

İlişkilerde Kusursuzluk Arayışı: Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişkilere Dair Bir Gözden Geçirme

The Pursuit of Perfection in Relationships: A Review of Perfectionism and Romantic Relationships

 Servet Kaçar Başaran¹,  Sena Karaca¹

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli

ÖZ

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve çevrelerindekiyle yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemeleri ve hata yapmaktan kaçınmalarıyla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Son yıllarda mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler üzerindeki etkileri giderek artan bir akademik ilgiyle incelenmektedir. Bu çalışma, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerdeki etkilerini ve romantik ilişkilerde ilişki doyumu, evlilik doyumu, cinsel doyum, affetme/affetmeme, ilişki uyumu vb. gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini ele alan güncel literatürü kapsamlı bir şekilde gözden geçirmektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin hem kişilerarası hem de romantik ilişkilerdeki etkisi ele alınmıştır. Gözden geçirilen çalışmalarda, özellikle, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin kişilerarası çatışma, sosyal kopukluk ve düşmanlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca özellikle uyumsuz/olumsuz mükemmeliyetçiliğin, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve partner odaklı ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin, ilişki dinamiklerini olumsuz yönde etkilediğini yönelik görgül çalışmalar yoğunluktadır. Gelecek araştırmaların, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları ile romantik ilişki süreçleri arasındaki ilişkileri incelemesi, mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerdeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahale stratejilerini incelemesi ve terapi süreçlerinde bu faktörün nasıl ele alınabileceğine dair kanıt sunması önerilmektedir. Sonuç olarak, mükemmeliyetçiliğin dengelenmesi, sağlıklı ilişki dinamiklerinin korunmasında kritik bir rol oynamakta olup, bu alanda disiplinlerarası yaklaşımların geliştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar sözcükler: Mükemmeliyetçilik, romantik ilişkiler, kişilerarası ilişkiler

ABSTRACT

Perfectionism is a personality trait characterized by individuals setting excessively high standards for themselves and those around them and avoiding making mistakes. In recent years, the effects of perfectionism on romantic relationships have received increasing academic interest. This study comprehensively reviews the current literature on the effects of perfectionism on interpersonal relationships and its relationship with various variables such as relationship satisfaction, marital satisfaction, sexual satisfaction, forgiveness/unforgiveness, relationship adjustment, etc. in romantic relationships. In this context, the effects of perfectionism on both interpersonal and romantic relationships are discussed. In the reviewed studies, it has been stated that, in particular, other-oriented and socially prescribed perfectionism are associated with interpersonal conflict, social disconnection, and hostility. In addition, there are many empirical studies that specifically maladaptive/negative perfectionism, socially prescribed perfectionism, and partner-focused and partner-determined perfectionism negatively affect relationship dynamics. It is recommended that future research examine the relationships between different dimensions of perfectionism and romantic relationship processes, examine intervention strategies to reduce the negative effects of perfectionism on romantic relationships, and provide evidence on how this factor can be addressed in therapy processes. In conclusion, balancing perfectionism plays a critical role in maintaining healthy relationship dynamics, and interdisciplinary approaches need to be developed in this area.

Keywords: Perfectionism, romantic relationships, interpersonal relations

Giriş

Bireyin sürekli olarak daha iyisini hedeflemesi ve ulaşılamaz standartlar belirlemesiyle karakterize olan mükemmeli arama ve mükemmele ulaşma arzusu, son yılların en dikkat çeken psikolojik ihtiyaçlarından birisi haline gelmiştir. Bu bağlamda da son yıllarda toplumda mükemmeliyetçilik eğiliminin giderek daha yaygın hale geldiği ve hatta artmaya devam ettiği düşünülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde gerçekleştirilen bir çalışma (Curran ve Hill 2019), 1989'dan 2016'ya kadar geçen süre zarfında ABD'li gençler arasında mükemmeliyetçilik düzeylerinin sürekli olarak arttığını göstermektedir. Mevcut bulgu, günümüzde özellikle gençlerin, arkadaş çevrelerinin, ebeveynlerinin ya da sosyal medya takipçilerinin beklentilerini karşılamak adına "mükemmel görünme" veya "mükemmel olma" baskısı hissettiğine yönelik bir çıkarımı da beraberinde getirmektedir. Nitekim, kusursuz ve hatasız olma mottosu, çağın adeta bir ilkesi haline gelmiş ve bireyleri etkisi altına almaya devam etmektedir.

Kavramsal olarak mükemmeliyetçilik, genel anlamda kusursuzluğa ulaşmak amacıyla bireyin kendisi ve çevresindekiler için yüksek standartlar belirlemesi, bu yüksek standartlar için yoğun çaba göstermesi, kendi davranışlarına karşı aşırı eleştirilerde bulunması ve olumsuz değerlendirilmeye karşı aşırı bir biçimde kaygı duyması şeklinde tanımlanmaktadır (Frost ve ark. 1990). Toplumdaki artış eğiliminin yanı sıra mevcut kavram, bilimsel yazında da oldukça ilgi gören bir konu haline gelmiştir. Özellikle literatürde kavramın "tanılar üstü" bir risk faktörü olduğuna dair görgül kanıtlar ve gözden geçirme çalışmaları giderek artmaktadır (Egan ve ark. 2011, Başaran 2022, Uzun ve Yorulmaz 2023). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi birçok psikolojik sorunla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kaçar-Başaran ve Arkar 2023, Lunn ve ark. 2023, Stackpole ve ark. 2023).

Mükemmeliyetçilik günümüzde pek çok açıdan bireyleri etkileyen bir eğilimdir. Ancak mükemmeliyetçi eğilimler, bireyin sadece kendisini etkilememektedir, aynı zamanda bireylerin kişilerarası ilişkilerini de oldukça zorlaştırmaktadır. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerde olumsuz etkiler yarattığına dair sonuçlara ilişkin görgül kanıtlar da alanyazında yerini almıştır (Holm-Denoma ve ark. 2008, Mackinnon ve ark. 2012). Yapılan ampirik çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının çeşitli kişiler arası sorunları farklı biçimlerde etkilediğini ortaya koymaktadır (Haring ve ark. 2003). Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin etkilediği kişiler arası alanlardan biri de romantik ilişkilerdir (Stoeber 2012, Totonchi ve Hassan 2018). Mükemmeliyetçi bireyler, partnerlerinden idealize edilmiş bir "kusursuz" davranış ya da ilişki dinamiği bekleyebilirler. Bu durumda, mevcut ilişkiler her iki partner için zorlayıcı bir süreci tetikleyebilir. Alanyazında, mükemmeliyetçi eğilimler ile romantik ilişkileri ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, bu çalışmaların birlikte ele alındığı bir gözden geçirme çalışması bildiğimiz kadarıyla yoktur. Bu nedenle bu gözden geçirme yazısının amacı, mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemek ve alanyazında mevcut olan bulguları değerlendirmektir. Bu nedenle mevcut çalışma, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının ilişki doyumu, evlilik doyumu, cinsel doyum, affetme/affetmeme, ilişki uyumu ve ilişki kalitesi vb. gibi ilişki faktörleri ile ilişkisini ve bu faktörler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Mükemmeliyetçilik: Kavramın Yapısı ve Alt Boyutlar

Mükemmeliyetçilik, uzun zamandır psikoloji alanında ele alınan ve bireylerin yaşamını önemli ölçüde şekillendiren bir kavram olarak dikkat çekmektedir. İlk çalışmalar, bu kavramı daha temel düzeyde ve tek boyutlu bir özellik olarak tanımlarken, ilerleyen dönemlerde daha karmaşık ve çok boyutlu bir perspektif benimsenmiştir (Frost ve ark. 1990, Hewitt-Flett 1991). Bu yaklaşım değişikliği, mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerini daha ayrıntılı şekilde incelemeyi mümkün kılmış ve bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkilerinin daha iyi kavranmasına katkı sağlamıştır. Mükemmeliyetçilik kavramının yapısını ele almak açısından 90'lı yıllar bir kırılma noktası olmuştur. Mükemmeliyetçilik artık tek boyutlu olarak değil çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Başaran 2022). Bu bakış açısıyla mükemmeliyetçiliği ilk kez çok boyutlu olarak ele alan araştırmacılar, Frost ve arkadaşlarıdır (1990). Frost ve arkadaşları (1990), geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde mükemmeliyetçilik kavramını altı boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. Bu boyutlar: hatalardan endişe duyma, yüksek kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri,

ebeveyn eleştirileri, davranışlardan şüphe duyma ve düzen alt boyutlarıdır. Hatalardan endişe duyma alt boyutu, kişinin küçük bir hatasına karşılık olarak yoğun tepkiler vermesi, bu hatayı başarısızlığa atfetmesi ve bu başarısızlığında diğer insanların gözünde saygısını kaybetme ile ilişkilendirilmesidir. Yüksek kişisel standartlar alt boyutu, bireyin kendisine çok yüksek standartlar belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için yoğun çaba göstermesi olarak ifade edilmektedir. Bu alt boyutun sağlıklı deneyimlerle ilişkili olduğuna da değinilmektedir. Ebeveyn beklentileri, bireyin ebeveynlerini çok yüksek beklentileri olan kişiler olarak algılaması iken, ebeveyn eleştirileri alt boyutu ise bireyin ebeveynlerini eleştirel olarak algılama eğilimidir. Davranıştan şüphe alt boyutu, bireyin yaptığı işlerden, aldığı kararlardan sürekli olarak şüphe duyması olarak ifade edilirken düzen alt boyutu da düzen ve kontrolün önemli olduğu algısını içermektedir.

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan bir diğer araştırmacıdır. Hewitt ve Flett (1991), geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde mükemmeliyetçilik kavramını üç boyutlu bir model olarak ele almışlardır. Bu üç boyut: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliktir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, kendisi için yüksek standartlar belirleme, bu standartlar için kendini sıkı bir şekilde değerlendirme ve kendini eleştirme ile karakterizedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, kendileri için belirledikleri katı ve yüksek standartları başkaları için de belirlemek ve gerçekleştirmeleri için çaba sarf etmelerini beklemek olarak ifade edilmektedir. Bu alt boyut, başkalarına karşı kızgınlık, düşmanlık ve güvensizlik gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilebilirken aynı zamanda liderlik özelliği ve başkaları için motivasyon oluşturma gibi olumlu konularla da ilişkilendirilmektedir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ise bireyin, kendisi için önemli olan kişiler tarafından gerçekçi olmayan standartlara ulaşması için kendisine uygulanan bir baskı olduğunu hissetme eğilimi olarak ifade edilmektedir. Bu mükemmeliyetçilik alt boyutuna sahip olan bireyler, başkalarının standartlarını gerçekleştirmek adına uğraş verdikleri için olumsuz değerlendirilmekten kaygılanmaktadırlar ve sürekli bir onay arayışı içerisindeyler. Sözü geçen araştırmacıların yaptıkları çalışmada bu alt boyutların mükemmeliyetçiliğin hem bireysel hem de sosyal alanlarda da açığa çıkabileceği gösterilmektedir (Hewitt ve Flett 1991).

Mükemmeliyetçiliğin ölçümünde genellikle Frost ve arkadaşları (1990) ile Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen bu iki ölçek ve bu ölçeklerin alt boyutlarının birleşimiyle ortaya çıkan iki üst düzey faktör olan mükemmeliyetçi kaygılar (perfectionistic concerns) ve mükemmeliyetçi çabalar (perfectionistic strivings) kullanılmaktadır (Stoeber ve Otto 2006, Stoeber ve ark. 2020). Ancak, bu faktörlerin farklı alt ölçekler ile oluşturuluyor olması (Stoeber ve Damian 2016, Limburg ve ark. 2017), mükemmeliyetçi çabaların ve mükemmeliyetçi kaygıların nasıl ölçüleceği ve toplam mükemmeliyetçilik puanının nasıl yorumlanacağı konusunda belirsizlik yaratabilmektedir (Stoeber ve ark. 2020, Başaran 2022).

Bu doğrultuda, Smith ve arkadaşları (2016), mükemmeliyetçilik ölçeklerini kapsamlı bir şekilde inceleyerek Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ)ni geliştirmiş ve mükemmeliyetçiliği üç üst düzey faktör altında ele almıştır: öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, katı mükemmeliyetçilik ve narsisistik mükemmeliyetçilik. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik, hatalara yönelik endişe, eylemlere dair şüphe, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve öz eleştiri alt boyutlarını içermekteyken, katı mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve koşullu kendilik algısı alt boyutlarını kapsamaktadır. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Modeli'nin literatüre görece yeni bir katkısı olan narsisistik mükemmeliyetçilik ise, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı eleştirelilik, hak görme ve büyülenme gibi alt ölçeklerden oluşmaktadır (Smith ve ark. 2016).

Sonuç olarak, yukarıda bahsedilen araştırmalara baktığımızda, mükemmeliyetçiliğin başlangıçta tek boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. Ancak zamanla, bu kavramın farklı yönlerinin de incelenmesi gerektiği fikri yaygınlaşmış ve mükemmeliyetçilik, çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlamıştır. Ayrıca, bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği olumlu bir özellik olarak değerlendirirken, bazıları olumsuz bir özellik olarak tanımlamış, bazıları ise her iki yönü birden ele almıştır (bkz. Başaran 2022). Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik üzerine çok sayıda araştırma ve görüş bulunsa da hala üzerinde uzlaşılan ortak bir mükemmeliyetçilik tanımı oluşturmak güçtür.

Mükemmeliyetçilik ve Kişilerarası İlişkiler

Mükemmeliyetçilik, bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı yüksek beklentiler oluşturduğu ve hata yapma korkusuyla sürekli öz-eleştiriye bulundukları bir kişilik özelliğidir. Bu tutum, yalnızca bireyin içsel dünyasında stres ve baskıya yol açmakla kalmaz, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerini de derinden etkileyebilir.

Bu konuyu ele alan öncü yayınlardan biri Hill ve arkadaşlarının (1997) çalışmasıdır. Araştırmacılar, 357 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, Hewitt-Flett'in (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının kişilerarası özelliklerle [Interpersonal Adjective Scales-Revised (IAS-R)] ve kişilerarası sorunlarla [Kişilerarası Problemler Envanteri Döngüsel Ölçekleri (IIP-C)] ilişkisini incelemiştir. Mevcut araştırmada, kanonik korelasyonlar, mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin kişilerarası özellikler ve sorunlarla olan ilişkisinin açıklanabilir varyansını hesaplamıştır. Ayrıca kişilerarası özellikler ve kişilerarası sorunlar (sırasıyla, IAS-R ve IIP-C) ölçeklerinin geometrik özellikleri kullanılarak mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin bu modellerdeki pozisyonları belirlenmiştir. Vektör uzunluğu ve açısal yerleşimler, bu ilişkiyi görselleştirmek için kullanılmıştır.

Mevcut çalışmanın kişilerarası problemler açısından yapılan vektör analizleri bulguları, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun kadınlarda aşırı fedakârlık, erkeklerde ise baskınlık ve kinci/intikamcılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise, hem erkeklerde hem de kadınlarda baskınlık ile ilişkilendirilmiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ise, erkeklerde baskınlık, kadınlarda müdahalecilik (intrusiflik) ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin türüne bağlı olarak farklı kişilerarası dinamiklerle bağlantılı olabileceğini ayrıca, bu ilişkilerin cinsiyete özgü olduğunu da ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, vektör uzunlukları değerlendirildiğinde yalnızca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin kişilerarası sıkıntılarla anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Hill ve ark. 1997). Mevcut çalışma yakın bir tarihte, Stoeber ve arkadaşları (2021) tarafından revize edilmiştir. Bu araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilerin kendinden emin-baskın, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilerin kibirli-hesapçı ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin ise katı kalpli olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Kişilerarası sorunlar açısından ise, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir kişilerarası sorun ile ilişkili olmadığı ancak başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin belirgin bir kişilerarası niteliğe sahip olduğu, bu grupta yer alan kişilerin aşırı baskınlık ve kindar olarak kabul edilen aşırı kayıtsızlığın bir karışımını temsil eden tutum ve davranışlar bildirdiği belirtilmiştir. Öte yandan, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ise kişilerarası sorunların hepsi ile olumlu ve anlamlı korelasyonlara sahip olmasının kişilerarası sıkıntı yaşama eğilimi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçi bireylerin kişilerarası ilişkilerini inceleyen bir diğer teorik çerçeve, Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Kopukluk Modelidir (SKM) (Social Disconnection Model-SDM) (Hewitt ve ark. 2006), Mevcut model, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun bireyleri sosyal bağlardan mahrum bırakarak özyıyıma meyilli hale getiren kişilerarası bir risk faktörü olduğunu vurgulamıştır. Sosyal Kopukluk Modeli, sosyal düzene mükemmeliyetçilik, öznel sosyal kopukluk, nesnel sosyal kopukluk, kişilerarası düşmanlık ve kişilerarası duyarlılık kavramları arası ilişki ağlarını merkeze alarak bir model önermesi yapmaktadır. Görüldüğü üzere, araştırmacılar sosyal kopukluğu iki farklı boyutta ele almıştır: öznel sosyal kopukluk bireyin izolasyonu nasıl deneyimlediğini ifade ederken, nesnel sosyal kopukluk ise sosyal ilişkilerdeki gerçek kesintileri ve bozulmaları içermektedir. Model test edilebilir dört hipotez öne sürmektedir: a) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, nesnel sosyal kopukluk aracılığı ile intihar davranışını tetikleyebilir; b) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, öznel sosyal kopukluk aracılığı ile intihar davranışını tetikleyebilir; c) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kişilerarası düşmanlık aracılığı ile nesnel sosyal kopukluğu tetikleyebilir; d) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, kişilerarası duyarlılık aracılığı ile öznel sosyal kopukluğu tetikleyebilir. Daha spesifik olarak, model sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin bireyin eleştiriye ve reddedilmeye karşı artan düşmanlık ve aşırı duyarlılık gibi kişilerarası sorunlar yaşamasına yol açtığını öne sürmektedir. Model özünde, intihar davranışı ile sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arası ilişkiler ağına yönelik modelleme sunsa da sonraları ampirik çalışmalar sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve diğer psikopatolojiler arası ilişkileri de model kapsamında açıklamaya

çalışmıştır. Sherry ve arkadaşları (2008), algılanan sosyal desteğin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstererek SKM'yi test etmiş ve desteklemiştir. Cha (2016), ise sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide önemsenme hissinin (mattering) dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu saptamıştır. Her ne kadar başlangıçta model, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğe odaklansa da, sonraları Sherry ve arkadaşları (2016) tarafından başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi kaygıları da içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu bağlamda SKM, önemli bir görgül kanıt desteğini de almıştır. Ayrıca modeli genişleten diğer araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutları ile psikolojik sıkıntılar arası ilişkide sosyal faktörlerin önemine yer vermiştir. Örneğin, görece yakın tarihte gerçekleştirilen bir çalışmada (Hewitt ve ark. 2020), başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin, grup terapisi sonrasında depresyonda daha düşük azalmalarla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Stoeber ve arkadaşları (2017) ise, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi kişilik özellikleri yüksek olan kişilerin sosyal kopukluk ve düşmanlığa işaret eden özellikler ve davranışlar gösterdiğini, ancak kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişiler için bu durumun geçerli olmadığını belirterek kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin Sosyal Kopukluk Modeli'ne uymadığını ifade etmiştir. Bu nedenle araştırmacılar, modelin güncellenmiş versiyonlarında tüm mükemmeliyetçilik türlerine uygulanamayabileceğinin belirtilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Özetle, mükemmeliyetçilik alt boyutları ve kişilerarası sorunları ele alan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutlarının kişilerarası ilişkiler üzerinde farklı etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin; kişilerarası çatışma, sosyal kopukluk ve düşmanlıkla ilişkili olduğu, buna karşın kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin bu tür olumsuz kişilerarası sonuçları her zaman doğurmadığı belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve Romantik İlişkiler

Mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının kişilerarası ilişkiler ve sorunlar üzerindeki etkisine yönelik devam eden çalışmaların yanı sıra, mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkiler arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalar da giderek artmaktadır. Romantik ilişkiler, bireylerin en yakın ve en yoğun duygusal etkileşim içinde oldukları sosyal bağlardan biri olduğundan, mükemmeliyetçiliğin bu ilişkilerde nasıl bir rol oynadığı önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Bu doğrultuda, mükemmeliyetçiliğin etkilediği kişiler arası alanlardan biri de romantik ilişkilere (Stoeber 2012, Totonchi ve Hassan 2018).

Alanyazında, mükemmeliyetçi tutumların yakın ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini ele aldıkları görülmektedir. Bu bağlamda, genel mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları (Dimitrovsky ve ark. 2002) ile ilişkisel faktörleri ele alan çalışmaların yanında ilişkilerde mükemmeliyetçi tutumların dahil edildiği çalışmalar da (Trub ve ark. 2018) alanyazında yer almaktadır. Stoeber (2012), bireylerin romantik partnerlerine dair sahip oldukları mükemmeliyetçilikle ilgili tutumları "ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik" (dyadic perfectionism) olarak kavramsallaştırmış ve kavramın partner odaklı mükemmeliyetçilik ve partner tarafından algılanan mükemmeliyetçilik olarak iki temel yönü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca "cinsel mükemmeliyetçilik" kavramı da mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamada önemli boyut olarak değerlendirilmektedir. Kavramsal olarak cinsel mükemmeliyetçilik; bireylerin cinsel yaşamlarına yönelik ulaşılamaz standartlar belirlemeleri, cinsel performanslarına ilişkin katı beklentiler geliştirmeleri ve hata yapmaktan aşırı derecede kaçınmaları ile karakterize edilen bir mükemmeliyetçilik boyutudur (Stoeber ve ark. 2013).

Mükemmeliyetçilik, boyut ve alt boyutlarının çeşitliliğinin yanı sıra mükemmeliyetçilik ile ilişkisel faktörleri ele alan çalışmaların oldukça kapsamlı ilişki faktörlerini ele aldığı görülmektedir. Nitekim mükemmeliyetçilik; çiftlerde ilişki doyumu, evlilik doyumu, cinsel doyum, ilişki kalitesi, affetme/affetmeme eğilimleri gibi geniş bir yelpazede ilişkisel değişkenleri etkileyebilen önemli bir bireysel özellik olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle takip eden bölümlerde, mükemmeliyetçiliğin çift ilişkileri üzerindeki etkileri ilişki doyumu, evlilik doyumu, cinsel doyum, ilişki kalitesi, affetme/affetmeme eğilimleri vb. faktörleri kapsayan detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumu, Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler

Mükemmeliyetçilik; partnerden beklentilerin aşırı yüksek olması, ilişkide esneklikten kaçınılması ve hata yapmanın bir tehdit olarak algılanması gibi faktörler yoluyla ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir ya da ilişkide düzen ve hedef odaklılık sağlayarak doyumu artırıcı bir rol oynayabilir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu/evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin sürdürülebilmesi açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının romantik ilişkilerin kalitesi, sürdürülebilirliği ve bireylerin duygusal iyi oluşu üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Ancak, ne yazık ki alanyazında mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı beklenenden azdır.

Bu kapsamda yapılan bir çalışmada Dimitrovsky ve arkadaşları (2002), ilk çocuğuna hamile 100 evli kadın ve hiç hamilelik deneyimi yaşamamış 50 evli kadın ile mükemmeliyetçiliğin boyutları, depresyon ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, her iki grupta da evlilik doyumu ve mükemmeliyetçilik açısından farklılık olmadığını göstermektedir. Korelasyon analizleri, mükemmeliyetçiliğin belirli boyutları ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğuna dair bazı kanıtlar sunmaktadır. Hamile kadınlarda, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında, hamile olmayan kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Her iki grupta da başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ve evlilik doyumları arasında ise bir ilişki bulunamamıştır. Gingras ve arkadaşları (2021), 80 çift ile gerçekleştirdikleri çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin her bir partnerin kendi ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili, uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise yine her bir partnerin kendi ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Falahzade ve Sivandian (2025), yaptıkları bir çalışmada ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve öz farklılaşmanın aracı rolünü incelemişlerdir. Ortaya çıkan bulgulara göre ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ve öz farklılaşmanın dolaylı etkisi de anlamlıdır. Phillips ve arkadaşları (2022), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arası ilişkileri ele aldıkları çalışmada, olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek katılımcıların daha yüksek ilişki doyumu bildireceklerini varsaymışlardır. Ancak bulgular bu hipotezi yanıtlamakla birlikte, olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arası ilişkilerin yalnızca erkeklerde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler de alanyazında çalışılmıştır. Casale ve arkadaşları (2020) tarafından 344 çift ile gerçekleştirilen çalışmada, hem kadın hem de erkek örnekleminde mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilişki doyumu arasında olumsuz düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmiştir.

Görüldüğü üzere, uluslararası alanyazında mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik boyutlarının özellikle de başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutlarının romantik ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Ülkemizde de mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da benzer bulgular ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalarda, hem başkalarına yönelik hem de sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmaktadır. Şensoy ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptıkları bir çalışmaya göre bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin artması sonucunda ilişki doyumunun arttığı bulunmuştur. Ayrıca, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun düştüğü belirtilmektedir. Satıcı (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, mükemmeliyetçilik, duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Ko' da (2020), yaptığı bir tez çalışmasında ikili ilişkilerde olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki doyumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Alanyazında, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik boyut/alt boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Trub ve arkadaşları (2018), 382 evli ve/veya birlikte yaşayan ABD'li yetişkinden oluşan bir örnekleme, partner odaklı mükemmeliyetçilik ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu ile negatif ilişkili olduğunu, ancak kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise ilişki doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Stoeber (2012), 58 çift ile gerçekleştirilen bir araştırmada romantik ilişkilerde ikili mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, partner odaklı mükemmeliyetçiliğin, partner tarafından algılanan mükemmeliyetçilik üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Yani, bireylerin partnerlerine yönelik belirledikleri mükemmeliyetçilik beklentileri, partnerlerinin bu mükemmeliyetçilik beklentisini algılamalarına yol açmaktadır. Bireylerin partnerlerine yönelik mükemmeliyetçilik beklentileri, yaşadıkları ilişkideki memnuniyeti ve uzun süreli bağlılıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, partner tarafından algılanan mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin de ilişkiden daha az doyum aldığı saptanmıştır.

Alanyazında mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri farklı kültürlerde ele alan çalışmalar da yer almaktadır. Gol ve arkadaşlarının (2013), İran'da gerçekleştirdikleri çalışmada, olumlu mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında pozitif bir korelasyon, olumsuz mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında ise negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Malezya'da gerçekleştirilen bir çalışmada Mee ve arkadaşları (2015), ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumuyla negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Eşlerine karşı yüksek standart ve yüksek tutarsızlık gösteren katılımcılar, evliliklerinde daha az doyum hissetme eğilimindedir. Endonezya'da gerçekleştirilen bir araştırmada (Yovani ve Rumondor 2021) da benzer şekilde hem mükemmeliyetçi kaygılar hem de başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik daha düşük evlilik doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak inceleyen çalışmalar da alanyazında yer almaktadır. Lopez ve arkadaşları (2006), heteroseksüel ilişki içinde olan 116 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme ikili ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin doğasını ve etkisini 3 aylık bir aralıkta incelemiştir. Bulgular, eş zamanlı ölçümlerde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunun anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Dahası, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik puanları 3 ay sonraki ilişki sürekliliğini de anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Çiftler arasındaki mükemmeliyetçi eğilimler, cinsel yaşamda da etkisini göstermektedir. Mükemmeliyetçi eğilimlerin cinsellik üzerindeki etkilerini anlamak, çiftler arasında sağlıklı bir ilişki dinamiği geliştirebilmek için önemlidir. Bu kapsamda, Dibartolo ve Barlow (1996) tarafından yapılan mükemmeliyetçilik, evlilik doyumu ve cinsel işlev bozuklukları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada yüksek standartlar belirleme ve hata yapma korkusunun, partnerin performans kaygısını arttırdığı ve olumsuz duygulara yol açtığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi bildiren erkeklerin cinsel işlev bozukluğu yaşama ihtimallerinin daha yüksek olabileceği ifade edilmektedir. Sözü geçen çalışmada, kadınların mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmasının partnerlerin her ikisinin de evlilik doyumunu etkilediği saptanmıştır. Evlilik ve ilişki doyumunun yanı sıra, mükemmeliyetçilik cinsel doyum ile de anlamlı ilişkiler göstermektedir. Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının cinsel yaşamın farklı yönlerini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Habke ve arkadaşları (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya 74 evli veya birlikte yaşayan çift katılmıştır. Katılımcılar, mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi benlik sunumu, cinsel doyum, çift uyumu ve depresyonu değerlendiren ölçekleri doldurmuştur. Evlilik doyumu ve depresyonun etkileri kontrol edildikten sonra, erkeğin cinsel doyumu, kendi sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği ve eşinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği ile anlamlı düzeyde negatif ilişki göstermiştir. Kadının cinsel doyumu ise hem eşinin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği hem de kendi sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi benlik sunumu ile anlamlı düzeyde negatif ilişki göstermiştir. Portekiz'de gerçekleştirilen bir çalışmada (Palha-Fernandes ve ark. 2019) araştırmacılar, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile cinsel doyum arasından negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu, ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin cinsel doyumu anlamlı bir şekilde yordadığını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçilikte farklı bir ölçüm olan cinsel mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumunun incelendiği bir çalışma da (Vangeel ve ark. 2020), cinsel mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Genel olarak mevcut bulgular, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişki problemleriyle ilişkili olduğuna dair önceki görüşleri desteklemektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçiliğin ilişki ve evlilik doyumu ile de önemli ilişkiler içinde olduğu söylenebilir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, partnerin beklentileri karşılamadığı durumlarda hayal kırıklığına yol açarak ilişki/evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini partnerine karşı sürekli yetersiz hissetmesine, reddedilme kaygısıyla hareket etmesine ve ilişki içinde kendini baskı altında hissetmesine neden olabilir. Bu durum da ilişki doyumunun düşmesine yol açabilir.

Mükemmeliyetçilik ve Diğer İlişkisel Faktörler Arasındaki İlişkiler

Önceki bölümlerde belirtildiği üzere, mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ve çevresine yönelik yüksek standartlar belirlemesi ve hata yapmaktan kaçınma eğilimiyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Alanyazında, mükemmeliyetçiliğin, psikolojik iyi oluş ve kişilerarası ilişkiler üzerinde önemli etkileri olduğu gösterilmiştir. Ancak, mükemmeliyetçiliğin katı standartları ve hata toleransının düşük olması, bireylerin affetme/affetmeme eğilimlerini, ilişki kalitesini, ilişki uyumu/evlilik uyumu ve hatta şiddet eğilimlerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu bölümde mükemmeliyetçilik ve affetme/affetmeme eğilimleri, ilişki kalitesi, ilişki uyumu/evlilik uyumu vb. ilişkisel faktörler arası ilişkiler gözden geçirilecektir.

Mükemmeliyetçi bireylerin hatalar karşısındaki tahammülsüz olma eğilimleri, romantik ilişkilerde karşısındaki bireyin hatalarını büyüterek değerlendirmelerine ve affetmek yerine cezalandırıcı ya da mesafeli bir tutum sergilemelerine neden olabilir. Bu bağlamda, Kurt ve Demir (2022) yaptıkları bir çalışmada, romantik ilişkisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Tutarlılık ve düzen alt boyutları affetme eğilimini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Furman ve arkadaşları (2017), mükemmeliyetçi eğilimler ve affetme arasındaki ilişkide çatışmanın aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında partner odaklı ve partner tarafından algılanan mükemmeliyetçilik ile affetme davranışı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, partnerlerinin onlara karşı davranışlarını çatışmayı teşvik edici şekilde yorumlayabilmekte ve bu durum ilişkilerinde daha az affedici davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır. Kaya (2015) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, öğrencilerin affetme düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi bireylerin hatalar karşısında aşırı endişelenme durumları, kendi belirlediği standartların altında performans sergileme ve aileden alınan eleştiriler gibi durumlar nedeniyle olayı, kişiyi ve kendini affetme düzeyinde azalma yaşadıkları ifade edilmektedir.

Öte yandan mükemmeliyetçi eğilimler, ilişkiye yönelik inançları ve ilişki uyumunu da etkileyebilir. Mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkileri inceleyen öncü yayınlardan birisi, Hewitt ve arkadaşlarının 1995 yılında yayımladıkları çalışmadır. Araştırmacılar bu çalışmada, kronik ağrısı olan 83 katılımcı ve eşleriyle mükemmeliyetçilik ile ilişki uyumu ve aile uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan eşlere sahip ağrı hastalarının, aile uyumu düzeylerini anlamlı ölçüde daha düşük bildirme eğiliminde olduğu saptanmıştır. Flett ve arkadaşları (2001), mükemmeliyetçiliğin boyutları ile ilişki inançları, ilişki davranışları ve ilişki uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Flört ilişkisi yaşayan üniversite öğrencileri ile yürütülen bu araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin daha güçlü ilişki inançlarına sahip olduğu saptanmıştır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olması ise yıkıcı ilişki tepkileri ve düşük ilişki uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Bıykoğlu ve Egeci (2017), 290 evli birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde evlilik uyumu bildirdiğini göstermiştir. Özellikle, erkeklerde sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin, kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu açısından belirleyici olduğu bulunmuştur. Tuncay tarafından (2006) yapılan bir çalışmada evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin kadınlar ve

erkekler için evlilik uyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının düşük seviyede olabileceği belirtilmektedir. Yani bireyler, partnerlerinin kendilerinden mükemmeli talep ettiğini düşündüklerinde ilişkide uyum seviyeleri düşebilmektedir. Kızılöz-Başsayın tarafından 2018 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile evlilik uyumu arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki etkisini belirleyen faktörlerden biri de başa çıkma stratejileridir. Bu nedenle alanyazında bazı çalışmalar, mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve ilişkilerde başa çıkma stratejileri kavramları arasındaki ilişkileri birlikte incelemişlerdir. Örneğin, Haring ve arkadaşları (2003), 76 çiftle yaptıkları bir çalışmada mükemmeliyetçilik, evlilikte uyumsuz başa çıkma stratejileri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, yüksek sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi hem bireyin kendisi hem de eşi için düşük evlilik uyumu ve yüksek evlilikte uyumsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımı, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile daha zayıf evlilik işlevselliği arasındaki ilişkide aracı role sahiptir. Mevcut dolaylı etki, hem bireylerin kendisi hem de eşi için anlamlı düzeydedir.

Yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçi beklentiler, ilişki kalitesi ile de anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Tosun ve Yazıcı (2021), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada romantik ilişkilerde ikili mükemmeliyetçiliğin ilişki kalitesinin bazı alt boyutlarıyla pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Mevcut bulgu, partnere yönelik yüksek beklentiler ve partnerlerin yetersiz olduğu görüşünün ilişkileri olumsuz etkilediğini göstermiştir. Ayrıca bulgular, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerde sosyal destek ve derinlik algılarının düşük olduğu, bu durumun da çatışma potansiyelini artırdığı yönünde yorumlanmıştır. Ayrıca, Ashby ve arkadaşları (2008), 197 nişanlı çift ile gerçekleştirdiği çalışmada çiftlerden yalnızca birinin bile uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olmasının ilişki kalitesini düşürme eğiliminde olduğunu saptamıştır.

Mükemmeliyetçi eğilimler bireylerin romantik ilişkilerdeki ilişkilerinin kalitesini etkilemekle birlikte, ilişki içinde olma ya da yakınlık kurma ihtimali üzerinde de bir etkiye sahiptir. Örneğin, Martin ve Ashby (2004), üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin, mükemmeliyetçi olmayanlara kıyasla anlamlı ölçüde daha fazla yakınlık korkusu bildirdiğini belirtmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi eğilimler; uzun süreli ilişki bağlılığını, ilişki stresini, ihanet etme eğilimini de etkileyebilmektedir. Stoeber ve arkadaşları (2012), 58 üniversite öğrencisi ve partnerleri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, partner odaklı mükemmeliyetçiliğin uzun süreli ilişki bağlılığını anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Ayrıca karşılaştırmalı analizler, yüksek düzeyde partner odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip katılımcıların, düşük düzeyde partner odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip katılımcılara kıyasla daha düşük düzeyde uzun süreli bağlılık belirttiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Piotrowski (2020), romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan "tutarsızlık" eğilimlerinin hem ilişki stresi hem de ilişkisel çatışmayı anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Dolayısıyla araştırmacılar, bireyin beklentileri ile partnerin bu beklentileri karşılama düzeyi arasındaki bu farklılığın/tutarsızlığın çatışmalara yol açabileceğini ve ilişkide stres kaynağı haline gelmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Soltanzadeh Rezamahalleh (2021), mükemmeliyetçiliğin evlilikte sadakatsizlikle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Araştırmacı, evlilikte sadakatsizlik/ihanet eğilimi ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkilerin olduğunu ve evlilikte sadakatsizliğe yönelik olumlu tutumlar varyansının % 25'inin mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığını saptamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin ilişkilere yönelik daha riskli etkileri de incelenmiştir. Lafontaine ve arkadaşları (2021), sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin psikolojik ve fiziksel yakın partner şiddeti mağduriyetiyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik biçimlerinin, partner üzerinde kontrol kurma, istismar gibi şiddet davranışlarına zemin hazırlayabileceği gösterilmiştir. Partnerin beklentileri karşılayamaması durumunda cezalandırıcı tutumlar ortaya çıkabilmekte; bu durum da psikolojik veya hatta fiziksel şiddet davranışlarını tetikleyebilmektedir.

Özetle, bu bulgular, mükemmeliyetçi eğilimlerin çift ilişkilerinde geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin katı standartları, kendine ve başkalarına yönelik yüksek beklentileri ve hata toleransının düşük olması; bireylerin affetme/affetmeme eğilimlerini, ilişki kalitesini ve ilişki uyumu/evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Mevcut bulgular, ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkardığı zorlukların, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini etkilediğini ve bu durumun ilişkideki genel dinamiklere zarar verebileceğini göstermektedir.

Sonuç

Mükemmeliyetçilik, kusursuzluğa ulaşmak amacıyla bireyin kendisi ve çevresindekiler için yüksek standartlar belirlemesi, bu yüksek standartlar için yoğun çaba göstermesi, kendi davranışlarına karşı aşırı eleştirilerde bulunması ve olumsuz değerlendirilmeye karşı aşırı bir biçimde kaygı duyması şeklinde tanımlanmaktadır (Frost ve ark. 1990). Mükemmeliyetçilik, günümüzde bireyleri farklı yönlerden etkileyen bir eğilimdir. Ancak bu eğilimler, bireyin sadece kendisini değil, aynı zamanda bireylerin kişilerarası ilişkilerini de oldukça zorlaştırmaktadır (Holm-Denoma ve ark. 2008, Mackinnon ve ark. 2012). Mükemmeliyetçilik, boyut ve alt boyutlarının çeşitliliğinin yanı sıra mükemmeliyetçilik ile ilişkisel faktörleri ele alan çalışmaların, oldukça kapsamlı ilişki faktörlerini ele aldığı görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alarak kavramın farklı boyutlarının ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Mevcut gözden geçirme çalışmasında öncelikle kavramın çok boyutlu doğasına ve yapısını tanımlamaya yönelik çalışmalara yer verilmiştir. Ardından mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkileri ve sorunları etkilemesine yönelik model ve çalışmalara değinilmiştir. Bu bağlamda özellikle Mükemmeliyetçiliğin Sosyal Kopukluk Modeli ve bu modelin genişletilmiş versiyonları; kavramın farklı alt boyutlarının, kişilerarası ilişkilerde aynı etkiyi yaratmadığının altını çizmektedir. Bu bağlamda dikkat çeken iki alt boyut: başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliktir. Model ve modeli destekleyen görgül kanıtlar, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal kopukluk ve düşmanlıkla ilişkili olduğunu; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise bu tür olumsuz kişilerarası sonuçları her zaman ortaya çıkarmadığını belirtmektedir.

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin etkilerini inceleyen çalışmalarda, mükemmeliyetçi eğilimlerin ilişki dinamiklerini farklı açılardan etkilediği görülmektedir. Alanyazında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin artması ile ilişki ve evlilik doyumunun arttığı belirtilmiştir (Trub ve ark. 2018, Şensoy ve ark. 2019). Bunun yanı sıra, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, sorun yaşama eğilimi ile doğru orantılı olarak bulunmuş ve bu durum da romantik ilişkiler açısından önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler, başkalarının onlardan mükemmeliyet talep ettiğini algılar ve kusursuzu elde etmenin imkânsız olacağını düşünebilmektedir. "Mükemmel bir partner" olma zorunluluğu hissederek ilişkilerinde stres ve kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (Haring ve ark. 2003, Tuncay 2006). Nitekim, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik eğiliminin psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlık ve zayıf kişilerarası uyum ile ilişkili olduğu yönünde pek çok çalışma bulunmaktadır (Flett ve ark. 2022). Sosyal Kopukluk Modelinde (Hewitt ve ark. 2006) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi eğilimlerin bireyleri sosyal bağlarından kopararak özkıym davranışına daha açık hale getiren kişiler arası bir risk etkeni olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, bir bağlamda mükemmeliyetçiliğin hem psikolojik sağlığa hem de ilişkilere zarar veren katı ve zorlayıcı bir yönünü temsil etmektedir. Benzer şekilde uyumsuz/olumsuz mükemmeliyetçiliğin, partner odaklı ve partner tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliğin de ilişkilerde olumsuz faktörlerle ilişkisi alanyazında desteklenmiştir. Ancak, mükemmeliyetçiliğin görece yeni ve kişilerarası bir boyutu olarak ele alınan narsistik mükemmeliyetçilik ile kişilerarası sorunları ele alan çalışmalar olsa dahi (Nealis ve ark. 2015) ilişki doyumu, evlilik doyumu, ilişki kalitesi gibi ilişkisel faktörlere ilişkin yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gelecek araştırmaların, alanyazına bu konuda katkı sağlamaları önem taşımaktadır.

Mevcut literatüre bakıldığında mükemmeliyetçiliğin çift terapilerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda, çift terapilerinde, mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler üzerine olan etkileri ele alınmalı ve bu konuya daha fazla odaklanılmalıdır. Bu bağlamda,

çift terapilerinde mükemmeliyetçi tutumların ele alınması, partnerlerin birbirlerine yönelik beklentilerini daha gerçekçi bir düzeye çekmelerine, hata yapma ve kusurlu olma konusunda daha fazla hoşgörü geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Alanyazında çift ve aile terapilerinde mükemmeliyetçiliğin etkisini inceleyen çalışma sayısı sınırlı sayıdadır (Afghari ve ark. 2021, Jafari ve ark. 2025). Jafari ve arkadaşları (2025), bilişsel davranışçı aile terapisinin, evlilik çatışması yaşayan bireylerde kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyini düşüren etkili bir terapi yöntemi olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini daha ayrıntılı anlamak için çift terapilerinde mükemmeliyetçi eğilimlerini inceleyen çalışmalar tasarlanması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Afghari N, Yazdkhasti F, Mehrabi-Koushki H, Azimi A (2021) Comparison of the effect of group couple therapy based on reality therapy and acceptance and commitment therapy on perfectionism and adjustment of couples' needs. *Journal of Health System Research*, 16:243-250.
- Ashby JS, Rice KG, Kutchins CB (2008) Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *J Couns Psychol*, 55:125-132.
- Başaran SK (2022) Perfectionism: Its structure, transdiagnostic nature, and cognitive behavioral therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:518-525.
- Bıykoğlu EB, Egeci IS (2017) Marital adjustment: the role of perfectionism, the ways of coping with stress and gender. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4:125-138.
- Casale S, Fioravanti G, Baldi V, Flett GL, Hewitt PL (2020) Narcissism, perfectionistic self-presentation, and relationship satisfaction from a dyadic perspective. *Self Identity*, 19:948-966.
- Cha M (2016) The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Pers Individ Dif*, 88:148-159.
- Curran T, Hill AP (2019) Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychol Bull*, 145:410-429.
- DiBartolo PM, Barlow DH (1996) Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Arch Sex Behav*, 25:581-588.
- Dimitrovsky L, Levy-Shiff R, Schattner-Zanany I (2002) Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *J Psychol*, 136:631-646.
- Egan SJ, Wade TD, Shafran R (2011) Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clin Psychol Rev*, 31:203-212.
- Falahzade H, Sivandian M (2025) Investigating the mediating role of self-differentiation and emotion regulation in the relationship between dyadic perfectionism and marital satisfaction. *Am J Fam Ther*, 53:66-79.
- Flett GL, Hewitt PL, Nepon T, Sherry SB, Smith M (2022) The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clin Psychol Rev*, 93:102130.
- Flett GL, Hewitt PL, Shapiro B, Rayman J (2001) Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Curr Psychol*, 20:289-311.
- Frost RD, Marten P, Lahart C, Rosenblate R (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognit Ther Res*, 14:449-468.
- Furman CR, Luo S, Pond RS (2017) A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Pers Individ Dif*, 111:178-186.
- Gingras AS, Lessard I, Mallette F, Brassard A, Bernier Jarry A, Gosselin P et al. (2021) Couple adaptation to the birth of a child: the roles of attachment and perfectionism. *J Marital Fam Ther*, 47:581-594.
- Gol HC, Rostami AM, Goudarzi M (2013) Prediction of marital satisfaction based on perfectionism. *Procedia Soc Behav Sci*, 89:567-571.
- Habke AM, Hewitt PL, Flett GL (1999) Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *J Psychopathol Behav Assess*, 21:307-322.
- Haring M, Hewitt PL, Flett GL (2003) Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *J Marriage Fam*, 65:143-158.
- Hewitt PL, Flett GL (1991) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptual assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*, 60:456-470.
- Hewitt PL, Flett GL, Mikail SF (1995) Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *J Fam Psychol*, 9:335-347.
- Hewitt PL, Flett GL, Sherry SB, Caelian C (2006) Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In *Cognition and Suicide: Theory, Research, and Therapy* (Ed TE Ellis): 215-235. Washington, DC, American Psychological Association.

- Hewitt PL, Smith MM, Deng X, Chen C, Ko A, Flett GL et al. (2020) The perniciousness of perfectionism in group therapy for depression: A test of the perfectionism social disconnection model. *Psychotherapy (Chic)*, 57:206-218.
- Hill RW, Zull MC, Turlington S (1997) Perfectionism and interpersonal problems. *J Pers Assess*, 69:81-103.
- Holm-Denoma JM, Otamendi A, Joiner TE, (2008) On self-criticism as interpersonally maladaptive. In *Self-criticism and Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications* (Ed. C Chang):73-86. Washington, DC, American Psychological Association.
- Jafari SF, Kazemian Moghaddam K, Gholamzadeh Jofreh M (2025) The effectiveness of self-differentiation training on family process and marital intimacy in couples with marital conflict. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 14:52-60.
- Kaçar-Başaran S, Arkar H (2023) Common vulnerability factors in obsessive-compulsive and major depressive disorders: a transdiagnostic hierarchical model. *Curr Psychol*, 42:8414-8424.
- Kaya F (2015) Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekânın aracı rolü (Yüksek lisans tezi). Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
- Kızıloğuz-Başsayın A (2018) Evli bireylerde mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Okan Üniversitesi.
- Kol K (2020) Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Gelişim Üniversitesi.
- Kurt K, Demir M (2022) Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 6:61-76.
- Lafontaine MF, Azzi S, Bell-Lee B, Dixon-Luinenburg T, Guérin-Marion C, Bureau JF (2021) Romantic perfectionism and perceived conflict mediate the link between insecure romantic attachment and intimate partner violence in undergraduate students. *J Fam Violence*, 36:195-208.
- Limburg K, Watson HJ, Hagger MS, Egan SJ (2017) The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *J Clin Psychol*, 73:1301-1326.
- Lopez FG, Fons-Scheyd A, Morúa W, Chaliman R (2006) Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *J Couns Psychol*, 53:543-549.
- Lunn J, Greene D, Callaghan T, Egan SJ (2023) Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis. *Cogn Behav Ther*, 52:460-487.
- Mackinnon SP, Sherry SB, Antony MM, Stewart SH, Sherry DL, Hartling N (2012) Caught in a bad romance: perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *J Fam Psychol*, 26:215-225.
- Martin JL, Ashby JS (2004) Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *Fam J*, 12:368-374.
- Mee FF, Hassan S, Baba M, Abu M (2015) Relationship between perfectionism and marital satisfaction among graduate students. *Int J Educ Res*, 3:179-186.
- Nealis LJ, Sherry SB, Sherry DL, Stewart SH, Macneil MA (2015) Toward a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms. *J Res Pers*, 57:11-25.
- Palha-Fernandes E, Alves P, Lourenço M (2019) Sexual satisfaction determinants and its relation with perfectionism: A cross-sectional study in an academic community. *Sex Marital Ther*, 37:100-114.
- Phillips N, Carpenter R, Mangan E, Burns L (2022) Predictors of relationship satisfaction: what's perfection got to do with it. *J Psychol*, 10:39-56.
- Piotrowski K (2020) Child-oriented and partner-oriented perfectionism explain different aspects of family difficulties. *PLoS ONE*, 15, e0236870.
- Satıcı B (2018) Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi (Doktora tezi). İstanbul, Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Sherry SB, Law A, Hewitt PL, Flett GL, Besser A (2008) Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Pers Individ Dif*, 45:339-344.
- Sherry SB, Mackinnon SP, Gautreau CM (2016) Perfectionists don't play 19 nicely with others: Expanding the social disconnection model. In *Perfectionism, Health, and Well-Being* (Eds FM Sirois, DS Molnar):225-243. Cham, Springer..
- Smith MM, Saklofske DH, Stoeber J, Sherry SB (2016) The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *J Psychoeduc Assess*, 34:670-687.
- Soltanzadeh Reza Mahalleh M (2021) Predicting attitudes toward marital infidelity based on attachment and perfectionism styles. *Monogr Soc Res Child Dev*, 1:51-64.
- Stackpole R, Greene D, Bills E, Egan SJ (2023) The association between eating disorders and perfectionism in adults: A systematic review and meta-analysis. *Eat Behav*, 50:101769.
- Stoeber J (2012) Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Pers Individ Dif*, 53:300-305.

- Stoeber J, Damian LE (2016) Perfectionism in employees: Work engagement, workaholism, and burnout. In *Perfectionism, Health, and Well-Being*, (Eds FM Sirois, DS Molnar):265-283. Cham, Springer.
- Stoeber J, Harvey LN, Almeida I, Lyons E (2013) Multidimensional sexual perfectionism. *Arch Sex Behav*, 42:1593-1604.
- Stoeber J, Madigan DJ, Gonidis L (2020) Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Pers Individ Dif*, 161:109846.
- Stoeber J, Noland AB, Mawenu TW, Henderson TM, Kent DN (2017) Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Pers Individ Dif*, 119:112-117.
- Stoeber J, Otto K (2006) Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev*, 10:295-319.
- Stoeber J, Smith MM, Saklofske DH, Sherry SB (2020) Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Pers Individ Dif*, 169:110106.
- Şensoy G, Asıcı E, İkiz FE (2019) İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46:230-249.
- 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*, 8:158-165.
- Totonchi M, Hassan SA (2018) Perfectionism and dyadic relationship: a systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7:472-485.
- Trub L, Powell J, Biscardi K, Rosenthal L (2018) The "good enough" parent: Perfectionism and relationship satisfaction among parents and nonparents. *J Fam Issues*, 39:2862-2882.
- Tuncay E (2006) Predictive role of perfectionism on marital adjustment (Yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Uzun NB, Yorulmaz O (2023) Mükemmeliyetçilik. In *Tanımlar Üstü Yaklaşım: Psikopatolojilerin Ötesine Bakmak* (Eds C Gökdağ, S Kaçar-Başaran):3-26. İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Vangeel L, Vandenbosch L, Eggermont S, Wright PJ (2020) A longitudinal investigation of television viewing in adolescence and sexual perfectionism and satisfaction in adulthood. *Commun Monogr*, 87:223-243.
- Yovani MC, Rumondor PC (2021) Perfectionistic concerns, other-oriented perfectionism and marital satisfaction. *Jurnal Ecopsy*, 8:119-128.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.