



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DÖNEM PROJESİ**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF
DAVRANIŞLAR VE MÜKEMMELİYETÇİ TUTUMLAR:
BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

DÖNEM PROJESİ

CEVDET DURMUŞ

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DÖNEM PROJESİ**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF
DAVRANIŞLAR VE MÜKMMELİYETÇİ TUTUMLAR:
BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

**CEVDET DURMUŞ
(220134002)**

**DANIŞMAN
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömer)**

DÖNEM PROJESİ

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu projenin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cevdet Durmuş

TEŞEKKÜR

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimim boyunca ilgisini yakından hissettiğim ve bu anlamlı çalışmayı benimle birlikte yapmayı kabul eden çok değerli hocam Doç. Dr. İtır Tarı Cömert'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu meşakkatli süreçte tüm sorunlarımı ve kaygılarımı gidermek amacıyla göstermiş olduğu çaba ve sabrını asla unutmayacağım.

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi, tecrübe ve soğukkanlılıklarından faydalandığım değerli arkadaşlarım Psk. Dilara Denizhan'a, Psk. Kübra Sarıteke'ye, Psk. Nihal Sönmez'e ve Psk. Şeyma Kaban'a sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Çalışmanın başından sonuna kadar verdikleri destek ve cesareti asla unutmayacağım.

Ve en önemli minnet ve teşekkürümü başta annem Sumeyye Durmuş ve babam Sami Durmuş olmak üzere, en iyiye ulaşmam için çaba gösteren tüm aileme sunuyorum. Bugüne kadar elde ettiğim tüm başarıların kaynağı olan sevgi, ilgi ve desteklerini asla unutmayacağım.

Cevdet Durmuş

ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF DAVRANIŞLAR VE MÜKMMELİYETÇİ TUTUMLAR: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Cevdet Durmuş

ÖZET

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif tutumlar, bir kişinin romantik ilişkilerinde aşırı obsesyon veya takıntılar yaşaması, sürekli endişe duyması veya kontrol gerektiren tekrarlayıcı davranışlar sergilemesidir. Örneğin, partnerlerini sürekli kontrol etme ihtiyacı, takıntılı düşünceler, aşırı kıskançlık veya düzensizlik takıntıları gibi belirtiler gösterebilir. Mükemmeliyetçi tutumlar ise romantik ilişkilerde aşırı yüksek standartlar ve beklentilerle ilişkilendirilen tutumlardır. Mükemmeliyetçi kişiler, kendileri ve partnerleri üzerinde sürekli olarak mükemmeliyetçi standartları karşılamaya çalışabilirler. Bu durum ilişkilerde sürekli bir tatminsizlik, eleştirel yaklaşım veya aşırı titizlik gibi sonuçlara yol açabilir. Mükemmeliyetçi kişiler genellikle hataları tolere etmekte zorlanır ve sürekli olarak daha fazlasını isteme eğilimindedirler.

Bu derleme çalışmasında romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörlerin incelenmesi bu çalışmanın temel amacı olarak belirlenmiştir.

Bunun için derleme çalışmalarında izlenen literatür taraması yapılmış olup; 2018-2023 yılları arasında yapılmış araştırmalar belirli anahtar kelimeler kullanılarak ve belirli dâhil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenerek, “PubMed”, “Science Direct”, “Google Scholar”, “Tübitak Ulakbim”, “YÖK Tez Merkezi” ve “YÖK Açık Bilim” gibi veri tabanlarında tarama yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara dayanarak, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar arasında belirli faktörlerin etkili olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmalar, ilişki doyumu, bağlanma stilleri, erken dönem olumsuz şemalar ve psikopatoloji gibi değişkenlerin özellikle romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlarda üzerinde etkili

olduğunu gösterirken; romantik ilişkilerde gözlenen mükemmeliyetçi tutumların ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Son olarak çalışmaya dâhil edilen araştırmaların sonuçları birbiri ile karşılaştırılarak yorumlanmış olup; psikoloji disiplini, psikoterapi uygulamaları ve gelecek bilimsel çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler

“Romantik ilişki”, “Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk” ve “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik”

"OBSESSIVE-COMPULSIVE BEHAVIORS AND PERFECTIONISTIC ATTITUDES IN ROMANTIC RELATIONSHIPS: A LITERATURE REVIEW"

Cevdet Durmuş

ABSTRACT

Obsessive-compulsive attitudes in romantic relationships refer to excessive obsessions, worries, or repetitive behaviors that individuals experience in their romantic relationships. These may include constant need for partner surveillance, obsessive thoughts, excessive jealousy, or obsession with disorderliness. On the other hand, perfectionistic attitudes in romantic relationships are characterized by having excessively high standards and expectations. Perfectionistic individuals constantly strive to meet these perfectionistic standards for themselves and their partners. This can lead to constant dissatisfaction, critical approach, or excessive meticulousness in relationships. Perfectionistic individuals often have difficulty tolerating mistakes and tend to constantly demand more.

The main objective of this review study is to examine the impact of obsessive-compulsive behaviors and perfectionistic attitudes on romantic relationships, as well as the factors influencing them.

For this purpose, a literature review was conducted, encompassing research conducted between 2018 and 2023, using specific keywords and predetermined inclusion and exclusion criteria. Databases such as "PubMed," "Science Direct," "Google Scholar," "Tübitak Ulakbim," "YÖK Thesis Center," and "YÖK Open Science" were searched for relevant articles and studies.

Based on the findings, it can be concluded that specific factors play a significant role in obsessive-compulsive behaviors and perfectionistic attitudes in romantic relationships. Research indicates that variables such as relationship satisfaction, attachment styles, early negative schemas, and psychopathology are particularly influential in obsessive-compulsive behaviors in romantic relationships. Furthermore, the presence of significant relationships

between perfectionistic attitudes, relationship satisfaction, and attachment styles in romantic relationships has been revealed.

Lastly, the results of the included studies were compared and interpreted, and recommendations were made for the field of psychology, psychotherapy practices, and future scientific studies.

Keywords

"Romantic relationship", "Obsessive-Compulsive Disorder in Romantic Relationships", "Relationship-Focused Obsessive-Compulsive Disorder", "Partner-Focused Obsessive-Compulsive Disorder", "Perfectionism in Romantic Relationships".

ÖNSÖZ

Bu derleme çalışması, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bunlara etki eden değişkenlere ışık tutmayı amaçlamaktadır. Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışların ve mükemmeliyetçi tutumların nasıl ortaya çıktığı, bu faktörlerin ilişki kalitesi üzerindeki etkisi ve ilişkilerdeki uzun vadeli sonuçları araştırılmıştır. Bu çalışma, okuyuculara romantik ilişkilerdeki bu davranışları anlamalarına ve ilişkilerdeki sorunlara daha iyi müdahale etmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Araştırma sonuçları, hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde sağlıklı bir ilişki geliştirmek için rehberlik sağlamak amacıyla sunulmuştur.

Haziran, 2023

Cevdet Durmuş

İÇİNDEKİLER

ETİK BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN TASARIMI	4
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.5. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI	5
2. BÖLÜM: YÖNTEM VE GEREÇ	7
2.1. GELENEKSEL DERLEME.....	7
2.2. ARAŞTIRMA SORULARI	7
2.3. DÂHİL ETME KRİTERLERİ	8
2.4. HARIÇ TUTMA KRİTERLERİ	8
2.5. TARAMA YILLARI.....	8
2.6. TARAMA STRATEJİSİ VE VERİ TABANLARI.....	8
2.7. VERİLERİN ÇIKARILMASI.....	9
2.8. ARAŞTIRMAYA DÂHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ	9
2.9. ARAŞTIRMALARDAKİ KATILIMCILARIN ÖZELLİKLERİ	10
2.10. RAPORLAMA.....	11
3. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	12
3.1. ROMANTİK İLİŞKİ:.....	12
3.1.1. Romantik İlişki Özellikleri	13
3.1.2. Romantik İlişkilerin Gelişimsel Aşamaları	14
3.1.3. Romantik İlişkinin Kalitesi.....	15
3.2. ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF DAVRANIŞLAR:	16
3.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	16
3.2.2. Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışların Kavramsal Çerçevesi:	20
3.2.2.1. İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Davranışlar.....	21
3.2.2.2. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Davranışlar	21
3.2.3. Romantik ilişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışlar ve İlgili Literatür Çalışmaları. 22	
3.3. ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	26

3.3.1. Mükemmeliyetçilik	26
3.3.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı	26
3.3.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	27
3.3.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları	28
3.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçi Tutumlar	30
3.3.3. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçi Tutumlar ve İlgili Literatür Çalışmaları	32
4. Bölüm: TARTIŞMA	38
4.1. DERLEME ÇALIŞMASINDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	38
4.2. DERLEME ÇALIŞMASININ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ	40
5. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA	46

GİRİŞ

Biyopsikososyal bir varlık olarak insan doğumundan itibaren hayatının her anında diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içindedir. Doğduğu andan itibaren anne ile karşılaşmaya başlanan bu ilişki ihtiyacı ilerleyen yaşlarda diğer aile üyeleriyle, yaşlılarıyla, arkadaşlarıyla, iş ilişkileriyle ve romantik ilişkileriyle karşılaşmaya devam eder.

Yakın ilişkiler, duyguların karşılıklı bir şekilde deneyimlendiği, kişiler arasında yoğun paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebildiği ve davranışa dönüştüğü, ayrılık durumunda bireylerin derin keder ve üzüntü hissettiği ilişkilerdir (Hamarta, 2004). Yakın ilişkilerin evlilik, iş arkadaşlığı, flört, yakın arkadaşlık, aile üyeleriyle ilişkiler gibi pek çok farklı türü vardır (Çaykuş, 2020). Ancak romantik ilişkiler insan yaşamında farklı ve önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkiler, duygusal açıdan daha fazla etkiye sahip olmasıyla ve yakın olan veya olmayan, diğer tüm ilişkilerden daha önemli görülen yapısıyla ayrılarak, bireyleri en fazla mutlu eden ilişki türü olarak kabul edilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2002). Romantik ilişkiler, her iki tarafın da istekli olduğu ve karşılıklı olarak birbirlerini kabul ettiği duygusal bir ilişki biçimidir. Bu ilişkiler, bireylerin kişiler arası ilişkilerini geliştirmekte ve sosyal gelişimlerine destek olmaktadır. (Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010). Romantik ilişkiler, bireylerin mutluluk düzeylerinde büyük bir etkiye sahip olduğu için son yıllarda hem ulusal hem de uluslararası düzeyde araştırmacıların ilgi gösterdiği bir çalışma alanı haline gelmiştir.

Romantik ilişkilerle ilgili alan yazında pek çok farklı çalışmanın yapıldığı ve özellikle psikolojik iyi oluş, ilişki istikrarı, ilişki doyumu, şiddet, bağlanma ve boşanma gibi konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Çaykuş, 2020). Ayrıca romantik ilişkilerin ele alındığı çalışmalarda romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramları göze çarpmaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk; DSM-V olarak bilinen Amerikan Psikiyatri Birliği'nin güncel tanı kitabına göre, Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), zihinde istemsizce ortaya çıkan sürekli düşünceler, görüntüler veya dürtüler (obsesyon); bu obsesyonlarla başa çıkmak için tekrarlanan davranışlar (kompulsiyon) ile karakterize edilen bir zihinsel bozukluktur (APA, 2013). Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışların son derece yakın bir döneme kadar kimsenin ilgisini çekmediği görülmektedir (Doron ve ark., 2012a, 2012b). Romantik ilişkilerle ilgili olarak, obsesyonel düşünceler ortaya çıkabilir ve kişinin partnerine duyduğu sevgi, partnerinin kendisine duyduğu sevgi veya ilişki deneyiminin doğruluğu gibi konularda obsesif

düşünceler ve şüpheler ortaya çıkabilir. Bu tür obsesyonları yaşayan kişiler, partnerleriyle aralarındaki sevginin gerçekliğini sürekli olarak sorgulama veya ilişkilerinin kendileri için doğru bir ilişki olup olmadığını düşünme konusunda aşırı meşgul olabilirler (Doron ve ark., 2012a). Romantik ilişki obsesyonları olan kişiler bu düşüncelerini nötralize etmek, onay aramak, kontrol etmek veya karşılaştırmak gibi bir takım kompulsif davranışlarda bulunabilirler (Doron ve ark., 2012a).

Mükemmeliyetçilik kişinin kendisi için yüksek standart ve amaçlara sahip olma eğilimi ve kusursuzluğa ulaşmak için çaba göstermesi olarak tanımlanır ve kişinin ilişkilerini birçok açıdan etkiler (Flett ve Hewitt, 2002; Flett, Hewitt ve Dyck, 1989). Kişinin kendine yönelik belirlediği standartlar olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, aynı zamanda romantik ilişkilerin kalitesini, memnuniyetini ve sürekliliğini etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Özteke, 2015).

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ise iki boyutta ele alınmaktadır: kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçi tutumu ve kişinin partnerine yönelik mükemmeliyetçi tutumu (Matte ve LaFontaine, 2012). Buna göre, kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçi tutum içinde olması, kişinin romantik ilişkisi içinde kendine belirlediği abartılmış beklenti ve standartları tanımlarken, partnere yönelik mükemmeliyetçi tutum içinde olması, kişinin romantik ilişkisinde partnerine yönelik geliştirdiği abartılı beklenti ve standartları tanımlamaktadır.

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar popülerliği hızla artan bir konu haline gelmiş olup, son yıllarda konuyla ilgili yapılan araştırmaların sayısı artmaya başlamıştır. Buna rağmen alan yazındaki çalışma sayısının halen yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Spesifik olarak romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörlerin değerlendirildiği çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğunun anlaşılması ve bu iki değişkeni birlikte ele herhangi bir derleme çalışmasına rastlanılmaması bu konuda kapsamlı ve derin bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışları ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörleri geleneksel derleme yöntemi kullanılarak tespit edilmesini amaçlayan bu çalışmada “romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranış ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörler nelerdir?” sorusu temel soru olarak belirlenmiştir.

Bu derleme araştırmasından elde edilecek olan verilerin, romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranış ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörlere ilişkin aydınlatıcı bilgiler

sunacağı, sağlıklı ve uzun süreli romantik ilişkilerin temel unsurlarını belirlemede kanıta dayalı bilgilere ışık tutacağı, romantik ilişkilerde ortaya çıkması muhtemel sorunların çözüme ulaştırılmasına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

1. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Romantik ilişkiler karşılıklı, rızaya dayalı, duyguların yoğun olarak yaşandığı ve tarafların kendilerini mutlu hissettikleri bir yakın ilişki türüdür. Romantik ilişkiler bireylerin mutluluğu üzerinde ciddi bir etkiye sahip olduğundan son yıllarda bu konudaki araştırmalarda bir artış yaşanmıştır. Özellikle romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlar konusu üzerinde çalışmalar son yıllarda bir hayli popülerlik kazanmıştır.

2012 yılına kadar romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışların çalışmaları bireylerin gösterdikleri bireysel obsesif kompulsif bozukluklar üzerinden ilerlemiş olup, daha sonra Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışlar Ölçeği geliştirilmiş ve çalışmalarda ölçüm aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. (Doron ve ark., 2012a).

Mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkiler üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaların ve bilgilerin sınırlı olmasının temel nedeninin konuyla ilgili geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçme aracının olmaması olduğu ileri sürülmüştür (Matte ve Lafontaine, 2012). Bu nedenle 2012 yılında Matt ve Lafontaine tarafından “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği” geliştirilmiştir.

Bu araştırmanın temel problemi ise romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili yapılmış olan araştırmaların oldukça sınırlı olmasıdır. Konuyla ilgili ölçme araçlarının çok yakın tarihlerde geliştirilmiş olması konunun son derece yeni ve güncel bir konu olduğunu, konuyla ilgili yapılmış ampirik çalışmaların sayısının yetersiz olduğunu ve bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu nedenle, daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulan alanların görünür kılınmasına ve kanıt düzeyinin artırılmasına katkı sağlayan geleneksel derleme yöntemi tercih edilmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu derleme çalışması, romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışları ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörleri inceleyen araştırmaları bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel sorusu ise, “Romantik İlişkilerdeki Obsesif Kompulsif

Davranış ve Mükemmeliyetçi Tutumlara Etki Eden Faktörler Nelerdir?" olarak belirlenmiş olup, bu soruya yanıt arama doğrultusunda bir çalışma yürütülecektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörlerin değerlendirildiği çalışmaların literatür tarama yöntemiyle ele alınıp analiz edilmesinin konuyla ilgili eksiklikleri belirleyeceği, konuya dair yüksek kanıt sunacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda; bağlanma, erken dönem çocukluk şemaları, evlilik doyumu, ilişki doyumu, maladaptif inanç sistemleri gibi faktörlerin romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenecektir. Bu derleme araştırması sonucunda elde edilecek bulguların; mevcut literatüre, aile ve çift terapisi uygulamalarına ve gelecek bilimsel araştırmalara rehber olması beklenmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Çalışmaya dahil edilen araştırmalar romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili yapılan ampirik çalışmalarla sınırlıdır.
2. 2018-2023 yılları arası PubMed, Science Direct, Google Scholar, Tübitak Ulakbim, YÖK Tez Merkezi ve YÖK Açık Bilim veri tabanları aracılığıyla tam metin haline ulaşılabilen çalışmalarla sınırlıdır.
3. Yayın dili Türkçe ve İngilizce olan çalışmalarla sınırlıdır.
4. Çalışmaya dahil edilen araştırmaların bulguları ile sınırlıdır.

Bu çalışmanın belirtilen sınırlılıklara rağmen romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörlerin belirlenmesi noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI

Romantik ilişki: Duygusal bağlılık, partnerin duygusal ihtiyaçları için çaba gösterme, bu ihtiyaçlarla ilgilenme ve tatmin etmeye çalışma ve eşler arasındaki karşılıklı dayanışma olarak tanımlanmaktadır (Solmuş, 2010). Ayrıca partnerlerin düzenli paylaşım halinde olduğu, tarafların birbirine karşı yakın ve yoğun duygusal yakınlık ve çekim hissettiği, güven ve uyuma dayalı ilişki olarak tanımlanmaktadır (Prager, 1997).

Obsesif kompulsif bozukluk: DSM-V'e göre obsesyon kişide istem dışı oluşan, zorlayıcı, kaygı uyandırıcı, yineleyici ve sürekli dürtü ve düşünceler olarak tanımlanırken, kompulsiyonlar ise bireyin obsesyonlar karşısında gösterdiği, zorlayıcı düşünce ve dürtülerden kurtulmak ve kaygısını minimize etmek amacıyla gösterdiği, kendini yapmaktan alıkoyamadığı yineleyici davranışlar olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bireyin romantik ilişkisinin, gerçekliği ve doğruluğu hakkında sürekli şüphe duymasının yanı sıra, bireyin parterine duyduğu sevgi ve partnerinin kendisine duyduğu sevgi üzerinde zorlayıcı ve şüpheli düşüncelere sahip olmasıdır (Doron ve ark., 2012a) Bu obsesyonlara zaman zaman kompulsif davranışların da eşlik ettiği görülmektedir, bu sayede kişi obsesyon nedeniyle açığa çıkan kaygıyla baş etmeye çalışmaktadır (Doron ve ark., 2012a).

İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk: Doron ve arkadaşları (2012b, 2014) ilişkinin kendisi ile ilgili sıkıntı verici ve meşgul edici süregiden düşüncelerle kişinin şüphe ve endişe duyması olarak tanımlamaktadır. Bu kişiler partnerine duyduğu hislerin gücü ve yoğunluğu, ilişkinin doğruluğu ve partnerinin kendisine duyduğu hisler gibi konular hakkında sürekli bir zihinsel uğraş halindedir.

Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk: Kişinin partnerinde algıladığı eksikliklere yoğun bir şekilde odaklanmayı içerir. Bu eksiklikler, partnerin fiziksel görünümü, zekâsı, sosyal nitelikleri ve ahlaki değerleri gibi konuları içermektedir (Doron ve diğerleri, 2012a).

Mükemmeliyetçilik: Kişinin aşırı derecede ayrıntılara odaklanması, işine ve üretkenliğine aşırı bağlılık göstermesi, son derece duyarlı, titiz ve hassas olması gibi özelliklerle karakterize bir fenomen olarak tanımlanmaktadır (Pfohl ve Blum, 1991; 36 Somov 2010). Ayrıca kişinin kendisine yönelik yüksek standartları ve kusursuzluk amaçları olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Flett, Hewitt ve Dyck, 1989). Literatürde mükemmeliyetçilikle ilgili pek çok farklı tanım bulunmasına karşın genel, evrensel bir tanımlanmadığı belirtilmektedir (Egan ve ark., 2014).

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik: Kişinin romantik ilişki içerisinde kendisine ve partnerine yönelik belirlediği beklentiler ve standartlar olarak tanımlanmaktadır (Matte ve Lafontaine, 2012). Bu kavram bireyin diğerleriyle olan bağlanma stili, eş seçiminde irrasyonel ve sınırlandırıcı inançları ve beden imajı gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (Özteke, 2015).

2. BÖLÜM

YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. GELENEKSEL DERLEME

Derlemeler, literatürde belirli bir konuya dair yapılan araştırmaları gözden geçirerek, o konudaki bilimsel kanıtların güncel durumunu açıklayan yazılardır. İyi bir derleme yazısı, yapılan araştırmaların önemli bulgularını özlü bir şekilde sunmalı, okunması gereken makalelere değinmeli, hem uzlaşılabilir hem de tartışılabilir alanları tanımlamalı, mevcut bilgilerdeki eksiklikleri tespit etmeli, cevaplanmamış soruları ortaya koymalı ve gelecekteki araştırmalar için yol gösterici olmalıdır (Meyer, 2021).

Geleneksel derlemeler, belirli bir konuda yayımlanmış en az iki çalışmanın incelenerek bulguların, sonuçların ve değerlendirmelerin sentezlendiği çalışmalardır. Bu tür derlemeler genellikle konunun uzmanları tarafından belirli bir yöntem izlenmeksizin farklı yollarla ve çeşitli kaynaklardan elde edilen bilgilerin bir araya getirildiği yazılardır (Burns ve Grove, 2009). Geleneksel derlemeler, genellikle seçilen konunun farklı perspektiflerini inceleyen ve konuyu geniş bir yelpaze içinde değerlendiren derlemelerdir. Geleneksel derlemelerin kendilerine özgü olarak belirlenmiş resmi kuralları bulunmamaktadır (Sutton ve ark., 2019).

Derlemenin türü fark etmeksizin, bir derleme yazısındaki en önemli unsurlar; önceden belirlenmiş olması, metinde açıkça aktarılmış bir yöntemin izlenilmiş olması ve yapılandırılmış bir düzene sahip olmasıdır. Araştırma yazılarıyla benzer şekilde derlemelerde de sıklıkla kullanılan ve uygun olan düzen "giriş, yöntem, tartışma ve sonuç" yapısıdır. Bu yapıya başlık, özet, anahtar kelimeler ve kaynaklar da eklenmelidir (Erol, 2022).

Bu çalışmada da alan yazında ele alınan romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara ilişkin incelemelere ışık tutmak için geleneksel derleme yöntemi kullanılması uygun görülmüştür.

2.2. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın temel amacı, geleneksel derleme yöntemini kullanarak romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışları ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörleri belirlemektir. Bu çerçevede, araştırmanın temel sorusu "Romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranış ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörler nelerdir?" olarak

belirlenmiştir. Temel soru dışında, aşağıda yer verilen sorular çalışma sonunda cevaplandırılmaya çalışılmıştır:

- Romantik ilişkilerin obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar arasında nasıl bir ilişki mevcut?
- Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçilik alan yazında nasıl ele alınmıştır?
- Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçiliğin farklı psikolojik süreçlerle nasıl bir ilişkisi vardır?

2.3. DÂHİL ETME KRİTERLERİ

- Romantik ilişkilerinde obsesif kompulsif davranış örüntüleri gösteren 17 yaş ve üzeri bireylerin yer aldığı çalışmalar,
- Romantik ilişkilerinde mükemmeliyetçi tutumlar gösteren 17 yaş ve üzeri bireylerin yer aldığı çalışmalar,
- 2018- 2023 yılları arasında yapılmış çalışmalar,
- Nicel ve Nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar,
- Türkçe ve İngilizce dilinde yayımlanan çalışmalar,

dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir.

2.4. HARIÇ TUTMA KRİTERLERİ

- 2018 yılı öncesi yapılmış çalışmalar,
- Geleneksel derleme, klasik derleme, bildirimler ve meta analiz çalışmaları,
- Psikometrik çalışmalar

hariç tutuma kriterleri olarak belirlenmiştir.

2.5. TARAMA YILLARI

Bu derleme çalışması, 2018-2023 yılları arasında yapılan çalışmaları içermektedir. Araştırma sorusuna yönelik anahtar kelimelerin detaylı taraması, 2018 ile 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Tarama işlemi, 19 Mayıs 2023 tarihinde tamamlanmıştır.

2.6. TARAMA STRATEJİSİ VE VERİ TABANLARI

“Romantik ilişki”, “Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Obsesif kompulsif bozukluk”, “İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Partner Odaklı Obsesif

Kompulsif Bozukluk”, “Mükemmeliyetçilik” ve “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik” olarak belirlenen anahtar kelimeler; “PubMed”, “Science Direct”, “Google Scholar”, “Tübitak Ulakbim”, “YÖK Tez Merkezi” ve “YÖK Açık Bilim” gibi elektronik veri tabanlarında taranmıştır. İlgili çalışmalarda kullanılan anahtar kelimeler, başlıklar ve özetlerde yer alan tüm kelimeler belirlenmiştir. Bunun dışında, belirlenen anahtar kelimelerle saptanamayan çalışmaların tespit edilebilmesi için çalışmaya dâhil edilen araştırmaların kaynakçalarından yararlanılmıştır.

2.7. VERİLERİN ÇIKARILMASI

Eserlerden çıkarılan veriler arasında, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumları araştıran çalışmaların sonuçlarına, kullanılan ölçümlere, araştırma yöntemlerine ve katılımcıların özelliklerine bu çalışmada yer verilmiştir.

2.8. ARAŞTIRMAYA DÂHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ

Bu derleme çalışmasına toplamda 47 çalışma dâhil edilmiştir. Dâhil edilen çalışmaların 21’i Türkçe eserlerden oluşurken 26’sı İngilizce eserlerden oluşmaktadır. Çalışmada 5 Türkçe ve 20 İngilizce olmak üzere toplamda 25 makale bulunurken; 16 Türkçe ve 6 İngilizce olmak üzere toplamda 22 tez çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmalardan 45’i niceliksel çalışmalardan oluşurken 2’si niteliksel çalışmalardan oluşmaktadır.

İncelenen çalışmalar 2018-2023 tarihleri arasında yayımlanmıştır. 2018 yılında yayımlanan çalışma sayısının (n=8) ve 2019 yılında (n=9) olduğu görülürken, incelemelerin 2020 yılında (n=15) yoğunlaştığı, 2021 yılında (n=10), 2022 yılında (n=3) ve en az çalışmanın ise 2023 yılında (n=2) yapıldığı saptanmıştır.

Bunun dışında, Türkiye’de yapılan çalışma sayısı 21 iken Türkiye dışında yapılan çalışma sayısının 26 olduğu görülmektedir. Türkiye dışında yapılan çalışmalarda ise Almanya, Kanada, Fransa, İran gibi ülkeler olduğu görülmektedir.

Ayrıca, eserlerin 22’si romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlarla ilgili yapılan çalışmalardan oluşurken; 24’ü romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili çalışmalardan oluşmaktadır. 1 çalışma ise hem romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışları hem de romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumları ele almaktadır.

Çalışmalarda kullanılan ölçeklere bakıldığında ise; “Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyon Ölçeği” 20 çalışmada kullanılırken; “Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler

Ölçeği” toplamda 13 çalışmada kullanılmıştır. Öte yandan, 9 çalışmada “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; 6 çalışmada “Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; 4 çalışmada “İkili İlişkilerde Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; 2 çalışmada “Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; 2 çalışmada “İkili Neredeyse Mükemmel Ölçeği” (*Dyadic Almost Perfect Scale*); kullanılmıştır. Ayrıca, 1 çalışmada “Neredeyse Mükemmel Ölçeği” (*Almost Perfect Scale*); 1 çalışmada “Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği”; 1 çalışmada “Mükemmeliyetçi Öz Sunum Ölçeği”; 1 çalışmada ise “Gözden Geçirilmiş Mükemmeliyetçilik Anketi” (*The Perfectionism Questionnaire-Revised*) kullanılmıştır.

Bunun dışında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Romantik Tutku Ölçeği” “İlişki Doyumu Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilik Doyum Ölçeği”, “Eş Destek Ölçeği”, “İkili İlişkilerde Güven Ölçeği”, “Kişilerarası Şema Ölçeği (Arkadaş Formu)”, “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” , “Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar-2 Envanteri”, “Çift Uyum Ölçeği”, “Ebeveyn Bağılanma Ölçeği”, “Özerk İradeyi Destekleme Ölçeği, Psikolojik Kontrol Ölçeği”, “İyilik Hali Ölçeği”, “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği”, “Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği”, “Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”, “Beden Algısı Ölçeği”, “İlişki İstikrarı Ölçeği”, “İlişkilerde Güç Algısı Ölçeği”, “Aleksitimi Ölçeği”, “Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği”, “Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği”, “İlişki Değerlendirme Ölçeği”, “İlişki Doyum İndeksi-4”, “Yetkinlik İnancı Ölçeği”, “Tartışmacı Tutum Ölçeği”, “Sosyal Etkileşim Anksiyete Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin Kısa Versiyonu”, “Çatışma Algısı ölçeği”, “Gözden Geçirilmiş Çatışma Taktikleri Ölçeği”, “Çift Olarak Baş Etme Envanteri”, “Genişletilmiş Cinsel Uyarılma Envanteri”, “Mükemmeliyetçi Benlik Sunumu Ölçeği”, “İlişki İnançları Ölçeği”, “Akıldışı İnançlar Ölçeği”, “Romantik Kıskançlık Anketi”, “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri”, “Beck Depresyon Envanteri”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçekleri-21”, “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği” “İlişki Felaketleştirme Ölçeği”, “Obsesif Güvensizlik Ölçeği”, “Obsesif-Kompulsif Envanteri”, “Narsistik Kişilik Envanteri”, “Çok Kısa Patolojik Narsisizm Envanteri”, “Suçluluk Korkusu Ölçeği”, “Koşullu Öz-değer Ölçeği”, “İlişki Kalitesi Ölçeği”, “İlişki Stresi ve İlişki Çatışmaları Kısa Ölçekleri” ve “Evlilik Yaşamı Ölçeği” kullanılmıştır.

2.9. ARAŞTIRMALARDAKİ KATILIMCILARIN ÖZELLİKLERİ

Bu derleme çalışmasında ele alınan 47 araştırmada toplam 14.486 katılımcıya ilişkin veri bulunmaktadır. Çalışmalarda örneklem sayısı en az 47 (Ghomian, Shaeiri ve Farahani, 2021) olarak görülürken, en fazla 809 olarak görülmektedir (Yılmaz, 2021). Toplamda 10 çalışmada cinsiyet bilgisine yer verilmemiştir. Diğer 37 çalışmada ise toplamda 7494 Kadın 4372 Erkek katılımcı yer alırken; toplamda 11 katılımcı cinsiyet belirtmemeyi tercih etmiştir. Katılımcıların 17-78 yaşları arasında olduğu saptanmıştır. Öngörülenin aksine katılımcılar romantik ilişkisi olan ve olmayan, evli ve bekâr katılımcılardan oluşmaktadır. Bunun dışında, 47 çalışmanın 15'inde, katılım sağlayan örneklemün üniversite öğrencilerinden oluştuğu tespit edilmiştir.

2.10. RAPORLAMA

Geleneksel derleme çalışmaları için herhangi bir yönerge ve protokol bulunmasa da uygulama aşamalarında; araştırma konusunun belirlenmesi, literatür taraması, araştırma sorularının belirlenmesi, anahtar kelimelerin belirlenmesi, literatür taramasının derinleştirilmesi, nihai çalışmaların seçilmesi, kodlama ve raporlama gibi bir süreç takip edilmiştir.

3. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

3.1. ROMANTİK İLİŞKİ

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için bazı ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların başında temel fizyolojik ihtiyaçlar gelmektedir. Temel fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra duygusal ihtiyaçlar da yaşamsal bir öneme sahiptir. Bu çerçevede yakın ilişki ihtiyacı büyük bir öneme sahiptir. Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında da görüldüğü üzere bireyin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda, ait olma ve sevgi ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Psikososyal gelişim kuramına göre ise, bireyin yalnızlık duygusunun üstesinden gelmek için yakınlık kurma ihtiyacı vardır (Erikson, 1968). Bu ihtiyaçlar ise bireyi yakın ilişkiler kurmaya ve özellikle romantik ilişki kurmaya sevk eder. Bu aşamada yakın bir ilişki kurabilmiş olmak gelişimsel krizin çözüme ulaştığı anlamına gelmektedir.

Romantik ilişkiler; tarafların karşılıklı bir çekim hissetmesinin ürünü olarak tanımlanmakta ve zekâ, kibarlık, fiziksel çekim, yaratıcılık, sosyal statü, heyecan verici bir kişilik yapısının olması, eğitim düzeyi, güven, kendine ve başkalarına saygı duyma, dürüstlük, kendini açma, kendini ifade edebilme ve empati kurabilme gibi birtakım özelliklerin, bu çekimi başlatan birtakım değişkenler olduğu belirtilmektedir (Özteke, 2015; Solmuş, 2010).

Romantik ilişki dendiği zaman genel anlamda ilk aşk duygusu akıllara gelse de bu terim kendi içinde bağlanma, aidiyet ve destek gibi birtakım öğeleri de barındırmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016). Bunun dışında, romantik ilişki bireyin partneriyle karşılıklı hissettiği duyguları ifade eden ve cinsel yükü olan bir ilişki türüdür (Karney, Beckett, Collins ve Shaw, 2007). Collins ve arkadaşları (2009) ise bireylerin ortak kararlar yürüttükleri, gönüllü olarak devam ettirdikleri ilişki şeklinde tanımlamaktadırlar. Ayrıca romantik ilişkiler, bireylerin düzenli olarak etkileşim içinde olduğu, deneyimlerini paylaştıkları, duygusal çekim, güven ve uyum içeren ilişki olarak tanımlanmaktadır (Prager, 1997).

Tüm bu tanımlar göz önüne alındığında, romantik ilişkilerin bazı bileşenlerinin olduğu; söz konusu bu bileşenlerin daha çok karşılıklı olarak duygusal, bilişsel ve davranışsal paylaşımları içerdiği anlaşılmaktadır. Bu çerçevede bağlılık, duygusal ve fiziksel yakınlık, güven, çekim, uyum, aidiyet ve destek gibi kavramların romantik ilişki tanımlarında altı çizilen kavramlar olduğu görülmektedir.

3.1.1. Romantik İlişki Özellikleri

Romantik ilişki; iki bireyin rızaya dayalı olarak, birbirlerine karşı duygusal çekim hissetmesi ve duygusal yatırımı barındıran bir ilişki türü olarak tanımlanmaktadır (Collins, 2003). Collins aynı zamanda romantik ilişkinin 5 farklı özelliği olduğunu belirtmektedir. Bunlar;

- *Katılım*: Bir ilişkide tarafların gösterdikleri katılım boyutunu ve birlikteliği sürdürme çabasını ifade etmekte olup, aynı zamanda ilişkinin tutarlılığını ve devam etme süresini ifade etmektedir.
- *Partner seçimi*: Kişinin nasıl biriyle bir birliktelik oluşturmak istediğini ifade etmektedir.
- *İlişki içeriği*: İlişki sürecinde partnerlerin ne gibi aktiviteler yaptığını, hangi faaliyetleri tercih ettiklerini, nasıl zaman geçirdiklerini, nelerden keyif aldıklarını ve nelerden kaçındıklarını ifade etmektedir.
- *İlişki kalitesi*: Kişinin ilişkiden aldığı dersleri, ilişkinin kişiye kattıklarını ve ilişkinin sağladığı olumlu deneyimlerin derecesini ifade etmektedir.
- *Bilişsel ve emosyonel süreçler*: İlişkideki tarafların birbirine karşı gösterdikleri tutum ve davranışları ifade etmektedir.

Uzun süreli romantik ilişkilerdeki yakınlık seviyesi; partnerlerin birbirine karşı gösterdikleri bağlılık, olumlu duygusal yakınlık, olumlu bilişsel yakınlık ve olumlu fiziksel yakınlık seviyeleri ile belirlenmektedir (Moss ve Schwebel, 1993). Bu çerçevede, Moss ve Schwebel'a göre yakınlığın beş temel bileşeni olduğu görülmektedir;

- *Bağlılık*: İsteğe ve motivasyona atıfta bulunmakta olup; diğer bileşenlerin temelini oluşturmaktadır.
- *Olumlu duygusal yakınlık*: Kişinin partnerinin duyguları hakkında ve partneriyle arasındaki olumlu duygu paylaşımları hakkında sahip olduğu farkındalığa işaret etmektedir.
- *Olumlu bilişsel yakınlık*: Kişinin partnerinin bilişleri hakkında ve partneriyle arasındaki değer ve amaçlar gibi bilişsel paylaşımları hakkında sahip olduğu farkındalığı ifade etmektedir.
- *Olumlu fiziksel yakınlık*: Kişinin partneriyle arasındaki fiziksel ve cinsel paylaşım hakkında sahip olduğu farkındalığı tanımlamaktadır.

- *Karşılıklılık*: karşılıklılık terimi ise partnerler arasındaki yakınlığın paylaşımına ve değişime dayalı olduğuna gönderme yapmaktadır.

Bu kavramlar dikkate alındığında romantik ilişkiler karşılıklı duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlık şeklinde tanımlanmaktadır. Bu çerçevede, partnerlerin özellikle duygusal, bilişsel ve fiziksel anlamda karşılıklı paylaşım ve değişim halinde oldukları vurgulanmaktadır.

3.1.2. Romantik İlişkilerin Gelişimsel Aşamaları

Erikson'a göre genç yetişkinlik döneminde bireyin yakınlığa karşı yalıtılmışlık basamağından sağlıklı bir şekilde geçmesi için eş bulması, bağ kurması ve istikrarlı bir ilişki kurması fazlaca önem taşımaktadır. Sigelman ve Rider (2018)'a göre sağlıklı romantik ilişkilerin kurulmasının kökeni bebeklik dönemine kadar dayansa da aslında ergenlik döneminde yaşanan değişimlerle meydana gelmektedir. Dolayısıyla, güven ihtiyacı karşılanmış bebekler, akranlarıyla iyi ilişkiler kuran çocuklara ve sonrasında yakın ilişkiler kurabilen ergenlere dönüşmektedirler; daha sonra genç yetişkinlik döneminde sağlıklı romantik ilişkiler kuran bireyler haline gelmektedirler (Saticı, 2018). Bu doğrultuda bireyin, bebeklik döneminde deneyimlediği bağlanma, yetişkinlik döneminde kuracağı romantik ilişkiyi olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Halat ve Hovardaoğlu, 2011).

Connolly ve McIsaac (2009) romantik ilişkinin ergenlik yıllarında meydana gelen üç aşamadan geçtiğini ifade etmektedir;

- *Romantik çekime giriş;*

Ön ergenlik dönemindeki çocuk, hemsin akranlarıyla zaman geçirirken, romantik ilişkiler üzerine daha fazla sohbet kurmaya başlamakta ve romantizmle ilgili zihinsel meşguliyet yaşamaya başlamaktadır. Bu dönemde platonik aşk yaygın olup ilerleyen dönemlerde bu aşk karşı tarafa açıklanabilmekte ya da hiç açılmadan kapanıp gidebilmektedir.

- *Romantik ilişkilerin keşfedilmesi;*

Ergenlik dönemi ile birlikte yaklaşık 14 yaşından itibaren birey, çekici bulunduğu kişiyle flört deneyimlemeye başlamaktadır. Zaman zaman akran grupları bu tür kısa flörtler için aracılık edebilmekte olup; ilişkinin gidişatı hakkında tahminler yürütebilmektedir.

- *İkili romantik bağların değerlendirilmesi;*

17 yaşından itibaren, genç yetişkinlik döneminde birey daha ciddi romantik ilişkiler kurup yürütebilmektedir. Bu ilişkilerde birey, daha derin duygusal bağlar oluşturabilmekte, daha kuvvetli, istikrarlı ve dayanıklı ilişkiler kurabilmektedir.

Görüldüğü üzere romantik ilişkilerin tam anlamıyla deneyimlenmesi yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Bu çerçevede, romantik ilişkilerle ilgili bir başka konu ortaya çıkmaktadır; ilişkinin başarısı ve kalitesi.

3.1.3. Romantik İlişkinin Kalitesi

Literatürde Romantik ilişkilerle ilgili pek çok çalışma alanının olduğu gözlenmektedir. Özellikle; psikolojik iyi oluş, ilişki istikrarı, şiddet, bağlanma, boşanma ve ilişki doyumu, gibi konular göze çarpmaktadır (Çaykuş, 2020).

Romantik ilişkinin kalitesi; doyum düzeyi, uyum ve ilişkinin başarısı gibi kavramlarla birlikte ele alınmaktadır. Literatür incelendiğinde, başarılı bir romantik ilişkinin kurulabilmesinde pek çok faktörden söz edilmektedir. Başarılı bir romantik ilişki bireyin yaşam doyum ve memnuniyet düzeyine, mutluluk ve güven duygularına etki eden bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2012). Sağlıklı ve işlevsel romantik ilişkinin, bireyin fiziksel sağlığını ve duygusal motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012).

Bireyin içinde bulunduğu ilişkinin süresine göre romantik ilişki, partnere duyulan bağlılık hissi olarak da tanımlanmaktadır (Zorbaz ve ark. 2015). Bazı çalışmalar, beraberlik süresinin artmasının ilişkiyi olumlu yönde etkilediğini vurgularken (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007), bazı çalışmalar, beraberlik süresi arttıkça ilişkinin olumsuz etkilendiği sonucunu vurgulamaktadır (Yalçın, 2014).

Romantik ilişkilerin başarısı ve ilişkiden alınan doyumu etkileyen diğer unsurlar ise yakınlık, tutku, korunma ve bağlanma ihtiyaçlarıdır; bu ihtiyaçlar karşılandığında ilişkiden alınan doyum da artmaktadır (Kuru, 2022).

Romantik bir ilişkinin kalitesini ve başarısını etkileyen bir başka etken özveridir (Connolly ve Goldberg, 1999); buna göre tek taraflı bir özveri ile devam eden romantik ilişki, doyum alınabilecek niteliğini kaybetmektedir.

Bunun dışında, ilişkinin kalitesini ve ilişkiden alınan doyumu belirleyen bir diğer unsurun ise iletişim becerisi olduğu belirtilmektedir (Kuru, 2022). Christensen ve Shenk (1991)

iletişim becerisi yüksek olan çiftlerin ilişkideki krizler için daha etkili stratejiler geliştirerek söz konusu krizi daha rahat atlattıklarını ve ilişkiden daha fazla doyum sağladıklarını ifade etmektedirler.

Ayrıca, bireylerin akılcı olmayan inançlara sahip olmaları ve ilişkiden alınan doyum arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Sarı ve Owen, 2016). Buna göre, kişinin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar fazlalaştıkça ilişkiden alınan doyum da bir o kadar azalmaktadır.

Knee ve arkadaşlarına (2005) göre, ilişkinin kalitesini arttıran ve bireylerin doyum sağlaması için gerekli olan diğer bir koşul ise; özerklik çerçevesinde kurulan bağlılıktır. İlişki içerisinde özerk bir alana sahip olmayan, her davranış ve tutumunda partnerine bağlılık gösteren bireyler; ilişkide boğucu taraf olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, özerklik ilişkinin içinde karşılanması gereken önemli bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir.

Tüm bu faktörler haricinde ilişki kalitesini ve doyumunu belirleyen pek çok faktör dikkat çekmektedir. Özellikle; partnerin iyi bir arkadaş olması, ilişkide gösterilen istikrar, bağlılık ve sadakat, güçlü manevi değerler, cinsel sadakat, partnere duyulan saygı, dini değerlere bağlılık, destekleyici tutum, hoşgörü, hoşnut etmeye çalışma... vb. gibi değişkenlere işaret edilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

3.2. ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF DAVRANIŞLAR

Bu bölüm, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar kavramını ele almaktadır. İlk olarak obsesif kompulsif bozukluk kavramı üzerinde durulacak olup, tanımı, nedenleri ve kuramsal çerçevesi ve alt türleri üzerinde durulacaktır. Sonrasında romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışlar ele alınacak ve konuyla ilgili alan yazında yapılmış çalışmalara değinilecektir.

3.2.1. Obsesif kompulsif bozukluk

Obsesif Kompulsif bozukluk (OKB); zorlayıcı, istenmeyen ve girici düşünceler ve tekrarlayıcı ritüellerle kendini gösteren; akut ve/veya kronik bir şekilde seyreden ve bireylerde sosyal, mesleki ve günlük işlevsel bozulmaya neden olan, kişiler arası ilişkilere zarar veren ve yaşamdan alınan doyumunu azaltan bir bozukluk şeklinde tanımlanmaktadır (Rasmussen ve Tsuang, 1986). DSM-V tanımına göre ise OKB; zihinde beliren ısrarcı düşünce, görüntü veya dürtülerle karakterize edilen ve bu düşüncelerle başa çıkmak için ortaya çıkan yineleyici davranışlarla kendini gösteren zihinsel bozukluktur (APA, 2013).

DSM 5'e göre OKB tanı kriterleri;

A) Obsesyonların, kompülsiyonların yahut her ikisinin birlikte varlığı

Obsesyonlar (1) ve (2) ile ifade edilir:

1. Bireyde kaygı ya da sıkıntıya neden olan, kimi zaman zorla, istenmediği halde gelen, yineleyici düşünce, dürtü ve imgeler

2. Birey, bu düşünce, dürtü veya imgelere aldırmamaya çalışır ya da bunları baskılar. Tüm bunları başka bir düşünce veya eylem ile nötrleştirme (bir kompülsiyon yaparak) çabasında bulunur.

Kompülsiyonlar (1) ve (2) ile ifade edilir.

1. Bireyin yineleyici olarak yapmaya zorlanmış gibi hissettiği ve obsesyon ile ilgili tekrarlayıcı davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir.

2. Bu davranışlar veya zihinsel eylemler, kişideki anksiyete ya da sıkıntıyı azaltmak için ya da bu durumdan korunmak amacı ile yapılır, ama aşırı düzeydedir.

B) Obsesyonlar veya kompülsiyonlar bireyin belirgin zamanını alır ya da açıkça bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da mühim olan diğer alanlarda işlevselliğinin düşmesine sebep olur.

C) Obsesyonlar ve kompülsiyonlar, bir madde/ilaç veya başka bir sağlık durumlarının fizyolojik sonuçları ile ilişkilendirilemez.

D) Bu bozukluk, diğer psikiyatrik bozuklukların semptomlarıyla daha iyi açıklanamaz.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2018 yılında geliştirilen ICD-11'e göre OKB tanı kriterleri ise:

Obsesyon ve/ veya kompülsiyonların varlığı:

- Obsesyonlar, tekrarlayan ve sürekli olarak deneyimlenen düşünceler (örneğin, bulaşma korkusu), görüntüler (örneğin, şiddet sahneleri) veya dürtüler/istekler (örneğin, birini bıçaklama isteği) olup, kişiye zorlayıcı, istenmeyen ve genellikle anksiyeteye ilişkilidir. Birey, obsesyonları görmezden gelmeye veya bastırmaya çalışır veya kompülsiyonları gerçekleştirerek bunları nötralize etmeye çalışır.

- Kompulsiyonlar (ya da ritüeller), obsesyona yanıt olarak kişinin yapmaya zorlandığı tekrarlayan davranışlar (örneğin, yıkama, kontrol etme) veya zihinsel eylemler (örneğin, sessizce kelimeleri tekrarlama) olup, sıkı kurallara göre veya "tamamlanmışlık" hissini elde etmek amacıyla gerçekleştirilir.

• Taniya haklılık sağlamak için obsesyonlar ve kompulsiyonlar zaman alıcı olmalıdır (örneğin, günde 1 saatten fazla zaman almalıdır).

• Belirtiler kişisel, ailesel, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsel alanlarda önemli sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açar.

Obsesyonlar; istem dışı, zorlayıcı ve tekrarlayıcı olarak bireyin zihninde beliren ve endişeye neden olan, ego distonik (benliğe yabancı) özellikte düşünce, imge ve dürtüleri ifade ederken; Kompulsiyonlar; söz konusu zorlayıcı ve tekrarlayıcı obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltmak amacıyla bireyin yaptığı ve yapmaktan kendini alıkoyamadığı, tekrarlayıcı ritüel, davranış veya zihinsel eylemleri ifade etmektedir (Sadock ve ark 2016).

OKB’de bireysel farklılıklar olsa da, genel olarak OKB’de yaygın olarak görülen özellikler; yüksek sorumluluk hissi, düzen ve simetriyle ilgili aşırı hassasiyet ve takıntı, mükemmeliyetçilik, bulaşma ve kirlenmeye karşı aşırı hassasiyet, cinsellik, suç ve dine yönelik takıntılar...vb. şeklinde görülmektedir. Söz konusu özelliklerin patoloji olarak değerlendirilmesi için işlevselliği bozması ve 6 aydır devam ediyor olması gerekmektedir (APA, 2013).

OKB ile ilgili kuramsal açıklamalara bakıldığında pek çok farklı kuramcının OKB ile ilgili açıklamaları olduğu görülmektedir.

Obsesyon ve kompulsiyonların tanım ve açıklamaları çok eski tarihlere kadar dayanmaktadır. Freud; OKB’yi psişe ve bilinçdışı kavramlarıyla açıklamakta olup konuyla ilgili ilk bilimsel hipotezler ortaya atan kişi olarak literatürde dikkat çekmektedir (Rendon ve Ingram, 1988). Freud’a göre OKB gelişiminin temel nedeni, bireyin anal dönemde saplanma yaşamasıdır (Odağ, 2001). Anal dönemde anüs kaslarını kontrol edebildiğine dair farkındalık kazanmaya başlayan çocuk tuvalet eğitimine hazır hale gelmiştir. Tuvalet eğitiminin aşırı katı olması durumunda çocuk anal sadistik bir saplanma yaşar ve obsesyonel nevroz geliştirir (Freud, 1997). Bu dönemde kural koyucu olan anne ile etkileşiminde çocuğun karşı koyduğu şey yasaktan çok bu yaşağa zorla uymasının beklenmesidir (Odağ, 2001).

Davranışçı kuram çerçevesinde bakıldığında ise, Mowrer'ın 2 aşamalı faktör teorisi görülmektedir (Mowrer, 1947). Bu teori, obsesif şikayetlerin klasik koşullanma yoluyla ortaya çıktığını ve edimsel koşullanma ile korunduğunu ve devam ettiğini belirtmektedir. Mowrer'ın teorisine göre ilk önce klasik koşullanma yoluyla birey, nötr bir uyarı olumsuz bir deneyimle ilişkilendirmekte ve korku nesnesi ortaya çıkmaktadır. Korku nesnesine yönelik hissedilen korku nedeniyle birey nesneden kaçınmaya ve kısa süreli olsa da bir rahatlama yaşamaktadır. Bu rahatlık ise öğrenilen kaçınma örüntüsünün devam etmesine ve sürmesine neden olmaktadır. Böylece birey negatif pekişerek edimsel olarak koşullanmakta ve söz konusu problem döngü halini almaktadır (Mowrer, 1960).

Bilişsel model “abartılı sorumluluk algısı” modelini içermektedir. Bu modele göre herkesin aklından geçen zorlayıcı düşünceler OKB’li bir bireyin aklından geçtiğinde kişi bu düşünceler üzerinde kişisel bir sorumluluğu olduğu yönünde bir algı geliştirmektedir. Birey, bu abartılı sorumluluğun ağırlığını hafifletmek ve ortadan kaldırmak için işlevsiz yollara başvurmaktadır (Salkovskis,1989). Sorumluluk duygusunun abartılması durumundan kaynaklanan ağırlığı nötralize etmek için ise daha fazla çaba göstermekte, bu da obsesyonların yoğunluğunu ve sıklığını arttırmaktadır (Yalçın, 2021).

Bilişsel- davranışçı kuramda ise Beck dikkat çekmektedir. Beck’in Bilişsel modeline göre bireyin yaşantısı, bu yaşantısını algılama biçimi, bu olay karşısında zihninde oluşan olumsuz otomatik düşünceleri; bireyi davranışsal ve duygusal olarak etkilemektedir (Şimşek, 2020). Dolayısıyla, kişinin yaşadığı ruhsal rahatsızlıklar; olayları işlevsiz algılamadan kaynaklı gelişen olumsuz otomatik düşünceler nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede, bilişsel kuram OKB’yi; kişinin yaşantıları çarpık şekilde algılaması sonucunda gelişen olumsuz otomatik düşünceler ve bu düşüncelerden doğan kaygılardan kaynaklandığını göstermektedir (Clark, 2004). Birey obsesif düşüncelerin yarattığı kaygıdan kurtulmak için bastırmayı, bilişsel kaçınma yöntemi olarak kullanmaktadır (Ağargün ve ark., 2004). Ancak bu kaçınma, düşünceyi zihinden uzaklaştırıp azaltmak yerine daha da arttırmaktadır. Dolayısıyla istenmeyen ve kaçınılan düşüncelerin yoğunluğunun artması obsesyonları açığa çıkarmaktadır (Tolin, Worhunsky ve Maltby, 2006).

OKB tanısı almış her bir bireyin kendine has öyküsü olduğu görülmektedir. Bu durum, kişinin obsesyon ve kompulsiyonlarının farklılık göstermesine neden olmaktadır (Kuru, 2022). Literatürü incelediğinde OKB türleri olarak; mikrop ve bakterilerin kendisine bulaşacağı düşüncesiyle kaçınma ve temizlik davranışları ile karakterize “*Bulaşma Obsesyonları*” (Yılmaz, 2018), yapılan eylemden şüphe duyularak kontrol etme davranışlarını ortaya çıkaran

“*Kuşku Obsesyonları*” (Alıcı, 2014), kendine ve sevdiklerine zarar vereceği düşüncesi ile kesici ve zarar verici şeyleri ortadan kaldırma davranışlarına neden olan “*Saldırganlık Obsesyonları*” (Taştan, 2015), ihtiyaç duyulmadığı halde gereksiz nesne ve eşyaların istiflenmesi ile karakterize “*Biriktirme Obsesyonları*” (Taştan, 2015), kişinin yakınları veya tanımadığı kişilere karşı cinsel içerikli düşünceler geliştirmesine neden olan “*Cinsel Obsesyonlar*” (Yılmaz, 2016), dini değerlere hakaret etme, tanrıya küfür etme gibi obsesyonlarla ve bunun sonucunda hissedilen suçluluk ile karakterize “*Dini Obsesyonlar*” (Yılmaz, 2016), alınan her aksiyonda belirli bir düzenin takip edilmesi takıntısı ile karakterize “*Simetri ve Düzen Obsesyonları*” (Alıcı, 2014), ölümle sonuçlanacak hastalıklara yakalanma gibi düşüncelerle kendini gösteren “*Somatik Obsesyonlar*” (Taştan, 2015) görülmektedir.

Bunlar dışında ise son yıllarda gideren dikkat çeken ve popülerliği artan obsesyon türü olarak romantik ilişkilerde görülen obsesyonlar ve kompulsiyonlar ele alınmaktadır.

3.2.2. Romantik ilişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışların Kavramsal Çerçevesi

Romantik ilişki içerisindeki partnerlerden birinde veya her ikisinde obsesyonların olması eşler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyip ilişki için zarar verici bir unsur haline gelebilmektedir (Abbey ve ark., 2007). Romantik ilişkinin başlangıç aşamalarında çiftlerin birbirlerine karşı çelişkili duygular hissetmesi, ilişkinin niteliğini sorgulaması ve ilişkiden emin olmaması normal bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Kuru, 2022). Romantik obsesyon ise bu doğal ve normal sürecin patolojik bir zihinsel versiyonu olarak tanımlanmaktadır. Klinik obsesyonlarda da olduğu gibi, birey ilişkisine karşı zihninde beliren düşünceleri mantıksız bulmakta ancak bu düşünceleri kontrol etmekte zorlanmaktadır. Öyle ki, kişi bu düşüncelerden kaçınmaya çalışırken daha fazla kaygı ve endişe duymaya başlamaktadır (Doron ve ark, 2014). Romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışlar; bireyin ilişkiye yönelik geliştirdiği kaygı ve şüphe içeren obsesyonlarını ve telafi edici davranışlarını ifade etmesinin yanı sıra; bireyin partnerine yönelik hissettiği sevgisi, partnerinin kendisine olan sevgisi ve yaşadığı ilişkinin doğruluğu hakkında duyduğu şüpheleri ifade etmektedir (Özel, 2021). Tüm ilişkilerde belli başlı sorunların olması ile birlikte her sorun obsesyon olarak tanımlanmamaktadır (Doron, 2014). Buna göre, kişinin ilişkiye ve partnere dair obsesyonlarının bireyde belirgin bir sıkıntıya ve işlevsel bozulmaya neden olması beklenmektedir. Dolayısıyla, Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, OKB'nin yıkıcı bir alt boyutu olarak değerlendirilen ilişki obsesyonları altında tanımlanmaktadır (Doron, Derby ve Szegenwol, 2014b, 2017b).

Bu çerçevede romantik ilişkilerde görülen obsesyon ve kompulsiyonların 2 farklı türü olduğunu görmekteyiz: ilki “ilişki içerikli obsesif kompulsif davranışlar”, diğeri ise “partner odaklı obsesif kompulsif davranışlar”.

3.2.2.1. İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Davranışlar

İlişki içerikli obsesyon ve kompulsiyonların belirtileri: Bireyin partneriyle ilgili duygularına, partnerin bireye yönelik duygularına veya romantik ilişkinin doğruluğuna dair şüpheler, kaygılar ve endişelerle belirginleşen, romantik ilişkiye dair obsesif düşünceler şeklinde ortaya çıkmaktadır. (Doron ve ark., 2012a). Ve bu obsesyonlara eşlik eden güven arama, yoğun karşılaştırma ve nötralizasyon gibi kompulsif davranışlar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Doron ve ark., 2012a). Doron ve Derby (2017) ilişki odaklı obsesyon ve kompulsiyonların bilişsel doğasını açıklamaktadır. Buna göre, tetikleyici bir olay karşısında gelişen ilişki içerikli obsesyonlar, bireyin o anını tamamen sekteye uğratarak zihnini sürekli olarak meşgul etmeye başlamaktadır. İstem dışı olarak gelişen bu düşünceler bireyde yoğun kaygı ve endişe yaratmaktadır. Bunun sonucunda ise, birey bu kaygının yarattığı etkilerden kurtulmak için kaçınma ya da nötralizasyon davranışları göstermektedir. Örneğin; birey yaşadığı endişeyi azaltmak için eşine sürekli olarak sorular sorma, kontrol etmeye çalışma, kendi duygularını sürekli olarak kontrol etme ve obsesyonel düşünceleri tetikleyen durumlardan kaçınma gibi tepkiler gösterebilmektedir. Tüm bu tepkiler kısa vadede belli düzeyde bir rahatlama sağlasa da uzun vadede kişinin söz konusu obsesyonlarının pekişmesi ve giderek şiddetlenmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu durum nihayetinde bireyin işlevsellik düzeyini olumsuz yönde etkilerken; eşyle arasında güven sorunu, eşe bağımlılık ve terk edilme gibi korkulara neden olmaktadır.

3.2.2.2. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Davranışlar

Partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonların belirtileri ise; bireyin partnerinde algıladığı kusurları ya da gerçek kusurları karşısında yoğun şüpheli düşüncelerini ve zihinsel meşguliyetini ifade etmektedir (Doron ve ark., 2012b). Birey bu düşüncelerin yarattığı endişe ile baş etmek için: kontrol etme, karşılaştırma, güven arama gibi kompulsiyonlar göstermektedir (Doron ve ark., 2012b). Romantik ilişkideki partnere yönelik bu tarz düşüncelere sahip bireyler partnerlerinin ahlakı, zekâ düzeyi, sosyal becerileri, dış görünüşü, duygusal istikrarı ve yeterliliğine yoğun ilgi göstermektedirler (Melli, Carraresi ve Doron, 2015). Bireyde, eşinin zekâ düzeyinin yeterliliği, başarılı olup olamayacağı, fiziksel

görünümündeki kusurları, duygusal olarak güvenilir ve istikrarlı olup olmadığı, mesleki yetkinliği, sosyal becerileri...vb. gibi bazı istemsiz ve zorlayıcı düşünceler ortaya çıkmaktadır (Doron ve ark., 2012b). Birey bu semptomları mantıksız, sınır dışı ve kabul edilemez olarak görmekte ve bu nedenle, suçluluk ve pişmanlık duyguları hissetmektedir. (Doron ve ark., 2012b; Doron, Derby ve Szepsenwol, 2014). Bilişsel modele göre ise, bu zorlayıcı düşüncelerin yarattığı endişenin etkisinden kurtulmak ve rahatlamak için birey kontrol etme, içsel durumları sürekli olarak gözleme, nötralizasyon, karşılaştırma, güven arama, özeleştirme ve kaçınma gibi bir takım kompulsiyonel stratejiler izlemekte olup, kısa vadede rahatlama yaşamaktadır; ancak uzun vadede söz konusu sorun negatif olarak pekişmekte ve kısır bir bilişsel döngünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Doron ve Derby, 2017).

Araştırmalar, ilişki ve partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonların bir arada görülmekte olduğunu ve her birinin diğerini güçlendirme ve şiddetlendirmede önemli bir etken olduğunu ileri sürmektedir (Doron ve ark., 2012). Söz konusu obsesyonlar düşünce formunda olabileceği gibi tıpkı klinik obsesyonlardaki gibi imge veya dürtü şeklinde de kendini gösterebilmektedir (Doron ve ark., 2014a).

Literatür incelendiğinde Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışları inceleyen çalışmaların giderek artmaya başladığı gözlenmektedir. Bu sonraki başlıkta bu çalışmalara değinilecektir.

3.2.3. Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışlar ve İlgili Literatür Çalışmaları

10 yıl öncesine kadar romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlar ile ilgili incelemelerin daha çok klinik Obsesif Kompulsif Bozukluk üzerinden ilerlemiş olup daha sonra Doron ve arkadaşları (2012a) tarafından 2012 yılında sonra “Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Davranışlar” Ölçeği geliştirilmiş ve çalışmalarda ölçüm aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu çerçevede, konu hakkındaki araştırma alanının hem Türkiyede hem de genel olarak dünyada bir hayli yeni olduğunu söylemek doğru olacaktır. Özellikle 2018 yılı sonra konuyla ilgili araştırma sayısının giderek artmaya başladığı ve bu anlamda romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışların pek çok farklı değişkenle birlikte ele alındığı gözlenmektedir.

Bu bölümde Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlarla ilgili yapılmış çalışmalar aktarılacaktır. Bu bağlamda, yapılan çalışmaların daha çok; bağlanma, evlilik doyumu, ilişki doyumu, uyumsuz şema ve temel inançlar gibi değişkenlerle ilgili olduğu görülmektedir.

Parlapan Baş (2019) ikili ilişkilerin zorlayıcı hale gelmesi durumunda ilişkiden alınan doyumun da azalacağını ifade etmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada ise, ilişki doyumu ve romantik ilişki obsesyonları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu ortaya konmaktadır (Kuru, 2022). Buna göre, romantik ilişki obsesyonları yükseldikçe ilişki doyumu azalmakta olup, romantik ilişki obsesyonları azaldıkça ilişki doyumu artmaktadır. Bir başka çalışmada ise, İlişkiye yönelik obsesif kompulsif belirtilerin ilişkiden doyum sağlayamama ile ilişkili olabileceği görülmektedir (Brandes ve ark., 2020). Bunun dışında, evlilik doyumu ve romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu ortaya konmakta olup, düşük evlilik doyumuna sahip olan kişilerin daha fazla ilişki içerikli obsesif-kompulsif belirti gösterdiği ortaya konmaktadır (Cebeci 2019). Dar-Perl (2018) ise romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon belirtilerine sahip bireylerin partnerlerinin, daha düşük ilişki memnuniyeti deneyimlediklerini, bu anlamda ilişki kalitesinin zarar gördüğünü aktarmaktadır. Bunun haricinde, ilişkisel takıntılarla mücadele eden bireylerin duygusal zorlukları entelektüelleştirmek suretiyle bastırma eğiliminde olduklarını ve bu davranışın ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Rumman, 2020). Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ve ilişki doyumu arasında ruminatif düşünceler ve kıskançlığın aracılık rolünü ele alan bir çalışma ise, romantik obsesyonların kıskançlık ve ruminasyonu arttırdığı ve bu durumun ilişki doyumunu negatif yönlü etkilediği sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Kılıç ve Altınok, 2021).

Yetişkin bağlanma stilleri ile evlilik uyumunun, ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordayıp yordamadığını araştıran bir çalışma; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ve evlilik uyumunun, ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucunu ortaya koymaktadır (Özel, 2021). Bir başka çalışma ise, özellikle kaygılı bağlanma örüntüsünün romantik obsesyon ve kompulsiyonlar için güçlü bir yoradıcı olduğunu bildirmektedir (Yıldırım, 2018). Romantik ilişkilerde görülen obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinde bağlanma stillerinin önemini inceleyen bir çalışma ise, kaygılı veya kaçınan bağlanma gibi güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, ilişki merkezli ve partner odaklı obsesif-kompulsif belirtiler gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir (Balcı, 2021). Bir başka çalışmada ise, güvensiz bağlanmanın, özellikle de kaygılı bağlanmanın, ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıkması ve

sürmesinde etkili olduğu sonucu gözlenmektedir (Brandes ve ark., 2020). Trak ve İnözü (2019) ise aşırı korumacı ebeveyn tutumundan kaynaklı kaygılı bağlanma durumunda birey daha şiddetli ilişki obsesyon ve kompulsiyon belirtileri gösterebilmektedir. Ayrıca, romantik ilişkilerinde obsesif kompulsif belirtiler gösteren bireylerin yaşadıkları duygusal zorluklarla baş etmek için entelektüalizasyon mekanizmasını kullandıklarını ve bu durumun bağlanmaya olumsuz etkilerde bulunduğunu çalışmalar ortaya koymaktadır (Rumman, 2020).

Literatür incelendiğinde romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlarla ilgili dikkat çeken diğer değişkenlerin; erken dönem şemalar ve akılcı olmayan temel inançlar olduğu gözlenmektedir. Buna göre Şentürk (2021), erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemalar ile romantik ilişki ve eş odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bunun dışında, 290 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ile partner temalı obsesif kompulsif belirtilerin şema alanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular; “zedelenmiş özerklik” ve “aşırı tetikte olma” şema alanlarının hem ilişki hem de partner odaklı obsesif kompulsif davranışları yordadığı sonucunu ortaya koymaktadır (Bakçepinar, 2019). Toroslu (2020) ise, erken dönem uyumsuz şema alanlarından “kopukluk”, “yüksek standartlar”, “zedelenmiş sınırlar” ve “diğerleri yönelimlilik” şema alanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinde artışa neden olduğu için, özellikle partner odaklı obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinde bir artışa neden olduğunu bildirmektedir. Bir başka çalışma ise, erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişki odaklı obsesif ve kompulsif belirtiler arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Karahisar, 2021). Bunun dışında, mükemmeliyetçilik kaygısı, eylemlerle ilgili şüpheler, yanlış ilişkide olma ve yalnız kalma ile ilgili katastrofik ve akılcı olmayan inançlar, ilişki odaklı obsesif kompulsif davranışları yordarken, yanlış ilişkilerde olma konusundaki katastrofik inançlar ve korkular ise yalnızca partner odaklı obsesif kompulsif davranışları yordamaktadır (Melli ve ark., 2018). İranda yapılan bir çalışma ise romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışların altında yatan faktörlerin obsesif inançlar, katastrofik inançlar, aşırı sorumlulukla ilgili inançlar olduğunu göstermektedir (Ghomian ve ark., 2021).

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif bozukluk çalışmalarında ele alınan bir diğer önemli faktör sosyodemografik değişkenlerdir. Özellikle ilişki süresi ve romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır; buna göre ilişki süresi arttıkça romantik ilişki ve partner odaklı obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinin azaldığı gözlenmektedir (Abak, 2019; Karahisar, 2021; Toroslu,

2020; Tinella ve ark. 2023). Bazı çalışmalar, romantik ilişkide obsesyon ve kompulsiyonların, cinsiyet, yaş, ilişki durumu, ilişki süresi gibi sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığını gösterirken (Şentürk, 2021), bazı çalışmalar ise, ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin Cinsiyet, (Karahisar, 2021) yaş (Karahisar, 2021; Yıldırım, 2018), gelir düzeyi, ilişki süresi gibi değişkenler açısından farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmaktadır (Yıldırım, 2018). Bu bağlamda, literatürde romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlarla sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğunu görmekteyiz.

Tüm bunlar dışında, romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışları bazı değişkenler olumlu yönde, bazıları ise olumsuz yönde yordamaktadır. Buna göre; Ruminatif düşünme stili (Abak, 2021; Kılıç ve Altınok, 2021), Beden algısı (Abak, 2021) Sosyal görünüş kaygısı (Abak, 2021), Ortoreksiya nervoza (Yılmaz, 2021) ilişki niteliğini değerlendirme düzeyi (Çaykuş, 2020), ebeveynlerin psikolojik kontrolleri (Yıldırım, 2018), düşük benlik değeri (trak ve İnözü, 2019), düşük özsaygı (Ghomian ve ark., 2021) suçluluk korkusu (Tinella ve ark., 2023), terk edilme korkusu (Bélanger, 2021) gibi değişkenler, romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışları doğrudan ve pozitif yönde yordarken; bağlılık, ilişkideki güç algısı, ilişki yatırım düzeyi (Çaykuş, 2020), eş desteği (Cebeci 2019) gibi değişkenler, romantik obsesyon ve kompulsiyonları doğrudan ve olumsuz yönde yordamaktadır.

Bunun dışında, ebeveyne ya da kardeşlere karşı gelişen “ebeveynleşme” düzeyinin, partnere bağlı benlik değerinin ve obsesif güvensizliğin, partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerle olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Açar, 2022).

Brandes ve arkadaşları ise (2020) obsesif biçimde güven duymamanın partner odaklı obsesyon ve kompulsiyon belirtilerini etkilemekte olduğunu ve söz konusu obsesif güvensizliğin hem bireyin kendisinin hem de partnerinin maruz kaldığı fiziksel veya cinsel şiddetle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca incelemeler, sadakatsizlik, tecavüz ve sorunlu aile geçmişi gibi faktörülerin romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyonların etiolojisinde yer aldığını ortaya koymaktadır (Ghomian ve ark., 2021).

Romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışların aynı zamanda psikopatoloji için risk faktörü oluşturduğu çalışmalarla ortaya konmaktadır. Buna göre, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının bireyde ve partnerinde stres (Darl-Perl, 2018), depresyon ve anskiyete riskini artırmaktadır (Darl-Perl, 2018; Brandes ve ark., 2020; Ghomian ve ark., 2021). Bunun haricinde, psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu çalışmalarla ortaya

konmaktadır (Trak ve İnözü, 2019). Ayrıca, obsesyon ve kompulsiyonlarla ilgili uyumsuz inançların; depresyon, kaygı ve huzursuzluğun yanı sıra öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ve ilişkide gözlenen obsesif kompulsif davranışların devamlılığına neden olduğu bildirilmektedir (Melli ve ark., 2018). Bunun dışında, romantik ilişkilerinde obsesif kompulsif davranışlar gösteren bireylerin, buna paralel olarak obsesif kompulsif kişilik bozukları, yeme bozuklukları, öfke ve saldırganlık gibi sorunları olabileceği bildirilmektedir (Ghomian ve ark., 2021). Öte yandan, partnerlerden birinin obsesif kompulsif semptomlar göstermesinin; diğer partnerde romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarına neden olduğu farklı çalışmalarda görülmektedir (Darl-PerL, 2018; Littman ve ark., 2023) Bunun dışında, narsistik düşünme örüntülerinin partner odaklı obsesif kompulsif davranış belirtilerini yordadığı, paranoya düşüncelerinin ilişki odaklı obsesyon ve kompulsiyon belirtilerini yordadığı bildirilmektedir (Tinella ve ark., 2023).

Özetle, romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışlarla ilgili çalışmaların son yıllarda; bağlanma, ilişki uyumu, ilişki doyumu, erken dönem olumsuz şemalar, irrasyonel inançlar, sosyodemografik değişkenler, psikopatoloji gibi değişkenler üzerinde anlamlı etkileri olduğunu görülmektedir.

3.3. ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK

Bu bölüm, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramını ele almaktadır. İlk olarak mükemmeliyetçilik kavramı üzerinde durulacak olup, mükemmeliyetçiliğin tanımı, nedenleri ve alt boyutları üzerinde durulacaktır. Sonrasında romantik ilişkilerde görülen mükemmeliyetçi tutumlar ele alınacak ve konuyla ilgili alan yazında yapılmış çalışmalara değinilecektir.

3.3.1. Mükemmeliyetçilik

Hayatın her alanında kendini gösteren mükemmeliyetçiliğin tek bir ve evrensel bir tanımı olmadığı belirtilmektedir (Egan ve ark., 2014). Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin olumlu veya olumsuz bir olgu olmasına yönelik pek çok farklı görüş ortaya atılmıştır.

3.3.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Türk Dil Kurumu (2018) mükemmeliyetçiliği “Herhangi bir alanda mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme” şeklinde tanımlarken Oxford Dictionary (2018) “Herhangi bir standart mükemmelliği kabul etmeyi reddetme” şeklinde tanımlamaktadır. Bu noktada, güncel sözlüklerin mükemmeliyetçiliği daha olumsuz bir olgu olarak tanımladığı göze çapmaktadır.

Mükemmeliyetçilik kişinin kendisi ve diğerleri için ne düşündüğünden ziyade, kendisi ve diğerleri ile ilgili yüksek performans beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Hollender, 1965). Öte yandan Pfohl ve blum (1991) mükemmeliyetçiliği, bireyin ayrıntılara aşırı önem vermesi, iş ve üretkenliğe bağımlı olması, aşırı duyarlı olması, aşırı titizlik göstermesi ve son derece tutumlu olması gibi özelliklerle tanımlamaktadır. Hamachek (1978) ise mükemmeliyetçilik kavramını, “normal” ve “nevrotik” olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. Hamachek aynı zamanda, bazı mükemmeliyetçilik belirtilerinin hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçi belirtileri arasında yer alabileceğini, ancak, nevrotik mükemmeliyetçilik özelliklerinin daha sık ve uzun süreli olduğunu vurgulamaktadır. Bunun dışında mükemmeliyetçi bireyler; gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmak için zorlayıcı bir çaba ve uğraş gösteren ve benlik değerini bu standartlara ulaşma durumuna göre tanımlayan bireyler olarak ele almaktadır (Burns, 1980). Burns (1980) bireylerin bu hedeflere ulaşamadıklarında kendilerini acımasızca eleştirdiklerini ifade etmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik; bireyin kusursuz olma ve yaşamın her alanında kusursuzsa sahip olma yönündeki isteğine işaret etmektedir (Flett ve Hewit, 2002). Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliği kişinin kendisi için yüksek hedef ve standartlar belirlemesi olarak ele almaktadır (Flett ve ark. 1989; Slaney ve Ashby, 1996).

Yukarıda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilikle ilgili olumlu veya olumsuz pek çok tanım yapılsa da çoğunlukla “yüksek standartlara” atıfta bulunmaktadır.

3.3.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin nedenleri hakkında araştırma yapan çalışma sayısının bir hayli kısıtlı olduğu gözlenmektedir. Bu yüzden mükemmeliyetçiliğin nedenleri hakkında pek az bilgi bulunmaktadır. Öte yandan, söz konusu nedenlerin bireyin kendisi veya yaşadığı çevreyle ilgili olabileceği belirtilmektedir (Kol, 2020).

Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin en önemli nedenlerinden birinin aile faktörü olduğu bildirilmektedir (Hamachek, 1978; Frost ve ark., 1990). Buna göre ailenin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olması ve çocuktan yüksek beklentilere sahip olması; çocukta mükemmeliyetçi tutumlar meydana getirmektedir. Ayrıca çocuğun ailesinden kabul görme yönündeki isteğinin mükemmeliyetçi tutumlara yol açacağı ifade edilmektedir (Hamacheck, 1978). Onay aramak, beğeni kazanmak, hayranlık uyandırmak isteyen bir çocuk anne ve babasının istediği şekilde davranış gösterme eğilimi içinde olduğundan, mükemmeliyetçi tutumlar geliştirebilmektedir (Kol, 2020). Bu bağlamda, Pacht (1984), mükemmeliyetçi bireylerin çoğunlukla “mükemmel olduklarında” ailelerinin kendilerini sevdiğini düşüncesini taşıdıklarını ifade etmektedir.

Çocuğun sadece “kabul görmesi” ve “ailenin yüksek beklentileri” ile değil; sosyal öğrenme yoluyla da mükemmeliyetçi olabileceği gözlenmektedir. Buna göre, Flett ve arkadaşları (2002) mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarının, ebeveynlerini taklit etme eğiliminde olduklarını, “mükemmel” olan ailelerinin davranışlarını ideal olarak gördüklerini ve onlar gibi davranmak istediklerini ifade etmektedirler.

Mükemmeliyetçiliğin bir başka nedeninin ise yetiştirilme tarzı olduğu belirtilmektedir. Buna göre, fiziksel, psikolojik ya da sosyal anlamda zorlayıcı şartlar altında yetişmiş olan bireylerin bu duruma tepki olarak mükemmeliyetçi tutumlar geliştirmiş olabilecekleri ileri sürülmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Dolayısıyla mükemmeliyetçilik olumsuz yaşam koşullarına karşı geliştirilmiş bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Zlotnick ve ark., 1996).

Bunların haricinde; anne baba rolüne atıfta bulunan “kişisel faktörler”, bireylerin büyük standartlara ulaşması sonucunda olumlu ve pekiştirici etkiler yaratan, ancak uzun vadede olumsuz etkilere yol açan “öğrenme” ve ikiz çalışmalarından elde edilmiş “genetik” gibi faktörlerin mükemmeliyetçiliğe neden olabileceği ifade edilmektedir (Egan ve ark., 2014).

Tüm bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçiliğe neden olan unsurlar; aile, sosyal çevre, öğrenme, kişisel özellikler, genetik gibi faktörlere işaret etmektedir. Diğer yandan, mükemmeliyetçilikle ilgili pek çok farklı alt boyut tanımlanmış olup bir sonraki bölümde bu alt boyutlara değinilecektir.

3.3.1.3. Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları

Hamachek (1978) Mükemmeliyetçiliğin iki boyutundan söz etmektedir; “Normal mükemmeliyetçilik” ve “Nevrotik mükemmeliyetçilik”. Buna göre, “Normal mükemmeliyetçilik”; hedefleri daha gerçekçi olan, hedefine giden yolda keyif alan, istikrar ve düzenin başarı için gerekli olduğunu düşünen, keskin sınırlar belirlemekten kaçınan bireyleri ifade ederken; “Nevrotik mükemmeliyetçilik”; ulaşılamaz hedefler belirleyen, bu hedefler için gösterilen çabayı tatmin edici bulmayan ve standartlarını esnetemeyen bireylere işaret etmektedir. Hamachek aynı zamanda nevroitik mükemmeliyetçiliğin çocukken ebeveynle kurulan ilişkilerle yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Bunun dışında, mükemmeliyetçilikle “İkili süreç modeli” ortaya atılmıştır; buna göre mükemmeliyetçilik olumlu/pozitif ve olumsuz/negatif olarak ele alınmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Bu model, mükemmeliyetçiliğin gelişimini Skinner’ın edimsel koşullanma

kuramıyla yakından ilişkilendirmekte olup, olumlu ya da olumsuz mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında negatif ve pozitif pekiştireçlere atıfta bulunmaktadır. Bu model aynı zamanda, mükemmeliyetçiliği olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmek için davranıştan sonra gelen sonucun dikkate alınması gerektiğini ileri sürmektedir. Modelde bahsedilen “Olumlu mükemmeliyetçilik”; bireyin başarıya ulaşmak ve üstünlük hissetmek için çaba göstermesi ve ideal benliğine ulaşma isteğini ifade etmekte olup başarısızlık karşısında gereğinden fazla etkilenmemeyi ifade etmektedir. “Olumsuz mükemmeliyetçilik” ise bireyin başarısızlık, aşağılık, kusurluluk ve sıradanlıktan kaçınma ve korktuğu benliğinden uzaklaşma isteğini ifade etmekte olup bu kişilerin başarıları karşısında yeterince tatmin olmadıklarını ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilikle ilgili bir başka sınıflandırma Frost ve arkadaşları (1990) tarafından yapılmıştır. Bu sınıflandırma mükemmeliyetçiliğin 5 farklı boyutuna işaret edilmektedir:

- *Kişisel standartlar*: Bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi durumudur. Bu standartların, kişinin kendini değerlendirmesi noktasında son derece önemli olduğu ifade edilmektedir. Bu kişiler hatalara karşı aşırı duyarlı, hatalara aşırı olumsuz tepkiler veren ve hatayı başarısızlıkla bir tutan kişiler olarak tanımlanmaktadır.
- *Ailesel eleştiri*: Bireyin ailesinin kendisine yönelik ağır eleştirilerini ifade etmektedir.
- *Ailesel beklenti*: Bireyin ailesinin kendisine yönelik aşırı yüksek standart ve beklentilerini ifade etmektedir.
- *Davranışlardan şüphe duyma*: Bireyin davranış ve eylemlerinin yeteri kadar iyi olmadığı düşünceleriyle duyduğu şüpheyi tanımlamaktadır.
- *Düzen*: Mükemmeliyetçilikle ilgili düzenliliği tanımlamaktadır.

Bunun haricinde, “mükemmel endişe” ve “mükemmel çaba” mükemmeliyetçiliğin sınıflandırmasında bahsedilen iki farklı boyut olarak ele alınmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmel endişe; mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerini vurgularken, mükemmel çaba; mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerini vurgulamaktadır. Bu sınıflamaya göre, düşük düzeyde mükemmel endişe ve yüksek düzeyde mükemmel çaba gösteren bireylerin sağlıklı mükemmeliyetçi özellikler taşımakta olduğu; yüksek düzeyde mükemmel endişe gösteren ve yüksek düzeyde mükemmel çaba gösteren bireyler sağlıksız mükemmeliyetçi özellikler taşımakta olduğu bildirilmektedir. Düşük düzeyde mükemmel çaba gösteren bireyler ise mükemmeliyetçi olamayan bireyler olarak ifade edilmektedir.

Hewitt ve Flett (1991) ise 3 tür mükemmeliyetçilik ortaya koymaktadır: “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik”. Bu sınıflamaya göre:

- *Kendine yönelik mükemmeliyetçilik*: Bireyin kendine belirlediği yüksek standartları ifade etmektedir. Bu bireyler, kendi davranışlarını değerlendirirken son derece zorlayıcı olmaktadır. Bu bireylerde ayrıca, kendini ağır bir şekilde eleştirme, kendini cezalandırma ve mükemmeli elde etmek için hatalardan kaçınma davranışları ortaya çıkmaktadır.
- *Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik*: Bireyin diğerlerinin beceri ve inançlarına ilişkin gerçekçi olmayan beklentilerini ifade etmektedir. Birey, çevresindekilere karşı yüksek ve gerçekçi olmayan standartlar belirlemekte ve mükemmellik beklentisi içine girmektedir. Ayrıca aşırı eleştirel olmakta, güvensiz ve düşmanca duygular benimsemektedir.
- *Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik*: Bu alt boyutta birey toplumun kendisine yüksek standartlar belirlediğini, sürekli baskı ve eleştiri altında olduğunu ve toplumda var olabilmek ve onay alabilmek için diğerlerinin belirlediği standartlara ulaşmanın zorunlu olduğuna inanmaktadır. Algılanan standartlar kontrol edilemeyecek düzeyde olduğunda bireylerde öfke, kaygı ve depresyon gibi sorunlar gözlenebilmektedir.

Bu 3 tür içerisinde özellikle; “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” alt boyutlarının ikili ilişkilerde uyumsuzluk ve doyumsuzluk gibi sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin hayatın pek çok alanını etkilediği, bununla birlikte romantik ilişkileri de etkilediği ileri sürülmekte olup, bu anlamda “ikili mükemmeliyetçilik” kavramı vurgulanmaktadır (Stoeber, 2012). Alan yazındaki çalışmalar, romantik mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinden ziyade yakın ilişkilerde görülen mükemmeliyetçiliği değerlendirmektedir (Matte ve Lafontain, 2012). Bu anlamda romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmaların daha da önem kazandığını ve bu anlamda daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu görmekteyiz.

3.3.2. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçi Tutumlar

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikle ilgili literatürde yer alan tanımlamalara bakıldığında, bireyin hem kendisine yönelik hem de partnerine yönelik bakış açılarıyla ele alınmaktadır. Bunun dışında, mükemmeliyetçi ilişkilerin sadece yakın ilişkileri çerçevesinde de alındığı gözlenmektedir. Birey, içinde bulunduğu ilişkide kendini partneriyle karşılaştırma, partneriyle arasındaki “benzerlik” ve “farklıları” öğrenmeye çalışmaktadır; bu çerçevede, söz konusu benzerlik ve farklılıklar ilişkinin niteliğini ve sonuçlarını belirlemede son derece önemlidir (Robins ve Boldero, 2003).

Hewitt ve Flett (1991) tarafından tanımlanan, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” kişinin yakın çevresindeki kişiler için belirlediği gerçek olmayan standartları belirlerken; “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” toplumun kendisine dair beklentilerini abartılı şekilde algılama durumunu ifade etmektedir. Bu durumun, kişilerarası sorunların mükemmeliyetçilikle ilişkili olabileceği düşüncesini ortaya çıkarmakta olup; ilişkileri olumsuz etkilediği düşündürmektedir (Habke ve Flynn, 2002). Bu da ilişki memnuniyet ve doyum düzeyinin düşmesine ve mükemmellik beklentisi nedeniyle öfkeye ve gerginliğe neden olmaktadır (Dimitrovsky, Levy-Shiffve ve Schattner-Zanany, 2002). Bu gerginliğin ise ilişkinin esnekliğini azalttığı ve ilişkiyi olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Yılmaz ve Ümmet, 2020). Mükemmeliyetçiliğin ilişkilerde yaşanan sorunlar ve uyumsuzluk ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, çalışmalar sonucunda ortaya konmaktadır (Hewitt, Flett, & Mikail, 1995).

Yakın ilişkilerde yaşanan ikili mükemmeliyetçilikle iki kavramdan söz edilmektedir; bunlardan ilki kişinin partnerine yönelik mükemmellik beklentilerini ifade eden “partenere yönelik mükemmeliyetçilik” (Mackinnon ve ark., 2012; Stoeber, 2012), diğeri ise, kişinin partnerinin beklediği mükemmellik algısını ifade eden “partnerden algılanan mükemmeliyetçilik” (Stoeber, 2012). Bu durumun, bireyin hem kendisinin hem de partnerinin düşük ilişki uyumundan kaynaklandığı ve sorunlarla baş etme becerilerinin yetersizliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Stoeber, 2012; Haring, Hewitt, Flett, 2003).

Partnerine yönelik mükemmeliyetçilikte, bireylerin kaygı yaşadığı ve bu kaygının nedeninin ilişkiyle ilgili işlevsel olmayan düşünceler olduğu belirtilmektedir (Yılmaz ve Ümmet, 2020). Bu bireyler, yakın ilişki oluşturmanın mükemmelliğe bağlı olduğuna dair bir düşünceye sahip olduklarından ve ilişkiyle ilgili yüksek hedeflere sahip olduklarından partnerlerine karşı saygı, güven ve sevgisizlik sorunları yaşamaktadırlar (Mackinnon ve ark., 2012). Özellikle, yüksek hedef ve beklentilere ulaşılamaması durumunda yaşadıkları başarısızlık algısının buna neden olduğu ifade edilmektedir.

Lopez ve arkadaşları (2006), bireyin partnerine yönelik yüksek beklentiler belirlemesi ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunun kendisinde; öfke, doyumsuzluk ve çatışma yaratabileceğini ifade etmektedirler. Bu nedenle, partnere yönelik beklentiler ve bu beklentilerin karşılanıp karşılanmamasına dair algılar yüksekte düşüğe doğru değişmekte olup, bu durum ilişkiye biçilen değer için önemli bir öge olarak değerlendirilmektedir. Buna göre, bireyin partnerinden beklediği yüksek beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması algısı arasındaki çelişki, uyumsuz ilişki mükemmeliyetçiliğine bir örnek literatürde yer almaktadır.

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında, ikili mükemmeliyetçiliğin genel olarak; evlilik ve ilişki uyumu (Hewitt, Flett ve Mikail, 1995), ilişki doyumu (Habke, Hewitt, Fehr, Callender ve Flett, 1997), cinsel doyum (Habke, Hewitt ve Flett, 1999), bağlanma (Stoeber, 2012), uyumsuz sorun çözme stratejileri (Stoeber, 2012; Haring, Hewitt, Flett, 2003), ilişkide yaşanan sorunlar (Johnson ve Slaney, 1996), eş seçiminde irrasyonel inançlar, ve beden imajı (Özteke, 2015) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu göze çarpmaktadır.

Literatürde mükemmeliyetçiliği, farklı alt boyutları ve kapsamlarıyla ele alan pek çok ölçek bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi tutumların yakın ilişkileri üzerindeki etkisini araştıran çalışma sayısının sınırlı olması ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumları ölçen bir ölçme aracının olmamasından dolayı Matte ve Lafontain (2012) “Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ölçeğini” geliştirmişlerdir. Söz konusu ölçek 14 maddeden oluşmakta olup iki farklı alt boyutta mükemmeliyetçiliği ölçmektedir. Bu boyutlar bireyin kendine ve partnerine yönelik mükemmeliyetçi tutumlarını ele almaktadır. Bu çerçevede, Matte ve Lafontain (2012) romantik ilişki mükemmeliyetçiliğini, kişinin romantik ilişki içerisinde kendisine ve partnerine yönelik belirlediği beklentiler ve standartlar olarak tanımlanmaktadır.

Öte yandan literatürde, güncel anlamda yapılan çalışma sayısının bir hayli az olduğu göze çarpmaktadır. Ölçme aracının yeni geliştirilmiş olması, konuyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bir sonraki bölümde, özellikle son 5 yıl içinde yapılmış araştırmalar ele alınacak ve romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumla ilgili güncel araştırmalara ışık tutulacaktır.

3.3.3. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçi Tutumlar ve İlgili Literatür Çalışmaları

Romantik ilişkilerde görülen mükemmeliyetçi tutumlular ile ilgili son 5 içinde yapılmış sınırlı sayıda araştırmaya bakıldığında genel olarak “ilişki doyumu” ve “evlilik uyumu”, “bağlanma” ve “sosyodemografik yapılar” gibi faktörler çerçevesinde odaklanılmaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma, ilişki doyumu ve ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmaktadır (Adaköy, 2019). Buna göre, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden “düzen” alt boyutunun ilişki doyumu ile negatif ve yüksek düzeyde ilişkisi olduğu; “farklılık” ve “yüksek standartlar” alt boyutlarının ise ilişki doyumu ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, diğer alt boyut olan “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Kızılöz-Başsayın, 2018). Bununla uyumlu olarak bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin ikili ilişkilerde güven ve mükemmeliyetçi tutumlarının, ilişki doyumu üzerinde etkisi incelenmiştir (Şensoy, 2019). Sonuçlara göre, “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyut düzeyinde yaşanan artış ile birlikte ilişki doyumunda bir azalma olduğu gözlenirken, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ve güven düzeyindeki artışla birlikte ilişki doyumunun da artış durumu gözlenmektedir. Bunun dışında, ilişkide aşırı hak talep etme düzeyi artmasının, ikili ilişkilerde “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyinde bir artışa neden olduğu ve bunun da romantik ilişkiden alınan doyumu azalttığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Candel & Apetrei, 2020). Satıcı (2018) ise, bireyin mükemmeliyetçilik düzeyindeki azalmanın, romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceğini, çalışmaları sonucunda ortaya koymaktadır. Bir başka araştırmada ise Mükemmeliyetçiliğin ilişkideki stres seviyesini artırdığını ve ilişki memnuniyetini azalttığı sonucu görülmektedir (Faber ve Schlarb, 2018). Bir başka çalışmanın sonuçlarına göre ise, ikili ilişkilerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik seviyesi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenmektedir; buna göre, olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça romantik ilişkiden alınan doyum azalmaktadır (Kol, 2020). Bu sonuçların aksine, bir başka çalışma olumlu mükemmeliyetçilik özellikleri arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığını, olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin artışıyla da ilişki doyumunun azaldığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Phillips ve ark., 2022). Bu çalışmayla uyumlu olarak Gingras ve arkadaşları (2020), olumlu mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu arttırırken olumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu azalttığını bildirmektedirler.

Romantik ilişkilerde yapılan araştırmalarda karşılaşılan çıkan bir diğer faktörün; “Bağlanma” faktörü olduğunu görmekteyiz. Bu doğrultuda, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, ebeveyne bağlanma düzeyinin, ikili ilişkilerdeki olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçi özellikleri yordayıp yordamadığı araştırılmış; bu çerçevede, bu iki değişken arasında lojistik ve sıralı lojistik regresyon analizlerinin farklı sonuçlar verdiği görülmüştür (Ergin ve demirli, 2020). Buna göre; sıralı lojistik regresyon analizinde, ebeveyne bağlılığı ortalama olan bireylerin, ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumlarında bir artış olduğu gözlenirken; normal lojistik regresyon analizinde, ebeveyne bağlılık düzeyinin artması durumunda, ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumlarında bir azalma olduğu gözlenmiştir. Bir başka çalışmada ise, kişilerarası mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Yıldırım, 2018). Lafontain ve arkadaşları (2019) ise, güvensiz bağlanmanın romantik mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu çalışmaları doğrultusunda belirtmektedirler. Bir diğer çalışma ise, kaygılı ve kaçınan bağlanma modellerinin romantik mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu; özellikle “Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” alt boyutunun yükselmesinin, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lafontaine ve ark., 2021). Bunu dışında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ve kişilerarası mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Lam ve Hewitt, 2018). Bir başka çalışmanın sonuçlarında ise, eşlerinin mükemmeliyetçi olduğunu belirten kadınların bağlanma davranışlarının daha düşük seviyelerde olduğu belirtilmektedir (Aktün, 2022). Murphy (2020) ise uyumlu mükemmeliyetçi kişilerin genellikle daha olumlu ve sağlıklı ilişki inançlarına sahip oldukları için güvenli bağlanma stillerini benimsediklerini; uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin ise daha olumsuz ilişki inançlarına sahip olma eğiliminde olduklarını, bu kişilerin ise kaygılı bağlanma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır.

Bunun dışında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş kavramlarının bir arada ele alınmaktadır. Buna göre yapılan bir çalışmanın bulguları; sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği pozitif yordadığı, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin ise iyilik halini negatif yordadığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Satıcı 2019). Bunun dışında, Yılmaz ve Ümmet (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerinin psikolojik iyi oluş ve çocukluk ağı travmalarıyla ilişkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Sonuçlar; “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu; “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” düzeyi ile çocukluk ağı travmaları, duygusal istismar, fiziksel

istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel istismar puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bir ilişki olduğunu; Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş puanlarının hem “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” hem de “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan bir diğer faktörün sosyodemografik değişkenlerdir. Konuyla ilgili en güncel ve kapsamlı veriyi Ergin ve Demirli (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmayla ortaya koymaktadırlar. Bu çerçevede, bazı sosyodemografik değişkenler ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarda bir artışa neden olurken bazı değişkenler azalmaya neden olmaktadır. İkili ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarda artmaya neden olan ilk faktörün “cinsiyet” olduğu görülmektedir; özellikle erkeklerin ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarının kadınlara göre daha belirgin olduğunu görmekteyiz. “Anne mesleği” bir başka sosyodemografik değişken olarak ele alınmaktadır; buna göre, annesi mühendis veya doktor olan kişilerin ikili mükemmeliyetçilik seviyelerinde bir artış gözlenmektedir. Bunun dışında, “baba ile yaşama durumu” bir başka sosyodemografik değişken olduğu görülmektedir; bu doğrultuda, babası ile yaşayan bireylerin ikili mükemmeliyetçilik seviyelerinde bir artış gözlenmektedir. Ayrıca, örneklem dağılımında “ilişki süreleri” azaldıkça, ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik tutumlarda anlamlı bir artış görülmektedir.

İkili ilişkilerde gözlenen mükemmeliyetçilikte azalmaya neden olan ilk sosyodemografik faktör “anne yaşama durumu” faktörüdür; bu doğrultuda annesi ile yaşayan bireylerin ikili mükemmeliyetçilik seviyelerinde bir azalma olduğu gözlenmektedir. Ayrıca, “ebeveyne bağlanma” arttıkça ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumların azaldığı görülmektedir. “Cinsiyet” değişkeni açısından bakıldığında ise; kadınların ikili mükemmeliyetçilik seviyelerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha az olduğu görülmektedir. Son olarak, “Kardeş sayısı” bir başka değişken olarak literatürde görülmektedir; buna göre, kardeşi olmayan bireylerin mükemmeliyetçilik seviyelerinde anlamlı bir azalma olduğu bildirilmektedir (Ergin ve Demirli, 2020).

Öte yandan, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan farklı çalışmalarda farklı değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Buna göre, özellikle “Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik” alt boyutunda, partnerin uyguladığı fiziksel ve psikolojik şiddet düzeyinin arttığı gözlenmektedir (Lafontaine ve ark., 2021). Bir başka çalışmada, romantik mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, romantik ilişkilerdeki ortak sorunlarla başa çıkmak için çiftlerin birlikte kullandığı stratejileri ifade eden “Diyadik başa çıkma” becerilerinde bir azalma

olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Lafontain ve ark., 2019). Ayrıca, kişiler arası mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutları ve cinsel kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş olup buna göre mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça cinsel kaygı düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır. (Lam ve Hewitt, 2018). Bunun dışında, özellikle “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun; bireylerde kıskançlık seviyesini ve yapıcı ve yıkıcı başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Kara ve Deniz, 2021). Bir başka çalışmanın bulgularına göre ise, “partnerden algılanan mükemmeliyetçilik” beklentilerinin bekar olma olasılığının artmasıyla sonuçlanabileceği sonucuna işaret edilmektedir (Vacca ve ark., 2020). Bir başka çalışmada ise, mükemmeliyetçiliğin “düzen” alt boyutu ve partneri affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (Kurt ve Demir, 2022). Bilinçli farkındalık düzeyi ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu ise, bir başka araştırmada ortaya çıkmaktadır (Bozburun, 2022). Aynı çalışmanın bir başka sonucu ise, duygusal deneyimleri ve duygusal ifadeyi anlama ve ifade etme yeteneğinin kısıtlı veya zayıf olması durumunu ifade eden “Aleksitimi” ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yükselmesi ile birlikte, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçi tutumlarında da bir artış gözlenmektedir. Ayrıca, bireylerin ebeveynleri arasındaki ilişki davranışları, romantik ilişkilerindeki mükemmeliyetçilik düzeyini etkilemektedir (Tosun ve Yazıcı, 2021). Bu durum, ebeveynlerin ilişki modelinin, çocukların romantik ilişkilerine yansıdığını göstermektedir. Bunun dışında, “Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” profilindeki bireylerin beğenilme, ilişkiye girme isteği ve sıcaklık açısından diğer profildeki bireylere göre daha fazla puan aldığı bildirilmektedir (Davis ve ark., 2018). Aynı çalışmaya katılan “kendine yönelik mükemmeliyetçi” profilleri, daha yetenekli bireyler olarak algılamaktadır. Yine aynı çalışmanın bir başka bulgusu ise; katılımcıların, mükemmeliyetçilerle uzun vadeli ve yüksek yatırım gerektiren ilişkilerde daha az mutlu olmayı beklediklerini belirtmektedirler. Bunun haricinde, partner odaklı mükemmeliyetçiliğin hem çocuk odaklı mükemmeliyetçilikle hem de narsisizm düzeyiyle pozitif yönlü ilişkisi bulunmaktadır (Piotrowski, 2020). Son olarak, “partner odaklı mükemmeliyetçi” tutumların, romantik ilişkilerde yaşanan zorlukların ve gerginliklerin özel bir yordayıcısı olduğu; bu çerçevede, ilişki kalitesinde bir azalmaya neden olabileceği bildirilmektedir (Faber ve Schlarb, 2018; Piotrowski, 2020).

Tüm bu çalışmalar romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramının pek çok farklı değişkenle ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, ilişki doyumu, bağlanma,

sosyodemografik değişkenler, psikolojik iyi oluş ve diğer pek çok değişkenin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. DERLEME ÇALIŞMASINDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörleri inceleme amacıyla yapılan bu çalışma, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara ilişkin pek çok kanıt sunmaktadır. Buna göre son yıllarda yapılan araştırmalar, romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışların çeşitli faktörler üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu faktörler arasında bağlanma, ilişki doyumu, erken dönem olumsuz şemalar ve psikopatoloji gibi değişkenler bulunmaktadır. Bu çerçevede, literatürde pek çok farklı çalışma tutarlı sonuçlar vermektedir.

İlişkiden alınan doyumun azalması durumunda ilişkilerin zorlayıcı hale geldiğini belirten Parlapan Baş (2019), ilişki doyumu ve romantik ilişki obsesyonları arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmanın diğer bir bulgusu ise, ilişkiye yönelik obsesif kompulsif belirtilerin ilişkiden doyum sağlayamama ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Brandes ve ark., 2020). Ayrıca, evlilik doyumu ve romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuş ve düşük evlilik doyumu olan kişilerin daha fazla ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtiler gösterdiği bulunmuştur (Cebeci, 2019). Partnerlerin romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon belirtilerine sahip bireylerden daha düşük ilişki memnuniyeti deneyimlediği gözlenmiştir (Dar-Perl, 2018). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmektedir.

Bağlanma stilleri de romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtilerle ilişkilendirilen önemli faktörlerdir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Özel, 2021). Kaygılı bağlanma örüntüsünün romantik obsesyon ve kompulsiyonlar için güçlü bir yordayıcı olduğu da vurgulanmıştır (Yıldırım, 2018). Bu çerçevede, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışları bağlanma çerçevesinde ele alındığı çalışmaların bulguları birbiri ile tutarlı sonuçlar vermektedir.

İncelenen literatürde, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlarla ilgili değişkenler üzerinde yapılan çalışmalardan bazı tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Şentürk (2021) tarafından yapılan bir araştırma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası

şemalar ile romantik ilişki ve eş odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bakçepinar (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, partner temalı obsesif kompulsif belirtiler ile "zedelenmiş özerklik" ve "aşırı tetikte olma" şema alanları arasında bir ilişki bulunmuştur. Toroslu (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise, erken dönem uyumsuz şema alanlarından bazılarının partner odaklı obsesyon ve kompulsiyon belirtilerinde artışa neden olduğu bildirilmiştir.

Bunun dışında, incelenen literatürde, romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışların psikopatoloji için risk faktörleri olduğunu gösteren birkaç tutarlı çalışma bulunmaktadır. Darl-Perl (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının bireyde ve partnerinde stres, depresyon ve anksiyete riskini artırdığı belirtilmiştir. Brandes ve ark. (2020) ve Ghomian ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Özetlemek gerekirse, son yıllardaki çalışmalar obsesif kompulsif davranışların romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini incelerken yukarıda bahsedilen değişkenlerin önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Öte yandan, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik kavramı, çeşitli değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu gösteren bir dizi araştırma bu çalışmada incelenmiştir. Buna göre yapılan çalışmaların çoğunlukla ortak bulgular vermektedir. Bu bağlamda; ilişki doyumu, bağlanma stilleri gibi birçok değişkenin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumlarla doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmektedir. Bu bağlamda, yapılan çalışmaların büyük oranda tutarlı bulgular ortaya koymaktadır.

Adaköy (2019) ve Şensoy (2019) çalışmaları, ilişki doyumu ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Adaköy'ün çalışmasına göre, "düzen" alt boyutu negatif bir ilişkiyle ilişki doyumuyla bağlantılıdır, "farklılık" ve "yüksek standartlar" alt boyutları ise pozitif bir ilişkiyle ilişki doyumuyla ilişkilidir. Şensoy'un çalışmasında ise "diğerlere yönelik mükemmeliyetçilik" alt boyutunun evlilik uyumuyla negatif bir ilişkisi olduğu, "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt boyutunun ise pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmalar ortak bulgular ortaya koyarak tutarlı sonuçlar göstermektedir.

Bunun dışında, Yıldırım'ın (2018) çalışmasında, kişilerarası mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Lafontaine ve arkadaşlarının (2019) çalışması, güvensiz bağlanmanın romantik mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu ortaya

koymaktadır. Ayrıca, Lafontaine ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma modellerinin romantik mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu ve özellikle "Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" alt boyutunun yükselmesinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Lam ve Hewitt'in (2018) çalışması da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile kişilerarası mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tüm çalışmaların sonuçlarının tutarlı ve ortak bulgular vermesi romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ve bağlanma ile arasındaki ilişkiye yönelik güçlü kanıtlar sunmaktadır.

4.2. DERLEME ÇALIŞMASININ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ

Mevcut çalışmanın pek çok farklı güçlü yönü olduğunu görmekteyiz. Bunlar;

1. Bu çalışma romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumları birlikte ele alan ilk derleme çalışmasıdır.
2. Bu çalışmada sıkı yöntemolojik standartlar ve protokollerin uygulanması çalışmanın nesnellliğini ve tutarlılığını arttırmaktadır.
3. Bu çalışmaya dâhil edilen çalışmaların hem Türkiye hem de Türkiye dışındaki farklı kültürlerdeki katılımcılarla yapılmış olması çalışmaya evrensel bir özellik katmaktadır.
4. Bu çalışmada incelenen konunun hem akademik disiplinde hem de popüler kültür disiplinde ele alınabiliyor olması, çalışmayı hem daha özgün hem de daha kolay anlaşılabilir bir hale getirmektedir.
5. Bu çalışmada son 5 yıl içerisinde yapılmış çalışmaların ele alınması, özellikle romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışların ele alındığı çalışmalar arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştırmaktadır.

Çalışmanın zayıf yönleri ise:

1. Çalışmada yer alan değişkenleri ölçen ölçeklerin son 10 yıl içinde geliştirilmiştir. Bu nedenle alan yazında bir çalışma azlığı durumu ile karşılaşılmaktadır. Dolayısıyla çalışmaya dâhil edilen eserlerin "kalite puanı" bir hariç tutma kriteri olarak belirlenememiştir.
2. Özellikle romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikle ilgili çok fazla alt boyut kategorizasyonu bulunması, her birinin ayrı ölçüm aracının olması ve bu çalışmaya

dâhil edilen eserlerde bu ölçüm araçlarının birçoğunun kullanılmış olması metodolojik farklılıklar yaratmakta; bu da sonuçların genellenebilmesini zorlaştırmaktadır.

Bu derleme çalışması, belirli sınırlılıklara sahip olmasına rağmen, Romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen çeşitli faktörleri açığa çıkarmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu sınırlılıkları göz önünde bulundurarak geliştirilmelidir, böylece ilgili literatürün güçlenmesi sağlanmalıdır.

5. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışması, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörleri inceleyen çalışmalara ışık tutmaktadır. İlişki doyumu, bağlanma stilleri, erken dönem olumsuz şemalar ve psikopatoloji gibi değişkenler, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar arasında önemli rol oynamaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Romantik ilişkilerde obsesif-kompulsif davranışlar, ilişki doyumunun azalmasına ve ilişkilerin zorlaşmasına neden olmaktadır.
2. Düşük evlilik doyumu olan bireyler, daha fazla ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtiler sergilemektedir.
3. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri, obsesif-kompulsif belirtileri olumlu yönde etkilemektedir.
4. Obsesif-kompulsif davranışlar, erken dönem olumsuz şemalar ve mükemmeliyetçilikle ilişkilidir.
5. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, stres, depresyon ve anksiyete riskini artırmaktadır.
6. İlişki doyumu ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
7. Kişilerarası mükemmeliyetçilik ve kaygılı bağlanma arasında pozitif ilişki vardır.
8. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma modelleri romantik mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmiştir.

Bu derleme çalışması, sınırlılıkları olmasına karşın romantik ilişkilerdeki obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörleri ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, romantik ilişkilerde ortaya çıkan obsesif kompulsif belirtiler ve mükemmeliyetçi tutumlara etki eden faktörlerin göz önünde bulundurulması, psikoloji disiplini ve psikoterapi uygulamaları açısından önemlidir. Bu çerçevede, psikoterapi uygulamaları ve gelecek çalışmalar için bazı öneriler sunulmuştur.

Romantik ilişkilerde gözlenen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumları etkileyen faktörlerin tespit edilmesine yönelik yapılan araştırmalar, psikoloji disiplininde ve uygulamalarında çeşitli öneriler sunmaktadır. Bu öneriler;

- *Bireysel Değerlendirme*: Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar üzerinde etkili olan faktörleri anlamak için bireylerin kişisel özellikleri, geçmiş deneyimleri ve psikolojik profilleri dikkate alınmalıdır. Bireylerin öz değerlendirmeleri, inanç sistemleri ve benlik algıları gibi faktörler araştırmada göz önünde bulundurulmalıdır.
- *Çevresel Faktörler*: Araştırmalar, çevresel faktörlerin obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Aile dinamikleri, kültürel değerler, toplumsal beklentiler ve sosyal çevre gibi faktörlerin araştırmalarda daha fazla dikkate alınması önemlidir.
- *Tedavi Yaklaşımları*: Elde edilen bulgular, terapi ve müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesinde yol gösterici olabilir. Terapi sürecinde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi, yanlış inançların düzeltilmesi ve olumlu değişikliklerin teşvik edilmesi hedeflenebilir.
- *Bilinçlendirme ve Eğitim*: Araştırmaların sonuçları, obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar konusunda farkındalığın artırılması için eğitim ve bilgilendirme çalışmalarının önemli olduğunu göstermektedir. Bireyler, çiftler ve sağlık profesyonelleri arasında bilgi paylaşımını teşvik eden programlar ve kaynaklar geliştirilebilir.
- *Özgün İhtiyaçlara Odaklanma*: Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili terapi ve müdahalelerde, bireysel ve çiftin özgün ihtiyaçlarına odaklanılmalıdır. Her bireyin ve çiftin deneyimleri, hedefleri ve gereksinimleri farklı olabilir, bu nedenle tedavi yaklaşımları kişiye özgü olarak uyarlanabilir.
- *Sürekli İzleme ve Değerlendirme*: Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili terapi sürecinde sürekli izleme ve değerlendirme yapılmalıdır. Bu sayede terapinin etkinliği değerlendirilebilir ve gerektiğinde müdahale planı güncellenebilir.

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar üzerine yapılan çalışmaların sonuçları çift terapisinde şu şekillerde kullanılabilir:

- *Farkındalık oluşturma:* Çift terapisinde, çiftlere obsesif kompulsif davranışların ve mükemmeliyetçi tutumların ilişkiye olan etkileri hakkında farkındalık kazandırılmalıdır. Bu, çiftlerin kendi davranış ve tutumlarını değerlendirmelerine ve ilişkilerindeki olumsuz etkileri tanımalarına yardımcı olacaktır.
- *İletişim becerilerinin geliştirilmesi:* Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçilik, ilişki içinde gerilimlere ve çatışmalara yol açabilir. Çift terapisi, çiftlere etkili iletişim becerilerini öğretmeli ve bu davranışları azaltmak için alternatif stratejiler sunmalıdır. İletişimde daha esnek, anlayışlı ve kabul edici bir tutumun teşvik edilmesi önemlidir.
- *Ortak hedeflerin belirlenmesi:* Terapide, çiftlerin ortak hedeflerini belirlemeleri ve obsesif kompulsif davranışları ve mükemmeliyetçi tutumları azaltmak için birlikte çalışmaları teşvik edilmelidir. Bu, çiftlerin ilişkilerinde daha sağlıklı bir dinamik oluşturmalarına yardımcı olabilir.
- *Öz bakım ve stres yönetimi:* Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçilik genellikle stresle ilişkilidir. Çift terapisi, çiftlere öz bakım becerilerini geliştirmeyi ve stresle başa çıkmayı öğretmeyi amaçlamalıdır. Bireysel olarak sağlıklı olmak, ilişkiyi güçlendirmek için önemlidir.
- *İlişkide esneklik ve kabul:* Çift terapisi, çiftlere obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla başa çıkmak için esneklik ve kabul yeteneklerini geliştirmelerini öğretebilir. Bu, çiftlerin birbirlerinin farklılıklarını kabul etmelerini, hatalara hoşgörülü olmalarını ve esneklik göstermelerini sağlar.

Çift terapisi, romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlarla ilgili çalışmalardan elde edilen bulguları kullanarak çiftlere özgün bir yaklaşım sunmalıdır. Her çiftin ihtiyaçları ve dinamikleri farklı olduğundan, terapi süreci çiftlerin bireysel durumlarına ve hedeflerine odaklanarak, obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumların azaltılması için uygun stratejileri belirlemeyi amaçlamalıdır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçi tutumlar üzerinde etkili olan faktörleri belirlemek amacıyla yürütülen gelecekteki araştırmalara yönelik bazı öneriler sunulabilir. Bu öneriler, ilgili alanda çalışma yapacak araştırmacıların dikkate alması gereken noktaları vurgulamaktadır.

- *Metodolojik Standartlar:* Gelecekteki araştırmalar, ölçeklerin güvenilirliği ve geçerliliği gibi metodolojik standartlara uygun bir şekilde tasarlanmalıdır. Özellikle romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik alt boyutlarına ilişkin kategorizasyon ve ölçüm araçlarının kullanımını konusunda daha tutarlı ve standart bir yaklaşım benimsenmelidir.
- *Geniş Örneklem:* Gelecekteki çalışmalar, çeşitli demografik özelliklere sahip daha geniş örneklem gruplarını içermelidir. Farklı yaş grupları, cinsiyetler, kültürel ve sosyoekonomik arka planlara sahip bireylerden oluşan katılımcılarla yapılan araştırmalar, sonuçların genellenebilirliği açısından önem taşır.
- *Uzun Vadeli İzleme:* Obsesif kompulsif davranışlar ve mükemmeliyetçilikle ilişkili faktörlerin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak için uzun vadeli izleme çalışmalarına ihtiyaç vardır. Bu tür çalışmalar, ilişkilerin zamanla nasıl evrildiği, etkileyen ve etkilenen değişkenler arasındaki ilişkilerin nasıl geliştiği konusunda daha derin bir anlayış sağlayabilir.
- *Daha Fazla Derleme Çalışması Yapma:* Veri kaybının minimize edilmesi için, çeşitli yöntemleri kullanan araştırmaların da dâhil edildiği daha fazla sayıda sistemik derleme veya meta-analiz çalışması yapılabilir. Bu şekilde, daha fazla veriye erişilerek daha kapsamlı bir analiz sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Abak, E., & Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi (tur). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 368-382.

Abbey, R. D., Clopton, J. R. & Humphreys, J. D. (2007). Obsessive–compulsive disorder and romantic functioning [Obsesif kompulsif bozukluk ve romantik işlevsellik]. *Journal of Clinical Psychology*, 63(12), 1181–1192.

Açar, Ş. (2022). Ebeveynleşme, Partnere Bağlı Benlik Değeri, Obsesif İnançlar ve Obsesif Güvensizliğin Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

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

Ağargün, M. Y., Besiroglu, L., Kiran, Ü. K., Kara, H., & Özer, Ö. A. (2004). Beyaz Ayı Supresyon Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bir ön çalışma. *Türk Psikiyatri Derg*, 15, 282-290.

Aktün, Ç. (2022). A dyadic analysis of the link between couples' perfectionism and attachment behaviors.

Alıcı, D. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında oksidatif metabolizmanın ve oksidatif DNA hasarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Gaziantep

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders(5th ed.).Washington, DC: Author.

Bakçepinar, E. (2019). *Romantik ilişki ve partner temalı obsesyon ve kompulsiyonların şema alanları açısından incelenmesi*, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Balcı, E. S. (2021). *The predictive role of insecure attachment styles on relationship centered and partner focused obsessive compulsive symptoms: The mediator role of relationship satisfaction and intention of infidelity*. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Bélanger, J. J., Collier, K. E., Nisa, C. F., & Schumpe, B. M. (2021). Crimes of passion: When romantic obsession leads to abusive relationships. *Journal of personality*, 89(6), 1159-1175.

Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Brandes, O., Stern, A. ve Doron, G. (2020). "I just can't trust my partner": Evaluating associations between untrustworthiness obsessions, relationship obsessions and couples violence. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100500>

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.

Burns, N., & Grove, S. K. (2009). *The practice of nursing research: Appraisal, synthesis, and generation of evidence*. (6th ed., pp. 90-119, 598-610). USA: Saunders.

Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-90

Candel, O. S., & Apetrei, L. (2020). Sense Of Relational Entitlement, Perfectionism And Couple Satisfaction: Preliminary Associations. *Paths Of Communication In Postmodernity*, 212.

Cebeci, B. (2019). *Evlilik doyumunun eş desteği ve ilişki içerikli obsesif-kompulsif semptomlar ile ilişkileri*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Christensen, A. & Shenk, J. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in non-distressed, clinic and divorcing couples [Sıkıntılı olmayan, klinik ve boşanmış çiftlerde iletişim, çatışma ve psikolojik mesafe]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 458-463

Clark DA. (2004). Cognitive control: A new model of obsessions. In *Textbook of cognitive behavioral therapy for ocd*. New York: The Guilford Press. s.134-148

Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence [Daha fazlası ve mit: ergenlik döneminde romantik ilişkilerin gelişimsel önemi]. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24

Collins, W. A., Welsh, D. P.ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. 10.1146/annurev.psych.60.110707.16345

Connolly, J. & McIssac, C. 2009. Romantic relationship in adolescence. Handbook Of Adolescent Psychology. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg. New York: Wiley.

Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. *The development of romantic relationships in adolescence*, 11, 266-290.

Çağ, P., & YILDIRIM, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).

Çaykuş E.T. (2020). *İlişki istikrarı: ilişkilerde güç algısı, ilişkisel alçakgönüllülük ve romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon ilişkilerinin incelenmesi*, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Doktora tezi, Eskişehir.

Dar-Perl, T. (2018). "I'm not sure about our relationship": Examining the associations between relationship obsessive-compulsive disorder (ROCD) symptoms and partners' well-being. (Unpublished Manuscript). İn Baruch Ivcher School Of Psychology. Reichman University (IDC) Herzliya.

Davis, W. E., Abney, S., Perekslis, S., Eshun, S. L., & Dunn, R. (2018). Multidimensional perfectionism and perceptions of potential relationship partners. *Personality and Individual Differences*, 127, 31-38.

Demirtas-Zorbaz, S., Ulas, O., & Kepir-Savoly, D. D. (2015). University student's relationship's believes: Sample of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499.

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

Doron, G., & Derby, D. (2017). Assessment and Treatment of Relationship-Related OCD Symptoms (ROCD) A Modular Approach. *The Wiley handbook of obsessive compulsive disorders, 1*, 547-564.

Doron, G., Derby, D. S., & Szepsenwol, O. (2014). Relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 3*(2), 169-180.

Doron, G., Derby, D. S., & Szepsenwol, O. (2014b). Relationship obsessive-compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 3*, 169–180.

Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012a). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 1*, 16-24. doi:10.1016/j.jocrd.2011.11.002

Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012b). Flaws and all: Exploring partner-focused obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 1*, 234-243. doi:10.1016/j.jocrd.2012.05.004

Doron, G., Derby, D., & Szepsenwol, O. (2017b). “I can’t stop thinking about my child's flaws”: An investigation of parental preoccupation with their children's perceived flaws. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 14*, 106–111.

Doron, G., Derby, D., Szepsenwol, O. & Talmor, D. (2012). Tainted love: exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts [Kusurlu aşk: klinik olmayan iki kohortta ilişki merkezli obsesif kompulsif semptomları keşfetmek]. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders, 1*, 16–24

Egan, Sarah J., Tracey D. Wade, Roz Shafran, Martin M. Antony. 2014. Cognitive Behavioral Treatment Of Perfectionism. New York: Guilford Publications.

Ergin, B., Demirli, C. (2020). Vakıf Üniversitelerindeki Öğrencilerin Ebeveyne Bağlanma ile İkilili İlişkilerdeki Mükemmeliyetçilik Düzeyinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change, 3*(2), 179-207.

Erikson, E. (1968). Identity, youth and crisis [Kimlik, gençlik ve kriz]. New York: W.Norton

Erol, A. (2022). Basics of writing review articles. *Archives of Neuropsychiatry, 59*(1), 1.

Faber, J., & Schlarb, A. (2018). Picture perfect-how seeking perfection influences sleep and romantic relationships. *Somnologie*, 22(3).

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R.ve Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.doi: 10.1007/BF01061229

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K.ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.doi:10.1016/0191-8869(91)90132-U

Flett, G. L., Hewitt, P. L.ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731- 735.doi:10.1016/0191-8869(89)90119-0

Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional and Treatment Issues. içinde Gordon L. Flett vePaul L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 5- 27). Washington: American Psychological Association

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M.ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in Children and Their Parents: A Developmental Analysis. İçinde Gordon L. 131 Flett ve Paul L. Hewitt (Eds.),*Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (pp. 89-127). Washington: American Psychological Association

Freud, S. (1997). Saplantı nevrozuna yatkınlık (nevroz seçimi sorununa bir katkı), (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayınları, (Orijinal Baskı Tarihi 1913)

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

Ghomian, S., Shaeiri, M. R., & Farahani, H. (2021). Relationship Obsessive Compulsive Disorder (ROCD) in Iranian culture: Symptoms, causes and consequences. *Journal of fundamentals of mental health*.

Gingras, A., Lessard, I., Mallette, F., Brassard, A., Bernier-Jarry, A., Gosselin, P., & Pierrepont, C. (2020). *Couple Adaptation to the Birth of a Child: The Roles of Attachment and Perfectionism*. *Journal of Marital and Family Therapy*. doi:10.1111/jmft.12453

Gizir, C. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.

Habke, A. M., Flynn, C.A. (2002). Interpersonal Aspects of Trait Perfectionism. In G. L., Flett, P. L., Hewitt (Eds). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*,151-180. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Habke, A. M., Hewitt, P. L., Fehr, B., Callander, L., & Flett, G. (1997). *Perfectionism and behavior in marital interactions*. Poster presented at the Annual Meeting of the Canadian Psychological Association, Toronto, ON

Habke, A. M., Hewitt, P. L., Flett G. L., (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 307-322.

Halat, M. I., ve Hovardaoğlu, S. (2011). The relationship between forms and durations of relationships and attachment styles of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

Hamamcı, Z., ve Esen-Coban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304.

Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.

Haring, M., Hewitt, P. L., Flett, G. L., (2003), Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 143-159.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the Perceptions of Love and Sex Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 361-378.

Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335-347. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.9.3.335>

Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94–103.

Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29–41.

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kara, E. ., & Deniz, M. E. . (2021). An Examination Of Irrational Relationship Beliefs And Perfectionism As The Predictors Of Coping With Romantic Jealousy. *Turkish International Journal Of Special Education And Guidance & Counselling Issn: 1300-7432*, 10(2), 184–196.

Karahisar, İ, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Karney, B.R., Beckett, M.K., Collins, R.L.ve Shaw, R. (2007). Adolescent romantic relationships as precursors of health adult marriages. CA: RAND Corporation

Kılıç, N., & Altınok, A. (2021). Obsession and relationship satisfaction through the lens of jealousy and rumination. *Personality and Individual Differences*, 179, 110959.

Kızılöz Başsayın, A. (2018). Evli bireylerde mükemmeliyetçilik evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello A. & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships [Romantik ilişkilerde kendi kaderini tayin etme ve çatışma]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1007.

Kol, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kurt, K., Demir, M. (2022). Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik ve Affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, 6(1), 61-76

Kuru, E. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumunu ve romantik obsesyon ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Lafontaine, M. F., Azzi, S., Bell-Lee, B., Dixon-Luinenburg, T., Guérin-Marion, C., & Bureau, J. F. (2021). Romantic perfectionism and perceived conflict mediate the link between insecure romantic attachment and intimate partner violence in undergraduate students. *Journal of family violence*, *36*, 195-208.

Lafontaine, M.-F., Péloquin, K., Levesque, C., Azzi, S., Daigle, M.-P., & 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*, e12 <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.6>.

Lam, N. C., & Hewitt, P. (2018). Testing the Role of Perfectionism in Attachment Style and Sexual Functioning in Women. *Undergrad J Psychol*, *5*, 27-35.

Littman, R., Leibovits, G., Halfon, C. N., Schonbach, M., & Doron, G. (2023). Interpersonal transmission of ROCD symptoms and susceptibility to infidelity in romantic relationships. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *37*, 100802.

Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morua, W., Chaliman, R., (2006), Dyadic Perfectionism as a Predictor of Relationship Continuity and Distress among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(4), 543-549.

Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L.ve Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, *26*(2), 215-225.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation [İnsan motivasyonu teorisi]. *Psychological Review*, *50*(4), 370-396

Matte, M.ve Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism psychometric properties of the romantic relationship perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *45*(2), 113- 132.doi: 10.1177/0748175611429303

Melli, G., Bulli, F., Doron, G., & Carraresi, C. (2018). Maladaptive beliefs in relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): Replication and extension in a clinical sample. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *18*, 47-53.

Melli, G., Carraresi, C., & Doron, G. (2015). The role of perfectionism in relationship obsessive-compulsive disorder (ROCD). In *45th Congress of European Association for Behavioural & Cognitive Therapies*. Jerusalem, August.

Meyer C, Roux S. (2021). Find and use review articles. *University of California: UCLA Library*. California.

Moss, B. F.ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 42(1), 31-37.

Mowrer, O. (1947). On the dual nature of learning—a re-interpretation of "conditioning" and "problem-solving.". *Harvard educational review*.

Mowrer, O. (1960). Learning theory and behavior.

Odağ C. (2001). Kendilik - Kimlik. In: Nevrozlar-2. *Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları*: 124.

Özel, E. P. (2021). İlişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordamada bağlanma stillerinin ve evlilik uyumunun rolü (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.

Özteke, H. İ. (2015). Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

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

Parlapan Baş, E. (2019). Association of relationship obsessive-compulsive symptoms with depression, anxiety and stress: Marriage and child related factors as moderators. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi*.

Pfohl, B., & Blum, N. (1991). Obsessive—compulsive personality disorder: A review of available data and recommendations for DSM-IV. *Journal of Personality Disorders*, 5(4), 363-375.

Phillips, N., Carpenter, R., Mangan, E., & Burns, L. (2022). Predictors of Relationship Satisfaction: What's Perfection got to do with it?. *Journal of Psychology*, 10(1), 39-56.

Piotrowski, K. (2020). Child-oriented and partner-oriented perfectionism explain different aspects of family difficulties. *Plos one*, 15(8), e0236870.

Prager, K. J. (1997). The Psychology of Intimacy.<http://books.google.com/boks>

Rasmussen, S. A., & Tsuang M. T. (1986). Clinical Characteristics and Family History in DSM-III Obsessive-Compulsive Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 143, 317-322. doi: 10.1176/ajp.143.3.317

Rendon M, Ingram D. (1988). The language of psychoanalysis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 48(1):1-3.

Robins, G., ve Boldero, J. (2003). Relational discrepancy theory: The implications of self-discrepancy theory for dyadic relationships and for the emergence of social structure. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 56-74.

Rumman, G. (2020). *Relationship Obsessive Compulsive Disorder: Intellectualization in Codependent Relationships as an Unconscious Defense Against Intimacy*. Pacifica Graduate Institute. Doctoral dissertation. California.

Sadock, B. J. (2016). Kaplan Sadock Synopsis of Psychiatry Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri. *Çeviri Editörü. Prof. Dr. Ali Bozkurt. Çocuk Psikiyatrisi, Bebek Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 1082-1107.

Salkovskis, P.M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour research and therapy*, 27 6, 677-82; discussion 683-4 .

Sarı, T. & Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.

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

SATICI, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 699-727.

Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2012). Life-span. *Human development*, 33-35.

Slade, P. D.ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.doi: 10.1177/01454455980223010

Slaney, R. B.ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling ve Development*, 74(4), 393-398. doi: 10.1002/j.1556- 6676.1996.tb01885.x

Soğancı, D. (2017). Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul*.

Solmuş, T. (2010). EĞ seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. İçinde Solmuş, T. (Ed.),Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri. (s. 1- 24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Somov, Pavel G. (2010). Present Perfect: A Mindfulness Approach To Letting Go Of Perfectionism And The Need For Control. New Harbinger Publications.

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. and Otto, K. (2006). Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality And Social Psychology Review*, 10, 295- 319

Sutton, A., Clowes, M., Preston, L., & Booth, A. (2019). Meeting the review family: exploring review types and associated information retrieval requirements. *Health Information & Libraries Journal*, 36(3), 202-222.

Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019), İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46 (46), 230- 249.

Şentürk, Ö. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemaların romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Şimşek. M. K. (2020). Ergenlerde Obsesif Kompulsif Belirtileri Azaltmaya Yönelik Bdt Temelli Psikoeğitim Uygulamasının Geliştirilmesi Ve Etkililiğinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması

Taştan, M. F. (2015). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında peroksiredoksin-1 ve ürotensin-2 düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Gaziantep

Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. 21.Yüzyıl Eğitim ve Toplum. Sayı:13, Cilt:5. Erişim Tarihi: 14.05.2023, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/32109/355939>

Tinella, L., Lunardi, L., Rigobello, L., Bosco, A., & Mancini, F. (2023). Relationship Obsessive Compulsive Disorder (R-OCD): The role of relationship duration, fear of guilt, and personality traits. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 37, 100801.

Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 469–480.

Toroslu, B. (2020). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide, Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tosun, C. & 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.

Trak, E. ve Inozu, M. (2019). Developmental and self-related vulnerability factors in relationshipcentered obsessive compulsive disorder symptoms: A moderated mediation model. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 21, 121– 128.

Vacca, M., Terrasi, M., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2022). To be or not to be in a couple: Perfectionism as a predictor. *Current Psychology*, 41(5), 3165-3172.

World Health Organisation, (2018). ICD-11 Classification of Mental and Behavioural Disorders. World Health Organisation, Geneva.

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

Yalçın, N. (2021). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Kuram ve Psikanalitik Kuram Perspektifinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Fatif Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Projesi. İstanbul

Yıldırım, B. (2018). Beliren Yetişkinlikte Romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 1(2), 21- 42

Yılmaz, E. (2021). *Ortoreksiya nervozanın yordayıcıları: Romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler, mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik ve benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Yılmaz, M. A. (2016). Öğretmen çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

Yılmaz, M., & Ümmet, D. (2020). Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Zlotnick, C., Hohlstein, L. A., Shea, M. T., Pearlstein, T., Recupero, P., & Bidadi, K. (1996). The relationship between sexual abuse and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 129-134.