetçilerin yalnızca hayatın her alanında başarılı ve yetkin olduklarında değerli hissettiklerini belirtmiştir (Ellis, 2002).

David D. Burns (1980) iki tür mükemmeliyetçilik arasında ayrım yapmıştır. İlkin, yüksek standartları karşılamaya çalışmaktan gerçek bir zevk alan kadın ve erkeklerin sağlıklı mükemmellik arayışı olarak tanımlamış; ikinci tür mükemmeliyetçiliği, bireyin standartlarının ulaşılabilir veya akıl almaz derecede yüksek olması, imkânsız hedeflere doğru sürekli zorlanması ve kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçmesi ile karakterize olduğunu belirtmiş ve bu nedenle mükemmeliyetçilerin, katı bir şekilde bağlı oldukları makul olmayan yüksek standartlara sahip ve öz saygıları, bu standartlara ulaşarak ulaşamayacaklarına bağlı olan kişiler olarak tanımlamıştır (Burns, 1980). Benzer şekilde, Pacht (1984)

mükemmeliyetçiliği hata yapma korkusunun merkezde olduğu, önemli sayıda psikolojik sorunla ilişkili olan, var olmayan mükemmellik için çabalanan bir durum olarak tanımlamıştır.

Shafran ve arkadaşları (2002) “klinik mükemmeliyetçilik” olarak adlandırdıkları bir mükemmeliyetçilik tanımı yapmış, klinik mükemmeliyetçilik terimini “hastalıklı başarısızlık korkusu ve amansız başarı arayışı” olarak açıkladıkları patolojik mükemmeliyetçiliğe atıfta bulunmak için kullanmışlardır. Klinik mükemmeliyetçiliği, olumsuz sonuçlara rağmen, birçok alanda kendi kendine empoze edilen standartların kararlı arayışı ve aşırı öz değerlendirme bağımlılığı olarak kavramsallaştırmışlardır (Riley ve Shafran, 2005).

Mükemmeliyetçiliğin etiyolojisi, bu fenomenin ilk kez tanımlanmasından ve kavramsallaştırılmasından bu yana tartışılan bir konu olmuştur (Frost vd., 1991). Mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde en önemli nedensel faktörün ebeveynlik tarzlarının etkisi olduğu konusunda birçok araştırma sonucu elde edilmiştir (Vieth ve Trull, 1999). Burns (1980), mükemmeliyetçiliğin eleştirel ebeveynlik nedeniyle gelişebileceğini öne sürmüş, çocukların benlik saygısı ebeveynlerin onayına bağlı olabileceğinden, mükemmel olmayan performans için eleştirilirler veya cezalandırılırlarsa hata yapmaktan korkabileceklerini savunmuştur. Missildine, mükemmeliyetçiliğin çevresel etkiler yoluyla öğrenilip nesiller boyunca aktarıldığını; çocuğun ebeveynlerinin talep ve beklentilerini kabul etmeye zorlandığında ve başarıları küçümsemeye başladığında ortaya çıktığını iddia etmiştir (Vieth ve Trull, 1999).

Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçiliğe yol açabilecek dört tür deneyim olduğunu belirtmişlerdir: (1) ebeveynlerin eleştirel ve talepkâr olması, (2) ebeveynlerin aşırı yüksek beklentilerinin olması, (3) ebeveyn desteğinin tutarsız olması veya olmaması ve (4) ebeveynlerin mükemmeliyetçi inanç ve davranışlar için rol model olmaları. Pacht (1984) da ebeveyn etkilerinin önemli olduğunu ileri sürmüş, mükemmel olmayan performansın doğrudan veya dolaylı eleştiriyile karşılandığı bir ailede yetişen bireylerde mükemmeliyetçiliğin gelişebileceğini savunmuştur. Frost ve arkadaşları (1990) sert ebeveynliğin mükemmeliyetçiliğin gelişmesine yol açabileceği fikrini ileri sürmüşlerdir.

Kawamura, Frost ve Harmatz (2002), mükemmeliyetçiliğin etiyolojisinde

ebeveynliğin rolüne ilişkin bir araştırmada, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ebeveyn stilleri arasındaki bağlantıyı incelemiş, mükemmeliyetçiliğin ebeveynler tarafından modellenip çocuklukta öğrenilmesi, mükemmeliyetçi davranışın popüler kültürdeki gerçekçi olmayan rol modelleri (çok başarılı insanlar) ve ayrıca okulun başarıya verdiği vurgu gibi faktörler tarafından gelişebileceğini vurgulamışlardır. Tozzi ve arkadaşları (2004), mükemmeliyetçilikte genetik faktörlerin etkisini belirlemek için yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin orta derecede kalıtsal olduğunu iddia etmişlerdir.

2.8. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkileri birçok açıdan olumsuz yönde etkilediğine dair bilgi sağlamıştır (Flett vd., 2001; Haring vd., 2003; Martin ve Ashby, 2004; Ashby vd., 2008). Gerçekçi olmayan beklentilerin (başkalarından mükemmellik beklemek veya başkalarının kendinden mükemmellik beklediğine inanmak) mükemmeliyetçiliğin temel özellikleri olduğu göz önüne alındığında, mükemmeliyetçiliğin her iki partner için romantik ilişki uyumunun azalmasıyla ilişkili olması muhtemel görünmektedir (Shea vd., 2006).

Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin ikili ilişkilerde doyumun yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliği yüksek olan çiftler arasında düşük uyum olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Fleet vd., 2001; Dibartolo ve Barlow, 2006; Egan vd., 2013; Haring vd., 2003).

Burns (1980), mükemmeliyetçilerin eleştiriye savunmacı bir şekilde tepki verme, kusurları gizlemek için geri çekilme eğilimleri nedeniyle mükemmeliyetçiliğin bir romantik ilişki için ölümcül olabileceğini öne sürmüştür. Bu iddia daha sonra, mükemmeliyetçilik ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren ampirik araştırmalardan elde edilen kanıtlarla desteklenmiştir (Brennan ve Shaver, 1995; Rice ve Lopez, 2004; Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, narsistik, sömürücü, otoriter ve baskın özelliklerle ve kişinin partnerini suçlama eğilimiyle ilişkilendirilmiştir (Hewitt vd., 2017).

Ashby ve arkadaşları (2008), mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz olması boyutlarını temel alarak yaptıkları araştırma sonucunda romantik ilişkilerde beş

mükemmeliyetçilik kategorisi belirlemişlerdir: (1) Her iki partner de uyumlu mükemmeliyetçi, (2) her iki partner de uyumsuz mükemmeliyetçi, (3) bir partner uyumlu mükemmeliyetçi, diğeri uyumsuz mükemmeliyetçi, (4) bir partner uyumlu mükemmeliyetçi, diğeri mükemmeliyetçi değil, (5) bir partner uyumsuz mükemmeliyetçi, diğeri mükemmeliyetçi değil. Bu araştırmadan elde edilen veriler, her iki partner de uyumsuz mükemmeliyetçi olduğunda, daha az işlevsel bir ilişkiye sahip olacaklarını göstermiştir. Buna karşılık, her ikisi de uyumlu mükemmeliyetçi olan çiftler daha işlevsel ilişkiler geliştirmişlerdir. Bir partnerin uyumsuz mükemmeliyetçi olmasının (diğeri partnerin mükemmeliyetçi olmadığı durumlar hariç), daha kaliteli bir ilişki olasılığını azalttığı, mükemmeliyetçi olmayan partnerleri olan uyumlu mükemmeliyetçilerin, işlevsel ve tatmin edici bir ilişki kurma olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ashby vd., 2008).

Shea ve arkadaşları (2006), mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerde kişiler arası dinamikleri olumsuz etkilediğini belirterek uyumsuz mükemmeliyetçi bir partnerde ilişkide sorunlara yol açan özelliklerin, eleştiriye aşırı duyarlı olma, duygusal olarak bozulma, düşmanca ve eleştirel yanıt verme, partnerden mükemmeliyetçilik bekleme ve yakınlıktan korkma olduğunu ve bu özelliklerin, aynı özellikleri paylaşan bir partnerle ilişki bağlamında daha fazla soruna ve uyumsuzluğa neden olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Haring ve arkadaşları (2003) kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin bireyin sağlıklı bir ilişki sürdürememesine neden olabilecek eksiksiz mükemmellik arzusuyla ilişkili olarak kişiler arası problemlere yol açtığını belirtmişlerdir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, bir ilişkide çok fazla strese ve çatışmaya neden olan otoriter, sömürücü, baskın davranışlar ve başkalarını suçlama ile ilişkilendirilmiştir (Hill vd, 1997). Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin düşmanca baskın özellikler, başkalarını suçlama ve dışa dönük öfke eğiliminin romantik ilişkilerde ciddi sorunlara neden olduğu vurgulanmıştır (Klibert vd., 2005). Flett ve arkadaşlarının (2001) araştırmalarında sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin, ilişki sıkıntısı ve uyumsuzlukla yüksek oranda bağlantılı olduğu bulmuştur. Ayrıca, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin, romantik ilişkilerde yıkıcı tepkiler, partnere karşı duyarsız olma ya da takıntılı olma ve düşük çift uyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Lopez vd., 2006).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için olan beklentilerin aynısını partnerine yansıtmasını ve kendisinin idealleştirilmiş performansını, ilgili standartlarını, motivasyonlarını ve beklentilerini partnerin paylaşmadığı veya taşımadığına dair mükemmeliyetçi düşüncüyü kapsar ve bu da ilişkide olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Stoeber, 2012). Buna karşın romantik ilişkilerde uyumlu mükemmeliyetçi bir partnere sahip olmak, ilişkiye avantaj sağlayabilmekte, istikrarlı ve destekleyici bir ilişkiye katkıda bulunabilmekte; uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumlu mükemmeliyetçi partnerlerle veya mükemmeliyetçi olmayanlarla romantik ilişkileri sağlıklı olabilmektedir (Dandeneau ve Johnson, 1994). Uyumlu mükemmeliyetçiler genellikle, daha fazla öz yeterliliğe, olumlu ruh haline, daha yüksek bir benlik saygısına, daha yüksek bir iç kontrol odağına ve daha güvenli bir içselleştirilmiş yetişkin bağlanma modeline sahip olmalarıyla karakterize edilmektedir (Hoffmann vd., 2015; Mackinnon vd., 2012). Uyumsuz mükemmeliyetçiler eleştiriye savunmacı bir şekilde tepki vermeleri, kendi kusurlarını kabul etmekten kaçınmak için geri çekilme eğiliminde olmaları ve mükemmeliyetçi standartlarını partnerlerine de uygulamaları ve bu standartlar karşılanmadığında hayal kırıklığına uğramaları nedeniyle romantik ilişkilerinde sorun yaşamaktadırlar (Sherry vd., 2017).

Uyumsuz mükemmeliyetçilerin romantik ilişkilerinde ortaya çıkan yakınlık sorunu, bu kişilerin kendilerini partnerlerinden daha aşağı görmeleri ve bu aşağılık duygusunun neden olduğu kaçınmacı davranışları ve algıladıkları yetersizliklerini partnerlerine açıklama konusundaki endişeleri, kusurlarını gizlemek için koruyucu bir önlem olarak hizmet eden ve sevilmez olma korkusundan kaynaklanan mesafeli davranışlardan kaynaklanmaktadır (Stoeber, 2012; Totonchi ve Hassan 2018).

Stoeber (2012) bireylerin romantik partnerleri hakkında sahip oldukları mükemmeliyetçilikle ilgili tutumları “ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik” (dyadic perfectionism) olarak kavramsallaştırmıştır. İkili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin iki merkezi yönünün, partner odaklı mükemmeliyetçilik (bir kişinin partnerine yönelik mükemmeliyetçi beklentiler) ve partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçilik (bir kişinin partnerinden algılanan mükemmeliyetçi beklentiler) olduğunu belirtmiştir. Shea ve arkadaşları (2006) ikili ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliği, bir partnerin diğeri için yüksek ideal beklentiler belirlemesi ve partnerinin bu standartları karşılamada yetersiz kaldığını algılaması durumunda olumsuz iletişim

kalıpları, özellikle talep-çekilme ve karşılıklı kaçınma-bekleme kalıpları, yıpratıcı bir iletişim örüntüsü ile duygusal ve fiziksel temasın kesilmesinin zayıf ilişki kalitesiyle sonuçlandığını öne sürmüşlerdir.

Sosyal Bağlantısızlık Modeli, çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kişiler arası problemlerle ilişkili olduğu mekanizmayı açıklayan bütünleştirici bir teorik çerçeve sunmaktadır (Hewitt vd., 2006). Bu model, mükemmeliyetçiliğin artan düşmanlık ve eleştiriye karşı aşırı duyarlılık üzerindeki etkisiyle sosyal kopukluk ve izolasyona yol açtığını öne sürmektedir (Sherry vd., 2017). Bu teorik modele göre, romantik ilişkiler bağlamında, başkasına yönelik mükemmeliyetçilik, bu mükemmeliyetçilik biçimine sahip bireylerin, düşmanca ve otoriter olmaya eğilimleri nedeniyle evlilik çatışması yaşayabilmeleri sonucu ile ilişkilendirilmiştir (Habke ve Flynn 2002).

Araştırmacılar, bireyin sahip olduğu standartlar ile romantik partnerinin gerçek performansına ilişkin algıları arasındaki tutarsızlıkla değerlendirilen ikili ilişkilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğunu, bunun da daha düşük ilişki kalitesini yordadığını bulmuşlardır (Ashby ve Rice, 2002; Periasamy ve Ashby, 2002; Rice ve Slaney, 2002; Suddarth ve Slaney, 2001). Ayrıca kişinin mükemmel bir cinsel partner olması gerektiğine dair bir inanç olan cinsel mükemmeliyetçilik, evlilikte işlev bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (Epstein ve Eidelson, 1982).

2.9. Affetme

Affetme kavramı 1960'lı yıllardan itibaren psikoloji alanında yaygın olarak çalışılmaya başlanan konular arasında yer almaktadır. Alanyazın incelendiğinde affetme kavramını inceleyen araştırmacıların affetmenin karmaşıklığı konusunda hemfikir olduğu ve affetmeyi bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel çeşitli bileşenleri açısından kuramsal bakış açılarına göre farklı şekillerde tanımladıkları görülmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Mccullough ve Worthington, 1994; Thompson vd., 2005; Younger vd., 2004). Affetme, genel olarak bir ihlal, suç veya suçlu hakkındaki olumsuz duygu, düşünce ve inançların olumlularla dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır (Berry vd., 2005; Hill vd., 2013; Miller vd., 2008; Nelson, 1992).

Enright (1996; 2000)'a göre affetme bir duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimdir. Enright affetmeyi bireyin adaletsiz davranan bir suçluya karşı kızgınlık,

kınama ve intikam alma haklarından gönüllü olarak vazgeçerek ona karşı hak edilmemiş merhamet, cömertlik ve hatta sevgi niteliklerini beslemeye istekli olmak olarak ifade etmektedir. Ayrıca affetmeyi kendini affetmek, başkalarını affetmek ve affedildiğini hissetmek olmak üzere üç yönde incelemiş ve buna affetme üçlüsü adını vermiştir.

McCullough, Worthington ve Rachal (1997) ise affetmeyi bir motivasyon dönüşümü olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre bireylerin kendilerine yıkıcı davranışlarda bulunmuş olan kişilerden intikam almak ve uzaklaşmak için gittikçe daha az motive oldukları, onlara karşı ilişki yıkıcı tepkilerini engelleyerek daha yapıcı bir şekilde davranma motivasyonlarının ise arttığı bir süreç olarak ifade etmektedir. Başka bir deyişle, hata yapan kişiye karşı beslenen olumsuz algıların daha olumlu algılara dönüştürülmesidir (McCullough vd., 1997).

Affetme hem mağdurun hem de failin tüm olumsuz duygu ve düşüncelere son vermesini sağlayacak şekilde ilişkilerde sevgi ve güveni yeniden tesis etme çabasıdır (Hargrave ve Sells, 1997).

Cunningham (1985) affetmeyi, ihlalle ilgili duygu ve düşüncelerin, zarar gören kişinin ihlali yapan kişiye karşı olumsuzluktan kurtulmaya çalışacak şekilde dönüştürülmesi olarak tanımlamıştır.

Hampes (2016) affetme kavramını “Mağduriyet yaşamış olan kişinin kendisini mağdur eden kişiye yönelik olumsuz duygular beslememesi, intikam alma düşüncesinden uzaklaşması ve sözel saldırganlık eyleminden kaçınması” şeklinde tanımlamıştır.

Thompson ve arkadaşları (2005) affetmeyi insanların suça karşı verdiği olumsuz tepkileri dönüştürerek yaşadıkları olumsuz olaylardan kaynaklanan uyumsuzluk ve sıkıntıları çözdüğü bir yanıt verme yöntemi olarak ifade etmişlerdir. Thompson ve arkadaşları (2005) affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmış ve affetmeyi kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç boyutta ele almıştır.

Rye ve Pargament (2002) ise affetme kavramını “Kişinin kendisine bir haksızlık yapıldıktan sonra haksızlığı yapan kişiye merhamet etmeyi, düşmanlık gibi olumsuz duygular beslememeyi, küfretme ya da olumsuz sözel ifadelerden kaçınmayı ve intikam alma düşüncesinin akla gelmemesini içeren bir durum” olarak

tanımlamışlardır.

Kurtlar (2020) affetme kavramını “hata yapan bireyden uzaklaşma ve intikam almaktan vazgeçme” şeklinde tanımlamıştır.

Literatürde yer alan farklı affetme tanımlarında ortak yaklaşımın, kişinin kendisine karşı yapılan ihlal, haksızlık, suç ya da incitici eyleme tepki olarak öfke, intikam veya adaletten vazgeçmesine yönelik gönüllü bir seçimi veya kararı içerdiği ve bu nedenle zamanla öfke, cezalandırma ve intikam gibi duyguların kendiliğinden pasif bir şekilde hafiflemesi ya da ortadan kalmasından ziyade, aktif bir seçim olarak kabul edilmesi olduğu görülmüştür (Bono vd., 2008; Fehr vd., 2010; Riek, 2010; Toussaint vd., 2012).

Affetme kavramı sıklıkla benzer anlamlarda olduğu düşünülen farklı kavramlar ile karıştırılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda affetme kavramı ile sıklıkla karıştırılan bazı kavramlar aşağıda açıklanmaktadır;

Mazur Görme: Yanlış olan bir davranışta bulunan bireyin bazı nedenlerden dolayı suçlu tutulmaması anlamına gelmektedir (Murphy ve Hampton, 1988).

Tolere etmek/Tolerans göstermek: Yanlış bir davranışın hoşgörülmesi anlamını taşımaktadır (Kaya, 2019).

Göz yumma: Normalde onaylanmayan yanlış bir davranışa bireyin aldırış etmemesi ve suçu işleyen kişiden özür beklememesi durumunu ifade etmektedir (Kaya, 2019).

Uzlaşmak: Anlaşmazlık yaşanan bir konuda bireylerin mütabakata varması, anlaşması olarak ifade edilmektedir (Sells ve Hergrave, 1998).

Sahte affedicilik: Affetmenin özünde olan bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliğin tam anlamıyla gerçekleşmemiş olmasına rağmen bireyin affettiğini dile getirmesi ancak geçmişte işlenen suçu defalarca dile getirip geçmişi hatırlatma ve kişiyi suçlama yollarını kullanarak güç kazanması durumunu anlatmaktadır (Cunningham, 1985).

Kendini toparlama: Bireyin kızgın olduğu kişiye olan kızgınlık ve olumsuz duygularının zamanla geçmesi affetme olarak adlandırılmamaktadır. Affetme bilinçli olarak yapılan bilişsel, duygusal ve davranışsal değişiklikleri kapsarken bu durum bilinçli olarak yapılmadığından, psikolojik toparlanma olarak ifade edilmektedir

(Horsbrug, 1974; Aydın, 2017).

Affetme konusundaki mevcut literatür, büyük ölçüde bireylerin neden affettiğine ve affetmenin bireysel ve ilişkisel iyilik üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Buna karşın alanyazında bireylerin nasıl affettiğine yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Waldron ve Kelley, 2005).

2.10. Kendini Affetme, Başkasını Affetme ve Durumu Affetme

Affetme denildiği zaman akla genellikle kişilerarası affetme olgusu gelmektedir. Ancak birçok araştırmacı tarafından affetme çok yönlü bir yapı olarak kabul edilmektedir. Thompson ve arkadaşları (2005) affetmeyi gerçekleştirilen eylem türüne göre üçe ayırmaktadır.

1. Kendini affetme kavramı bireyin kendisini affetmesi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yaptığı yanlış eylem/eylemlerden dolayı kendisini suçlamaktan vazgeçip, kendisini affetmesi durumudur.
2. Başkasını affetme kavramı bireyin kendisini inciten kişi veya kişileri affetmesi olarak ele alınmaktadır.
3. Durumu affetme kavramı ise yaşanan olumsuz bir duruma karşı duyulan rahatsız edici duygu ve düşüncülerin olumluya ya da nötre dönüştürülmesini ifade etmektedir.

Kendini affetme, bireyin kendine karşı olan kızgınlığına istekli bir şekilde son verirken aynı zamanda kendisine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi beslemesini ifade etmektedir (Enright, 1996). Dillon (2001) kendini affetmeyi, bireyin yapmış olduğu suçtan ötürü zedelediği benlik imajıyla yeniden olumlu bir bağlantı kurma süreci şeklinde tanımlamaktadır. Kendini affetme süreci çoğu zaman başkalarını affetmekten daha zor ve acı olabilmektedir. Çünkü birey yalnızca başkalarına yaptığı fenalıklar için değil aynı zamanda kendisine yönelik düşünce, arzu, kötü alışkanlıklar ve davranışlarından ötürü de kendisini suçlayabilmekte ve affetmekte güçlük çekebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974). Birey kendisini affetmeyi başaramazsa gerçekleri görmezden gelme, suçunu küçümseyerek sorumluluktan uzak durma, sahte affedicilik yaşama ya da başkalarını suçlama yoluna girerek olumsuz duygularıyla yüzleşebilmektedir (Aydın, 2017).

Yapılan yanlışların sorumluluğunu kabul etmek kendini affetmenin ön koşulu

olarak kabul edilmekte ve bireyin hatasını affettirmeye yol açan özür dilemeye ve hatasını telafi edici davranışlarda bulunmaya teşvik etmektedir. Birey suçundan dolayı her ne kadar suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları yaşamaya devam etse de mağdur kişiye yönelik telafi edici davranışlarda bulunduğu ve suçun şiddetinin düşük olduğu durumlarda kendini affetmesi daha kolay olmaktadır (Fisher ve Exline, 2006; Fincham ve Hall, 2005; Wenzel, Woodyatt, ve Hedrick, 2012). Kendini affetme eğilimi yüksek olan bireylerde kendinden nefret etme duygusu azalmakta, kendini sevme duygusu artmakta ve birey kendisine karşı daha dürüst ve cömert olmaktadır (Uzun, 2018). Halisdemir'e (2013) göre bireyin kendisini affetme sürecini etkileyen bazı psikolojik unsurlar bulunmaktadır. Özellikle aktif başa çıkma tarzları ve benlik saygısı gibi pozitif psikoloji ile ilişkili unsurların bireyde yüksek düzeyde olması, kendini affetme davranışının başarılı bir şekilde sonuçlanmasına katkı sağlamaktadır.

Kendini affetme eyleminde bireyin sadece kendisi ile etkileşim kurması söz konusu iken, karşısındaki insanı affetme sürecinde kendisinin yanında başkaları ile de etkileşim kurması söz konusudur. Kendini affetme ve başkasını affetme arasında bazı benzerlikler bulunmaktadır. Her iki affetme durumunda da birey objektif bir yanıla karşı tepkide bulunmakta, olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan vazgeçerek onları olumlu olanlara dönüştürmektedir (Tangney, Boone ve Dearing, 2005).

Başkasını affetmede birey kendisini inciten kişiye karşı duyduğu olumsuz duygulardan bilinçli bir şekilde vazgeçerek onları daha olumlu duygu, düşünce ve davranışlara dönüştürmektedir. McCullough ve diğerleri (1997) başkasını affetmeyi, suç işleyen partnerden uzaklaşma ve intikam alma güdülerinin azaldığı, uzlaşmacı eylemlerde bulunma güdülerinin ise arttığı bir dönüşüm süreci olarak ifade etmektedir. Affetme sürecinde birey ihlalin neden olduğu olumsuz tepkilerin değerini negatiften pozitif ya da nötr hale dönüştürerek kendi olumlu benlik imajıyla uyumlu hale getirmektedir (Thompson vd., 2005). Başkalarını affetme eğilimi yüksek olan bireylerde suçluya karşı hissedilen öfke ve kindar duygular azalmakta ve bu da onların psikolojik iyi oluş hallerine olumlu etki etmektedir. Bunun yanında başkalarını affetme eğilimi uyum ve sosyal desteğin iyileştirilmesi ve daha iyi başa çıkma becerileriyle de ilişkilendirilmiştir. Buna karşın affetmeme eğilimi depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumlarla birlikte daha düşük başa çıkma becerileri ve zayıf

sosyal destek ile ilişkilendirilmiştir (Tse ve Yip, 2009).

Başka insanları affetmeyi etkileyen bazı özellikler bulunmaktadır. Bireylerin affetme olasılığını artıran özelliklerin ihlalin ciddiyeti, suçlu kişinin özür dilemesi ve uzlaşmaya yönelik çabaları gibi durumsal faktörler ve failin bir aile üyesi ya da sevilen biri olması gibi ilişkisel faktörler olduğu belirlenmiştir (Bachman vd., 2006; Bono vd., 2008; Sandage ve Williamson, 2007).

Bireyin kendisini ve başkalarını affetmesinin yanında durumları affetmesi de söz konusudur. Bilindiği gibi insanların günlük hayatta yaşadıkları bazı olumsuzluklar olumlu tutumları bozmakta, bireyin karşılaştığı durumlara yönelik olumsuz tutum sergilemelerine zemin hazırlamaktadır. Örneğin; elim bir hastalığa yakalanmış bireyin sağlamlığa yönelik algısı ve duygusu değişmektedir. Bu insanlar “aslında benim sağlığım yerinde” ya da “kötü şeyler genellikle sebepsiz bir biçimde iyi insanların başına gelir” düşüncesini geliştirirler. Bu kişilerde hüznü duygu durumunun yanı sıra “bu hastalık beni perişan etti” gibi düşüncelerin gelişmesi de söz konusu olabilmektedir. Böyle bir durumda birey hastalık hakkındaki düşüncesini olumsuzdan olumluya ya da olumsuzdan nötre çevirirse durumu affetme eylemini gerçekleştirmiş olmaktadır (Thompson vd., 2005).

2.11. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Tarihsel süreç içerisinde affedicilik konusu genellikle adalet, etik ve din kavramları ekseninde incelenmiş, psikoloji dünyasının ise uzun yıllar dikkatini çekmemiştir (Aydın, 2017). Ancak tarihsel süreç içerisinde affetme kavramını açıklamaya yönelik hem psikoloji hem de farklı alanlarda uzmanların bazı modeller geliştirdikleri görülmektedir.

2.11.1. Affetme Süreç Modeli

Enright ve the Human Development Study Group (1991) tarafından geliştirilen bu model affetmenin bir günde değil bir süreç içerisinde gelişen ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörleri birleştiren çok boyutlu bir yapı olarak görülmektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Bu modelde dört evre vardır ve bunlar sırasıyla:

1. Ortaya çıkarma evresi: Birey acıyla yüzleşir ve yaşadığı adaletsizliği anlamaya çalışır. Bu aşamada bireyin aldığı yaralar için acı hissetmesi bazılarında değişiklik ihtiyacı duymalarına yol açar ve aşamalı bir şekilde önceki başa

çıkma şekillerinin etkili olmadığını fark ederler.

2. Karar evresi: Bu aşamada birey affetme yoluna girmeden önce affetme kavramının ne olduğunu, ne işe yaradığını ve bu sürecin neleri kapsadığına bakmaktadır. Birey bu aşamada affedici hissetmese bile bazen bilişsel olarak affetme kararı verebilmektedir.
3. Çalışma evresi: Birey suç işleyen kişiye farklı gözlerle bakıp, o kişiyi kendi ortamında inceleyerek kim olduğuna dair yeni bir çerçeve oluşturmaktadır. Zarar gören birey, zarar veren bireyin bulunduğu kontekste bakarak zararın nasıl oluşmuş olabileceğini anlamaya çalışır, acısını kabul edip özümser ve bu süreç empati ve şefkat duygularını geliştirir.
4. Derinleşme evresi: Bu aşamada birey affetme hediyesini verdiğinde bir iyileşme olduğunu fark eder. Aslında tüm bu affetme süreci daha iyi bir psikolojik sağlığa götürebilir (Enright, 1996).

Sonuç olarak Enright ve arkadaşlarının (1991) geliştirdiği bu model, affetmenin karmaşık bir süreç olduğunu sergilemekte ve affetmenin geliştirilebilir bir olgu olduğunu anlatmaktadır.

2.11.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen bu modele göre affetmenin dört belirleyici ögesi bulunmaktadır.

Buna göre ilk belirleyici öge sosyal bilişsel belirleyicilerdir ve mağdur bireyin ihlalde bulunan kişi ve işlenilen suç hakkındaki duygu ve düşünceleriyle ilişkilendirilmektedir. Sosyal bilişsel belirleyiciler aynı zamanda affetmenin en yakın belirleyicileri olarak da düşünülmektedir. Affetmenin ikinci belirleyicisi suçun niteliğidir. İşlenen suçun niteliği, ciddiyeti ve ilişki üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlar arttıkça affetmenin daha zor gerçekleşeceği savunulmaktadır. Bunun yanında suçlu kişinin özür dilemesi ve suçundan ötürü pişmanlığını dile getirmesi mağdur kişinin empati kurmasını sağlayabileceğinden affetmeyi olumlu etkilemektedir. Affetmenin üçüncü belirleyicisi ise suçun gerçekleştiği ilişkinin niteliğidir. Buna göre ilişkideki yakınlık ve bağlılık derecesinin yüksek olduğu ilişkilerde birey affetmeye daha istekli olmaktadır. Affetmenin dördüncü belirleyicisinin ise kişilik özellikleri ya da bilişsel süreçler olduğu savunulmaktadır. Bireyin affetmeye yönelik tutumu ve öfkeye karşılık verme tarzı affetmenin bir

belirleyisi olarak kabul edilmektedir. Bunun yanında kişilik özelliklerinin de affetmede belirleyici olduğu ve inatçı bireylerin uyumlu bireylere göre daha az affetmeye eğilimli oldukları ifade edilmektedir (McCullough vd., 1997; McCullough vd., 1998).

2.11.3. Affetme Piramit Modeli

Worthington tarafından geliştirilen Affetme Piramit Modeli'ne göre affetmenin gerçekleşebilmesi için geçilmesi gereken beş farklı basamak bulunmaktadır ve bu basamakların her biri REACH kelimesinin bir harfi tarafından sembolize edilmektedir. Buna göre R harfi acıyı anımsamayı ifade etmektedir ve piramitin ilk basamağını oluşturmaktadır. Mağdur birey bu aşamada işlenen suçtan ötürü yaşadığı acı ve üzüntüyü anımsayarak ikinci basamağa geçmektedir. İkinci basamak E harfi ile sembolize edilmekte ve mağdur bireyin suçlu bireyle empati kurmasını ifade etmektedir. Birey kendisini inciten kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışarak onunla empati kurmakta ve affetme yolunda bir sonraki basamağa geçmektedir. Affetme Piramit Modeli'nin üçüncü basamağı A harfi ile sembolize edilmekte ve özgecil bir bağışlama hediyesi vermeyi ifade etmektedir. Birey bu basamakta kendisinin de geçmişte yapmış olduğu hatalardan dolayı affedilmeye ihtiyaç duyduğu zamanları ve affedilmenin kendisi üzerindeki etkilerini düşünerek kimsenin mükemmel olmadığı ve herkesin hata yapabileceğini farketmektedir. Bu farkındalığı kazanan birey agresif tavırlar yerine alçakgönüllü ve anlayışlı olmayı tercih edebilmektedir. Affetmenin dördüncü basamağı C harfi ile sembolize edilmekte ve affetmeyi taahhüt etmeyi ifade etmektedir. Mağdur birey bu basamakta kendisini inciten kişiyi affettiği kararını sözel ya da yazılı olarak başkalarına anlatarak taahhüt etmektedir. Modelin beşinci basamağı H harfi ile sembolize edilmektedir ve affetmeyi sürdürmeyi ifade etmektedir. Birey bu evrede vermiş olduğu affetme kararının önemine ve yarattığı olumlu sonuçlar odaklanarak affetmeyi sürdürmektedir (Worthington, 1998; Worthington vd., 2000; Lin vd., 2014; Gündüz, 2014).

2.11.4. Hargrave'nın Affetme Modeli

“Hargrave Affetme Modeli” affetmeyi açıklayan diğer bir model olarak kabul edilmektedir. Bu modelde affetme, aklama ve affetme olarak iki kategoride ele alınmaktadır. Hargrave (1994)'e göre aklama, daha çok mağdur bireyin içsel

sürecinde acının nasıl işlendiğine dair içgörü kazanması ve suç işleyen bireyle ilgili bazı kimlik formları oluşturmaları ile ilgilidir. Buradan yola çıkarak, aklamanın içgörü ve anlayış olmak üzere iki süreçten oluştuğu öne sürülmektedir. İçgörü, bireyin ailede yaşanan acıyı ve neden olduğu ilişkisel zararı somutlaştırabilmesini ifade etmektedir. İçgörü sayesinde, acıya neden olan ailedeki mekanizmaları ve etkileşimleri tanımlayan kişinin gelecekte oluşabilecek ilişkisel hasarı durdurabileceği ve bu tür zarara yol açabilecek etkileşimleri engelleyebileceği vurgulanmaktadır. Diğer süreç olan anlayış ise suç işleyen kişinin durumu, sınırlılıkları, gelişimi, çabaları ve niyetini tanımlamayı içermektedir. Anlayış, mağdur bireyin suç işleyen hata yapabilirliğini kabul etmesi ile meydana gelmektedir ve gerçekleştiği zaman birey, suçluya yönelik kınama ve suçlama duygularında azalma olduğunu hissetmektedir.

Hargrave (1994)'e göre affetme, mağdur birey ile inciten bireyin ilişkide sevgiyi ve güveni kurmaya yönelik çalışmayı içeren bir etkileşime girmelerini gerektirmektedir. Diğer kategori olan affetmede, telafi fırsatı verme ve açık affetme davranışı olmak üzere iki bileşen bulunmaktadır. Telafi fırsatı vermede mağdur kişi, suç işleyene ilişkideki güven durumunu yeniden inşa etmesi için imkân sunmaktadır. Açık affetme davranışında ise, mağdur ile suçlu birey açık bir biçimde ilişkideki ihlali tartışarak gelecekte yeni bir güven ilişkisi kuracakları konusunda anlaşmaya varmaktadırlar. Affetme mağdur bireye, hata yapanın neden olduğu adaletsizliğin sorumluluğunu kabul etmesine ve gelecekte güvenilir bir şekilde davranacağına söz vermesine inanması için bir neden vermektedir. Bu sayede, güven onarılmış olduğu için ilişki yeniden kurulmaktadır (Sells ve Hargrave, 1998).

2.12. Affetmenin Etkileri

Affetme davranışı bazı olumlu sonuçları beraberinde getiren bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda affetme eyleminin fiziksel ve ruhsal sağlığın yanında sosyal ilişkilerin de daha sağlıklı hale gelmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Aydın, 2017). Affetmenin ruhsal, fiziksel ve sosyal ilişkilere olan faydaları aşağıda açıklanmaktadır.

2.12.1. Affetmenin Ruhsal Sağlık Üzerindeki Etkileri

Affetmenin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Toussaint vd., 2020; Güven ve Erdem, 2020). Affetmenin ruhsal sağlık üzerindeki

etkilerinin ele alındığı araştırma bulguları da affetmenin ruhsal sağlığı koruyucu ve geliştirici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Tse ve Yip (2009) tarafından yapılan çalışmada affetmenin depresyon ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış ve affetmenin depresyonu azalttığı, psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiği ve söz konusu etkileri sayesinde bireylerin kişilerarası uyum becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Kaya ve Orçan (2019) tarafından yapılan çalışmada ise affetmenin ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği ve bireylerin mutluluk düzeylerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Erdoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada da özellikle bireylerin kendilerini affetmesinin hem suçluluk hem de diğer olumsuz duygulardan kurtulmalarına katkı sağladığı, bunun yanında pişmanlık ve öfke duygularının azalmasına neden olduğu vurgulanmıştır.

Affetmenin ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri alanyazındaki birçok araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Affetme eylemi bireyin öz saygısını kaybetmeden ve insan yararına yapıldığı koşullarda doğru bulunmaktadır. Öte yandan affetme seçiminin akıllıca olmadığı veya sağlıksız olduğu bazı durumlarda affetmenin ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir. Buna ek olarak suç işleyen bireyin yaptığından ötürü pişmanlık duymadığı ve affedilmek için herhangi bir çaba sarfetmediği durumlarda yapılan affetme eyleminin de bireyin psikolojik iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmiştir (Vachhs, 1994; akt. Enright, 1996).

2.12.2. Affetmenin Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Ruhsal sağlık açısından faydalı olduğu bilinen affetmenin fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır (Güven ve Erdem, 2020). Dienstbier (1989) işlenen bir suç ya da çatışma sonrasında affetmenin, bireylerin yaşadığı stres ve ruminasyonu azaltarak fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Kardiyovasküler reaksiyonun fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu ifade eden Dienstbier, stres yaratan bir durum sonrası kan basıncı ve kalp atış hızını başlangıç noktasındaki haline getirme gücünün fizyolojik sağlamlık ve strese başarılı bir şekilde başa çıkma becerisinin bir göstergesi olarak göstermektedir (Toussaint vd., 2015).

Lawler ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, bir arkadaş, ebeveyn ya da partnerle geçmişte yaşanan bir çatışmayı tartışan bireylerin

daha fazla affedici özelliklerinin olduğu ve daha düşük kan basıncı ve kalp atışına sahip olduklarını ortaya çıkmıştır. Birey kendisi ile yakın ilişki içerisinde olan ve ilişkinin devam etmesini arzuladığı kişileri affetmeye diğerlerine göre daha fazla eğilimli olduğundan, bu durum bireyin fiziksel sağlığı açısından da olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir. Benzer şekilde durumu affetme eğilimi yüksek olan bireylerin kalp basıncı ve kalp atış hızı da diğerlerine göre daha düşük olmaktadır (Toussaint vd., 2015). Bunun yanında affedememek daha uzun süren bir kardiyovasküler reaksiyon ile ilişkilendirilmektedir. Özellikle affetme eğilimi düşük olan bireylerde ya da arkadaş veya romantik partnere kıyasla bir ebeveyni ile tartışma yaşayan bireylerde bu durumun daha uzun sürdüğü ifade edilmiştir. Bunun yanında affetmede yaşanan başarısızlık stres ve düşmanlığın yanı sıra sağlık durumunun kötüleşmesiyle de ilişkilendirilmektedir (Lawler-Row vd., 2006).

Affetme aynı zamanda bireylerin bağlanma şekilleriyle de ilişkilendirilmektedir. Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin aksine affetme eğiliminin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Toussaint vd., 2015) .

Affetmede önemli olan bir konu da affetmenin fiziksel sağlığı her zaman olumlu yönde etkilemediğidir. Affetme motivasyonu bazen bir zorunluluktan (başkalarının isteği, dini baskılar) bazen de aşktan kaynaklanabilmektedir (Huang ve Enright, 2000). Yapılan bir araştırmada kişilerarası bir çatışmayı tanımlarken, zorunluluk nedeniyle affeden bireylerin aşk motivasyonlu affeden bireylere kıyasla içlerinde öfkeyi hala az da olsa tuttukları ve yüksek kan basıncına sahip oldukları bulunmuştur. Bunun yanında ahlaki olarak doğru bulunduğu için affetme eyleminde bulunan bireylerin de daha az stres yaşadıkları, ancak affetmeden kaynaklanan daha iyi bir sağlık durumuna sahip olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak başka bir alternatifleri olmadığından dolayı affetmek zorunda kalan bireylerin ise daha fazla stres yaşadıkları ve daha kötü bir sağlık durumlarının olduğu bulunmuştur (Toussaint vd., 2015).

2.12.3. Affetmenin Sosyal İlişkiler Üzerindeki Etkileri

Affetme, ruhsal ve fiziksel sağlığı olduğu kadar sosyal ilişkileri de etkilemektedir. Bir arkadaş ya da partneri affetmek, ilişkide yaşanan ihlalden ötürü ilişkiyi sonlandırmak yerine sorunun çözülmesine ve ilişkinin sürdürülebilir hale

gelmesine olanak sağlamaktadır. Karremans ve Van Lange (2004) affetme sonrası fail ve mağdurun ilişki istikrarını destekleyici çeşitli davranışlarda bulunmalarının ilişkideki tutarlılığı artırdığı ve ilişkide yeniden güvenin oluşmasında etkin rol oynadığını ifade etmektedir. Affetme ayrıca toplum tarafından onaylanan davranışlarla da ilişkilendirilmektedir. Fincham ve Beach (2002) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre affetme ile psikolojik şiddet arasında negatif bir ilişki bulunurken, ilişkide yapıcı iletişim kurmak ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında mağdur bireyin suç işleyen kişiyi affetmesi affedilen bireyin ilişkiye daha çok bağlanmasına ve ilişkinin daha sağlıklı hale gelmesine sebep olmaktadır.

Sonuç olarak affetme kişilerarası ilişkilerde yaşanan ihlal ve sorunların çözümlenmesine yardımcı olarak ilişki güveninin tekrar oluşturulmasında rol oynamakta, ilişki doyumu ve istikrarını artırmaktadır (Toussaint vd., 2015).

2.13. Romantik İlişkilerde Affetme

Bireysel iyi oluş için affetmenin olumlu etkileri pek çok araştırma tarafından ortaya koyulmuştur (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Fincham ve Beach, 1999; Harris ve Thoresen, 2005; Toussaint ve Webb, 2005; Worthington ve Scherer, 2004). Kişi ve kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi affetmenin romantik ilişkiler üzerinde de etkin bir rol oynadığı bilinmektedir (Worthington, 2005). Affetmenin genel olarak romantik ilişkilerin iyiliği ve devamlılığı ile olumlu şekilde ilişkili olduğu ve hatta yakın ilişkilerin sürdürülmesinde anahtar bir rol oynadığı görüşü genel kabul görmüştür (Fincham vd., 2006; Gordon vd., 2005; Karremans ve Van Lange, 2008; Riek ve Mania, 2012; Rye ve Pargament, 2002).

Romantik ilişkilerde partnerler, olumlu bir ilişki sürdürme çabalarına rağmen birbirlerine karşı ihlaller veya ihanetlerde bulunabilmektedirler (Paleari vd., 2010). Yakınlık, güven, bağlılık, sadakat, sevgi, saygı gibi romantik ilişkilerin temelini oluşturan normların partnerler tarafından ihlal edilmesi romantik ilişkileri olumsuz etkileyen en önemli faktörlerdendir (Schumann, 2012). Yaygın ihlaller, cinsel ve duygusal aldatmanın yanı sıra, yalan söyleme, alay etme, aşağılama, sözünü tutmama, partnerle zaman geçirmeme gibi diğer olayları içermektedir. Bu ihlaller yalnızca bireylerin psikolojik iyi oluşlarını değil, ilişkiyi de olumsuz etkilemektedir. İhlalin ilişkiye olumsuz etkisini azaltan ya da engelleyen önemli bir faktör affetmedir

(Kimmes ve Durtschi, 2016). İlişkilerde yaşanan bir ihlalden sonra mağdur taraf ilişkiyi sürdürmek için partnerini affetmeyi seçebilmektedir. Affetmeyi seçme kararı, ilişki için yıkıcı olabilecek tepkilerde bulunmamakla birlikte, ilişkiye yönelik olumlu tepkilerin bir yansıması olarak tanımlanmaktadır (Finkel vd., 2002).

Affetme eylemi özellikle çiftler arasındaki çatışmaların çözüm sürecinde ilişki dinamiğini etkileyen bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Romantik ilişkilerde affediciliğin artması çiftin ilişkiye yatırımını artırıp, olumsuz tartışmaları azalttığından dolayı ilişkideki doyumunu artırmaktadır. Diğer bir deyişle affedicilik düzeyi yüksek olan bireyler ilişkilerindeki kaliteyi artırmak amacıyla partnerleriyle daha az olumsuz, daha fazla olumlu iletişim kurarak davranışlarını düzeltmeye daha fazla eğilimli olmaktadır. İlişkiye yönelik bu olumlu tutum ve davranışlar neticesinde de ilişkilerindeki doyumun arttığı ifade edilmektedir (Braithwaite vd., 2011; Wieselquist, 2009). İlginç olan bir durum ise affetmenin yalnızca mağdur birey için değil aynı zamanda ihlalde bulunan partneri için de ilişki doyumunu artırdığıdır. Birey partneri tarafından affedildiğinde partnerine karşı daha fazla güven hissetmekte ve bu da ilişkiden aldığı doyumunu artırmaktadır. İlişkideki doyumun artması da beraberinde ilişkiye bağlılığı getirmektedir. Sonuç olarak affediciliğin romantik ilişkilerdeki bağlılığı öngördüğü ifade edilmektedir (Wieselquist, 2009).

Alanyazında affetmenin evlilik ömrü, ilişki doyum ve ilişki bağlılığı ile pozitif olarak ilişkili olduğunu gösteren ve affetmeyi, bir ihlalin ardından ilişkilerin onarılmasını etkileyen kritik bir faktör olarak vurgulayan çok sayıda araştırma yer almaktadır (Allemand vd., 2007; Bachman ve Guerrero, 2006; Braithwaite vd., 2011; Hall ve Fincham, 2006; Kato, 2016). Affetmenin amacının ilişkiyi sürdürmek olduğu ve bu çabanın ilişki içindeki değerler ve kişinin ilişkiyi sürdürmek için nedenleriyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir (Sandage ve Worthington, 2010).

Alanyazında affetme hakkında bilinenlerin çoğu, ihlal edene yönelik olumsuz bir motivasyonel yönelimin yokluğundan yapılan çıkarımlara dayanmaktadır (McCullough vd., 2003). McCullough ve arkadaşlarının (1998) motivasyona dayalı affetme görüşü, affetmeyi intikam almak için azaltılmış motivasyon ile birlikte ilişkiyel onarım arayışı için artan motivasyon olarak karakterize etmektedir. Araştırmalar affetmenin ilişkiyel bağıllık, sevgi, empati, kişinin eşini kaybetme korkusu ve duygusal katılım gibi faktörler tarafından motive edildiğini göstermektedir (Burnette vd., 2012; Norton, 2009). Bu doğrultuda örtük veya açık

olarak onaylanan bir görüş, kişinin partnerinin ihlalinin ardından affedici bir şekilde yanıt vermesinin kasıtlı ve bilinçli bir karar sonucu olduğu ve bu karardan doğan affetme durumunun hem bireysel hem de ilişki düzeyinde birçok olumlu sonuca yol açabileceğidir (Fincham ve Beach, 2007; Fincham vd., 2006). Maio ve arkadaşlarına (2008) göre affetme ile romantik ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır ve affetme ilişki kalitesini ciddi düzeyde artırmaktadır.

Çok sayıda araştırma, romantik ilişkilerde affetmenin yüksek düzeyde yakınlık, bağlılık, ilişki doyumu ve daha az çatışma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Fincham ve Beach, 2007; Gordon vd., 2009; Paleari vd., 2010; Proulx vd., 2007; Tsang vd., 2006). Drinnon (2000) ilişkilerde uzlaşmayı mümkün kılmak için affetmeye istekli olunması gerektiğini ve affetme uzlaşma olmadan gerçekleşebilirken, affetmeden gerçekleşen uzlaşmanın mümkün olmadığını vurgulamıştır. Ayrıca affetmenin, onarılamayacak ilişkileri sonlandırırken ayrılığı daha katlanılabilir ve anlamlı hale getirdiğini belirtmiştir (Drinnon, 2000).

Romantik ilişkilerin ‘suç işlenmeden önceki’ temel özelliklerinin affetme durumunu önemli düzeyde etkilediği ifade edilmiştir. Buna göre birbirlerine karşı güçlü bir bağlılık hisseden bireylerin affetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Berry vd., 2001; Exline ve Baumeister, 2000; Gordon ve Baucom, 2003). Partnerler ilişkilerine bağlı olduklarında ve ilişkilerinden memnun olduklarında suçu affetmeye daha yatkın olmakta ve affederek ilişkilerindeki uyumun korunmasını sağlamaktadırlar (Finkel vd., 2002; Paleari vd., 2005). McCullough ve arkadaşları (1997), istikrarlı ve tatmin edici ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin hatalarını ya da yanlış davranışlarını göz ardı ederek iyi yönlerine ve yapıcı davranışlarına daha fazla odaklanmalarının affetmeyi kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.

Finkel ve arkadaşları (2002), doyum, bağlılık ve sadakatin güçlü olduğu ilişkilerde partnerlerin ihlalleri için hafifletici koşullar belirleme ve empati kurma olasılığının daha yüksek olduğunu, bunun da ihlali daha az kişisel, daha az incitici ve affedilmesi daha kolay hale getirdiğini, tersine, ilişkilerde daha düşük bağlılık ve memnuniyet düzeyinin, ihlallere karşı yıkıcı tepkiler verme olasılığını arttırdığını öne sürmüşlerdir.

Affetmeyi etkileyen bir diğer faktörün de failin özür dilemesi ve pişmanlık

duyduğunu dile getirmesi olduğu öne sürülmüştür (Bachman vd., 2006). Özür dilemenin ihlalin mağdur üzerindeki olumsuz etkisini hafifleterek ve empati kurma fırsatı sağlayarak affetmeyi kolaylaştırdığı savunulmuştur (Hall ve Fincham, 2006; Norton, 2009). McCullough ve arkadaşları (2003) özür dilemenin bir ihlalden sonra mağdurda intikam ve kaçınma gibi olumsuz motivasyonları ortadan kaldırarak olumlu motivasyonları teşvik ettiğini ve böylece yakınlığın ve bağlılığın yeniden kurulmasını sağladığını belirtmişlerdir (McCullough vd., 2003).

Sonuç olarak romantik ilişkilerde affetmeye ilişkin araştırmalar, affetmenin kişinin kin, kendine acıma, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygular yerine empati, hoşgörü ve iyileştirici duygularla hareket etmesine yol açtığını, bunun da hem kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığına hem de partneriyle ilişkisinin kalitesine olumlu yansıdığını ortaya koymaktadır.

2.14. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Şensoy ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu ile güven algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya romantik ilişkisi bulunan 325 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, ilişki doyumu ile başkasına yönelik mükemmeliyetçilik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile ikili ilişkilerde güven duygusunun artmasının ilişki doyumunu artırdığı, ancak başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Kaya (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile affetme ilişkisinin incelenmesi, bunun yanında mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 318 erkek ve 304 kadın olmak üzere 622 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı role sahip

olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal zeka düzeyi düşük olurken, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin affedicilik düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebildiklerinden incitici durumlar karşısında kendilerini, diğerlerini ya da durumu affetme eğilimlerinin de arttığı, buna karşın mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Bıykoğlu (2012) tarafından yapılan araştırmada evlilik uyumu ile çiftlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 188 kadın ve 102 erkek olmak üzere toplam 209 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma sürecinde problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında stresle başa çıkmada problem çözme stratejisini kullanan bireylerin evlilik uyumlarının diğer stratejileri kullanan çiftlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiği zaman kadınlarda kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliğin, erkeklerde ise sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

Satıcı (2018) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, bunun yanında genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında iki farklı çalışma yapılmıştır. Birinci çalışmaya 289.708 kişi katılmış ve ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İkinci çalışmaya 294'ü kadın 127'si erkek olmak üzere toplamda 421 kişi katılmıştır. Çalışmada bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri olup olmadığı araştırılmış ve genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre mükemmeliyetçiliğin hem romantik ilişki doyumunu hem de duygusal zeka ve bilinçli farkındalığı doğrudan negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Kol (2020) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkisi bulunan 238

yetişkin bireyin olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça ilişkilerinden aldığı doyum azalmaktadır. Araştırma bulgularından ortaya çıkan bir başka sonuç ise bireylerin eğitim seviyesi ile mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Buna göre bireylerin eğitim seviyesi arttıkça romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri de artmaktadır. Bunun yanında cinsiyetin ilişki doyumu ile mükemmeliyetçilik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve ilişki doyumu ile ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tezer ve Ulu (2010) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile Beş Büyük kişilik özelliklerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 377'si erkek 277'si kadın olmak üzere toplamda 604 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre uyumlu mükemmeliyetçilik Beş Büyük kişilik özelliklerinden sorumluluk, açıklık ve dışa dönüklük tarafından yordandırken, uyumsuz mükemmeliyetçilik Beş Büyük kişilik özelliklerinden nevroz, bağlanma stillerinden ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri tarafından önemli ölçüde yordandığı belirlenmiştir.

2.15. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Furman ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerdeki işleyişini ortaya koymak amacıyla mükemmeliyetçilik, yüklemeler ve affetme arasındaki ilişkiler iki farklı çalışma ile araştırılmıştır. Birinci çalışmaya romantik ilişkisi olan 137 kişi katılmıştır. Çalışmada varsayımsal senaryolar kullanılarak mükemmeliyetçi bireylerin partnerlerinin istenmeyen davranışlarına karşı nasıl bir tepkide bulunacaklarına dair beklentileri keşfedilmeye çalışılmış ve partner odaklı mükemmeliyetçiliğin çatışmayı teşvik edici yüklemelerin ve affetme eğiliminin en önemli yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. İkinci çalışmaya da romantik ilişkisi olan 185 birey katılmıştır. Bireylerden geçmişte partnerlerinin yapmış olduğu ihlalleri yazmaları istenmiş ve gerçek ihlaller karşısında ne yaptıkları hakkında veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre partner odaklı ve

partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçiliğin çatışmayı teşvik edici yüklemelerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak yapılan çalışmalar ikili mükemmeliyetçilik ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkiye çatışmayı teşvik edici yüklemelerin aracılık ettiği ortaya koyulmuştur.

Petersen (2017) tarafından yapılan çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin çiftler üzerindeki etkileriyle ilişkide yaşanan çatışmalar ve ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya romantik ilişkisi olan 85'i kadın 89'u erkek olmak üzere toplamda 174 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadığı ve ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin yalnızca uyumsuz özelliklerinin ilişki memnuniyeti ve ilişkide yaşanan çatışmalarla ilişkili olduğu ve ilişki katilesini etkileyebileceği ileri sürülmüştür.

Stoeber (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim görmekte olan ve romantik ilişkisi bulunan 116 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların partnerlerine yönelik mükemmeliyetçi beklentilerinin partnerlerinin partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu, ancak kendilerinin ilişkilerinden aldığı doyum ve ilişkide uzun süre kalma isteği üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgular ayrıca romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin karşılıklı mükemmeliyetçilik beklentilerinin olmasının ilişkilerine yönelik algıladıkları doyum ve ilişkide uzun süreli kalma isteğini olumsuz yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Lafontaine ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada aktör –partner bağıllık modeli kullanılarak romantik mükemmeliyetçiliğin romantik bağlanma güvensizliği ile kişinin kendi algıladığı başa çıkma stilleri üzerindeki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya romantik ilişkisi olan 170 çift katılmıştır. Araştırma bulgularına göre kadın ve erkeklerde başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin kendi bağlanma stilleriyle ilişkili olan kaçınanlık ve romantik ilişkilerindeki başa çıkma stilleri üzerinde aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre kaçınan bireylerin

kendi zayıf başa çıkma stilleriyle bağlantılı olarak partnerlerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklı olarak partnerlerine sıkıntılı zamanlarda yeterli desteği sağlama konusunda hem yeterli beceriye hem de motivasyona sahip olmadıkları ortaya çıkmıştır. Kadınlarda başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ayrıca yine kendi bağlanma stilleriyle bağlantılı olarak kaygı ve ikili ilişkilerdeki başa çıkma stilleri üzerinde aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Buna göre kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan kadınların partnerlerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun da stres yaratan durumlarla baş etmede çift olarak hareket etmelerinde zorluk yaşadıkları algısına sebep olduğu belirtilmiştir.

Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçiliğin insan yaşamındaki hangi alanlara etki ettiği incelenmek istenmiş ve 22 yaşam alanında mükemmeliyetçi olmanın mükemmeliyetçilik, yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu kapsamda biri üniversite öğrencileriyle (109 kişi), diğeri internet kullanıcılarıyla (289 kişi) olmak üzere iki farklı çalışma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre iş ve eğitimin her iki çalışmada da bireylerin en fazla mükemmeliyetçi olduğu alanlar olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında fiziksel hijyenin de kendine yönelik veya sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile ilişkisi olmaksızın bireylerin en fazla mükemmeliyetçilik gösterdiği alanlardan biri olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fazla alanda mükemmeliyetçi tavır sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğe göre çok daha fazla alanda etkili olduğu, dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin dışsal değil içsel olarak motive edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak mükemmeliyetçiliğin hem genel hem de bireysel anlamda yaş ve cinsiyetten bağımsız olduğu ve yaşam doyumunu birçok alanda olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

2.16. Affetme ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Çıtışlı-Turgut (2018) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde evlilik doyumu ve evlilik çatışması ilişkisinde affetmenin aracı role sahip olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 318 evli birey katılmıştır.

Araştırmanın sonunda evlilikte çatışma yaşama sıklığının çiftlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık cinsiyete göre evlilik doyumunun anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular değerlendirildiği zaman affetme, evlilik doyumu ve evlilikte çatışma yaşama sıklığı arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Evlilik çatışmasının sıklıkla yaşandığı çiftlerde affetme düzeyinin azaldığı, evlilik çatışmasının evlilik doyumunun da azalmasına neden olduğu bulunmuştur. Buna karşılık evlilik doyumunun yüksek olduğu çiftlerde affetme eğiliminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bayar (2015) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde aldatma ve affetme ilişkisinde empatinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında yer alan 156 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda empatik eğilim ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda empatik eğilimi yüksek olan bireylerin karşısındaki insanı affetme düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında empatik eğilimi yüksek bireylerin sadece başkalarını değil, aynı zamanda kendilerini affetme düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık aldatma ile empatik eğilim arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Türkoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde affedicilik ve ilişkide sorun çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 444 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin duygusal istismara maruz kalma düzeyleri ile başkasını affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, buna karşılık duygusal istismar puanları ile durumu affetme, kendini affetme ve genel affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet ele alındığı zaman öğrencilerin kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, buna karşılık durumu affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerde algılanan sosyo-ekonomik düzey ile affetme arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sivri (2019) tarafından yapılan çalışmada bireylerin affedicilik, iyimserlik ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi ve olumsuz yaşantı yaşayıp yaşamama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı

araştırılmıştır. Araştırmaya 766 yetişkin birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin affedicilik, iyimserlik ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Buna göre kadınların affedicilik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu, ilköğretim düzeyine sahip bireylerin diğer eğitim düzeylerine göre affetme eğilimlerinin daha düşük olduğu, medeni duruma bakıldığında ise evli bireylerin affetme düzeylerinin diğer ilişki düzeylerindeki bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Affedicilik, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde affedicilik ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, iyimserlik ile öznel iyi oluş arasında da orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yaman Akpınar (2019) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bağlanma stilleri ile affetme düzeylerinin evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 210 evli birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre evli bireylerin evlilik uyumu ve affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline yüksek düzeyde sahip olan bireylerin evliliklerinde partneriyle anlaşma düzeylerinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak evli bireylerin partnerleriyle anlaşma düzeyleri arttıkça dargınlık-kaçınma düzeylerinin azaldığı, evlilik uyumlarının ise arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.17. Affetme ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Kato (2016) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde affetmenin ilişkinin devamlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 344 çift üzerinde yürütülen çalışmanın sonunda romantik ilişkilerde affetme ile ilişkinin devamlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda affetmenin ilişkinin devamlılığını sağlamada oldukça etkili bir eylem olduğu belirlenmiştir.

Gordon ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde affetmenin evlilik yaşamı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 87 kadın ve 74 erkek olmak üzere toplam 161 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda olumsuz affetmenin evlilik doyumunu azalttığı tespit edilmiştir. Olumsuz affetmenin evlilik doyumunu hem kadın hem de erkek çiftlerde olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Olumlu affetmenin ise eşler arasındaki ilişki

doyumunu ve aile içi bağları olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada evlilikte yaşanan ihanetin evlilik doyumu, ebeveyn uyum ilişkisi ve çocuklarının ebeveynlerinin evlilik işleyişine dair algıları ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kimmes ve Durtschi (2016) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerde affetme, empati ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 29 arasında değişen ve romantik ilişkisi olan 171 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinde yaşanan ihlallere yönelik olumsuz yüklemelerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin empati düzeylerinin düşük olduğu, kaygılı bağlanma stili ile empati arasında ise anlamlı bir ters ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında ihlaller için partnerine daha az sorumluluk ve suçlayıcı tavır sergileyen bireylerin, daha karamsar yüklemelerde bulunan bireylere göre daha affedici tutum içerisinde oldukları bulunmuştur. Son olarak bağlanma ve affetme davranışı arasındaki ilişkide empatinin aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Toussaint ve Webb (2005) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde kadın ve erkeklerin affetme eğilimleri ile empati düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 127 yetişkin birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kadınların empatik eğitimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, buna karşılık erkekler ile kadınların affetme eğilimleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında affetme ve empati arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre empati erkeklerde affetme ile ilişkilendirilirken kadınlarda ilişkilendirilmemektedir.

Allemand ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde affetmenin ilişki üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, bu kapsamda affetmenin ilişki doyumunu hangi yönde etkilediği ele alınmıştır. Araştırmaya en az altı ay olmak şartıyla romantik ilişkisi olan 180 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre affetme ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre affetme eğilimi yüksek olan ve romantik ilişkisinden yüksek düzeyde doyum alan bireylerin partnerlerinin yapmış olduğu ihlali daha çabuk affettiği ortaya çıkmıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen betimsel ve ilişkisel bir tarama çalışmasıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Samsun’da yaşayan ve romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise Ondokuz Mayıs Üniversitesi’nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan, romantik ilişkiye sahip öğrenciler ile Samsun’daki çeşitli kurum, dernek ve topluluklardan seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen, romantik ilişkisi bulunan ve yaşları 18 ile 65 yaş arasında değişen 357 birey oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan fakat ölçeği yarım bırakan katılımcılar ile yaşının 18 yaş altında olduğu sonradan tespit edilen 10 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara dair betimleyici bilgiler Tablo 3.1.’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara Dair Betimleyici Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	215	60.2
	Erkek	142	39.8
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim	19	5.3
	Lise	42	11.8
	Lisans/Yüksek	296	82.9
	Lisans / Doktora		
İlişki Durumu	Sevgili	217	60.8
	Nişanlı	16	4.5
	Evli	124	34.7
İlişki Süresi	6 aydan az	81	22.7
	6-12 ay	52	14.6
	1 yıldan fazla	224	62.7
Ayrılık Yaşayıp	Evet	115	32.2
Barışma Durumu	Hayır	242	67.8

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların 215’inin kadın,

142'sinin ise erkek olduğu gör÷lmektedir. Yaş aralığı 18 ile 65 olan katılımcıların yaş ortalaması 28'dir. Katılımcıların öğrenim düzeyleri incelendiğinde %5.3'ünün ilköğretim, %11.8'inin lise ve %82.9'unun lisans, yüksek lisans veya doktora derecesine sahip olduğu gör÷lmektedir. Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde %60.8'inin sevgili, %4.5'inin nişanlı ve %34.7'sinin evli olduğu gör÷lmektedir. İlişki sürelerine bakıldığında katılımcıların %22.7'sinin 6 aydan daha kısa süreli bir ilişkisi olduğu, %14.6'sının 6-12 ay süreli bir ilişkisi olduğu ve %62.7'sinin ise 1 yıldan daha fazla süredir bir romantik ilişkiye sahip olduğu gör÷lmektedir. Katılımcılardan 115 (%32.2) kişi ilişkileri süresince ayrılık yaşayıp tekrar birlikte olduklarını belirtirken, 242 (%67.8) kişi ise bu soruya hayır yanıtını vermiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli veriler “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla, Türkçe'ye uyarlaması 2016 yılında Bugay, Kalkan ve Delevi (2016) tarafından yapılan “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Shea, Slaney ve Rice (2006) tarafından geliştirilen Dyadic Almost Perfect Scale'in Türkçe'ye ve Türk kültürüne uyarlanmış versiyonudur. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği 26 maddeden ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin “tutarsızlık” alt ölçeği 16 maddeden, “yüksek standartlar” alt ölçeği 6 maddeden ve “düzen” alt ölçeği 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir ve ölçekteki 1 puan “kesinlikle katılmıyorum”, 5 puan ise “kesinlikle katılıyorum” anlamına gelmektedir. Ölçekte tersten puanlanması gereken üç madde bulunmaktadır ve ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise 130' dur. Elde edilen puanın yüksekliği romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik beklentisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin iç güvenilirliği hesaplanmış ve Cronbach Alfa kat sayılarının .87 ile .90 arasında değiştii bulunmuştur. Ölçeğin kriter geçerliliğini test etmek amacıyla da Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)

tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden (ing: Multidimensional Perfectionism Scale) ve İkili Neredeyse Mükemmel Ölçek'ten yararlanılmıştır. İki ölçek arasındaki kriter geçerliliğın .27 ile .50 arasında değıştiğı bulunmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin bireylerin partnerlerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerini ölçmede güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Yapılan bu araştırmanın güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen Cronbach's alfa katsayıları incelendiğinde, ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğinin tutarsızlık alt boyutunun orta düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha=.731$), yüksek standartlar ($\alpha=.832$), düzen ($\alpha=.847$) ve ölçeğın toplamının ($\alpha=.843$) yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Bugay, Kalkan, Delevi, 2026).

3.3.2. Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Bireylerin affetme düzeylerini ölçmek amacıyla “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği” kullanılmıştır. Kaya (2019) tarafından geliştirilen Kişilerarası Affetme Ölçeği yetişkinlerde affetmeyi ölçmek için geliştirilmiş, 14 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 1 puan “hiç katılmıyorum”, 5 puan ise “tamamen katılıyorum” anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70'tir. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir ve puan arttıkça bireyin kişilerarası ilişkilerde affetme davranışını daha fazla gösterdiği anlaşılmaktadır. Ölçeğın üç alt boyutu bulunmaktadır. Birinci boyut olan “durumu affetme”, ikinci boyut olan “soruna yönelme” ve üçüncü boyut olan “olumluya odaklanma”dır. Ölçeğın üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmış ve model uyum indekslerinin mükemmel uyum düzeyinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğın iç güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemleri kullanılmış ve ölçeğın iç tutarlık katsayısı .85, test tekrar test güvenilirlik değeri ise .82 bulunmuştur. Ölçeğın alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve birinci boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .86, ikinci alt boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 ve üçüncü boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .85 bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği'nin yetişkinlerde affetmeyi ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan bu araştırmanın güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen

Cronbach's alfa katsayıları incelendiğinde, kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeğinde durumu affetme ($\alpha=,768$), soruna yönelme ($\alpha=,759$) ve olumluya odaklanma ($\alpha=,715$) alt boyutlarının orta düzeyde güvenilir olduğu, ölçeğin toplamının ($\alpha=,837$) ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2019).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu form ile katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi ve ilişkileri süresince ayrılık yaşayıp tekrar birlikte olup olmadıklarına dair bilgiler tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin analizler uygulanmadan önce verilerin güvenilir olup olmadığı ve normal dağılıma uygun olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 3.2. İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarına ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin Güvenilirlik ve Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Çarpıklık	Basıklık
İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Tutarsızlık	,465	-,006
	Yüksek standartlar	-,222	-,506
	Düzen	-1,040	,930
	Toplam puan	,082	-,316
Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği	Durumu affetme	-,664	,312
	Soruna yönelme	-,645	,380
	Olumluya odaklanma	-,208	-,087
	Toplam puan	-,645	,758

Tablo 3.2. incelendiğinde, her iki ölçeğe ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek verilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında bağımsız gruplar arası t testi kullanılırken, ilişki durumuna ve ilişki süresine göre karşılaştırılmasında tek yönlü

varyans analizi kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeği puanlarının kişilerarası ilişkilerde affetme üzerinde etkisinin incelenmesinde Regresyon analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı bilgilere, sonrasında da araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları olan “Tutarsızlık”, “yüksek standartlar” ve “düzen” ile Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyutları “durumu affetme”, “soruna yönelme” ve “olumluya odaklanma” puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 4.1.’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyut	Puan aralığı	$\bar{X}$	SS
Tutarsızlık	16-85	40,03	8,426
Yüksek standartlar	6-30	19,69	5,625
Düzen	4-20	16,30	3,413
Mükemmeliyetçilik toplam	26-135	76,02	13,857
Durumu affetme	5-25	18,71	4,088
Soruna yönelme	4-20	15,76	3,073
Olumluya odaklanma	5-25	17,35	3,807
Affetme toplam	14-70	51,82	8,670

Tablo 4.1. incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğinin tutarsızlık, yüksek standartlar ve toplam beklenti düzeyinin orta seviyede olduğu, düzen alt boyutunda ise beklenti düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeğinin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeyinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

4.2. Birinci Denenceye Yönelik Bulgular

Denence 1: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.2.’de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanları ile Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	Tutarsızlık	Yüksek standartlar	Düzen	Mükemmeliyetçilik toplam	Durumu affetme	Soruna yönelme	Olumluya odaklanma	Affetme toplam
Tutarsızlık		,502**	,204**	,862**	-,148**	-,072	,011	-,090
Yüksek standartlar	,502**		,480**	,829**	-,079	-,054	,002	-,056
Düzen	,204**	,480**		,565**	,085	,174**	,065	,130*
Mükemmeliyetçilik toplam	,862**	,829**	,565**		-,101	-,023	,023	-,045
Durumu affetme	-,148**	-,079	,085	-,101		,356**	,501**	,818**
Soruna yönelme	-,072	-,054	,174**	-,023	,356**		,427**	,710**
Olumluya odaklanma	,011	,002	,065	,023	,501**	,427**		,827**
Affetme toplam	-,090	-,056	,130*	-,045	,818**	,710**	,827**	

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 4.2. incelendiğinde araştırmaya katılanların mükemmeliyetçiliğe yönelik beklenti düzeyleri ve affetme düzeyleri arasında bazı alt boyutlarda anlamlı ilişkiler olduğu, bazı alt boyutlarda ise ilişkilerin anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu ilişkiler incelendiğinde tutarsızlığa yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile durumu affetme düzeyi arasında negatif ve zayıf anlamlı ilişki olduğu ($r=-,148$ $p<0,01$), tutarsızlığa yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Yüksek standartlara yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile soruna yönelme düzeyi arasında pozitif ve zayıf anlamlı ilişki olduğu ($r=,147$ $p<0,01$), düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile toplam affetme düzeyi arasında pozitif ve zayıf anlamlı ilişki olduğu ($r=,130$ $p<0,05$), düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile durumu affetme ve olumluya odaklanma düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Toplam mükemmeliyetçilik beklentisi ile durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Araştırmanın birinci denencesi kısmen desteklenmektedir.

4.3. İkinci Denenceye Yönelik Bulgular

Denence 2: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla yapılan Regresyon analizleri sonuçları Tablo 4.3. ve Tablo 4.10. arasında yer almaktadır. İkinci denence kapsamında yordayıcı değişkenler Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanı, yordanan değişken ise Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarıdır.

Tablo 4.3. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Durumu Affetme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	19,579	1,331		14,713	,000	-	-
Tutarsızlık	-,066	,029	-,137	-2,261	,024	-,119	-,118
Yüksek standartlar	-,061	,049	-,084	-1,247	,213	-,066	-,065
Düzen	,183	,071	,153	2,566	,011	,135	,134
R=,199	R ² =,040						
F=4,780	p=,002						

Tablo 4.3. incelendiğinde, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının durumu affetme üzerinde %4 etkisi olduğu ve bu etkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=,040$ $p<0,05$). Buna göre durumu affetmeye ilişkin toplam varyansın %4'ünün mükemmeliyetçilik alt boyutları tarafından açıklandığı söylenebilir. Alt boyutlar incelendiğinde, tutarsızlık ve düzen alt boyutlarının etkisinin anlamlı olduğu ($p<0,05$), yüksek standartlar alt boyutunun etkisinin ise anlamlı olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, alt boyutların görece olarak önem sırasının düzen, tutarsızlık ve yüksek standartlar şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Durumu Affetme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	20,973	1,204		17,424	,000
Mükemmeliyetçilik	-,030	,016	-,101	-1,915	,056
R=,101	R ² =,010				
F=3,666	p=,056				

Tablo 4.4. incelendiğinde, toplam mükemmeliyetçilik beklentisinin durumu affetme üzerinde %1 etkisi olduğu ancak bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($R^2=,010$ $p>0,05$). Buna göre durumu affetmeye ilişkin toplam varyansın %1'inin toplam mükemmeliyetçilik beklentisi tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 4.5. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Soruna Yönelme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	14,327	,992		14,449	,000	-	-
Tutarsızlık	-,017	,022	-,046	-,773	,440	-,041	-,040
Yüksek standartlar	-,085	,037	-,155	-2,320	,021	-,123	-,120
Düzen	,232	,053	,258	4,366	,000	,226	,226
R=,238	R ² =,057						
F=7,050	p=,000						

Tablo 4.5. incelendiğinde, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının soruna yönelme üzerinde %5,7 etkisi olduğu ve bu etkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=,057$ $p<0,05$). Buna göre soruna yönelmeye ilişkin toplam varyansın %5,7'sinin mükemmeliyetçilik alt boyutları tarafından açıklandığı söylenebilir. Alt boyutlar bazında incelendiğinde, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarının etkisinin anlamlı olduğu ($p<0,05$), tutarsızlık alt boyutunun etkisinin ise anlamlı olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, alt boyutların göreceli olarak önem sırasının düzen, yüksek standartlar ve tutarsızlık şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Soruna Yönelme Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	16,150	,909		17,761	,000
Mükemmeliyetçilik	-,005	,012	-,023	-,431	,667
R=,023	R ² =,001				
F=,185	p=,667				

Tablo 4.6. incelendiğinde, toplam mükemmeliyetçilik beklentisinin soruna yönelme üzerinde %0,1 etkisi olduğu ancak bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($R^2=,001$ $p>0,05$). Buna göre soruna yönelmeye ilişkin toplam varyansın %0,1'inin toplam mükemmeliyetçilik beklentisi tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Olumluya Odaklanma Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	16,134	1,261		12,795	,000	-	-
Tutarsızlık	,008	,028	,017	,276	,783	,015	,015
Yüksek standartlar	-,032	,046	-,047	-,679	,498	-,036	-,036
Düzen	,094	,068	,084	1,387	,166	,074	,074
R=,074	R ² =,006						
F=,656	p=,580						

Tablo 4.7. incelendiğinde, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının olumluya odaklanma üzerinde %0,6 etkisi olduğu ancak bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($R^2=,006$ $p>0,05$). Buna göre olumluya odaklanmaya ilişkin toplam varyansın %0,6'sının mükemmeliyetçilik alt boyutları tarafından açıklandığı söylenebilir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, alt boyutların göreceli olarak önem sırasının düzen, yüksek standartlar ve tutarsızlık şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Olumluya Odaklanma Alt Boyutuna Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	16,857	1,126		14,967	,000
Mükemmeliyetçilik	,006	,015	,023	,442	,659
R=,023	R ² =,001				
F=,196	p=,659				

Tablo 4.8. incelendiğinde, toplam mükemmeliyetçilik beklentisinin olumluya odaklanma üzerinde %0,1 etkisi olduğu ancak bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir (R²=,001 p>0,05). Buna göre olumluya odaklanmaya ilişkin toplam varyansın %0,1'inin toplam mükemmeliyetçilik beklentisi tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 4.9. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarının Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Toplam Puanına Etkisinin İncelenmesine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	50,039	2,823		17,725	,000	-	-
Tutarsızlık	-,075	,062	-,073	-1,214	,225	-,064	-,063
Yüksek standartlar	-,177	,104	-,115	-1,706	,089	-,090	-,089
Düzen	,509	,151	,200	3,362	,001	,176	,175
R=,198	R ² =,039						
F=4,785	p=,003						

Tablo 4.9. incelendiğinde, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının toplam affetme düzeyi üzerinde %3,9 etkisi olduğu ve bu etkinin anlamlı olduğu görülmektedir (R²=,039 p<0,05). Buna göre toplam affetmeye ilişkin toplam varyansın %3,9'unun mükemmeliyetçilik alt boyutları tarafından açıklandığı söylenebilir. Alt boyutlar incelendiğinde, düzen alt boyutunun etkisinin anlamlı olduğu (p<0,05), tutarsızlık ve yüksek standartlar alt boyutlarının etkisinin ise anlamlı olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, alt boyutların göreceli olarak önem sırasının düzen, yüksek standartlar ve tutarsızlık şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10. Araştırmaya Katılanların Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanının Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği Toplam Puanına Etkisinin İncelenmesine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	53,981	2,563		21,059	,000
Mükemmeliyetçilik	-,028	,033	-,045	-,858	,392
R=,045	R ² =,002				
F=,75	p=,392				

Tablo 4.10. incelendiğinde, toplam mükemmeliyetçilik beklentisinin toplam affetme düzeyi üzerinde %0,2 etkisi olduğu ancak bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($R^2=,002$ $p>0,05$). Buna göre toplam affetmeye ilişkin toplam varyansın %0,2'sinin toplam mükemmeliyetçilik beklentisi tarafından açıklandığı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci denencesi kısmen desteklenmektedir.

4.4. Üçüncü Denenceye Yönelik Bulgular

Denence 3: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Üçüncü denence ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkilerde affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar arası t testi sonuçları Tablo 4.11.'de yer almaktadır.

Tablo 4.11. Cinsiyete Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Tutarsızlık	Kadın	215	39,43	8,37	1,663	,097
	Erkek	142	40,94	8,46		
Yüksek standartlar	Kadın	215	19,76	5,54	,285	,776
	Erkek	142	19,58	5,77		
Düzen	Kadın	215	16,69	3,31	2,723	,007
	Erkek	142	15,70	3,50		
Mükemmeliyetçilik toplam	Kadın	215	75,88	13,65	,228	,820
	Erkek	142	76,23	14,21		
Durumu affetme	Kadın	215	18,53	4,08	,972	,332
	Erkek	142	18,96	4,10		
Soruna yönelme	Kadın	215	16,02	3,02	1,928	,055
	Erkek	142	15,38	3,13		
Olumluya odaklanma	Kadın	215	17,18	3,99	1,042	,298
	Erkek	142	17,61	3,50		
Affetme toplam	Kadın	215	51,73	8,92	,235	,814
	Erkek	142	51,95	8,31		

Tablo 4.11. incelendiğinde, araştırmaya katılanların mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutarsızlık, yüksek standartlar ve toplam mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın düzen konusunda kadın katılımcıların beklenti düzeyinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeğine ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde, araştırmaya katılanların affetmeye ilişkin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi kısmen desteklenmektedir.

4.5. Dördüncü Denenceye Yönelik Bulgular

Denence 4: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Dördüncü denence ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkilerde affetme düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.12.'de yer almaktadır.

Tablo 4.12. İlişki Durumuna Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt boyut	İlişki durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Tutarsızlık	Sevgili	217	39,55	8,44	1,937	,146
	Nişanlı	16	37,94	5,87		
	Evli	124	41,15	8,60		
Yüksek standartlar	Sevgili	217	20,14	5,51	1,791	,168
	Nişanlı	16	19,25	5,94		
	Evli	124	18,96	5,74		
Düzen	Sevgili	217	16,26	3,40	,036	,965
	Nişanlı	16	16,38	2,58		
	Evli	124	16,35	3,55		
Mükemmeliyetçilik toplam	Sevgili	217	75,95	13,85	,316	,730
	Nişanlı	16	73,56	11,04		
	Evli	124	76,46	14,26		
Durumu affetme	Sevgili	217	18,39	4,14	3,014	,051
	Nişanlı	16	20,75	4,31		
	Evli	124	19,00	3,90		
Soruna yönelme	Sevgili	217	15,73	3,00	,214	,808

	Nişanlı	16	15,38	3,30		
	Evli	124	15,87	3,19		
Olumluya odaklanma	Sevgili	217	17,37	3,83		
	Nişanlı	16	18,75	3,84	1,296	,275
	Evli	124	17,13	3,76		
Affetme toplam	Sevgili	217	51,49	8,48		
	Nişanlı	16	54,88	10,49	1,180	,309
	Evli	124	52,00	8,75		

Tablo 4.12. incelendiğinde, araştırmaya katılanların mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutarsızlık, yüksek standartlar, düzen ve toplam mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeğine ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde, araştırmaya katılanların affetmeye ilişkin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesi desteklenmemektedir.

4.6. Beşinci Denenceye Yönelik Bulgular

Denence 5: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Beşinci denence ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkilerde affetme düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.13.'de yer almaktadır.

Tablo 4.13. İlişki Sürelerine Göre Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt boyut	İlişki süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Tutarsızlık	6 aydan az	81	39,59	9,54			
	6-12 ay	52	39,94	7,57	,165	,848	-
	1 yıldan fazla	224	40,21	8,22			
Yüksek standartlar	6 aydan az	81	18,95	5,63			
	6-12 ay	52	21,73	5,00	4,356	,014	1<2, 2>3
	1 yıldan fazla	224	19,48	5,68			
Düzen	6 aydan az	81	15,36	3,33	5,070	,007	1<2,

	6-12 ay	52	17,17	3,12			1<3
	1 yıldan fazla	224	16,43	3,45			
	6 aydan az	81	73,90	15,56			
Mükemmeliyetçilik toplam	6-12 ay	52	78,85	12,00	2,047	,131	-
	1 yıldan fazla	224	76,13	13,54			
	6 aydan az	81	18,33	4,33			
Durumu affetme	6-12 ay	52	17,90	4,33	2,039	,132	-
	1 yıldan fazla	224	19,03	3,92			
	6 aydan az	81	15,62	3,22			
Soruna yönelme	6-12 ay	52	15,71	3,16	,151	,860	-
	1 yıldan fazla	224	15,83	3,01			
	6 aydan az	81	17,54	3,88			
Olumluya odaklanma	6-12 ay	52	16,90	3,47	,467	,627	-
	1 yıldan fazla	224	17,38	3,87			
	6 aydan az	81	51,49	9,23			
Affetme toplam	6-12 ay	52	50,52	8,28	,901	,407	-
	1 yıldan fazla	224	52,24	8,55			

Tablo 4.13. incelendiğinde, araştırmaya katılanların mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutarsızlık ve toplam mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$), buna karşın yüksek standartlar ve düzen konusunda ilişki süresi 6-12 ay olan katılımcıların beklenti düzeyinin ilişki süresi 6 aydan az veya 1 yıldan uzun olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeğine ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde, araştırmaya katılanların affetmeye ilişkin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

Araştırmanın beşinci denencesi kısmen desteklenmektedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde romantik ilişkisi olan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiye ait sonuçlara yer verilmiş, bulgular tartışılıp yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

1. Bireylerin tutarsızlığa yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri arttıkça durumu affetme düzeyleri azalmakta; düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri arttıkça soruna yönelme düzeyleri artmakta ve düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri arttıkça affetme düzeyleri de artmaktadır.

2. Mükemmeliyetçilik alt boyutları durumu affetme ve soruna yönelme alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı, ancak olumluya odaklanma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Bunun yanında mükemmeliyetçilik alt boyutları affetme düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ise affetmenin alt boyutlarının ve bireylerin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı değildir.

3. Kadınların düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bireylerin affetme düzeyleri ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4. Bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri ile affetme düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

5. Bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre ilişki süresi 6-12 ay olan bireylerin yüksek standartlara yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri 6 aydan az süredir ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yine ilişki süresi 6-12 ay olan bireylerin yüksek standartlara yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri 1 yıldan daha fazla süredir ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişki süresi 6-12 ay olan bireylerin düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri 6 aydan daha az süredir ilişkisi olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek,

ilişki süresi 1 yıldan fazla olan bireylerin de düzene yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri ilişki süresi 6 aydan az olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bireylerin affetme düzeyleri ise ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

5.2. Tartışma ve Yorum

5.2.1. Birinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum

Denence 1: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesine ilişkin bulgulara göre bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutları ile affetmenin bazı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre tutarsızlığa yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile durumu affetme düzeyi arasında negatif ve zayıf anlamlı ilişki olduğu, tutarsızlığa yönelik mükemmeliyetçilik beklentisi ile soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu ile affetme düzeyi ve affetmenin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu ile affetmenin soruna yönelme alt boyutu arasında pozitif ve zayıf anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde yalnızca araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Furman ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçi bireylerin romantik ilişkilerde yaşanan tartışmaları algılayış biçimleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, partner odaklı ve partner tarafından öngörülen mükemmeliyetçiliğin çatışmayı teşvik edici yüklemelerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ikili mükemmeliyetçilik ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Kaya (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmaması, katılımcıların uyumlu mükemmeliyetçi olabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin genellikle olumlu ruh haline, daha yüksek bir iç kontrol odağına ve daha fazla öz yeterliliğe

sahip olmaları onların işlevsel ilişkiler geliştirebilmelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmasının mükemmeliyetçiliğin uyumlu veya uyumsuz olmasına göre değişebileceğini söylemek mümkündür.

Bireyin partnerinden performansına yönelik beklediği standartlar ile partnerinin gerçekte sergilediği performans arasındaki algıladığı tutarsızlığın yüksek oluşu, ilişkiyi olumsuz etkilediğinden, tutarsızlık düzeyi yüksek olan bireylerin durumu affetme düzeylerinin düşük olması beklendik bir sonuçtur. Aynı zamanda düzen alt boyutu ile soruna yönelme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin oluşu, düzen alt boyutunun mükemmeliyetçiliğin pozitif (uyumlu) yönleriyle ilişkilendirilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Düzen alt boyutu ile durumu affetme arasında pozitif yönde ilişki olması, düzen alt boyutunun uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmesinden, dolayısıyla ilişkiyi olumlu etkilemesinden kaynaklandığı söylenebilir.

5.2.2. İkinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum

Denence 2: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın ikinci denencesine ilişkin bulgulara göre bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeylerinin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ancak alt boyutlar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının affetmenin durumu affetme ve soruna yönelme alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu, olumluya odaklanma alt boyutunun ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla beraber mükemmeliyetçilik alt boyutlarının bireylerin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kaya (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin affetme üzerinde yordayıcı etkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin affetme düzeyi üzerinde % 4.7 etkisi olduğu olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmada bu etkinin anlamlı olup olmadığına yönelik bir veri bulunmamaktadır.

Bu araştırmada bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeylerinin affetme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgusu, bireylerin hangi

mükemmeliyetçilik boyutuna (kendine yönelik, başkalarına yönelik, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik) sahip olduklarıyla açıklanabilir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin genellikle kişilerarası davranışlarla güçlü bir şekilde ilişkili olmaması, affetme düzeylerini anlamlı yordamamasına neden olabilir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin ise kişilerarası ilişkilere zarar verebilecek davranışlarla ilişkilendirilmesinden dolayı, affetme düzeylerini yordayabileceği düşünülebilir.

Araştırma bulguları mükemmeliyetçiliğin tutarsızlık ve düzen alt boyutlarının bireylerin durumu affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Bireyin partnerinden performansına yönelik belirlediği standartlar ile partnerinin gerçekte sergilediği performans arasında algılanan tutarsızlığın yüksek oluşu ilişkide çatışmaların yaşanmasına sebep olabilmekte ve mükemmeliyetçi bir birey için affetmeyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Shea vd., 2006; Hill vd, 1997). Benzer şekilde bireyin partnerinin düzenli ve tertipli olmasına yönelik beklenti düzeyinin aşırı yüksek oluşu ilişkide çatışmaların yaşanmasına sebep olabilmekte ve affetmeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun yanında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi bir bireyin partnerinden performansa yönelik aşırı yüksek beklentiler içerisinde olması ve partnerinin bu yüksek standartlara cevap verememesi durumunda ilişkilerde yaşanan çatışmalarda birey daha az affetme eğilimi sergilemekte ve ilişkide yaşanan soruna odaklanabilmektedir.

5.2.3. Üçüncü Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum

Denence 3: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesine yönelik bulgulara göre araştırmaya katılanların mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutarsızlık, yüksek standartlar ve toplam mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı, ancak düzen alt boyutunda kadın katılımcıların beklenti düzeyinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde affetmenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar rastlanmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı

düzeyde farklılaştığı sonucunu destekleyen bir araştırma Tosun ve Yazıcı (2021) tarafından yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmazken, alt boyutlar incelendiğinde kadınların düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hill ve diğerleri (1997) tarafından yapılan ve mükemmeliyetçilik ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ancak erkeklerin mükemmeliyetçilik boyutlarından başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmada kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Kol (2020) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Bireylerin affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu ise alanyazındaki bazı araştırmalarca desteklenirken bazı araştırmalarca desteklenmemektedir. Toussaint ve Webb (2005) tarafından yapılan çalışmada empati ve affetme ilişkisinde cinsiyet farklılıkları incelenmiş ve affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, kadın ve erkeklerin eşit düzeyde affedici oldukları sonucu ortaya konulmuştur. Aynı zamanda kadınların empati düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ancak empatinin kadınlarda affedicilik ile ilişkilendirilmediği, erkeklerde ise affedicilik ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Kaya (2015) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenlere göre incelenmiş ve affetmenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Fincham ve diğerleri (2002) ise kadınların erkeklere göre daha az affedici olduklarını ifade etmişlerdir. Affetmenin cinsiyete göre farklılaştığı ve affetme düzeylerinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu da yapılan bazı araştırmalarla ortaya konulmuştur (Konstam vd., 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Sivri, 2019).

Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu kadar desteklemeyen bulgular da bulunmaktadır. Affetme düzeyinin cinsiyete göre

farklılaşmaması bulgusunu, kolektif bir kültürde yaşamının tüm bireyler için birbirleriyle iyi anlaşmayı, küs kalmamayı ve problemlere çözüm odaklı yaklaşmayı gerektirmesinin yanı sıra dini ve kültürel açıdan da affetmenin istendik bir durum olmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

5.2.4. Dördüncü Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum

Denence 4: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesine yönelik bulgulara göre bireylerin mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutarsızlık, yüksek standartlar, düzen ve toplam mükemmeliyetçilik beklenti düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bireylerin affetme düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde de benzer sonuçlar ortaya çıkmış ve bireylerin affetmeye ilişkin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin ilişki durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Alanyazın incelendiğinde bireylerin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında bireylerin affetme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmasının incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Akın ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin affedicilik düzeyleri bekâr bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuşken, Ayten (2009) tarafından yapılan araştırmada affedicilik düzeyleri bakımından evli ve bekâr bireyler arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

Bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeylerinin ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, mükemmeliyetçilik ve affetme eğilimlerinin çoğunlukla içsel motivasyon kaynaklı olmasından dolayı ilişki süresine göre farklılaşmaya neden olmayabileceği düşünülebilir.

5.2.5. Beşinci Denence ile İlgili Tartışma ve Yorum

Denence 5: Bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve

affetme düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın beşinci denencesine yönelik bulgulara göre bireylerin romantik ilişkideki mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak alt boyutlar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarının ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre yüksek standartlar ve düzen konusunda ilişki süresi 6-12 ay olan katılımcıların beklenti düzeyinin ilişki süresi 6 aydan az veya 1 yıldan uzun olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu gibi desteklemeyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik beklenti düzeyinin ilişki süresine değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnızca Özteke (2015) tarafından yapılan araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur.

Affetmenin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu Gündüz ve Çelik (2018) tarafından yapılan araştırmanın bulguları tarafından desteklenmektedir. Benzer şekilde Ermumcu (2014) tarafından yapılan araştırmada evli çiftlerde bağışlama sürecinin farklı demografik değişkenlerle incelendiği araştırmada, bireylerin affetme düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Akpınar (2019) tarafından yapılan araştırmada da bireylerin affetme düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu ortaya koyulmuştur.

Ceyhan (2019) tarafından yapılan araştırmada ise evli bireylerin affetme düzeyleri ile çeşitleri değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve affetmenin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin evlilik süreleri arttıkça affetme düzeylerinde azalma olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç araştırma bulgularını desteklememektedir.

Bireylerin romantik ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile affetme düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmaması sonucu, mükemmeliyetçilik ve affetme eğiliminin daha çok bireylerin kişilik özellikleri,

bağlanma stilleri, partnere olan sevgi ve aşk duyguları ve ilişkiye bağlılık durumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğundan ve ilişki süresine göre anlamlı bir farklılaşmaya neden olmayacağından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.3. Öneriler

1. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik yeterli araştırmaların bulunmayışından dolayı, farklı değişkenler (farklı sosyo-ekonomik durum, meslek grupları, çocuk sayısı, ilişki sayısı) kullanılarak alanyazına katkı sağlayacak yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir.

2. Romantik ilişkisi olan bireylere ilişkilerine yönelik mükemmeliyetçilik beklenti düzeyleri ve affetme düzeylerine yönelik farkındalık sağlayıcı seminerlerin yapılması önerilebilir.

3. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu olumsuz etkilediği durumlara yönelik ilişki doyumunu artırıcı psikolojik danışma programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. M., and Jones, W. H. (Eds.). (1999). *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D. and Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., and Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 125-132.
- Ashby, J. S., and Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self- esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling ve Development*, 80(2), 197-203.
- Asıcı, E. (2019). Çocuk ve ergenlere yönelik affetme müdahaleleri: Sistematiğ gözden geçirme. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 39(2), 429-457.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler?. *İslâmî İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Barrow, J. C., and Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: Empatinin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Berscheid, E. and Peplau, L. A. (1983). The emerging science of close relationships. In H. H., Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L.A. Peplau, and D.R. Peterson, *Analyzing close relationships* (pp.20-67). New York: Freeman.
- Besser, A., Flett, G. L., Hewitt, P. L. and Guez, J. (2008). Perfectionism, and cognitions, affect, self-esteem, and physiological reactions in a performance situation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 26(3), 206-228.
- Bıykoğlu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., and Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality ve Individual Differences*, 36(6), 1373. doi:10.1016/S0191-8869(03)00235-6.
- Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A. and Fincham, F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246.

- Braithwaite, S. R., Selby, E. A. and Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25, 551–559.
- Brennan, K. A. and Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283. doi:10.1177/0146167295213008
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., Kalkan, M. ve Delevi, R. (2016). Turkish Version of the Dyadic Almost Perfect Scale: Reliability and Validity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 24(3), 273-278.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. Erguvan Sarıoğlu, İ. D.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: The New American Library Inc..
- Büyükşahin Sunal, A., Ok, A. B. ve Keskin, S. (2016). İş-aile çatışması boyutları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide evlilik doyumunun düzenleyici rolü. *DTCF Dergisi*, 56(1), 144-162.
- Casale, S., Fioravanti, G., Baldi, V. Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2019). Narcissism, perfectionistic self-presentation, and relationship satisfaction from a dyadic perspective. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1707272>.
- Ceyhan, H. C. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Chang, E. C., Ivezaj, V., Downey, C. A., Kashima, Y. and Morady, A. R. (2008). Complexities of measuring perfectionism: Three popular perfectionism measures and their relations with eating disturbances and health behaviors in a female college student sample. *Eating Behaviors*, 9(1), 102–110. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.06.003.
- Clark, M. S., Mills, J. R. and Corcoran, D. M. (1989). Keeping track of needs and inputs of friends and strangers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(4), 533-542.
- Cleek, M. B. and Pearson, T. A. (1985). Perceived causes of divorce: An analysis of interrelationships. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 179-191.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Connolly, J. and Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, ve C. Feiring (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266-290). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care ve Counseling*, 39(2), 141-149.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Dahlenburg, S., Gleaves, D. and Hutchinson, A. (2019). Anorexia nervosa and perfectionism: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(3), 219–229. <https://doi.org/10.1002/eat.23009>

- Dandeneau, M. L. and Johnson, S. M. (1994). Facilitating intimacy: Interventions and effects. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 17-33.
- Deniz, M. E., Uzun, G. ve Yıldırım Kurtulmuş, H. (2019). Evlilikte suç affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *Elementary Education Online*, 18(2), 852-861.
- Dibartolo, P. M. and D. H. Barlow (2006). Perfectionism, marital - satisfaction and contributing factors to sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior Journal*, 25(6), 581-588.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96, 84-100.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Dimaggio, G. and Attina, G. (2012). Metacognitive interpersonal therapy for narcissistic personality disorder and associated perfectionism. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 922-934. <https://doi.org/10.1002/jclp.21896>.
- Dion, K. L. and Dion, K. K. (1988). Romantic love: Individual and cultural perspectives. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Red.), *The psychology of love*. London: Yale University Press. doi: 10.1002/ejsp.1873.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. and Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Egan, S. J., Vinciguerra, T. and Mazzucchelli, T. G. (2013). The role of perfectionism, agreeableness, and neuroticism in predicting dyadic adjustment. *Australian Journal of Psychology*, DOI: 10.1111/ajpy.12038.
- Ekşi, H., Özgen, G. ve Kardaş, S. (2017). Eş seçimi, mükemmeliyetçilik ve değerlerin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 92-104.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G.L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 217-229). American Psychological Association.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Epstein, N. B. and Eidelson, R. J. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 768-771.
- Erden İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2008). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eurostat Statistics Explained. (2021). *Marriage and Divorce Statistics*. Erişim adresi: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics.
- Feldman, R. S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Feldman, R. S. (2011). *Ontwikkelingspsychologie 2*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

- Fincham, F. D., Hall, J. and Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.
- Fincham, F. D. and Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F. D. and Hall, J.H. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. doi:10.1521/jscp.2008.27.2.174.
- Fincham, F., Beach, S. R. H. and Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Fisher, M. L. and Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(2), 127-127. doi: 10.1080/15298860600586123.
- Flett, G. L. and Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism. Washington, DC: *American Psychological Association*, 5-31.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B. and Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20(1). doi: 10.1007/s12144-001-1013-4
- Flett, G., Hewitt, P., Blankstein, K. and Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17(2-3), 249-262.
- Foran, H. M., Whisman, M. A. and Beach, S. R. H. (2015). Intimate partner relationship distress in the DSM-5. *Family Process*, 54, 48-63.
- Freedman, S., Enright, R. D. and Knutson, J. (2005). A Progress Report on the Process Model of Forgiveness. In Worthington, Jr., E. L. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393-406). New York: Routledge.
- Friesen, M. D., Fletcher, G. J. O. and Overall, N. C. (2015). A dyadic assessment of forgiveness in intimate relationships. *Personal Relationships*, 12, 61-77.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. and Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behavior Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Frost, R.O., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: a study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15(6), 469-489.
- Furman, C. R., Lou, S. and Pond Jr., R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178-186.
- Furman, W. and Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115.
- Gilbert, P., Durrant, R. and McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1299-1308. doi:10.1016/j.paid.2006.05.004
- Glasser, W. (1992). *Reality therapy*. New York: Brunner/ Mazel.

- Gordon, K. C. and Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J. and Litzinger, S. C. (2009). Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 1-13.
- Graham, J. M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6) 748–771.
- Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: a view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal Of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). “Psikanalitik Kişilik Kuramlarına Göre Gelişim ve Değişimin İmkânı / The Possibility of Development and Change by Psychoanalytic Theory of Personality”, *TURKISH STUDIES -International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic-*, ISSN: 1308-2140, (Prof. Dr. Mehmet Akkuş Armağanı) Volume 11/17 Fall 2016, ANKARA/TURKEY, www.turkishstudies.net, DOI Number: http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10020, p. 373-404.
- Gündüz, B. ve Çelik, Ö. (2018). Aldatma sonrası evliliğini sürdüren kişilerde evlilik doyumu ve affetme. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1893-1913.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578-607.
- Haase, A. M., Prapavessis, H. and Glynn Owens, R. (2013). Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 711–715. doi:10.1016/j.paid.2013.05.025
- Habke, A. M. and Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151–180). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-006.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hampes, W. (2016). The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 338-347.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348. https://doi.org/10.1177/1066480794024007.
- Haring, M., Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 65(1), 143-158.
- Hatfield, E. (1985). Passionate and companionate love. In R., J., Sternberg, and M., L., Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 192-217). London: Yale University Press.
- Hatfield, E. and Rapson, R. L. (1993). Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research*, 4(1), 67-97.

- Hendrick, S. S. and Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hendrick, S. S. and Hendrick, C. (1992). *Liking, loving, and relating*. Brooks/Cole.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B. and Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. and Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment and treatment*. New York: Guilford Publications.
- Hewitt, P. L. and 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). doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale: Technical manual*. Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health Systems.
- Hill, R. W., Zull, M. C. and Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hoffmann, A., Stoeber, J. and Musch, J. (2015). Multidimensional perfectionism and assortative mating: A perfect date?. *Personality and Individual Differences*, 86, 94–100.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Huang, S. T. and Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implication for therapy. *Psychotherapy*, 37, 71–79.
- Kalkan, M., Hamamcı, Z. ve Yalçın, İ. (2015). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmacılar Dergisi*, 2(8), 221-229.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Karney, B. R. (2020). Socioeconomic Status and Intimate Relationships. *Annual Review of Psychology*, 72, 2.1–2.24.
- Karremans, J. C. and Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O. and Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317-327.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, Ö. S. ve Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- Kaya, R. A. (2019). Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. The Scale of Forgiveness on Interpersonal Relationships: A Validity and Reliability Study. *Elementary Education Online*, 18 (3): s. 1244- 1259.

- Khatibi, M. and Fouladchang, M. (2016). Perfectionism: A Brief Review. *International Journal of Indian Psychology*, 3(8), 13.
- Kırıt Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Kimmes, J. G. and Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy, and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4): 645–658.
- Klibert, J. J. and Langhinrichsen-Rohling, J. ve Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development* 46(2). 141-156.
- Kobori, O. and Tanno, Y. (2005). Self-Oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy ve Research*, 29(5), 555-567.
- Kol, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konstam, V., Holmes, W. and Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*, 47(3), 172–183. doi:10.1002/j.2161-007x.2003.tb00264.x.
- Kooroshnia, M. and Latifian, M. (2011). The relationship between the big five models of personality and perfectionism. *Psychological Studies*, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Al-Zahra, Period 7(4), 27-54.
- Koydemir, S., Selşik, E. S. ve Tezer, E. (2016). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(23), 65-75.
- Kurtlar, B. (2020). Romantik ilişkilerde bağışlamanın bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 552-557.
- Kymenlaakso, I. V. (2012). Forgiveness as a leadership tool. *Global Conference on Business and Finance Proceedings*, 7(1), 432-445.
- La Greca, A. M. and 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.
- Lafontaine, M. F., Péloquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M. P. and Brassard, A. (2019). Beyond the simple association between romantic attachment insecurity and dyadic coping: An examination of romantic perfectionism as a mediator. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>.
- Lawler, K. A., Younger, J.W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., et al. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 372–393.
- Lawler-Row, K. A. and Piferi, R. L. (2016). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences* 41, 1009–1020.
- Lawler-Row, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L. and Jones, W. H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling and Development*, 84, 493–502.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.

- Levinger, G. K. and Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. New York: General Learning Press.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. and Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta- analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326.
- Lin, Y., Worthington, E. L. Jr., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare- Henaku, A., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Ho, M. Y. and Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781–793.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morúa, W. and Chaliman, R. (2006). Dyadic Perfectionism as a Predictor of Relationship Continuity and Distress Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 543. doi:10.1037/0022-0167.53.4.543
- Lundh, L.-G., Saboonchi, F. and Wangby, M. (2008). The role of personal standards in clinically significant perfectionism. A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 333–350.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L. and Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 215–225.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Martin, J. L. and Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368-374. doi:10.1177/1066480704267279
- Martin, W. F. (2014). *Özgürlüğün, mutluluğun, başarının en etkili yolu*. Findhorn Press.
- Martinelli, M., Chasson, G. S., Wetterneck, C. T., Hart, J. M. and Björgvinsson, T. (2014). Perfectionism dimensions as predictors of symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 140–159.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr. and Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M.E., Rachal , K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. and Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Moss, B. F. and Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy in Romantic Relationships. *Family Relations*, 42, 31-37.
- Murphy, J. G. and Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Murstein, B. I. (1987). A clarification and extension of the SVR theory of dyadic pairing. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 929-933.
- Nowinski, J. (1988). *A lifelong love affair: Keeping sexual desire alive in your relationship*. New York: Dodd, Mead & Company.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.

- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pacht, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Pala Akbaba, T. ve Erol, D.(2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 1(1), 32-44.
- Paleari, F. G., Regalia, C. and Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C. and Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: it matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 1-9.
- Periasamy, S. and Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75-86.
- Petersen, M. (2017). *The impact of perfectionism in couple conflict and relationship satisfaction: an exploration of the mediating influence of perfectionism in gottman's conflict model* (Publication No. 10616038) [Doctoral dissertation, Azusa Pacific University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Prager, K. J. and Buhrmester, D. (1988). Intimacy and need fulfillment in couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(4), 435-469.
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Rice, K. G. and Lopez, F. G. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling*, 7(2), 118-128.
- Rice, K. G. and Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 35-48.
- Rice, K. G. and Stuart, J. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism on the MMPI-2 and MIPS revised. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 158-167. doi:10.1080/00223890903510407.
- Riley, C. and Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369-374.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.
- Rye, M. S. and Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal Of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Safi, H. (2018). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, aşka ilişkin tutumları ve affedicilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sandage, S. and Worthington Jr, E. L. (2010). Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 35-57.

- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Selçuk, Z. (2008). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sells, J. N. and Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Shafran, R. and Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z. and Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Shahar, G., Blatt, S., Zuroff, D. and Pilkonis, P. (2003). Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 629-633.
- Shea, A. J., Slaney, R. B. and Rice, K. G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The dyadic almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 107-125.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P. and Nealis, L. J. (2017). Perfectionism and interpersonal problems: Narcissistic and self-critical perfectionism. In the psychology of perfectionism (pp. 177-199). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Simpson, J. A. and Harris, B. A. (1994). Interpersonal attraction. In A. L. Weber, & J. H. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 45-66). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. and Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. and Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J. and Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. doi:10.1177/1088868318814973
- Smith, M., Sherry, S., Vidovic, V., Hewitt, P. and Flett, G. (2020). Why does perfectionism confer risk for depressive symptoms? A meta-analytic test of the mediating role of stress and social disconnection. *Journal of Research in Personality*, 86, 103954. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103954>.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15- 28.
- Sternberg, R. J. (1984). Interpersonal relations and group processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312-329.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *American Psychological Association*, 102(3), 331-345.

- Stoeber, J. and Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92(6): 577–585.
- Stoeber, J. and Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389.
- Stoeber, J. and Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences* 46, 530-535.
- 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. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self- oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 329–338.
- Stoeber, J. and Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2.
- Stoeber, J., Corr, P. J., Smith, M. M. and Saklofske, D. H. (2018). Perfectionism and personality. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 68- 88). New York: Routledge.
- Stoeber, J., Harvey, L. N., Almeida, I. and Lyons, E. (2013). *Multidimensional Sexual Perfectionism*. *Arch Sex Behav*, 42, 1593–1604.
- Stoltz, K. and Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and lifestyle: Personality differences among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Individual Psychology*, 63(4).
- Suddarth, B. H. and Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157-165.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Sümer, S. ve Arıçak, T. (2018). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 6-13.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: karma bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şener, E. ve Çetinkaya, F. F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 24-42.
- Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 230-249.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. and Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In Worthington, Jr., E. L. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143–158). New York: Routledge.
- Tezer, E. ve Ulu, İ. P. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327–340.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C and Roberts, D. E. (2005).

- Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Topbaşıoğlu Altan, T. ve Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Tosun, C. ve Yazıcı, H. (2021). Perceived parental relationship behaviors, dyadic perfectionism in romantic relationships and relationship quality among college students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 158-165.
- Totonchi, M. and Hassan, S. (2018). Perfectionism and dyadic relationship: A systematic review. *International Journal of Academic Research in business and social sciences*, 7(14), 472-485.
- Toussaint, L. and Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 14(6), 673-685. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L. J. and Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health*. New York: Springer.
- Tozzi, F., Aggen, S.H., Neale, B.M., Anderson, C.B., Mazzeo, S.E., Neale, M.C. and Bulik, C.M. (2004). The structure of perfectionism: a twin study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483-494.
- Trumpeter, N., Watson, P. J. and O'Leary, B. J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 849-860.
- Tse, W. S. and Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211>.
- Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Uzun, G. (2018). *Ergenlerde intikam, affetme ve suçluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Vieth, A.Z. and Trull, T.J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49-67.
- Wenzel, M., Woodyatt, L. and Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617-627.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531-548.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K. and Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.

- Worthington, E. L. Jr., Kuruşu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S. and Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Yaman Akpınar, T. (2019). *Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yang, H. and Stoeber J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69-83.
- Yazgan İnanc, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, B. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M. (2020). *Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zimbardo, P. G, Johnson, R. L. and McCann, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışmasına yöneliktir. Vereceğiniz cevaplar tez çalışmamın bilimsel niteliğine katkı sağlayacağından, formlarda yer alan ifadelerle içtenlikle cevap vermeniz önem taşımaktadır. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup ad ve soyadı gibi kimlik bilgilerinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Kübra Kurt
Yüksek Lisans Öğrencisi

- Cinsiyetiniz: K E
- Yaşınız:
- Öğrenim düzeyiniz: () İlköğretim
() Lise
() Lisans-Yüksek Lisans veya Doktora
- İlişki durumunuz: () Sevgili
() Nişanlı
() Evli
- İlişki süreniz: () 6 aydan az
() 6-12 ay
() 1 yıldan fazla
- İlişkiniz süresince hiç ayrılık yaşayıp, tekrar birlikte oldunuz mu?
() Evet
() Hayır

Ek 2: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuduktan sonra şu anda devam eden flört/romantik ilişkinizi düşünerek ifadelere ne düzeyde katıldığınızı en uygun seçeneği işaretleyerek cevaplayınız. Eğer şu anda bir ilişkiniz yoksa geçmişte yaşadığınız ilişkinizi dikkate alarak yanıtlayınız. Teşekkür ederiz. (1) KESİNLİKLE KATILMIYORUM (2) KATILMIYORUM (3) KARARSIZIM (4) KATILIYORUM (5) KESİNLİKLE KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1. Partnerim bir görevi/işi tamamladıktan sonra çoğu kez hayal kırıklığı hissederim çünkü onun daha iyisini yapabileceğini bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Partnerim onun için belirlediğim standartları genellikle karşılar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Partnerim benim standartlarıma nadiren ulaşır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Partnerimin yaptığı en iyi iş bile benim için nadiren yeterli olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Partnerimin başarılarından nadiren memnun olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Partnerim onun için belirlediğim hedeflere ulaşmadığı için çoğu kez hüsrana uğrarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Partnerimin işleri yarım bırakmasından rahatsız olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Partnerimin yaptığı en iyi iş bile benim için hiç yeterli olmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Partnerim çoğu kez beklentilerimi karşılamaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Partnerimin yaptıklarının genellikle benim için yeterli olduğunu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Partnerimin performansından hemen hemen hiç memnun olmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Partnerim, benim başarı ile ilgili standartlarımı nadiren karşılayabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Partnerimin yaptıklarından çoğu zaman memnun kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Partnerimin yaptıkları nadiren benim standartlarımı karşılar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Partnerimin yapabileceğinin en iyisini yaptığını bildiğimde bile memnun olmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

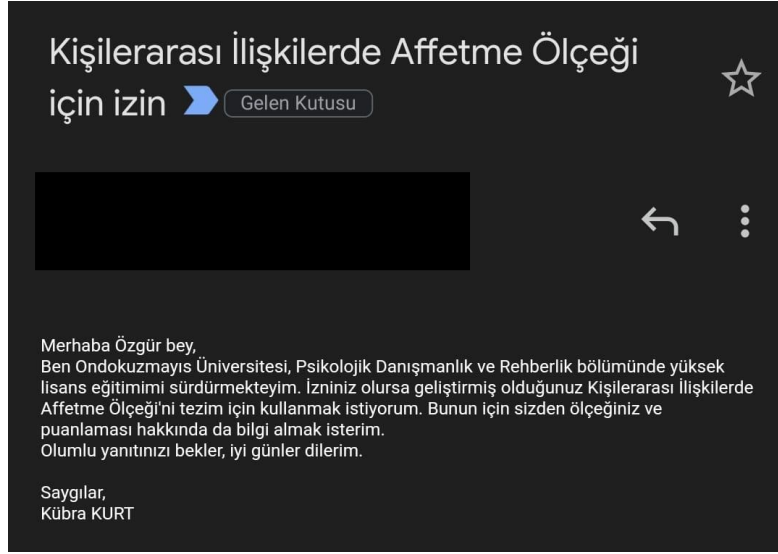
16. Partnerim, yapması gereken kadar iyisini yapmadığında oldukça üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Partnerim için çok yüksek standartlarım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Partnerimden en iyisini yapmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Partnerimden, yaptığı her işte yapabileceğinin en iyisini yapmak için uğraşmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Partnerimin işte ya da okuldaki performansı için yüksek standartlarım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Partnerimin mükemmeli yakalamak için çaba sarf etmesini çok isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Partnerimden yüksek beklentilerim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Partnerimden düzenli biri olmasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Düzen, partnerim için önemli olmalı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Bence partnerim planlı olmalı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Partnerimden eşyaları yerine koymayı düşünmesini beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3: Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Aşağıdaki bölümde 1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.

MADDELER	1	2	3	4	5
1.Affetme sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazıdır .					
2.Affetmenin kişilerarası ilişkilerde üzücü durumları ortadan kaldırdığına inanırım.					
3.Affetmenin kişilerarası ilişkiden alınan doyumunu arttırdığına inanırım.					
4.Karşımdakinin hatalarını zamanla unutabilirim.					
5.Kişilerarası ilişkilerde sorunları kabul ederek onları aşmaya çalışırım.					
6.Birisi beni incittiyse kendimi onun yerine koyarak neden böyle yaptığını anlamaya çalışırım.					
7.Kişilerarası ilişkilerimde sorun yaşadığımda bunun kaynağını araştırırım.					
8.Kişilerarası ilişkilerim yolunda gitmediğinde kendimi sorgularım.					
9.Kişilerarası ilişkilerde yaşadığım tüm olaylara empati kurarak yaklaşırım.					
10.Kişilerarası ilişkilerde karşılıklı fedakarlık yapılması gerektiğine inanırım.					
11.Karşımdakinin beni incitmesine rağmen ona anlayışlı davranırım.					
12.Kişilerarası ilişkilerde zamanla tüm anlaşmazlıkların üstesinden gelebileceğime inanırım.					
13.Karşımdaki kişi beni üzse de onunla olan ilişkimin iyi taraflarını düşünürüm.					
14.En fazla incindiğim durumlarda bile ilişkilerimin düzeleceğine inanırım.					

Ek 4: Ölçek Uygulama İzni



Ek 5: Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.11.2019	11	2019/362

KARAR NO: Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Kübra KURT'un Prof. Dr. Melek DEMİR danışmalığında "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme " isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 42476 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Kübra KURT'un Prof. Dr. Melek DEMİR danışmalığında "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme " isimli Yüksek Lisans Tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
23/12/2019	47	752-

KARAR NO 2019/755: Enstitümüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Sepideh RAZAGHISAE' nin ve Kübra KURT'un tez konusu önerisine ilişkin ana bilim dalı başkanlığının 19/12/2019 tarih ve 151361 sayılı teklif yazısı görüşüldü.

Yapılan görüşme sonucunda; Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğimizin 32. maddesi gereğince, danışman öğretim üyelerinin önerisi yüksek lisans programı öğrencileri Sepideh RAZAGHISAE' nin ve Kübra KURT'un tez konularının aşağıdaki şekliyle kabulüne katılanların oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Melek DEMİR

Kübra KURT'un Tez Konusu: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nursel TOPKAYA

Sepideh RAZAGHISAE' nin Tez Konusu: Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Bilişsel Çarpıtmaları ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki

ÖZ GEÇMİŞ

Kübra KURT, lise eğitimini Rotterdam’da tamamladıktan sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden 2018 yılında mezun oldu. Aynı yıl OMÜ’de Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans programına girdi. İyi derecede İngilizce ve Flemenkçe bilmektedir. Temel ilgi alanları, psikoloji, sanat ve spordur.

ORCID ID: 0000-0003-1695-2746