

XƏZƏR UNİVERSİTETİ

Fakültə: Təbiət Elmləri, Sənət Və Texnologiya Yüksək Təhsil

Departament: Psixologiya

İxtisas : Klinik Psixologiya

MAGİSTR TEZİSİ

Mövzu: Perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqənin öyrənilməsi

Magistrant: Musaoğlu Firuzə Ziyad qızı

Elmi rəhbər : psixol.ü.f.d., dosent L.M.Cabbarova

Bakı -2024

Mündəricat

GİRİŞ	4
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ	9
1.1. Perfeksionizm probleminin elmi-nəzəri aspektləri	9
1.1.1. Perfeksionizm anlayışının mahiyyəti.....	9
1.1.2. Perfeksionizmin təzahür xüsusiyyətləri və əsas əlamətləri.....	11
1.1.3. Perfeksionizmi şərtləndirən amillər.....	13
1.1.3.1. Sosial-psixoloji amillər	15
1.1.3.2. Fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər.....	16
1.1.4. Perfeksionizm fenomeninin tədqiqi istiqamətləri.....	17
1.2. Evlilikdən məmnunluq və onu şərtləndirən amillər	19
1.2.1. Evlilik məmnuniyyəti anlayışının konseptual mahiyyəti	19
1.2.2. Evlilikdən məmnuniyyətə təsir edən amillər.....	22
1.2.2.1. Sosial-iqtisadi amillər.....	24
1.2.2.2. Sosial-psixoloji amillər.....	28
1.2.3. Cütlüklər arasında evlilikdən məmnunluq və perfeksionizm fenomeni arasındakı əlaqənin öyrənilməsinə həsr olunmuş tədqiqatların təhlili.....	32
II FƏSİL.TƏDQIQATIN METOD VƏ METODİKALARI	35
2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	35
2.2. Metodikalar.....	35
2.2.1. Demografik məlumat anketi.....	35
2.2.2.Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi.....	35
2.2.3. APS Perfeksionizm şkalası.....	36
2.2.4. Çoxölçülü perfeksionizm şkalası.....	36
2.3. Metod	37
III FƏSİL. TƏDQIQATDAN ALINAN NƏTİCƏLƏRİN STATİSTİK TƏHLİLİ VƏ MÜZAKİRƏSİ	38
3.1. Demografik göstəricilərinin təhlili.....	38
3.2. Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi göstəricilərinin təhlili.....	39
3.3. Perfeksionizm şkalasının göstəricilərinin təhlili.....	44
3.4. Çoxölçülü perfeksionizm şkalası göstəricilərin təhlili.....	52
3.5. Evlilik Məmnuniyyəti və Perfeksionizm arasındakı əlaqənin təhlili.....	56
NƏTİCƏ	61
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI	63

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Perfeksionizmi, ümumi mənada şəxsin özü və başqaları üçün əlçatan olmayacaq hədəflər formalaşdırması və bu hədəfləri davam etdirməyə çalışması şəklində müəyyənləşdirmək mümkündür. Son illərdə aparılan tədqiqatların nəticələri göstərir ki, yüksək perfeksionizm səviyyəsinə malik insanlar stressə asanlıqla məruz qalır, uğursuzluqdan panikaya düşəcək səviyyədə qorxur və bu kimi digər səbəblərə görə həyatlarından qane olmaqda çətinliklər yaşayırlar (Paramamova, 2011) Bu cür həyatdan qane olmama fərdin həyatının bütün sahələrinə, o cümlədən, özünə münasibət, karyera, ailə həyatına da nüfuz edə bilər (Regan P., 2011). Müxtəlif etnik mədəniyyətlər sferasında, fərqli sosial-iqtisadi, o cümlədən də, demoqrafik qruplar daxilində perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqə öyrənilir. Bu da o deməkdir ki, bu fenomenin daha dərin şəkildə anlaşılması əhəmiyyətlidir. Bu mövzunun öyrənilməsi həm praktiki, həm də nəzəri baxımdan çox böyük əhəmiyyət daşıyır (Nazari S. & Abolmaali K., 2015). Belə ki, perfeksionizm həyatın müxtəlif sahələrində olduğu kimi şəxsi münasibətlər və evlilik həyatında da mənfi rolda çıxış edə bilər.

Evlilik məmnunluğuna gəldikdə bu, insanların ümumi yaşam və psixoloji rifahı üçün çox vacib hesab edilir. Psixoloji fonda baxsaq, bir çox insanlar statuslarından asılı olmayaraq; istər valideyn, istər partnyor, istər peşəkar mütəxəssis, istər tələbə, istər könüllü fəaliyyət üzvü, istərsə də dost kimi qarşıya qoyduğu məqsədə nail olmağa və uğur qazanmağa çalışır. Buna baxmayaraq bir ürup şəxslər vardır ki, onlar üçün hansısa işin sadəcə qənaətbəxş olması kifayət etmir və qazanılan uğurla kifayətlənib razı qala bilmirlər (Alex Dimitriu M.D., 2021). Mükəmməlliyətçi şəxslər başladıkları işin nəticəsi mükəmməl olmayanadək dayanmayır və daha yaxşı üçün bütün güclərini sərf etməyə can atırlar. Perfeksionizm meylinin evlilik praktikasına hansı dərəcədə təsir etməsini araşdırmaq bu sahədə daha effektiv nəticələr qazanmağa şərait yaratmış olar.

Perfeksionizm, şəxsiyyətin təzahür xüsusiyyətlərindən biri kimi çıxış edir. Bu xüsusiyyətin təsiri ilə şəxs həm özünə, həm də yaxın əhatəsində olan insanlara yüksək tələblər qoya bilər (Houser A. G., 2009). Bu tip yanaşma isə həm şəxsin sosial zonasındakı digər şəxslərlə münasibətinə, həm də ailədaxili və cütlüklərarası münasibətinə ciddi təsir edir. Bəzi hallarda bu təsir evlilik məmnunluğunun kritik həddə qədər zədələnməsinə gəlib çatır. Bu hal da ona zəmin yaradır ki, perfeksionizm meyarının evlilik məmnunluğu səviyyəsinə təsirinin tədqiqi, bəzi konfliktli məsələlərin həllində çıxış yolunun tapılması üçün istiqamət verə bilər (Allendorf K. & Ghimire D., 2012). Daha aydın ifadə etsək, evlilik məmnunluğu cütlüklərin qarşılıqlı anlaşma bacarığı, həyat keyfiyyəti və ümumilikdə götürsək, evlilik münasibətindən

razılığı özündə əks etdirir. Buna görə də perfeksionizmin bu göstəriciyə hansı səviyyədə təsir etdiyini araşdırmaq məqsədəuyğun hesab edilir. Bu problemlə bağlı keçirilmiş tədqiqatlar onu göstərir ki, perfeksionizm xüsusiyyəti istər mənfi, istərsə də müsbət yöndə insanın həyat və fəaliyyətinin keyfiyyətinə təsir edir (Wadsworth T., 2016). Cütlüklərin evlilik məmnunluğu və ailədaxili münasibətlər kontekstində perfeksionizmin təsirini öyrənmək mühüm məsələlərdən biridir. Nəticədə onu demək olar ki, həm keçmişdə bu mövzu ilə bağlı həyata keçirilən tədqiqatlar, həm də gələcəkdə keçirilməsi mümkün olacaq araşdırmalar sosioloqlara, psixoloqlara və xüsusilə də ailə psixoloqlarına, nikahla bağlı digər qurumlara fəaliyyətlərini təkmilləşdirməkdə kömək etmiş olacaqdır.

Tədqiqatın obyektı: Tədqiqatda 25-55 yaş aralığında perfeksionizm keyfiyyətləri yüksək olan evli cütlüklər iştirak etmişdir. Tədqiqatda ilk olaraq seçmə üsulu ilə 100 nəfər evli cütlük seçilmişdir. Lakin tədqiq olunanların bir neçəsi tədqiqatda iştirakdan imtina etmişdir. Tədqiqat iştirakçıları ümumi əhali arasından seçilmişdir. Tədqiqat iştirakçılarının seçimi zamanı əsas şərt olaraq, perfeksionizm xüsusiyyətləri daha yüksək olan şəxslər nəzərə alınmışdır. Tədqiqat işində ilkin olaraq seçilmiş 100 nəfərdən, 84 nəfəri 25-55 yaş həddində olan ($m=31,8$; $sd=1,7$) evli cütlüklər sona qədər iştirak etməyə razılıq vermişdir. Tədqiqat obyektı kimi perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqə diqqətə alınmışdır. Tədqiqatda iştirak edən hər bir iştirakçıya tədqiqat və tədqiqatın məqsədi haqqında ətraflı məlumat təqdim edilmişdir. Həmçinin iştirakçılara məlumatların yalnız tədqiqat məqsədi ilə istifadə ediləcəyi və məlumatların anonim saxlanılacağı haqqında informasiya çatdırılmışdır. Tədqiqat zamanı etik normalara riayət edilmişdir.

Tədqiqatın predmeti: Perfeksionizm probleminin əsas xüsusiyyət və determinantlarının araşdırılması, evli (ailəli) insanlarda perfeksionizmin təzahür səviyyəsi ilə evlilikdən məmnunluq arasındakı əlaqənin tədqiqi.

Tədqiqatın fərziyələri: İşin məqsədinə müvafiq olaraq tərəfimizdən bir əsas və iki köməkçi fərziyyə irəli sürülmüşdür:

Əsas fərziyyə:

- Cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti perfeksionizm ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəlidir.

Köməkçi fərziyələr:

- Başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə çox mənfi təsir edir.

- Cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlidir.

Tədqiqatın məqsədi: Tədqiqatın başlıca məqsədi, yüksək səviyyədə perfeksionizm xüsusiyyətləri olan evli şəxslərdə perfeksionizmlə evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqəni tədqiq etmək, bu əlaqələrin evlilik həyatına göstərdiyi təsirləri araşdırmaq və müvafiq tövsiyələr irəli sürməkdən ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri: Tədqiqatla bağlı qarşıya qoyulmuş müəyyən məqsədlərə nail olmaq üçün aşağıda qeyd olunan vəzifələrin həlli vacib hesab edilmişdir:

1. Problemlə bağlı sosial-psixoloji və digər elmi ədəbiyyatların araşdırılması;
2. Perfeksionizm fenomeninin mahiyyəti, təzahürləri, şəxsiyyət və onun münasibətlər sferasına təsir xüsusiyyətlərini müəyyən etmək;
3. Evlilikdən məmnunluq və ona təsir edən amilləri mövcud nəzəri mənbələr və tədqiqatlar əsasında araşdırmaq;
4. Tədqiqatın həyata keçirilməsi üçün adekvat metodların seçilməsi və onların tətbiqi;
5. Tədqiqatın nəticələrinin müqayisəli və riyazi-statistik təhlil olunması, korrelyasiya əlaqələrinin müəyyən olunması və onların psixoloji konsepsiyalara müvafiq olaraq şərh edilməsi;
6. Tədqiqat nəticələrinə əsaslanaraq, tövsiyələrin formalaşdırılması və irəli sürülməsi.

Tədqiqatın gedişində istifadə olunan metodikalar: Tədqiqat zamanı iştirakçılara "Demoqrafik məlumatlar anketi", evli cütlüklərin evlilik məmnuniyyətini müəyyənləşdirmək üçün Amerikalı psixoloqlar R.Rogge və J.Funk tərəfindən 2007-ci ildə hazırlanan "Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi" metodikası təqdim edilmişdir (R.Rogge & J.Funk, 2007). Evli cütlüklərdə perfeksionizmi müəyyənləşdirmək üçün, Amerikalı psixoloq L.Derogatis tərəfindən hazırlanan "APS Perfeksionizm şkalası" ndan istifadə edilmişdir. Evli cütlüklərdə perfeksionizmin müxtəlif ölçülərini müəyyənləşdirmək üçün tədqiq olunanlara Amerikalı psixoloqlar L.Flett və L.Hewitt tərəfindən hazırlanan "Çoxölçülü perfeksionizm şkalası" təqdim edilmişdir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 2002).

Tədqiqatın elmi əhəmiyyəti: Dissertasiya işi üçün aparılan tədqiqatın elmi əhəmiyyəti, cəmiyyətimizdəki evli cütlüklər arasındakı münasibətlərə təsir edəcək neqativ amillərin öyrənilməsi üçün önəmlidir. Tədqiqat, hazırda bir çox ölkələrdə olduğu kimi bizim ölkəmizdə də çox geniş yayılmış ailədaxili münaqişələr, cütlüklərarası konfliktlər və boşanma hallarının

sosial-psixoloji aspektlərinin perfeksionizm çərçivəsində öyrənilməsinə xidmət göstərir. Belə ki, cütlüklər arasındakı mövcud münasibətlərdə konfliktlərin yaşanmasında onların perfeksionist xüsusiyyətlərinin əhəmiyyətli təsiri ola bilər. Burada mövzunun nəzəri əhəmiyyəti öz əksini tapır. Tədqiqatdan əldə ediləcək məlumat əsasında perfeksionizmin evlilik məmnunluğu səviyyəsinə təsirini müəyyən edərək, bu təsirlərin minimal həddə endirilməsi üçün tətbiq edilə biləcək gələcək tədbirlər üçün baza formalaşdırıla bilər. Beləliklə də, tədqiqatdan əldə edilən məlumatlar, perfeksionizmin təsiri ilə ailədaxili və cütlüklərarası münasibətlərdə, o cümlədən də, evlilik məmnunluğunda müşahidə edilən arzuolunmaz halların qarşısının alınması, neqativ nəticələrin aradan qaldırılmasında praktiki əhəmiyyət daşıyır.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Perfeksionizm nəzəriyyəsinin əsasən iki mütəxəssis tərəfindən inkişaf etdirilməsi ədəbiyyatlarda öz əksini tapır. Bu iki mütəxəssis psixiatr, psixoterapevt kimi tanınan David Burns və klinik psixoloq olan Paul Hewitt hesab edilir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 1991). Belə ki, David B. 1980-ci illərdə perfeksionizmin psixoloji təbiətini, təzahür formalarını və onunla bağlı olan problemləri araşdırmışdır. Onun fikrincə, perfeksionizm, xüsusilə, depressiya, yüksək stress və tükənmişlik kimi psixi narahatlıqlarla əlaqəlidir. Hewitt P. isə 1991-ci ildə perfeksionizm fenomenini ətraflı öyrənməyə başlamışdır. Mövzu ilə bağlı əldə etdiyi məlumatlara əsasən o, perfeksionizmin üç əsas komponentini qeyd etmişdir: özünə yönümlü, başqasına yönümlü və sosial yönümlü (başqalarının tələblərinin qəbul olunması). Beləliklə də perfeksionizm nəzəriyyəsi əsasən Paul Hewitt və David Burns tərəfində təkmilləşdirilmişdir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 2002).

Perfeksionizm problemini təxminən 46 il bundan öncə Hamachek araşdırmış və onun iki formasının fərqləndirilə biləcəyi ideyasını təklif etmişdir. Bunlar, müsbət forma "normal mükəmməllik", mənfi forma isə "nevrotik mükəmməllik" kimi etikətlənərək irəli sürülmüşdür. Müsbətə diqqət yetirdikdə, perfeksionizmin iki formasının müxtəlif empirik anlayışlarına və iki əsas yanaşma üçün ümumi çərçivəyə ümumi baxış təqdim edirik: ölçülü yanaşma və mükəmməllikçiliyin hər iki ölçüsünə qrup əsaslı yanaşma, perfeksionistləri iki qrupa (sağlam mükəmməllikçilər və qeyri-sağlam mükəmməllikçilər) ayıran yanaşma. Həmçinin əldə edilən sübutları nəzərdən keçirərək, perfeksionist cəhdlər müsbət xüsusiyyətlərlə əlaqələndirilir. Nəticədə sağlam mükəmməllikçilər, qeyri-sağlam mükəmməllikçilər və qeyri-mükəmməllikçilər ilə müqayisədə daha yüksək səviyyədə müsbət xüsusiyyətlər nümayiş etdirmələri müşahidə edilir (Hamachek, D.E., 1978). Müsbət mükəmməllik formalarının əsas aspektləri, müsbət təsirləri və inkişaf qabaqcılları ilə bağlı sualların cavab tapmamasına baxmayaraq, əgər mükəmməllikçilər başqaları tərəfindən edilən səhvlər və mənfi

qiymətləndirmələrə həddindən artıq maraq duymurlarsa, özünə yönəlmiş perfeksionizm cəhdlərinin müsbət olduğunu göstərir.

Azərbaycanda müasir dövrdə perfeksionizm probleminin bu və ya digər aspektləri müxtəlif alimlər tərəfindən araşdırılmış, bəzi elmi araşdırmalar nəşr olunmuşdur. Ölkəmizdə problem həm psixoloji, həm də sosial-psixoloji sferada aparılan tədqiqatlarda öz əksini tapmışdır. Belə ki, Azərbaycan tədqiqatçılarından Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, B.H.Əliyev, K.R.Əliyeva, E.İ.Şəfiyeva, K.K.Kazımova, R.Cabbarov, M.Mustafayev və s. problemin bu və ya digər aspektlərinə apardıqları araşdırmalarda xüsusi diqqət vermişlər. O cümlədən, ailə və ailədaxili münasibətlərlə bağlı K.Şiriyeva, K. Əhmədova, A. Kamalova və başqaları tərəfindən yazılan dissertasiya işlərində ailədə şəxsiyyətlərarası münasibətlər və bu münasibətlərdən qane olunmaya təsir edən amillər araşdırılmışdır. Lakin perfeksionizm fenomeninin ailədaxili münasibətlər sferasında təzahür məsələləri diqqətdən kənar qalmışdır.

Dissertasiya işinin quruluşu. Dissertasiya işi giriş, 3 fəsil, nəticə, istifadə olunmuş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

1.1. Perfeksionizm probleminin elmi-nəzəri aspektləri

1.1.1. Perfeksionizm anlayışının mahiyyəti

Perfeksionizm anlayışının əsas mahiyyəti ondan ibarətdir ki, perfeksionist şəxsin özü ilə bağlı əlçatmaz həddə yüksək ola biləcək, bəzən isə reallaşdırılması mümkün hesab edilməyən gözləntilər yaxud hədəflər təyin etməklə, ən mükəmməl bacarıq standartlarına nail olma meyilliliyidir (Hill R. W., et al., 2004). Mükəmməliyyətçi şəxslər əsas etibarilə, heç bir qüsurlardan mükəmməl bir fəaliyyət bacarığı təqdim etmək üçün çalışırlar və bu səbəbdən də öz fəaliyyətlərini daim tənqid edirlər. Özünü tənqid perfeksionizmdə daha çox müşahidə oluna biləcək elementlərdən biri hesab edilə bilər. Bir çox hallarda uğursuzluq və ya bacarıqsız olmaqla bağlı narahatlıqlar yaşaya bilirlər. Perfeksionist şəxslər əsasən başqa şəxslərin təsdiq və tənqidinə qarşı da yüksək həssaslıq göstərə bilər (Pirrot, M. 1986). Əsasən tənqidi fikirlərə qarşı daha zəif və həssas yanaşma xarakterik hesab edilə bilər. Çünki hər hansı bir fəaliyyət zamanı əgər öz münasibət çevrəsindən, yaxud digər hər hansı bir şəxsdən özünə və ya işinə qarşı tənqidi bir fikir alarsa, bu halda narahatlıq və gərginlik yaşanması qaçınılmaz ola bilər. Çünki perfeksionist bir şəxs üçün ətrafdakı şəxslərdən bu və ya digər bir mövzuda təsdiq almaq ehtiyacı çox yüksək olur.

Perfeksionizm, şəxsin həyatının bir çox sferalarında öz əksini tapa bilər. Buna misal olaraq, akademik fəaliyyət sahəsi, iş mühiti, şəxsi münasibətlər zonası və şəxsi inkişaf mühitini qeyd etmək olar (Palha-Fernandes E., et. al., 2022). Mükəmməl olmaq üçün səy göstərmək müsbət bir keyfiyyət hesab edilsə də, mükəmməliyyətçilik isə sonda xroniki stress, narahatlıq və şəxsin öz uğurları ilə doyum yaşaya bilməmək hissi ilə nəticələnən problemlili bir situasiya meydana gətirə bilər. Lakin bəzən də səhv etmə riski ilə üzləşməmək üçün bir çox fəaliyyətlərdə qaçınma davranışı göstərə bilər.

Perfeksionizmin fərqli formalarını ayırd etmək, bu anlayışın mahiyyətinin ifadə edilməsi üçün mühüm amildir. Bəzi şəxslər, özlərinə və işlərinə qarşı çox yüksək tələblər qoysalar da, bununla yanaşı həm də öz şəxsiyyətlərinə qarşı daha mərhəmətli olurlar və norma daxilində tənqidi yanaşırlar. Hər hansı bir uğursuzluq olduqda isə bunu real bir hal kimi qarşılayır və səhvləri ilə sağlam bir mübarizə forması seçə bilirlər. Bu halda şəxsdə sağlam perfeksionist xüsusiyyətlərin olduğunu deyə bilərik. Lakin bunun əksinə uyğun olmayan yaxud da qeyri-sağlam perfeksionist xüsusiyyətə sahib insanlarda real olmayan məqsədlərin və

gözləntilərin olması, çox sərt şəkildə özünü tənqid düşüncələrinin meydana gəlməsi, şəxsin yaşam keyfiyyətinə və psixoloji rifahına ciddi sınıq təhlükəsi yaradır (Besser A., et. al., 2004).

Perfeksionizm əsasən mükəmməl olmaq və ya münasibətlər sferasında digər şəxslər tərəfindən mükəmməl biri kimi qavranılmaq , hətta mükəmməl olmağın mümkün bir hal olduğuna inanmaq ehtiyacı şəklində də ayırd edilir. Bir çox hallarda bu , qüsurlu deyil, sadəcə müsbət bir keyfiyyət kimi qəbul edilir. Bəzi məqamlarda müəyyən olunur ki, insanlar, perfeksionist meyl əsasında formalaşmış davranışı ifadə etmək və ya onun məğzini təsvir etmək üçün “sağlam mükəmməllik” termininə üstünlük verirlər (Hewitt P.L., et. al., 2017).

Buradan belə bir sual meydana gələ bilər ki, “perfeksionizm fenomenini psixi pozuntu kimi dəyərləndirə bilərikmi?”. Ayrı-ayrılıqda perfeksionizmi psixoloji pozuntu kimi müəyyən etmək doğru qəbul edilməsə də, bu vəziyyət bir sıra ciddi psixoloji pozuntuların, məsələn, təşviş, obsessiv-kompulsiv pozuntu və s. kimi fundamental əsaslarından biri ola bilər. Bəzi hallarda perfeksionizmin təsiri ilə baş verən hansısa bir davranış forması və ya düşüncə tərzini, obsessiv-kompulsiv pozuntuya yaxud digər hər hansı psixi pozuntu simptomlarına bənzəyə bilər. Bu zaman mövcud əlamətləri və göstəriciləri düzgün müşahidə edib dəyərləndirmək mühüm amil hesab edilir (Egan S., 2005). Həmçinin digər bir nüans isə onlar arasındakı təməl fərqləri düzgün qiymətləndirməkdir. Perfeksionizm əsasən obsessiv-kompulsiv pozuntu əlamətlərinə çox oxşar olması ilə diqqət çəkir. Lakin müəyyən vacib fərqlər vardır ki, bunları bilərək onlar arasındakı fərqi ayırd edə bilərik. Belə ki, obsessiv-kompulsiv pozuntu, azaltmaq üçün məcburi hərəkətlərlə yanaşı, narahat düşüncələrlə əlaqəli psixoloji pozuntu hesab edilir. Mükəmməllik isə fərdlərin son dərəcə mütəşəkkil olmasına və məsul olduğu hər hansı bir fəaliyyətdə ən kiçik detallara belə çox diqqət yetirməsinə gətirən şəxsi keyfiyyət yaxud xüsusiyyət göstəricisidir (Samfira E.M. & Sava F.A., 2023).

Perfeksionizm çərçivəsindən insanlara nəzər yetirsək, bu tip xüsusiyyətlərə sahib insanlarda potensialından daha yüksək nöqtədə olan məqsədlərə doğru çox inadkar və əzmliliyə irəliləmə istəyi müşahidə edə bilərik. Bu şəxslər, öz şəxsi dəyərlərini məhsuldarlıq və uğurlarına müvafiq olaraq ölçürlər (Smith M.M., et. al., 2018). Hətta bu hal, o həddə qədər davam edə bilər ki, həyatlarındakı bir sıra meyllər, onların digər önəmli sferalardan yayınması ilə nəticələnə bilər. Perfeksionistlər bir çox hallarda özlərinə təzyiqli göstəricilərə ki, qeyri-real məqsədlər müəyyən etsinlər və buna nail olsunlar. Bu halda qarşıya qoyulan vəzifə və məqsədlər isə qaçılmaz olaraq, birbaşa uğursuzluqla nəticələnə bilər (Lam N.C. & Hewitt P.L., 2018). Perfeksionistlər həm öz şəxsi keyfiyyətlərini, həm fəaliyyət sahələrindəki uğur və

uğursuzluqlarını, həmçinin də özlərinə qarşı təyin etdikləri gözləntilərini reallaşdırmaqla bağlı mövzularda tez-tez özlərinə qarşı tənqidi düşüncələrə sahib olurlar.

Nəticə olaraq deyə bilərik ki, yüksək tələb qoyulmuş standartların təmin edilməsi və qüursuzluq istəyinin olması ilə xarakterizə edilən bu qarışıq hal perfeksionizm anlayışının əsas mahiyyətini təşkil edir (Curran T. & Hill A.P., 2019). Ancaq bunu da deyə bilərik ki, necə tətbiq edilməsi və necə idarə edilməsi məqamlarına diqqət edilməsi şərti ilə şəxsin yaşam tərzinə müsbət və ya mənfi istiqamətdə təsir etməsini müəyyən edə bilərik. Bunu isə daha ətraflı perfeksionizmin şəxsin xarakterində və fəaliyyətindəki təzahür xüsusiyyətləri və əsas əlamətləri təhlil edərək aydınlaşdırmaq mümkündür.

1.1.2. Perfeksionizmin təzahür xüsusiyyətləri və əsas əlamətləri

Perfeksionizmin bir sıra əlamətləri vardır ki, bunlar həm də onun başlıca təzahür xüsusiyyətləri kimi diqqəti çəkir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 2002). Perfeksionizmi müəyyən edən bir sıra xüsusiyyətlər əsasən erkən inkişaf dövrlərində qazanılmış təcrübələrlə əlaqəli ola bilər. Bu tip xüsusiyyətlərdən daha fundamental xüsusiyyət daşıyanlara müvafiq olaraq aşağıdakı kimi nümunələr sadalaya bilərik:

- Sevgi, qəbul edilmə və təsdiq olunmaya duyulan ehtiyac: Reallığa baxıldığı zaman hər bir insanın müəyyən bir münasibətlər daxilində sevgi, qəbul edilmə və təsdiq edilmə kimi önəmli ehtiyacları mövcud olur. Lakin mükəmməliyyətçilik fenomeni bəzi insanlarda bu ehtiyacların ödənməsi ilə bağlı fərqli çıxış yolu axtarmaq tələbi yaradır. Belə ki, perfeksionist bir insan düşünür ki, əgər qəbul edilmə, sevgi və təsdiq kimi duyğuları yaşamaq ehtiyacı varsa, bunun qarşılınması üçün o mükəmməl olmalıdır. Mükəmməl olmadıqları halda isə bu ehtiyacları ödənmədən rədd ediləcəkləri ilə bağlı bir fikir yaradırlar (Stoeber, J., & Yang, H., 2010).
- Uğursuz və bacarıqsız olma qorxusu: Perfeksionizmin fundamental keyfiyyətlərindən olan bu tip qorxular, kommunikasiya zamanı digərləri tərəfindən aşağı qiymətləndirilmə və nəticədə də rədd edilə bilmə düşüncəsindən qaynaqlanır. Digər bir səbəb isə hər hansı bir işdə qazandıqları uğuru davam etdirə bilməmək qorxusudur. Yəni, bu insanlar düşünə bilər ki, əldə etdikləri uğur davamlı deyilsə, bu onlar üçün neqativ hal kimi qiymətləndirilə bilər (Daniilidou A. & Eur J., 2023). Qısa şəkildə bu halı izah etməyə çalışsaq, deyə bilərik ki, istər uğur qazanılması istər də bacarıqsız olma hər iki hal da, mükəmməliyyətçi bir şəxsin daima narahatlıq və qorxu yaşamasına səbəb ola bilər.
- Səhv etmə qorxusu: Bundan öncəki nümunədə qeyd etdiyimiz kimi uğursuzluq mükəmməliyyətçi bir şəxs üçün təhlükəli hal hesab oluna bilər. Təbiidir ki, hər bir

uğursuzluqda da müəyyən bir səhvin və ya səhvlərin təsiri vardır. Bu baxımdan yanaşdıqda isə səhv etmə qorxusunun mükəmməliyyətçi xarakterə sahib bir insan üçün nə dərəcədə ciddi bir problem olduğunu anlamaq mümkündür. Onlar üçün hər bir səhv addım uğursuzluq göstəricisi olduğu üçün birbaşa rədd edilmə təhlükəsi kimi mənimsənilə bilər (Flett G.L. & Hewitt P.L., 2024). Bu səbəbdən də uğursuzluğa zəmin yaradacaq hər bir səhv bağışlanmaz qəbul edilə bilər. Hətta bir çox hallarda həm özlərini, həm də digər insanları səhv etdikləri zaman ağır bir şəkildə cəzalandıra bilərlər.

- Neqativ məqamlara fokuslanma: Mükəmməliyyətçi bir şəxs istər özündə, istərsə də digər insanlar haqqında daha çox neqativ nüanslara fokuslanırlar (Bahadori Khosroshahi J. & Babapour Kheyroddin J. 2012). Belə ki, özlərinin və başqalarının zəif cəhətlərinə, yetərsiz tərəflərinə və səhvlərinə daha çox diqqət yetirirlər. onlar hər hansı bir fəaliyyət zamanı ola biləcək ən mükəmməl halı bacarmağa can atırlar. əgər bu zaman onların uğuruna təsir edə biləcək kiçik bir kənarçıxmaya qarşı daim həssas və mühafizəkar davranmağa köklənirlər.
- Sərt düşüncədə olmaq: Bu şəxslər bəzən dözülməz dərəcədə sərt və tənqidi füşüncədə olurlar. Bu hal həm özlərinə, həm də yaxınlarına qarşı ola bilər. onlar üçün hər hansı bir bacarıqsızlıq və ya xətalə bir çox hallarda bağışlanmaz qəbul edilir. Bu isə onların hər hansı bir kənara çıxmaya qarşı güzəşt etmək bacarıqlarının zəif olması ilə bağlı ola bilər. Perfeksionist bir şəxs üçün “həyat və fəaliyyətindəki bir çox məqamlar ya ağ, ya da qara olmadır” kimi kəskin bir düşüncə olur və buna görə də qaydalara, qanunlara qarşı çox nizan-intizamlı olurlar (Enns M. W., et. al., 2001).
- Özünü qiymətləndirmənin aşağı olması: Hər bir mükəmməliyyətçi şəxs üçün özünü qiymətləndirmə üçün istifadə edə biləcəyi meyarlar, yaşadığı uğurlar və uğursuzluqlarla birbaşa əlaqəlidir. Özlərinə verdikləri dəyər, daha çox ətrafdakı insanların ,onlar haqqında olan düşüncələri ilə sıx bağlı olduğu üçün sağlam bir bünövrəyə sahib deyildir. Kənardan qəbul etdikləri hər hansı bir neqativ düşüncə və ya münasibət kifayət edir ki, onlar artıq özlərini aşağı qiymətləndirmək üçün səbəb əldə etmiş olsunlar (Nazari S. & Abolmaali K., 2015).

Yuxarıda sadalanan hər bir hal şəxsin psixoloji durumuna və bununla da əlaqəli olaraq davranış tərzinə təsirsiz deyildir. Bu təsir mükəmməliyyətçi bir insanın fəaliyyətində birbaşa və ya dolaylı formada öz əksini tapa bilər. Aşağıda qeyd edilən nümunələrdə perfeksionist düşüncənin insan davranışında necə öz əksini tapması ilə daha qabarıq olan hallar qeyd edilmişdir:

- Hər hansı bir fəaliyyətlə məşğul olduğu zaman tez-tez işin gedişinə nəzarət etmək, təkrar yoxlanışlar və yenidən bərpa etmək cəhdləri ;
- İşin gedişi zamanı atılacaq hər addımı planlamaq, nizamlamaq və sıralamaq;
- Təxirə salmaq və qaçınma davranışı;
- Tənqiddə və müzakirəyə qarşı çox yüksək həssaslıq.

Perfeksionizmin yuxarıda da qeyd edilən və digər əlavə mümkün xüsusiyyətlərini də nəzərə alsaq, belə bir sual meydana gələ bilər: “ Perfeksionizm bir şəxsin həyat keyfiyyətinə hansı formada təsir edə bilər?”. Bu əslində geniş və bir o qədər də ətraflı bir cavab tələb edən sual hesab edilə bilər. Çünki perfeksionizm bir çox psixoloji pozuntuların yaranması və ya gedişində öz əksini tapa bilər. Lakin patoloji formada olan perfeksionizm şəxsin həyat keyfiyyətinə neqativ təsir etməsi qaçınılmaz hal hesab edilə bilər. Bu hallara daha konkret və konspektləşdirilmiş bir formada nəzər yetirilməsində bəzi məqamlar diqqət çəkə bilər (Yıldız, M. A., & Büyükşahin Çevik, G. , 2016). Bunlardan ən vacibi ilk olaraq odur ki, mükəmməliyyət bir iş bacarmağa fokuslanmış şəxs sosial və mədəni həyatına zaman ayıra bilmir. Çünki gördüyü hər bir işə detallı bir formada yanaşaraq, ən kiçik məqamlara belə nəzarət etməyə səy göstərir. Lakin bu xırda nüansların nəzarətinə sərf edilən zaman artıq onların digər daha önəmli işlərinə qarşı laqeyd olmasına və bununla da qaçınma davranışına yönəlməsinə səbəb ola bilər (Hewitt P.L. & Flett G.L, 2004). Uğursuzluq ola biləcəkləri ilə bağlı düşüncə xətalrı onlara yeni işlərə yönəlməyə və yeni fəaliyyət sahələrinə can atmağa maneə yarada bilər. Əgər perfeksionist bir şəxs məsuliyyət daşdığı işlə bağlı hansısa uğursuzluq və ya səhv etmiş olarsa, bu halda motivasiyasında ciddi eniş olur. Bununla da şəxs fəaliyyətlə bağlı növbəti hədəf və addımlarında tərəddüd edərək, işlərini təxirə salmağa çalışır. Yaxın münasibətlərdən reallığa uyğun olmayan gözləntilər də çox zaman onların doyumsuz və problemlı əlaqələr qurması ilə nəticələnir (Dunkley C.R. & Gorzalka B.B., 2020). Sonda isə gözləntiləri qarşılanmayan mükəmməliyyətçi şəxslərdə depressiv vəziyyət, narahatlıq, gərginlik və tənhalıq hissləri özünü biruzə verir. Bu da onların aqressiv davranışlar sərgiləməsi ilə də nəticələnə bilər.

1.1.3. Perfeksionizmi şərtləndirən amillər

Perfeksionizm fenomeni ilə bağlı ədəbiyyatlara diqqət yetirsək görərik ki, onu şərtləndirən bir neçə mühüm amil diqqəti cəlb edir. Bunlar əsasən sosial-psixoloji və fərdi-psixoloji olmaqla qruplaşdırıla bilər. Bu ədəbiyyatlar əsasən perfeksionizm və onunla əlaqələndirilmiş bəzi pozuntularla bağlı həyata keçirilmiş bir sıra tədqiqatların nəticələrinə əsaslanır. Lakin buna baxmayaraq, standart olaraq qəbul edilə biləcək bir diaqnoz yaxud da struktur müəyyən edilməmişdir (Hewitt P.L., et. al., 2002).

Perfeksionist xarakter daşıyan xüsusiyyətlərə diqqət etdikdə, onların yaranmasında konstruktiv nüanslardan biri də ailə mühitidir. Nəzərə alsaq ki, ailə bir şəxsiyyətin yetişdiyi ilk sosial mühitdir, onda bu nəticəyə gələrik ki, perfeksionizmin yaranması və inkişafında ailənin roluna diqqət yetirilməlidir. İstər sosial, istərsə də psixoloji aspektdən yanaşsaq, perfeksionizmin öyrənilən və ya öyrədilən bir xarakterik xüsusiyyət təzahürü olduğunu görə bilərik. Perfeksionist şəxslərin ailə strukturlarına diqqətlə nəzər yetirsək görürük ki, burada daha çox avtoritar tərbiyə metodu tətbiq edilmişdir. Avtoritar valideynlər öz müəyyən etdikləri sərhədlər əsasında övladlarının bütün fəaliyyət və inkişafını təyin və təmin etməyə çalışırlar (Zehra E., 2022). Ailədə valideynlərin uşaqlara qarşı tətbiq etdikləri qərar və qaydalar bəzi hallarda nizam-intizam tələblərindən daha da irəliyə getmiş ola bilər. Uşaqlarından yüksək gözləntiləri olan valideynlər övladlarının heç bir səhvinə göz yumma bilmir. Hər xırda detal analiz edilir və bir çox hallarda cəzalandırma metodları tətbiq edilir. Bununla da uşağın formalaşmaqda olan şəxsiyyətində perfeksionizmin fundamental inkişafının əsası qoyulur. Şəxsiyyət inkişaf etdikcə artıq həyat və fəaliyyətində heç bir səhvi asanlıqla qəbul edə bilmir. Bir çox hallarda hətta perfeksionizm gələcək dövrlərdə müəyyən psixi pozuntuların yaranması və ya ağırlaşmasında iştirak edir. Digər halda isə valideynlər övladını həddindən artıq çox qorumağa çalışaraq, hər kiçik maneəni aşmaqda övladının qərarlarını və reaksiyasını idarə etməyə davam edirlər. Belə olduğu halda uşaq irəli yaşlarda artıq idarə edilməmək və nəzarətdən xilas olmaq üçün atdığı hər addımı qüsursuz etməyə çalışır. Beləliklə də artıq valideynlər perfeksionist bir şəxs böyütmüş olur (Kamalova, A., 2016).

Bu və ya digər səbəbdən perfeksionizmin üç əsas cəhətini müəyyən edən amillərə diqqət çəkə bilərik: sosial yönümlü, başqalarına yönəlmiş və şəxsin yönümlü perfeksionizm (Ellis A., 2002). İnsanlar yüksək performans və zərərli həddə gələ biləcək qədər yüksək nailiyyətlər arasında orta həddi tapmalıdırlar. Perfeksionistlər özləri və başqaları üçün real olmayan yüksək gözləntilər qoyurlar. Onlar səhvləri tez tapırlar və səhvləri həddindən artıq tənqid edirlər (F. Q. Vahidov & A. T. Ağayev, 2008). Uğursuzluq qorxusundan bir layihəni təxirə salmağa meyllidirlər. Onlar komplimentlərdən çəkinirlər və uğurlarını qeyd etməyi unudurlar. Aparılmış tədqiqatlar onu göstərir ki, bu 3 cəhət özlüyündə perfeksionizmin üç əsas ölçməsinə təyin edir. Bu cəhətlərin isə hər biri həm ümumi perfeksionizm fonuna uyğunluq əks etdirir, həm də özünəməxsus müxtəlif ifadə formaları ilə bir-birilərindən fərqlənirlər (Məmmədova S., et. al., 2015). Perfeksionizm haqda bu fikirləri ümumiləşdirərək demək olar ki, perfeksionizm insan xarakterində hər üç cəhət üzrə özünü yüksək standartların təyini və tələbi ilə ifadə edir.

1.1.3.1. Sosial-psixoloji amillər

Perfeksionizmi şərtləndirən bir sıra sosial-psixoloji amillər müəyyən etmək olar. Bu fenomenin araşdırılması sosial-psixoloji aspektdən də mühüm məna kəsb edir. Sosial-mədəni çərçivədən baxsaq, müxtəlif mədəniyyətlərdə həm perfeksionizm, həm evlilik məmnunluğu, həm də bu iki konsepsiya arasındakı əlaqələrdə fərqli yanaşmalar ola bilər. Bu yanaşmalar vasitəsilə problemin öyrənilməsində mədəni kontekstin rolu vurğulanır.

Sosial-psixoloji amillər içərisində gender fərqləri də özünəməxsus funksiyaya malikdir. Kişilər və qadınlar arasında istər perfeksionizm, istərsə də evlilik məmnunluğu arasında gözəçarpan fərqlər müşahidə oluna bilər. Bu kontekstdən yanaşmaqla cinsiyyət amilinin rolu ortaya çıxarılmış olar (Dimitrovsky, L., R., et. al., 2002). Nəzərə alsaq ki, ailə strukturunda iki təməl konstruksiya kimi kişi və qadın çıxış edir, bu halda onların perfeksionizm meyilləri də sosial-psixoloji baxımdan təhlil edilməlidir. Perfeksionizm sosial-iqtisadi faktorların təsiri ilə də müəyyən bir istiqamət ala bilər. Fərdlərin sosial-iqtisadi vəziyyəti perfeksionizm fonunda evlilik məmnunluğuna birbaşa və ya dolay yolla təsir edə bilər. Perfeksionizmin cütlüklər arasındakı evlilik məmnunluğuna və şəxsiyyətlərarası münasibətlərə neqativ təsirinin aradan qaldırılmasında sosial dəstək önəmli bir yardım hesab edilir (Garrett-Peters R. & Burton L.M., 2015). Fərdi xüsusiyyət kimi perfeksionizmin təsirləri analiz edildikdə görünür ki, ailə, yaxın əlaqələr qurulmuş dostlar və cəmiyyətdən alınmış dəstək bu problemin həllində vacib yerə sahibdir.

Digər bir vacib amil də sosial müqayisə probleimidir. Müasir dövrdə insanlar sosial şəbəkələr və digər texnologiyalar vasitəsilə bir-birilərinin həyatı və yaşantıları ilə bağlı daha çox informasiya əldə edə bilirlər. Bu isə onların daim özlərini başqaları ilə müqayisə etməsi üçün psixoloji materiallar yaratmasına təsir edir. Nəticədə insanlar daim özlərini sosial şəbəkələrdə gördükləri "etalon" şəxslərlə müqayisə edərək, mükəmmələ çatma gözləntilərini yüksəldirlər. düşünürlər ki, mükəmmələ çatmaq onlar üçün əvəzolunmaz mükafat və zövq olacaqdır (Ashby, J. S., & Rice, K. G., 2002). Sonda isə bütün bu faktorlar perfeksionizm xüsusiyyətinin və buna müvafiq də davranışların üzə çıxmasına səbəb olur (Cox B.J., et. al., 2002). Sosial intizam tələbləri və məşhur olma istəyi də bu aspektdə mühüm rola malikdir. Cəmiyyət tərəfindən təyin və qəbul edilmiş sosial standartlar və qəbul edilmiş normalar mövcuddur. İnsanlar təyin edilən bu qaydalar çərçivəsində özlərini cəmiyyətə təqdim etməyə çalışır və mükəmməllik həddinə nail olmuş kimi görüntü təsiri yaratmağa can atırlar.

Perfeksionizm qərb ənənəsində özünü göstərən ən mühüm əlamətlərdən biridir. Qərb mədəniyyətində düşünülür ki, insanların bilik və bacarıqları, fəaliyyətlərində qazandıqları nailiyyətlər və dostluq kimi bəzi dəyərlərin gətirə biləcəyi həzz duyğusunun mahiyyətini önə çəkirlər (Besharat, M., et. al., 2008). Daha dar mənada müəyyən edilən mükəmməllik, insan təbiətinə istinad edərək insanın müsbət əlamətlərini müəyyən edir: əgər bilik, bacarıq və nailiyyətlər kifayət qədər olarsa, bu, insan təbiətinin aspektlərini dərk etməsinin dəstəyi ilə reallaşmışdır (Hewitt P.L. & Flett G.L., 1991). Perfeksionizmlə bağlı ilk növbədə, daha dar mənada, onun mərkəzi anlayışlarını təhlil edən və rasionallığın təsiredici rol oynadığı insan təbiətinin inkişafı nəzəriyyəsini müdafiə edən məlumatlar tələb edilir. Daha sonra isə bu nəzəriyyədən rasionallığı təcəssüm etdirən inancların və hərəkətlərin daxili dəyərlərinin ümumi izahını yaratmaq üçün istifadə edilir. Bu izahı azadlıq və bərabərlik tələbatının bağlı siyasi suallara tətbiq edir. Müasir analitik üsullardan istifadə edilərək mükəmməllik əlamətlərinin ən müdafiə olunan variantını formalaşdırmağa çalışılır (Smith M.M., et. al., 2018). Bu mövzuda həm perfeksionizm fenomeninə müasir əxlaqi müzakirələrdə mərkəzi yer qazandıra bilmək, həm də Aristotel, Akvinas, Hegel, Marks, Nitsşe və T.H. Green kimi klassik perfeksionistlərin yazılarına işıq salmaq məqsədmüvafiq hesab edilir (Thomas H., 2011).

1.1.3.2. Fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər

Perfeksionizm özlüyündə şəxsiyyətin fərdi psixoloji xüsusiyyətlərini əks etdirən mürəkkəb bir anlayışdır. Bu mürəkkəb anlayış özündə bir sıra mühüm fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər daşıyır (Chang, E. C., et. al., 2004). Adətən perfeksionistlərdə müşahidə olunan fərdi xarakter daşıyan psixoloji əlamətlərdən biri yüksək standartlar çərçivəsində tələblər qoymaqdır. Bu standartlar əsasında şəxs perfeksionizmin növündən asılı olaraq, özünü və ya ətrafındakıları mükəmməl formada görmək istəyir. Mükəmmələ nail olmaq istəyən şəxs müvafiq olaraq səhv etməkdən qorxur (Ashby, J.S., et. al., 2008). Digər insanlarla müqayisədə perfeksionist şəxslər öz fəaliyyətlərində və həyatın digər sferalarında yaşaya biləcəkləri uğursuzluqlardan və səhvlərdən qaçınırlar. Çox zaman mükəmməli bacara bilməməklə barışırlar.

Daha bir fərdi-psixoloji xüsusiyyət isə daha çox özünəyönümlü perfeksionizm olan şəxslərdə müşahidə edilən, özünə kəskin tənqidi yanaşmadır. Belə ki, bu yanaşmada başlıca nəzərə şarpan məqam, şəxsin özü ilə bağlı uğurları daha kiçik görmək uğursuzları isə mübaligə etməkdir. Şəxs qazandığı hər uğuru və ya uğurlu cəhdi adi hal kimi qəbul edərək, uğursuzluqlarına daha çox fokuslanır. Bu halda isə nəticə olaraq motivasiyada və əhval-ruhiyyədə neqativ fonda dəyişilmələr başlaya bilər (Bieling P.J., et. al., 2004). Psixi durumda

waranmış gerginlik daha sonra OKP, depressiya, təşviş pozuntusu və s. kimi digər patologiyalara səbəb ola bilər. Burdan da göründüyü kimi bəzən bu cür patoloji pozuntuların təməlinə narahatlıq və stressə səbəb olan perfeksionizm xüsusiyyəti dayanır. Belə ki, perfeksionizm çox zaman gerginlik və yüksək stressin qidası kimi çıxış edə bilər. Mükəmmələ nail olmaq arzusunda olan şəxs, çox zaman öz yüksək standartlı gözləntiləri ilə reallaşan nəticələr arasında uyğunsuzluqlar olduğunu düşünürlər.

Başqalarına yönəlmiş perfeksionizmdə isə daha çox diqqət çəkən fərdi-psixoloji xüsusiyyət dünyaya tənqidi yanaşmadır. Belə olan halda isə perfeksionist şəxs həm özünə, həm də ətrafındakı insanlara qarşı münasibətdə mükəmmələ çatmaq üçün yüksək standartlar qoyur. Lakin gerçəkləşməyən bəzi gözləntilərin yaratdığı nəticələr isə şəxs üçün ağır və qəbul edilməz olur. Həmçinin bu şəxslər həyatında olan hər bir şəxsi öz standartlarına uyğun qiymətləndirərək kommunikativ əlaqələr yarada bilirlər (Hanjani H.D. & Suryadi D., 2020).

Bütün bu neqativ cəhətlərlə yanaşı, perfeksionizm fərdi-psixoloji amil kimi bəzən motivasiya və effektiv fəaliyyətə də nail ola bilər (Shafran R., et. al., 2018). Bu xüsusiyyət insanları yüksək nailiyyətlərə sövq edir. Lakin burada incə bir xətti qorumaq və perfeksionizmin şəxsiyyətin inkişaf dinamikasına neqativ təsirindən qaçmaq lazımdır.

1.1.4. Perfeksionizm fenomeninin tədqiqi istiqamətləri.

Perfeksionizm şəxsiyyətin yeniyetməlik dövründə daha yüksək psixoloji uyğunlaşma və pozğunluq kimi özünü əks etdirə bilər. Belə ki, perfeksionizm daha aşağı subyektiv rifah və psixoloji uyğunlaşma ilə əlaqələndirilmişdir. Lakin bununla baxmayaraq, mükəmməllik çoxölçülü bir tendensiyadır və mükəmməlliyin bütün ölçüləri mütləq şəkildə qeyri-sağlam və uyğunsuz hesab edilmir (Sirois, F.M., & Molnar, D.S., 2016). Bu konsepsiyayı, yəni perfeksionizmi və onun əsas ölçülərini yeniyetməlik dövründə belə ümumiləşdirmək daha doğru olardı: mükəmməllik səyləri və mükəmməllikçilik tələbindən qaynaqlanan narahatlıqlar. Bu faktor, iki ölçünün hər biri subyektiv rifah, psixoloji adaptivlik və uyğunsuzluq, həmçinin müxtəlif psixi pozğunluqlarla necə əlaqəli olduğunu göstərir. Perfeksionizmin necə ölçülə biləcəyi, şəxsiyyətin inkişaf mərhələlərində mükəmməlliyin formalaşmasına hansı amillərin təsir etdiyi barədə də müxtəlif ədəbiyyatlarda məlumat verilir. Bundan əlavə, mükəmməllik haqqında hələ də məlum olmayan müzakirə ediləcək və mükəmməlliyin sağlam və ya uyğunlaşa biləcəyi fikri mübahisəli olaraq qalır (Erol Z., 2022).

Perfeksionizm konsepsiyası ilə əlaqədar olan nəzəriyyənin əsasən iki mütəxəssis tərəfindən inkişaf etdirildiyi hesab edilir. Bu iki mütəxəssis psixiatr, psixoterapevt kimi tanınan David Burns və klinik psixoloq olan Paul Hewitt hesab edilir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 1991). Belə ki, David B. 1980-ci illərdə perfeksionizmin psixoloji təbiətini, təzahür formalarını və onunla bağlı olan problemləri araşdırmışdır. Onun fikrincə, perfeksionizm, xüsusilə, depressiya, yüksək stress və tükənmişlik kimi psixi narahatlıqlarla əlaqəlidir. Hewitt P. isə 1991-ci ildə perfeksionizm fenomenini ətraflı öyrənməyə başlamışdır. Mövzu ilə bağlı əldə etdiyi məlumatlara əsasən o, perfeksionizmin üç əsas komponentini qeyd etmişdir: özünə yönümlü, başqasına yönümlü və sosial yönümlü (başqalarının tələblərinin qəbul olunması). Beləliklə də perfeksionizm nəzəriyyəsi əsasən Paul Hewitt və David Burns tərəfində təkmilləşdirilmişdir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 2002).

Perfeksionizmlə bağlı Hamachek araşdırma aparmış və onun iki formasının fərqləndirilə biləcəyi ideyasını təklif etmişdir. Bunlar, müsbət forma "normal mükəmməllik", mənfi forma isə "nevrotik mükəmməllik" kimi etikətlənərək irəli sürülmüşdür. Müsbətə diqqət yetirdikdə, perfeksionizmin iki formasının müxtəlif empirik anlayışlarına və iki əsas yanaşma üçün ümumi çərçivəyə ümumi baxış təqdim edirik: ölçülü yanaşma və mükəmməllikçiliyin hər iki ölçüsünə qrup əsaslı yanaşma, perfeksionistləri iki qrupa (sağlam mükəmməllikçilər və qeyri-sağlam mükəmməllikçilər) ayıran yanaşma. Həmçinin əldə edilən sübutları nəzərdən keçirərək, perfeksionist cəhdlər müsbət xüsusiyyətlərlə əlaqələndirilir. Nəticədə sağlam mükəmməllikçilər, qeyri-sağlam mükəmməllikçilər və qeyri-mükəmməllikçilər ilə müqayisədə daha yüksək səviyyədə müsbət xüsusiyyətlər nümayiş etdirmələri müşahidə edilir (Hamachek, D.E., 1978). Müsbət mükəmməllik formalarının əsas aspektləri, müsbət təsirləri və inkişaf qabaqcılları ilə bağlı sualların cavab tapmamasına baxmayaraq, əgər mükəmməllikçilər başqaları tərəfindən edilən səhvlər və mənfi qiymətləndirmələrə həddindən artıq maraq duymurlarsa, özünə yönəlmiş perfeksionizm cəhdlərinin müsbət olduğunu göstərir.

1.2. Evlilikdən məmnunluq və onu şərtləndirən amillər

1.2.1. Evlilik məmnuniyyəti anlayışının konseptual mahiyyəti.

Evlilik demək olar ki, bütün mədəniyyətlərdə universal xarakter daşıyır. Evlilik anlayışı, ər-arvad və onların övladları arasında hüquq və öhdəlikləri özündə ehtiva edir (Williamson H.C., et. al., 2013). Evlilik ümumi mənada, qanun-qaydalar, milli adət-ənənələr, dini inanclar və münasibətlərlə idarə olunan hüquqi və sosial cəhətdən icazə verilən cinsi və iqtisadi birlik kimi müəyyən edilir. Bu birlik ümumi mənada, sosial nizam-intizamın və sosial fəaliyyətin vacib bir hissəsidir. Evlilik münasibəti sosial quruluş aspektindən baxıldıqda, tarixi proses xəttində dərin kök salmışdır. Tarix boyunca baş verən dəyişikliklərlə yanaşı, ailə institutu da bu dəyişiklik prosesindən təsirlənərək müəyyən çərçivədə dəyişilmişdir (Gül G., 2003). Evli cütlüklər adətən evlilik dönməsinə “bal ayı” mərhələsi ilə başlayırlar. Bu mərhələ evlilik məmnuniyyətinin və rifahın ən yüksək səviyyədə olduğu dövr hesab edilir. Lakin təcrübə və araşdırmalar göstərir ki, bir neçə il keçdikdən sonra evlilikdən məmnunluq və rifah səviyyələrində regressiya müşahidə olunur. Evlilik dövrünün dördüncü və altıncı il dövümləri arasında evliliyin sabitləşməsi prosesi özünü göstərir. (Reqan, 2011). Evlilik haqqında fikir bildirərkən, Glick, Berman, Clarkin and Rait (2000) qeyd edirdi ki, evlilik iki şəxs arasında ən intim əlaqə hesab edilir. Evlilik məmnunluğu partnyorlarası sıx münasibətə birbaşa təsir göstərməklə yanaşı, həm də ən mədəni çərçivədə müəyyən edilmiş və nümunəvi münasibətdir (Huyck, M. H., 2001). Mədəniyyətlərarası fərqlərdən asılı olaraq, evlilik əlaqəsinə əmlakın köçürülməsi kimi də baxıla bilər. Bu hal, artıq şəxsiyyət olaraq yetişmiş birinin intim əlaqələr qurmaq üçün çıxış etdiyi istiqamət kimi ifadə edilir. Evlilik məmnunluğunun prinsipləri, fərdlərin həyat keyfiyyətindən tutmuş, onların rifah səviyyəsinə və həyatdan məmnunluğuna qədər bir çox sferalarda öz təsirini ortaya qoyur (Scheidler, 2008; & Williams, 2003). Evlilik məmnunluğunun insan həyatının bir çox aspektlərinə göstərdiyi təsir sahələri; xoşbəxtlik, çətinliklərlə üzləşmə, sevinc hissi, əziyyətli və faydalı tərəfləri ilə fərdlərin əksəriyyəti üçün qazanılması gözlənilən əsas səviyyə və məqsədlərdən biridir. Eyni zamanda, əgər evlilik məmnuniyyəti yüksək bir münasibətdirsə, bu faktor partnyorların ümumi sağlamlıq vəziyyətini yaxşılaşdırır. Ümumilikdə evlilik qurumunda önəmli yerə sahib olan evlilik məmnunluğu insanların həyatlarından razı qalmasına dəstək verən sosial ehtiyacdır (Çağ & Yıldırım, 2013; Hayward & Zhang, 2006).

Cəmiyyətin daxilində özünəməxsus rola malik olan və evlilik münasibətlərinin təməl hissəsini təşkil edən ailə qavrayışı sağlam deyilsə, cəmiyyət də tənəzzülə başlayır. Çünki ümumilikdə cəmiyyət özü kiçik ailə cəmiyyətlərinin birliyindən yaranmışdır (Öner, D. İ.,

2013). Bununla bağlı Prof. Dr. Nevzat Tarhanın maraqlı fikirləri diqqət çəkir: “Uşaqlarımız artıq bizim övladlarımız olmayacaq, sosial medianın və populyar mədəniyyətin övladları olacaqlar. Ehtiyat tədbirləri görülməzsə, bəlkə də 50 ildən sonra bir çox mədəniyyətlər yox olacaq. Biz ciddi şəkildə milli xarakterimizi itirmək ehtimalı ilə üz-üzəyik. Bədən milyardlarla hüceyrədən ibarətdir. Cəmiyyət milyonlarla ailədən ibarətdir. Hüceyrə zədələnsə, xərcəng yaranır. Ailə sağlam deyilsə, o cəmiyyətdə çürümə başlayır. Ailəyə ziyan vurmaq əslində cəmiyyət üçün qan itkisi deməkdir. Ailə dəyərləri öyrədən ilk qurumdur.” (Nevzat T., 2022).

Evlilik dinamikasına təsir edən önəmli faktorlardan biri də evlilik məmnunluğudur. Evlilik məmnunluğu nikahda mümkün olan xoşbəxtlik və sabitliyi qiymətləndirmək üçün tətbiq edilən ümumi anlayışlardan biridir. Bu anlayış isə bir neçə amildən təsirlənən geniş və çoxölçülü bir anlayışdır (Zeinab T., et. al., 2017). Evlilik məmnunluğu da digər konsepsiyalarda olduğu kimi müxtəlif amillərin təsiri ilə progressiya və ya regressiya yaşaya bilər. Təsir dairəsinə görə bir-birindən fərqlənən bu amillər əhəmiyyətli mövqeyə malik ola bilər. Qeyd edilən xarakterik təsirlərə malik amillər aşağıdakılar kimi müəyyən edilmişdir:

- ✓ Demografik xüsusiyyətlər
- ✓ Şəxsiyyətin fərdi xüsusiyyətləri
- ✓ Bağlanma tərzləri
- ✓ Qarşılıqlı ailədaxili əlaqələr
- ✓ Cütlüklərarası ünsiyyət və yaxınlıq
- ✓ Cütlüklərin böyüdükləri ailələr
- ✓ Bağışlanma və fədakarlıq göstərmə bacarığı
- ✓ Dini inanclar
- ✓ Emosional zəka göstəriciləri
- ✓ Şəxsi sağlamlıq vəziyyəti
- ✓ Cinsi əlaqə

Evlilik məmnuniyyəti və ona təsir edə biləcək mümkün faktorlarla bağlı bir sıra tədqiqatlar aparılmışdır. Bunlardan əldə edilən nəticələrə əsaslanaraq, evlilik münasibətlərinin keyfiyyət səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün müəyyən alternativlər planlaşdırıla bilər (Kwon H.K., et. al., 2003). Bu araşdırmalardan birinin məqsədi ailə həyatının müxtəlif dövr mərhələlərində cütlüklərin yaxınlıq və evlilik məmnuniyyəti arasındakı əlaqəni araşdırmaq idi. Araşdırmada istifadə edilən metodiklar: Münasibətlərdə Yaxınlığın Şəxsi Qiymətləndirilməsi (Pair) sorğusu (Schaefer & Olson, 1981) və Münasibətlərin Zənginləşdirilməsi və Tərbiyə

Edilməsi Problemləri sorğusu , Ünsiyyət və Xoşbəxtlik (Enrich) anketinin alt miqyası (Olson, 1982). Tədqiqatdan əldə edilən statistik əlaqələrlə müəyyən edilmişdir ki, kişilər və qadınlar arasında əhəmiyyətli fərqlər, təcrübəli yaxınlığın beş aspektindən ikisində (seksual və istirahət), eləcə də sosial və cinsi uyğunsuzluq göstəricilərində (təcrübəli və arzu olunan yaxınlıq arasındakı fərq) ehtiva olunmuşdur. Qadınların yaşadığı sosial yaxınlıq istisna olmaqla, hər iki cins üçün yaşanan yaxınlıq və evlilik məmnunluğu fenomeninin bütün komponentləri arasında müsbət korrelyasiya aşkar edilmişdir (Martin S.P., 2006).

Tədqiqatlar nəticəsində alınan məlumatlar onu göstərdi ki, ailə cəmiyyətinin inkişaf mərhələlərinə görə yaşanan yaxınlıq münasibətləri və yaxud cütlüklər arasında mövcud olan evlilik məmnuniyyəti üçün heç bir fərq tapılmadı. Göründüyü kimi evlilik məmnunluğu, evliliyin bütün aspektləri ilə əhatəli olaraq, nikah xoşbəxtliyini və sabitliyini qiymətləndirmək üçün istifadə edilən, birinin öz evliliyinə münasibətinin qlobal qiymətləndirilməsini özündə əks etdirən anlayışdır (Ahmedi, et. al., 2010; Li & Fung, 2011; Schoen, et. al., 2002; Tavakol, et. al., 2017).

Evlilik məmnunluğu, bu struktura daxil olan cütlüyün və ya ən azından onlardan birinin öz “nikah portretinə” münasibəti kimi müəyyən edilir (Finchamand B., 2010). Evlilik məmnunluğunun araşdırılması və tədqiqi həm tədqiqatçılar, həm də evli cütlüklər üçün vacib bir sahədir. Tədqiqatçılar üçün cütlüklər arasındakı evlilik münasibətlərində yüksək məmnuniyyətə kömək edən münasibətlərin işini başa düşmək layiqli məqsəd olaraq qalır. Evlilik məmnuniyyətinin yüksəldilməsinə töhfə verən amillərin müəyyən edilməsi, evli cütlüklər arasında daha sağlam bağlanma tərzinin qurulmasına və evlilik təhsilinin zənginləşdirilməsinə imkan verir (Allendorf, K. & Ghimire, D. 2012). Beləliklə, daha doyumlu bir evliliyə töhfə verə biləcək strategiyalardan istifadə edilməsi üçün mümkün hala çevrilir. Eyni zamanda, evlilik məmnunluğuna əks təsir edə biləcək digər davranışlardan qaçınmaqla da evlilik məmnunluğunun azalmasına kömək edilə bilər.

Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, cütlüklər, aralarındakı partnyor münasibəti müddəti ərzində müxtəlif dərəcədə evlilik məmnuniyyəti yaşayırlar, baxmayaraq ki, bunun tam olaraq necə baş verdiyinə dair konfliktli fikirlər mövcuddur. Bu konfliktli yanaşmalardan birində qeyd edilir ki, zaman keçdikcə evlilik məmnunluğunda ümumi azalma olduğu müşahidə olunur (Blood & Wolfe 1960). Digər bir yanaşmada ilkin mərhələlərdə evlilik məmnunluğunun azalması və sonradan tədricən yüksəlməsi ilə bağlı ehtimala əsaslanan fikirlər təklif edirlər (Rolinsand F., 1970). Daha bir yanaşmada isə evlilik məmnunluğunda əhəmiyyətli dəyişiklik

olmaması fərziyyəsi irəli sürülür (Bossard & Boll 1955). Ailədə uşaqların olub-olmaması halı da evlilik məmnunluğu konstruksiyasında mühüm rol oynaya bilər (Cowen & Cowen 1992). Daha dəqiq desək, uşaq planlaşdırılması halının olub-olmamasından asılı olmayaraq, valideyn stressinin mövcudluğu və birgə valideynlik davranışları evlilik məmnunluğuna təsir edə biləcək mühüm elementlərdən biridir (Bradbury, et. al., 2000).

Tədqiqatçılar araşdırmalardan əldə etdikləri nəticələrlə əsaslanaraq qeyd edir və razılaşırlar ki, ünsiyyət bacarıqları cütlüklərin evlilik məmnunluğuna əsas təsir olaraq qalır. Münasibətlərin müntəzəm saxlanması üçün konfliktləri idarə etmək bacarıqlarını formalaşdıran cütlüklər, özlərini daha xoşbəxt, daha çox məmnun və münasibətlərinə daha çox sadıq olduqlarını bildirirlər (Stanford, D., et. al., 2000). Bundan əlavə, cütlərin münasibətlərində konfliktləri necə idarə etməyi seçmələri fərdlərin münasibətdə olan məmnunluq qavrayışları ilə əlaqələndirilir. Tədqiqatlar toplusuna əsasən bildirilir ki, münasibətlərdə tez-tez baş verən münaqişələr daha aşağı münasibət məmnuniyyətinə cavab verir (Lloyd, 1990) və digər tədqiqat məlumatları cütlüklərarası konfliktin intensivliyinin evlilik məmnunluğunu proqnozlaşdırdığını göstərir (Janicki, et. al., 2006). Başqa bir perspektiv, əlaqələr münaqişəsinin effektiv idarə edilməsinin münasibətlərdə qəbul edilən məmnuniyyəti artırmağa kömək edə biləcəyini göstərir (Rolo & Ifert, 2000). Münaqişələrə qarşı reaksiya seçimi, yəni ciddi hal kimi qəbul etməmək və ya ondan qaçmaq kimi ünsiyyət strategiyaları bəzən fərdlərə münasibətlərində daha çox məmnunluq gətirə bilər (Rands, et. al., 1981), lakin perfeksionizm fonunda tələbkarlıq və geri çəkilmə nümunələri evlilik məmnunluğunun azalmasına kömək edə bilər (Bradbury, et. al., 2000) .

Evlilik məmnunluğuna təsir edəcək daha bir daha bir nüans isə sosial-mədəni, sosial-iqtisadi və etnik fərqlər kimi mövcud mühüm amillərdir. Araşdırmalara əsasən deyə bilərik ki, etnik azlıqlar (Glenn, M., 2005) və aztəminatlı nikahlarda olan cütlüklər (Cutrona R., et. al., 2003) də daha az evlilik məmnuniyyəti yaşayırlar. Bu potensial çatışmazlıqları aradan qaldırmağa çalışmaq üçün evlilik münasibətlərində müsbət və mənfi nəticələrə diqqət yetirmək əhəmiyyətlidir. Ailədaxili ünsiyyətə xüsusi diqqət yetirməklə, bu bacarıqları öyrətmək üçün evlilik təhsili proqramları yaradılmışdır (Hawkins T., et. al., 2008).

1.2.2. Evlilikdən məmnuniyyətə təsir edən amillər

Evlilik məmnunluğu fenomenini əhatə edən bir sıra vacib amillər mövcuddur. Bu amillər sosial-mədəni, sosial-iqtisadi, fərdi-psixoloji və digər aspektləri əhatə edir (Atak H. &

Taitan N., 2012). Qeyd edilən amilləri daha konkret formada qruplaşdıraraq daha aydın formada təhlil edə bilərik.

- 1) Evlilikdə cütlüklərarası kommunikasiya və problem həll etmə bacarığı. Ailədaxili münasibətlərdə önəmli əhəmiyyət kəsb edən faktorlardan biri və ən vacibi düzgün ünsiyyət bacarıqlarının formalaşdırılmasıdır. Cütlüklərin zövq ala biləcəyi, effektiv və daha təmkinli kommunikasiya qurması, problemlər qarşısında birgə həll yolları axtarması evlilik məmnunluğuna təsir edən başlıca nüanslardır (Russell A. E., et. al., 2016).
- 2) Qarşılıqlı hörmət və dəyərin formalaşdırılması. Burada əsas götürülən şey cütlüklərin bir-birini anlaması, fikir mübadiləsi apara bilməsi və bunları dəyərləndirə bilməsi, bir-birilərini qəbul etməsi, dinləmə bacarıqlarının lazımı səviyyədə olmasıdır (Ersanlı K. & Kalkan M., 2008).
- 3) Zamanın düzgün idarə edilməsi və diqqət ayrılması. Bəzən ailədaxili münasibətlər bir çox fazalara bölündüyü üçün cütlüklər romantik münasibətlərdən daha çox ailə qayğısını ön planda tuturlar. Belə ki, onlar həyat yoldaşı rolunu pərdə arxasında saxlayır, daha çox valideynlik məsuliyyəti ilə bağlı işlərə diqqət və zaman ayırırlar. Ailə strukturu üçün bu tip hallar bəzən travmatik nəticələrə səbəb olur. Çünki cütlüklər valideyn rolunu və funksiyaların tam şəkildə yerinə yetirsələr də, partnyor münasibətlərində ciddi boşluqlar buraxmış olurlar. Bu hal isə sonda ciddi konfliktlərə və hətta bəzən boşanma halına qədər irəliləyə bilər (Demir, M. 2013).
- 4) Cinsi həyatın düzgün idarə edilməsi. Cinsi münasibətlərdə qarşılıqlı anlaşma, həzzin təmin edilməsi və cinsi münasibətdən məmnunluq mühüm hesab edilir. Partnyorlar arasında cinsi münasibətdən məmnunluğun qənaətbəxş olması, onların digər bir sıra konfliktli mövzularda da daha rahat həll yolu tapmalarına zəmin yarada bilər (Houser A. G., 2009).
- 5) Şəxsi maraqlarda uyğunluq. Partnyorlar arasında maraq, dəyər və həyat tərzi seçimində oxşarlıqların olması qarşılıqlı anlaşma üçün əhəmiyyətlidir. Ortaq maraqların olması o mənəni ifadə edir ki, iki şəxs arasında müzakirə edilə biləcək və ünsiyyət qurula biləcək mövzular vardır. Müvafiq olaraq bu da öz növbəsində cütlüklərarası münasibətlərin möhkəm konstruksiyalar üzərində qurulmasına zəmin yaradır.
- 6) Ailə planlaması. Bu kateqoriyada əsas mövzu ailədə uşaq planlamasıdır. Uşaq planlaması məsələsində hər iki partnyorun birgə və ortaq qərar alması, hər ikisinin valideynlik statusuna psixoloji baxımdan hazır olması mühüm əhəmiyyət daşıyır

(Martin S.P., 2006). Çünki hər hansı biri psixoloji baxımdan hazır olmadıqda, mümkün neqativ nəticələr bəzən qaçınılmaz olur. Belə ki, rolunu sahiblənə bilməyən tərəf qaçınma davranışı göstərə bilər ki bu da boşanmalarla nəticələnə bilər.

- 7) Ailənin sosial-iqtisadi vəziyyəti. Maliyyə və gəlir bütün cəmiyyətlərdə mühüm rolə malik olduğu kimi ailə cəmiyyətində də xüsusi yer tutur. Nəzərə alsaq ki, maddi təminat və maddi tələblər arasındakı balans qorunmalıdır, onda bu kateqoriyanın da əhəmiyyəti məlum olur. Maddi təminatla bağlı düzgün strategiya qurulmadıqda isə ailənin və cütlüklərarası münasibətlərin tənəzzülü üçün təkan yaranmış olur. Nəticə olaraq onu demək olar ki, uyğun gəlir və xərcləri birgə idarə etmək bacarığı evlilik məmnunluğuna müsbət mənada istiqamət verir (Herd P. & Goesling B., 2007).
- 8) Yeni ailə qurmuş cütlüklərə sosial dəstək. Yeni ailə qurmuş şəxslər daha öncə ailə sistemində fərqli rollarda çıxış etdikləri üçün yeni rollarına adaptasiya olma müddətində sosial dəstəyə ehtiyac duya bilərlər. Burada partnyorların böyüdükləri ailənin üzvləri və dostlarının mühüm rolu vardır (Hsueh A.C., et. al., 2009).
- 9) Partnyorların stressə və təzyiqa qarşı davamiyyəti. Stresslə mübarizədə fərdin hansı reaksiyanı sərgiləməsi və stressə qarşı dayanıqlılığı mühüm faktordur. Əgər fərdlərdən birinin və ya hər ikisinin də stressə qarşı müqaviməti zəif olarsa, bu mütləq şəkildə evlilik məmnuniyyətinin keyfiyyət indeksinə təsir edəcəkdir (Fitzpatrick, M. A. 1988).
- 10) İnanç və dəyərlərin uyğunluğu. Mənəvi, dini və mədəni dəyərlərdə orta nöqtələrin olması ailə təməlinin daha sağlam olmasında xüsusi rol daşıyır (Machaty A., 2013). Bu elementlər partnyorların qarşılıqlı münasibətlərində struktural funksiyaya sahibdir. Çünki bu mövzuda yaranan problemlər istər evlilik məmnunluğuna, istərsə də kommunikativ münasibətlərə bu və ya digər formada xoşagəlməz təsirlər göstərə bilər.

1.2.2.1. Sosial-iqtisadi amillər

Evlilik insan həyatında baş verən və onun şəxsi inkişafına təsir edən mühüm hadisələrdəndir. Partnyorların evliliklərində məmnunluq və razılıq duymaları, onların həm gündəlik həyatında, həm də ümumilikdə rifah halının yüksəldilməsində müsbət təsir yaradır. Evlilik məmnunluğuna təsir edə biləcək bir çox amillər mövcuddur (Donnellan M.B., et. al., 2009). Bunlardan biri də sosial-iqtisadi amillərdir. Diqqəti sosial-iqtisadi amillər üzərində cəmləməklə onun evlilik məmnunluğu ilə əlaqəsini müəyyən edə bilərik (DeCarlo Santiago, C., et. al., 2011). Belə ki, evlilik məmnunluğu üzərində əhəmiyyətli təsirə malik olan sosial-iqtisadi amillər içərisində ailənin gəliri, işsizlik, təhsil səviyyəsi və yaşayış şəraiti kimi məqamlar xüsusilə diqqətə layiqdir.

İlk növbədə ailənin maddi gəliri ilə evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqəyə diqqət çəkmək lazımdır. Ailə cəmiyyətində iqtisadi faktor kimi çıxış edən ailə gəliri evlilik məmnunluğunu müəyyən edən ən mühüm amillərdən biridir (Aytac I.A. & Rankin B.H., 2009). Tədqiqatlar onu göstərir ki, yüksək gəlirə malik ailələrdə evlilik məmnunluğu göstəriciləri daha yüksəkdir. Bunun ən əsas səbəbi kimi yüksək maddi gəlirin ailə üçün irəli dövrlərdə daha yaxşı həyat şəraiti və rifah tərzini yaratmasıdır. Bununla əlaqədar olaraq maliyyə gərginliyi nə qədər az olarsa, buna bağlı olan konfliktli situasiyaların sayı da kifayət qədər azalar və nəticədə daha yüksək məmnuniyyət formalaşmış olar.

Həyat yoldaşının tükənməsinə təsir edən amillərin daha ətraflı başa düşülməsinə ehtiyac duyulur. Araşdırmalarda bu tendensiyanın təhlil edilməsi məsələsi ilə bağlı daha aydın şərhlər özünü ifadə edir. Həyat yoldaşlarının tükənməsinə təkan verən digər bir dəyişən isə “ailənin qəbul edilən maddi gəlir səviyyəsidir”. Ailənin gəlir səviyyəsini “aşağı” olaraq qəbul edən evli cütlüklər daha çox tükənmişlik yaşaya bilirlər. Bu araşdırmadan alınan nəticələr gözlənilən ehtimal variantlar hesab edilir. Psixanalitik - ekzistensial nöqtəyi-nəzərdən baxdıqda, həyat yoldaşı seçimi mərhələsində fərdlər vacib tələb hesab edilən ehtiyaclarını qarşılamaq və gözləntilərini həyata keçirmə mərhələsində olurlar. İnsanlar adətən həyat yoldaşları kimi öz tələblərinə uyğun xüsusiyyətlərə malik şəxsləri seçməyə meyillidirlər. Buna görə də evlilikdə həyat yoldaşları bir-birinin ehtiyaclarını ödəməzsə və gözləntiləri həyata keçirilməzsə, partnyor tükənməsi baş verir. Bu ehtiyaclar bioloji, təhlükəsizlik tələbi, sevgi yaşama ehtiyacı, hörmət görmə, öz-nəhərin təmin edilməsi həyata keçirilməsi ola bilər. Ailənin maddi gəlir səviyyəsini “aşağı” olaraq qəbul edən evli cütlüklər ehtiyaclarını və tələblərini, xüsusilə qidalanma, geyim və sığınacaq tələblərinin vaxtında qarşılınmaması, ehtiyaclarını ödəməkdə çətinlik yaşaya biləcəkləri fərziyyəsi ağla gəlir. Həyat yoldaşlarının gözləntiləri və imkanları fərqli ola bilər (Kızıldağ, 2015) və bəziləri anlayır ki, partnyorlarının da xəyalları ola bilər. Belə olduğu halda, onların ehtiyacları tələb olunan vaxtda ödənilməsi mühüm məsələ hesab edilir. Bu ehtiyaclarını ödəməyən evli cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti azaldıqca, daha çox həyat yoldaşı tükənməsi yaşandığı iddia edilə bilər. Həmçinin tədqiqatlar onu da göstərmişdir ki, aşağı gəlirli evli cütlüklər arasında işsizlik səviyyəsi digər qruplara nisbətən daha yüksəkdir. Lakin gəlir səviyyəsinin aşağı olması ilə uşaqların sayı arasında tərs mütənəsbilik vardır. Buna görə də aşağı gəlirli ailənin uşaqlarının tələb və ehtiyaclarını ödəməkdə çətinlik çəkərək, bütün bu və buna bənzər səbəblərdən ailənin gəlir səviyyəsini “aşağı” kimi qəbul edən partnyorlar daha çox partnyor tükənməsi ilə qarşılaşdıqları müəyyən edilir (Prawitz, A.D., et. al., 2013).

Ailə gəlirinin yüksək olmasının evlilik məmnunluğu üzərindəki digər bir üstün cəhəti isə ailə üzvləri arasında sosial-psixoloji əlaqələrin güclənməsinə şərait yaratmasıdır. Lakin

maddi gəlirdə sıxıntılar yaranarsa, bu halda ailə münasibətlərində gərginlik yarana bilər. Bəzi hallarda isə maddi gəlir qazanmaq üçün partnyorların bir-birilərinə zaman ayıra bilməməsi, yaxud da sadəcə maddiyat üzərindən qurulmuş münasibətlər də sonda tənəzzülə məhkum olur (Archuleta, K.L., et. al., 2011). Ona görə ki, əgər qazanılmış gəlir ailə daxilində planlı və düzgün şəkildə xərclənmirsə, üstəlik də əsas motivasiya maddi gəlir olaraq nəzərə alınarsa, bu halda konfliktlərin yaranması üçün zəmin formalaşdırılmış olur. Bütün aspektlərdən baxdıqda, maddi gəlir önəmli sosial-iqtisadi faktor olsa da, bu mövzuda müəyyən sərhədləri qorumaq və onun ailə strukturuna neqativ təsirlərini nəzərə almaq vacibdir (Dakin J. & Wampler R. 2008).

Xüsusilə vacib olan, əsas diqqət çəkən mövzu sosial-iqtisadi vəziyyət və ailə həyatı arasındakı əlaqənin mümkün nəzəri izahlarına baxmaqdır. 1930-cu illərin depressiya pozuntusu ilə bağlı tədqiqatları təsdiq etdi ki, ailələr sıxıqla iqtisadi çətinliklər və ya aşağı sosial-iqtisadi şəraitlə üzləşdikdə bu pozuntudan əziyyət çəkirlər (Angell R.C. & Charles S. 1936). Mühüm əhəmiyyətli və davamlı olan məsələ sosial-iqtisadi vəziyyət və ailə prosesləri arasındakı əlaqəni izah edə biləcək mexanizmlərə, eləcə də bu əlaqəni mülayim formaya salacaq amillərə istinad edir. Burada xüsusilə son onillikdə sosial-iqtisadi vəziyyət, ailə prosesləri və fərdi rifah arasında əlaqənin mahiyyətinin anlaşılmasını təkmilləşdirən nəzəri tədqiqat məsələləri diqqət çəkir (Barnett M.A., 2008). Bəzən bir-birinə zidd olan nəzəri perspektivlərə dair sübutları nəzərdən keçirdikdən sonra tədqiqatın bu sahəsində gələcək nəzəri məsələlər üçün mühüm yeni istiqamətlər dəyərləndirilə bilər. Bu növ nəzəri məsələlərin adekvat şərtlərlə reallaşdırılması üçün metodoloji tələblər diqqətə alınmalıdır. Sözü gedən problemlərlə bağlı analizə keçməzdən əvvəl son onillikdə mövcud iqtisadi tendensiyalar təsvir edilməli, sosial-iqtisadi və sosial təbəqənin müqayisəsi nəzərdən keçirilməli və müxtəlif nəzəri yanaşmaların əsas fərziyyələri diqqət mərkəzinə alınmalıdır (Ensminger M.E. & Fothergill K., 2003).

Evlilik məmnunluğu və sabitliyinin qorunması ilə bağlı son illərdə aparılan araşdırmalar göstərdi ki, nikahla bağlı uzun müddətdir formalaşdırılmış fərziyyələr ya natamam, ya da yanlışdır. Əksər evli cütlüklər münasibətlərdən məmnunluq zamanla azalmır, əslində uzun müddət nisbətən sabit qalır. Evlilikdə davranış modellərinin proqnozlarının sorğulanmasında da fayda vardır. Bu proqnozların bir çoxunun əksinə olaraq, həyat yoldaşları arasındakı mənfi ünsiyyəti dəyişdirməkdə çətinliklər yarana bilər, lakin dəyişdirildikdə mütləq daha məmnunedici əlaqələrlə nəticələnməyə bilər. Sosial- iqtisadi vəziyyəti orta səviyyəli və daha yüksək olan cütlüklər üçün etibarlı şəkildə uyğunlaşan ikili proseslər, aşağı gəlirli cütlüklərdə fərqli şəkildə fəaliyyət göstərə bilər (Feinstein L. & Bynner J., 2003). Bu isə öz növbəsində mövcud evlilik modellərinin müxtəlif mühitlərdə və cəmiyyətlərdə yaşayan cütlüklər üçün nə dərəcədə ümumi hesab edilməsinə dair ciddi suallar doğurur. Deməli, onilliyin sonuna qədər,

son on ilin toplanmış tədqiqat nəticələri onu göstərdi ki, cütlüklərin evlilik məmnunluğunu və sabitliyini anlamaq və təşviq etmək vəzifələri dövr keçdikcə daha mürəkkəb hal alır. Belə ki, onilliyin əvvəlində qiymətləndirdiyimizdən daha qarışıq hal yaranır və bu, vacib sualların yaranmasına gətirib çıxarır.

Ailə institutu inkişafının mürəkkəb, çoxcəhətli proseslərini başa düşməkdə irəliləmiş qazanmaq üçün oxşar miqyasda və genişlikdə əlavə tədqiqatlarla dəstək tələb edilir (Trail T.E. & Karney B.R., 2012). Bu tip nəzəri və praktiki təkmilləşdirmələrə səbəb olan vasitələr, bu mövzunu irəli aparmağa dəstək verən alətlər olacaqdır. Araşdırmalar əsasında əldə edilən məlumatların təhlilinə yeni yanaşmalar, cari və arxiv məlumat toplusunda gizlənmiş yeni fikirləri üzə çıxara bilər. Hətta kifayət qədər yaxşı maliyyələşdirilən, lazımı səviyyədə təchiz edilmiş, geniş miqyaslı tədqiqatlar, məsələn, “Sağlam Evlilik Münasibətlərinin Gücləndirilməsinin qiymətləndirilməsi” kimi tədqiqatları istiqamətləndirən proqnozlar təsdiq edilə bilmədiyi halda belə, yeni və əvəzolunmaz məlumatlar qazanılmışdır. Nəhayət, sosial psixoloq Kurt Levinin (1951) müşahidələrinə əsasən qeyd etdiyi kimi, cütlərin necə uğur qazanması və ya uğursuz olması haqqında əsas nəzəriyyələr, ehtimal olunur ki, yeni və daha təsirli müdaxilələr hazırlamaq üçün davamlı cəhdlərlə dəqiqləşdiriləcək. Səbəb isə ondan ibarətdir ki, bunu etmək üçün proqram tərtibatçılarından moderatorlar və onların arzu olunan təsir mexanizmlərinin araşdırılması mühüm amildir. Sadaladığımız bu cəbhələrdə inkişafın olması, evlilik məmnunluğu anlayışını dərinləşdirəcək. Beləliklə də, bu fəaliyyətimiz sosial-iqtisadi vəziyyətindən asılı olmayaraq, bir çox evli cütlüklərə daha yaxın sosial əlaqələrimizlə təmin edilən bir çox faydaları əldə etməyə imkan verəcək.

Son onillikdə bu tendensiyaya diqqət çəkən araşdırmalar və tədqiqatlar, əsas evlilik proseslərinin sosial-iqtisadi vəziyyət səviyyələrinə görə fərqlənməsinin multifunksional yollarını aşkar etdi. Fərqli olmayan şey evliliyin özüdür. Aztəminatlı cəmiyyətlərdə evlilik nisbətləri daha varlı icmalara nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olsa da, evlilik gəlir qrupları arasında əziz bir məqsəd olaraq qalır (Garrett-Peters & Burton, 2015; Scott, S., et. al., 2009; Trail & Karney, 2012). Bunun əvəzinə, gəlir qrupları cütlərin bu məqsədə çatmaq üçün qarşılaşdıqları çətinliklərlə fərqlənə bilər. Aşağı gəlirli cütlüklər, aşağı gəlirli şəxslər kimi, yüksək gəlirli həmyaşıdlarına nisbətən daha çox psixi sağlamlıq problemləri, daha yüksək stress və təəccüblü deyil ki, daha çox maliyyə gərginliyi haqqında məlumat verirlər (Maisei & Karney, 2012). Birbaşa evliliklərindəki çətinliklər haqqında soruşduqda, aşağı gəlirli cütlüklər daha çox ünsiyyət və ev işlərindən daha çox maliyyə və narkotik maddələrdən sui-istifadəni münasiblərin ən əsas mənbələri kimi müəyyənləşdirirlər (Jackson, et al., 2016; Trail & Karney, 2012).). Aşağı gəlirli cütlüklərin problemləri nə qədər ağırdırsa, onların evlilik əlaqələri də

daha çətin olacaq (Williamson, et. al., 2013). Həqiqətən, Cutrona və onun həmkarları həyat yoldaşları arasında video lentə alınmış qarşılıqlı əlaqənin müşahidəçi qiymətləndirmələrinə əsaslanaraq, daha çox əlverişsiz məhəllələrdə yaşayan cütlüklərin daha yüksək gəlirli məhəllələrdə yaşayan cütlüklərə nisbətən bir-birlərinə daha az isti münasibət bildirdiklərini göstərdilər (Cutrona, et al., 2003).

Evlilik müddəti artdıqca partnyorların evlilik məmnunluğunun azala biləcəyi ehtimal edilir. Belə ki, evlilik məmnunluğunun azalması partnyorların tükənməsinə təsir edən başqa bir dəyişən kimi təhlil edilir. Mövzu ilə bağlı keçirilmiş araşdırmalardan alınan nəticələr əsasında onu demək olar ki, "11-30" il aralığında nikahda olan həyat yoldaşlarının evlilik məmnunluğu müəyyən müddət sonra artıq zədələnmə bilir. Bununla da onların tükənməlik yaşadıkları müəyyən edilmişdir. Həmçinin belə müəyyən edilmişdir ki, evliliyin keyfiyyəti, nikah müddəti (Kulik, 2002), ailədə qadının ana olması ilə evliliyin keyfiyyəti arasında əlaqə vardır (Özbeklik, 2006). Evlilik məmnunluğunun artırılması üçün müəyyən fəaliyyətlərin və tələblərin yerinə yetirilməsi, evli cütlüklərin gələcək həyat mərhələsi üçün vacib hesab edilir (Swensen, et., al., 1981).

Əvvəlcə onu qeyd etmək lazımdır ki, bu araşdırmalar çərçivəsində qazanılmış məlumatlara görə, evli cütlüklərin həyat yoldaşı tükənməsi onların evlilik keyfiyyətinə təsir edərək vasitəçilik rolunu oynayır. Buna görə də evliliyin keyfiyyətinə təsir edən amillər diqqətlə nəzərdən keçirilməlidir. Bu, həyat yoldaşının tükənməsinə təsir edərək, həyat yoldaşının tükənməsi ilə evliliyin keyfiyyətinə təsir göstərə bilər. İkinci məsələ isə odur ki, "11-30" illik nikahda olan partnyorların daha çox həyat yoldaşı tükənməsi yaşadıkları aşkar edilmişdir. Bu, bu dövrə xas olan evliliyin inkişaf xüsusiyyətləri ilə bağlı ola bilməsi düşünülür. "11-30" il aralığındakı evlilik münasibətlərində uşaq sahibi olma ehtimalı daha yüksək hesab edilir. Bu faktor da özlüyündə evlilik məmnuniyyəti dinamikasına təsir edə biləcək amillər sırasındadır (Graham, J. M. & Conoley, C. W., 2006). Artıq bu mərhələdə evliliklə bağlı partnyorların gözləntiləri reallaşmazsa, yaşanacaq xəyal qırılıqlığı münasibətlərdən məmnunluğa birbaşa təsir edəcəkdir. Qısa xülasə ilə desək, bu aralıq dövrü cütlər üçün çətin bir dövr ola bilər. Bu çətin dövrü düşündükdə, müşayiət olunan məyusluqlar evli cütlüklərin daha çox həyat yoldaşı tükənməsi problemi ilə üzləşməsinə səbəb olacaqdır.

1.2.2.2. Sosial-psixoloji amillər

Evlilik məmnunluğu müxtəlif təsirlərə qarşı zəif və daha həssas mövzudur. Burada həm cütlüklərin xarakter xüsusiyyətləri, həm də digər ümumiləşdirilmiş faktorlar diqqət mərkəzinə gətirilir. Ümumiləşdirilmiş və mühüm təsir dairəsinə məxsus olan faktorlardan biri də sosial

psixoloji kateqoriyada toplanmışdır. Bu kateqoriyaya aid edilən bir sıra məqamları aşağıdakı formada qruplaşdıraraq daha anlaşılıqlı ifadə etmək mümkündür:

- 1) Qarşılıqlı münasibət və anlaşma. Bu sosial-psixoloji faktor cütlüklər arasındakı ailə münasibətlərində öz inikiasını tapır. Evli cütlüklər arasında mövcud olan etibarlı və konstruktiv kommunikasiya qurulması gözlənilən ən mühüm məsələ hesab edilir (Huyck, M. H., 2001). Onların qarşılıqlı formada düşüncələrini bölüşməsi, hisslərini bir-birilərinə ifadə edərək paylaşa bilməsi, şəxsi ehtiyacları haqqında qarşılıqlı diskusiya apara bilmələri evlilik məmnunluğu konsepsiyası üçün çox vacib nüansdır.
- 2) Münasibətlərdə tarazlıq. Cütlüklərin bir-birinə qarşı dəstək və anlayış göstərməsi, müstəqillik və bağlılığı optimal şəkildə balanslaşdırması evlilik məmnunluğunun lazımı səviyyədə saxlanması üçün ciddi tələblərdən hesab olunur. Münasibətlərdə tarazlığın qorunmaması ailədəki psixoloji rifahın zədələnməsinə səbəb olur. Təbii olaraq, zədələnməmiş və ya dağılmış münasibət balansı sonda boşanma, tərki edilmə, xəyanət və s. bu kimi neqativ davranışlarla nəticələncəklər.
- 3) Ailədaxili rolların düzgün paylanması. Evlilik münasibətlərində ailə üzvlərinin cavabdehliklərini və vəzifələrini ədalətli formada paylaşdırılması, ailədaxili günlük işlərin planlaşdırılmasında razılıq evlilik məmnunluğunu yüksəldir. Ailə daxilində cütlüklərin və həmçinin də digər ailə üzvlərinin hər birinin öhdəlikləri müəyyən edilməlidir. Ailə iqliminin stabilliyinin qorunması üçün bu bölgünün düzgün və münasib şəkildə aparılması tələbi nəzərə alınmalıdır (Curun, F. 2006).
- 4) Cütlüklərarası qarşılıqlı hörmət və etibarın mövcud olması. Belə ki, evli cütlüklər arasında qarşılıqlı hörmət, güvən və qəbul edilmə hisləri evlilik məmnunluğuna yön verən əsas faktorlar hesab edilə bilər (Kodan Ç. S. & Gençdoğan, B. 2014).
- 5) Cütlüklərarası və ailədaxili münasibətlərin inkişaf perspektivlərinin müəyyən edilməsi. Ailə mühitində və ya digər yerlərdə cütlüklərin birlikdə vaxt keçirməsi, birgə zaman keçirə biləcəkləri fəaliyyət planları formalaşdırmaqları vacib məqam hesab olunur (Scott M.E., et. al., 2009). Həmçinin cütlüklər bir-biriləri ilə aralarında olan romatik münasibətlər haqqında da danışmağı və fikir mübadiləsi aparmağı öyrənməlidirlər.
- 6) Sosiokultural amillərin evlilik məmnunluğuna birbaşa və ya dolayısı ilə təsiri. Cütlüklərin ümumi dəyərlər sistemi, mədəni və dini inanc mövzularının məğzi də onların evliliklərindən məmnunluğuna təsir edir. Bir çox hallarda fərqli mədəniyyətlərdə yetişən, fərqli dini inanlara sahib olan insanların birgə yaşaması və bu münasibətdən məmnunluğu maneələrlə üzləşə bilər (Smith, M.M., et. al., 2018). Burada

isə başlıca konfliktli mövzu onların düşüncə və həyat tərzlərində qeyd edilən amillərin, yəni dini inanc və mədəniyyət fərqlərinin mühüm rolu diqqət çəkir.

Evlü cütlüklərin qarşılıqlı münasibətlərinin normal səviyyədə olması ailə institutunda sağlam əlaqələrin qurulması deməkdir. Sağlam şəkildə qurulmuş bu əlaqələr isə bilavasitə cəmiyyətin strukturunun daha möhkəm sxemlər üzərində qurulması mənasına gəlir. Cütlüklər arasında anlaşılıqlı bir münasibətlər sistemi yoxdursa, mümkün konfliktlər zamanı bu münasibətlər sxemi dağılmağa məhkum olacaqdır (Proulx, C. M., 2017). Əgər nəzərə alsaq ki, cəmiyyət bu kiçik münasibətlərin toplusundan yaradılmışdır, onda bu münasibətlərin mahiyyətini daha yaxşı anlamış olarıq. Əks halda, bu boşanmaların və digər neqativ nəticələrin səbəbini anlamaq və bu hallarla mübarizə aparmaq daha çətin olacaqdır.

Evlilik həyatı müddətində cütlüklərin bəzi mühüm sosial və psixoloji ehtiyacları yaranır. Mühüm sosial ehtiyaclar kimi təhlükəsizlik və qorunma, müdafiə olunma, həmrəylik hissi və gələcəklə bağlı inam arzusu, bir-birlərinin yanında ola bilmək, birliyin təmin edilməsi, , bir-birləri ilə fəxr edə biləcək fəaliyyətlərin olması, ortaq hədəf və maraqlar istiqamətində birgə irəliləmək və s. aid edilə bilər. Psixoloji ehtiyaclar dedikdə, nəzərə alınacaq ilkin nümunə isə romantik münasibətdən asılı olaraq evlilikdən məmnuniyyət əldə etməkdir (Güneş, 2007). Bulut'a görə (1993) araşdırmalar onu göstərir ki, kifayət qədər sağlam ünsiyyət bacarıqlarına malik ailələrdə, münasibətlərdə hiss edilən məmnunluq da yüksək səviyyədə olur. Belə ki, ailədə sağlam və daimi ünsiyyət, ailə üzvlərinin bir-birinin xarakterik xüsusiyyətlərinə daha yaxşı bələd olmasına, onlar arasında birlikdəlik və bərabərlik amilinin gücləndirilməsinə, onların həm özlərinə, həm də bir-birlərinə hörmət etmələrinə şərait yaradır.

Ailə üzvləri arasındakı ünsiyyət prosesinin, qarşılıqlı uyğunlaşma və empatiyanın, qarşılıqlı hörmətin formalaşdırılmasında əhəmiyyətli bir yeri olduğu düşünülür. Bütün ailə üzvləri arasında istər müsbət, istərsə də mənfi hisslərin və düşüncələrin bir-birinə ötürülməsi prosesi, sadəcə effektiv ünsiyyət vasitəsilə mümkün olur. Texnologiya erasında ailə mühitində həm cütlüklər arasında, həm də valideynlər ilə uşaqlar arasında konstruktiv və inkişaf edən dialoqun olmaması, müasir dövrün ən mühüm kommunikativ problemlərindən biri kimi diqqətə alınır. Buradan da belə bir nəticəyə gəlinir ki, ailənin sağlam funksionallığının qorunması məqsədilə əvəzəlməz rola malik olan effektiv ünsiyyət təmin edilməlidir. Lakin bu tip ünsiyyət tələbatı ödənilməyən bir ailə süquta uğraya bilər. Belə ki, keçmiş dövrlərdən bu günə qədər mövcud olan hər bir cəmiyyətdə evlilik hadisəsi kimi boşanma hadisələrinin də olduğu müşahidə edilir (Baxışəliyev Ə.T., 2007). Evlilik qərarları ilə başlayan və cəmiyyətin ən kiçik strukturu kimi qəbul edilən ailə sisteminin bütövlüyünün pozulması boşanma ilə nəticələncəkdir. Ailə institutu cəmiyyətin təməl sütunlarından olduğu üçün boşanma halları,

cütlükləri və fərdləri maraqlandırdığı kimi bütövlükdə cəmiyyəti də maraqlandıran bir proses kimi baxılır. Daha aydın formada izah etsək, ailə institutu fərdin sosial həyata hazırlanması, bu sosial həyatda baş verən dəyişikliklər, həmçinin cəmiyyətin davamlılığının təmin edilməsi və qorunması baxımından demək olar ki, hər bir cəmiyyətdə əhəmiyyət verilən bir qurumdur. Bu səbəbdən də ailə instutu din inanclar, dövlətin rəsmi qayda-qanunları və cəmiyyət tərəfindən qəbul olunan əxlaq qaydaları ilə dəstəklənərək boşanma hadisəsinin qarşısının alınmasına çalışır.

Evli cütlüklər arasında sosial-mədəni fərqlərin və ya təzadların olması, cütlüklərin evlilik prosesindən gözləntilərini qarşılaya bilməməsi, mükəmməl ailə tablosu düşünərək ailə qurulması və sonrakı dövr üçün bunun qeyri-real olmasının anlaşılması, məişət zorakılığının (fiziki, psixoloji, cinsi) müşahidə edilməsi və ya ciddi anlaşmazlıqların olması, cütlüklərin münasibətə və ya partnyoruna qarşı yüksək standartlar təyin etməsi kimi səbəblərlə ailə birliyi zədələndikdə ayrılma halları yaşanır (Öner, D. İ., 2013). Bəzən isə bir-biri ilə anlaşa bilməyən perfeksionizm meyilləri yüksək olan və ya digər səbəblərdən irəli gələrək müxtəlif konfliktlər yaşayan cütlüklərin boşanması, onların psixoloji durumu baxımından hardasa faydalı hesab edilə bilər.

Perfeksionizm əlamətləri yüksək olan şəxslərdə yüksək gözləntilərin olması, yüksək standartlar tələbinin qoyulması müəyyən bir müddətin sonunda boşanma ilə nəticələnir (Dibartolo, P.M. & D.H. Barlow, 2006). “Boşanma nədir?” sualına belə bir cavab verə bilərik: nikah müqaviləsi əsasında birgə yaşamağa qərar verən evli cütlüklərin şəxsiyyətləri, inancları, sosial gözləntiləri, mədəni dəyərləri və davranışları ilə bir-birinə uyğunlaşa bilmədikdə qurulmuş nikah müqaviləsinin pozulması, tərəflərin ayrılması halıdır (Oğurtan, 2011). Bəşəriyyətin inkişafında müşahidə edilən keçid dövrlərində cəmiyyəti kompleks olaraq saxlayan sosial, mədəni və iqtisadi azadlıqlar artdıqca, evlilik münasibətlərinin əhəmiyyəti də zədələnməyə başladı. Eynilə də bu qaydalar dini inancın ictimai həyata təsiri, sərt qaydaların təsiri azaldıqca nikah münasibəti başda olmaqla, cütlüklər arasında olan mənəvi əlaqələr də açılmağa başladı. Cütlüklərin şəxsi həyatında baş verən bu dəyişikliklər zamanla qarşılıqlı sevgi və güvən hissini itirən fərdlər tipologiyasının yaranmasına da təkan verdi. Nəticə etibarilə, cəmiyyətdə fərdlər və cütlüklər arasında güvənli münasibətlərin zədələnməsi, evliliklərin boşanmalarla nəticələnməsinə təkan vermişdir. Mövcud tendensiya, günümüzdə özünü daha çox büruzə verir və boşanma adi hal almağa başlayıb (Sarıpkaya, 2012). Sonda ümumən onu demək olar ki, perfeksionizm də yuxarıda sadaladığımız digər bir çox faktorlar kimi evlilik məmnunluğuna, ailədaxili müansibətlərə və şəxsiyyətlərarası münasibətlərə əsaslı təsir edir. Bu

nöqteyi-nəzərdən baxdıqda, perfeksionizmlə evlilikdən məmnunluq arasındakı əlaqənin tədqiqi əhəmiyyətli hesab edilir.

1.2.3. Cütlüklər arasında evlilikdən məmnunluq və perfeksionizm fenomeni arasındakı əlaqənin öyrənilməsinə həsr olunmuş tədqiqatların təhlili.

Uzun illərdir ki, ailə cəmiyyətin əsas vahidi hesab edilir. Ailənin formalaşmasında həm nikahın, həm də sağlam şəxsiyyətlərarası münasibətlər qurulmasının əhəmiyyətini görmək olar. Evlilik simvolik olaraq, cəmiyyətdə iki şəxsin harmoniya, nizamlı yaşayış və uzunmüddətli əlaqələrini özündə birləşdirən bir qurum kimi qavranılır (Bacanlı, 2001; Kansız & Arkar, 2011). Digər qurumlarda olduğu kimi ailənin də istər funksiyasının, istərsə də inkişafının pozulmasına mane olan bir sıra amillər vardır. Bu tip maneələrdən biri də cütlüklərin xarakterində özünü ifadə edən perfeksionizm faktorudur. Belə ki, perfeksionistlərin özlərindən və ya partnyorlarından daha çox tələblərinin olması, bəzən bu tələblərin təmin edilməməsi kimi problemlər nəticəsində ailədaxili münasibətlərdə ciddi anlaşmazlıqlar müşahidə edilə bilər.

Frost və Josephs(1990) keçirdikləri tədqiqatda perfeksionizmlə bağlı araşdırmalarında bu əlamətin partnyorlararası münasibətə necə təsir etməsi də müşahidə edilmişdir (Frost R.O., 1990). Belə ki, perfeksionizm DSM-III diaqnozu üçün mühüm diaqnostik meyar hesab edilirdi və müxtəlif psixopatoloji pozuntularda əsas rol oynadığı fərz edilirdi. Lakin bu struktura verilmiş konkret və dəqiq bir tərif yoxdur. Bu mövzu ilə bağlı həmin dövr üçün keçirilən tədqiqatlar isə məhdud sayda idi. Perfeksionizmlə bağlı nəzəriyyə və yanaşmalara əsaslanaraq, çoxölçülü perfeksionizm ölçmə meyarları hazırlanmış və onun təbiəti ilə əlaqəli müxtəlif fərziyyələr dörd fərqliliyə malik araşdırmada sınılanmışdır. Bu əlamətin başlıca təsvir forması, səhvlərlə bağlı həddindən artıq narahatlıq hissi yaşamaq idi. Yüksək şəxsi standartlar və gözləntilər, valideynlərin övladları ilə bağlı gözləntilərinin yüksək qavranılması, valideynin tənqidinə qarşı həssas və yüksək stress reaksiyasının izlənilməsi, özfəaliyyətinin keyfiyyətinə şübhə duyma, nizam-intizam qaydalarına və təşkilati sistemə üstünlük vermək kimi beş əlavə ölçü müəyyən edilmişdir. Perfeksionizm və ona aid edilən bəzi alt ölçülər, müxtəlif psixopatoloji simptomlarla əlaqələndirilmişdir. Mükəmmələ çatmaq və qəti tələbkarlıq arasında da əlaqə olması ehtimal edilən aspektlərdəndir. Çoxölçülü Mükəmməllik Şkalasının (MPS) bir neçə alt miqyası, yüksək şəxsi standartlar və təşkilati sistemlilik, müsbət yöndə yüksək nailiyyət axtarışları və iş vərdişləri ilə əlaqələndirildi. MPS-in, perfeksionizmin mövcud ölçülərindən biri ilə yüksək nisbətdə olması müəyyən edildi. Digər iki mövcud halda isə MPS və bir-biri ilə yalnız orta dərəcədə korrelyasiya müşahidə edilmişdir. Tədqiqatdan əldə edilən bu statistik nəticələr onu deməyə imkan verir ki, perfeksionizmlə bağlı gələcək tədqiqatlar

konstruksiyanın çoxölçülü xarakterini nəzərə almalıdır. Həmçinin bu tədqiqatın sonunda məlum olmuşdur ki, perfeksionizmə yüksək meylliliyi olan şəxslərin öz romantik partnyorları ilə münasibətdə yüksək standartları olduğu üçün onların “mükəmməl davranış” tələbləri formalaşır. Bu isə qarşılıqlı münasibətdə və evlilik münasibətlərində məmnunluğun azalmasına gətirib çıxara bilər. Yəni perfeksionizmlə münasibətlərdən məmnunluq arasında neqativ korrelyativ əlaqə müşahidə edilir.

Perfeksionizmlə cütlüklərarası münasibətlər arasında necə bir əlaqə formalaşdırılması və bunun sosial-psixoloji tərəflərinin öyrənilməsi ilə bağlı bir sıra tədqiqatçılar tərəfindən araşdırılma aparılmışdır. Bu tip tədqiqatlara göstərə biləcəyimiz misallardan biri də Ashby və Rice(2002) tərəfindən keçirilmişdir. Tədqiqatın başlıca məqsədi ,perfeksionizm əlamətləri olan cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti səviyyəsində baş verən dinamik dəyişiklikləri müəyyən etmək idi. Tədqiqatda tədqiqatçılar perfeksionizmlə yanaşı, özünəhörmət hissinin adaptiv və uyğunlaşmayan ölçüləri arasındakı əlaqəni araşdırdılar. Perfeksionizm və özünəhörmət əlaməti arasındakı nəzəri əlaqələr əsasında bir model hazırlamaq və sınaqdan keçirmək üçün təsdiqedicilərin analizi və struktur tənlik modelləşdirməsindən istifadə edilmişdir (Ashby, J.S., et. al., 2008). Tədqiqatın obyektini kimi 17-56 yaş aralığında 262 respondent iştirak etmişdir. Tədqiqatda istifadə edilən metodikalar bunlar olmuşdur: the Almost Perfect Scale-Revised, the Dysfunctional Attitude Scale, and the Rosenberg Self-Esteem Inventory. Path modelləri, adaptiv perfeksionizmin özünəhörmətlə müsbət, uyğunlaşmayan-maladaptiv perfeksionizmin isə özünəhörmətlə mənfi əlaqədə olması fikrini ortaya qoydu. Keçirilən araşdırmanın sonunda adaptiv və maladaptiv mükəmməlliyin fərqləri müzakirə olunur. Alınmış nəticələr onu göstərmişdir ki, həm özünə yönümlü perfeksionizm, həm də sosial yönümlü perfeksionizmin evlilik məmnuniyyəti keyfiyyətinin aşağı enməsinə səbəb ola bilər.

Stoeber və Janssen (2011) perfeksionizmin araşdırılması ilə bağlı keçirdikləri tədqiqatda perfeksionizmlə qeyri-perfeksionistləri müqayisə etməyə çalışdılar(Stoeber, J., & Janssen, D. P., 2011). Alınan nəticələrdən və psixometrik ölçmələrdən məlum oldu ki, perfeksionizm əlamətləri və standartları yüksək olan şəxslərin evlilikdən məmnunluğu, qeyri-perfeksionistlərlə nisbətə daha aşağı həddədir. Bu tədqiqat nəticələri onu göstərdi ki, perfeksionizmin müxtəlif aspektlərində, yəni özünə yönəlmiş, sosial yönümlü və başqalarına yönümlü aspektlərdə partnyorların evliliklərindən məmnunluq dərəcəsinə fərqli formalarda təsir edir.

Zuroff D.C. və tərəfdaşları (2012) tərəfindən perfeksionizmin evlilik məmnunluğu üzərindəki təsirinin öyrənilməsi məqsədilə keçirilən tədqiqatın nəticələri də maraqlıdır. Belə ki, iki tendensiya arasındakı təsir dairəsinin araşdırılması perfeksionizmin evlilik

məmnunluğu ilə əlaqəsini aşkara çıxarmağa kömək edir. Aparılmış bu longitudinal tədqiqatda alınan nəticələr onu deməyə imkan verir ki, perfeksionizmin uzun müddətli evlilik məmnuniyyətinə mənfi təsir edir (Scheidler J. A., 2014).

Mövzu ilə bağlı növbəti tədqiqat İmhoff və Schmidt (2014) tərəfindən keçirilən tədqiqatlar olmuşdur. Onların keçirdiyi bu tədqiqatlarda isə digərlərindən bir qədər fərqli məlumatlar da əldə edilmişdir. Belə ki, bu tədqiqatda iştirak edən respondentlərdən əldə edilən məlumatlar onu deməyə əsas verdi ki, tədqiqat iştirakçılarından perfeksionizm səviyyəsi yüksək olan bir çox fərdlərin partnyorları da perfeksionizm əlamətləri yüksək olan şəxslərdir. Lakin buna baxmayaraq onların yüksək standartları arasında fərqlər mövcud olduğu üçün bu hal evlilik məmnunluğunun zəifləməsinə səbəb olur.

Dunkley və tərəfdaşlarının 2017-ci ilədək perfeksionizm, stressə davamiyyət və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqələri araşdırmağı hədəf götürərək tədqiqat keçirmişdilər (Curran T., et. al., 2022.). Tədqiqatlarda iştirak edən respondentlər üzərində tətbiq edilən sorğular, müşahidə və digər metodoloji üsullar vasitəsilə müəyyən nəticələr əldə edilmişdir (Dunkley, D. , et. al., 2003). Alınmış nəticələrin psixometrik işlənməsi ilə tədqiqat nəticələrinin analizi əldə edilmişdir. Sonda əldə edilən nəticələr onu göstərir ki, perfeksionizm stress xətti ilə evlilik məmnunluğuna mənfi təsir edərək, məmnunluq səviyyəsinin aşağı enməsinə şərait yaradır. Yəni perfeksionizmin ən başlıca əlamətlərindən olan yüksək tələblər qarşılanmadıqda , ciddi narazılıqlar və buna bağlı stressli bir münasibət iqlimi yaranır (Dunkley, D. M., et. al., 2006). Bu iqlim isə birbaşa evlilik məmnuniyyətinin zəifləməsinə səbəb olacaqdır.

Göründüyü kimi yuxarıda qeyd edilən hər bir tədqiqatda perfeksionizmlə evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqənin araşdırılması əsas götürülmüşdür. Bu dissertasiya mövzusu ilə bağlı keçirilən tədqiqat işinin də başlıca məqsədi, perfeksionizmin evlilik məmnunluğuna təsirinin öyrənilməsidir. Tədqiqatda perfeksionizm və onun hər üç cəhətinin evlilik məmnunluğu üzərindəki neqativ təsiri təhlil olunması əsas fikir olaraq irəli sürülmüşdür.

II FƏSİL. Tədqiqatın keçirilməsi, metod və metodikalar

2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Tədqiqatın əsas məqsədi, perfeksionizm ilə evlilik məmnuniyyəti arasındakı əlaqənin tədqiq edilməsidir. Tədqiqat Bakı şəhəri ərazisində evli cütlüklər arasında keçirilmişdir.

Tədqiqat işində 84 nəfər 25-55 yaş həddində ($m=31,8$; $sd=1,7$) evli cütlüklər iştirak etmişdirlər. Tədqiq olunan cütlüklərə tədqiqatın məqsədi izah edilmiş, məxfilik şərtləri qeyd edilmişdir. Evli cütlüklər könüllülük prinsipi ilə tədqiqatda iştirak etmişdirlər. Tədqiqat zamanı ilk olaraq seçmə üsulu ilə 100 nəfər evli cütlük seçilmişdir. Lakin tədqiq olunanların bir neçəsi tədqiqatda iştirakdan imtina etmişdir.

2.2. Metodikalar

Tədqiqat planına müvafiq olaraq, ilk növbədə tədqiq olunan cütlüklər seçilmiş və onlarla aşağıda qeyd edilən tədqiqat metodları işlənilmişdir:

- Demografik məlumat anketi (tərəfimizdən hazırlanmışdır)
- Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi (Rogge R., Funk J.)
- APS perfeksionizm şkalası (Derogatis L.R.)
- Çoxölçülü perfeksionizm şkalası (Flett G.L., Hewitt P. L.)

2.2.1. Demografik məlumat anketi

Tədqiq olunan evli cütlüklərin demografik göstəricilərini müəyyənləşdirmək üçün, tərəfimizdən hazırlanan məlumat anketi istifadə edilmişdir. Bu anket vasitəsilə tədqiqat iştirakçılarının yaşı, cinsi, evlilik müddəti, təhsil səviyyəsi və partnyorunun peşəsi haqqında məlumatlar əldə edilmişdir.

2.2.2. Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi

Evli cütlüklərin evlilik məmnuniyyətini müəyyənləşdirmək üçün, tədqiq olunanlara Amerikalı psixoloqlar R.Rogge və J.Funk tərəfindən hazırlanan “Cütlüklərin münasibətlərindən məmnuniyyət indeksi” təqdim edilmişdir (Funk, J. L. & Rogge, R. D., 2007). Metod cütlüklərin münasibətlərindən məmnunluq səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün, müvafiq olaraq 32 mülahizədən və mülahizələrə uyğun olaraq likert tipli cavab variantlarından (həmişə razıyam, çox zaman razıyam, qismən razıyam, qismən razı deyiləm, çox zaman razı deyiləm, həmişə razı deyiləm) təşkil edilmişdir. Metodun əsas məqsədi münasibətdən

məmnunluğun səviyyələrini (yuxarı, aşağı) təyin etməkdir. Bu metod ölkəmizə adaptasiya olunmadığı üçün, tərəfimizdən etibarlılığı yoxlanılmışdır.

Tədqiqat zamanı istifadə olunan metodlar ikisi ölkəmizə adaptasiya edilmişdir. Metodlardan biri “Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi” Azərbaycan mədəniyyətinə adaptasiya olunmadığına görə, tədqiqat zamanı istifadə edilməsi üçün etibarlılığı tərəfimizdən yoxlanılmışdır.

Bu metod ilk olaraq 50 nəfərə təqdim edilmişdir. Əldə olunan nəticələrin etibarlılığı “Chronbach's alpa” statistik meyarı vasitəsilə yoxlanılmışdır. Metodun etibarlılıq dərəcəsi $\alpha=0,81$ olduğu üçün, tədqiqat zamanı istifadə edilməsi məqsədəuyğun hesab edilmişdir ($\alpha>0,70$).

Tədqiq olunan cütlüklərin nəticələrinin ortalama göstəricilərini (m) müəyyənləşdirmək üçün “Compare mean” ölçmə meyarı istifadə edilmişdir.

2.2.3 APS perfeksionizm şkalası

Evli cütlülərdə perfeksionizmi müəyyənləşdirmək üçün, tədqiq olunanlara Amerikalı psixoloq L.Derogatis tərəfindən hazırlanan “APS Perfeksionizm şkalası” təqdim edilmişdir. Təlimata görə iştirakçılar göstərilən variantlardan özlərinə uyğun olanı işarələməlidirlər. Test 1-7 likert tipli qiymətləndirmə ilə dəyərləndirilir. Testdə, “Tamamilə razı deyiləm” (1), “Razı deyiləm” (2), “Qismən razı deyiləm” (3), “Bir fikrim yoxdur” (4), “Qismən Razıyam” (5), “Razıyam” (6), “Tamamilə Razıyam” (7) kimi təşkil edilib. İştirakçılar hər yeddi cavabdan yalnız birini seçə bilirlər. Şkala perfeksionizmi təyin edən 23 mülahizədən ibarətdir. Bu şkala vasitəsi ilə, tədqiq olunanlarda perfeksionizmin olub-olmadığını təyin etmək mümkündür. Şkala Azərbaycan mədəniyyətinə 2006-cı ildə, Azərbaycan Dillər Universitetinin professoru, psixologiya üzrə elmlər doktoru A.Həsənova tərəfindən adaptasiya edilmişdir (Həsənova A., 2006).

2.2.4. Çoxölçülü perfeksionizm şkalası

Evli cütlülərdə perfeksionizmin müxtəlif ölçülərini müəyyənləşdirmək üçün, tədqiq olunanlara Amerikalı psixoloqlar L.Flett və L.Hewitt tərəfindən hazırlanan “Çoxölçülü perfeksionizm şkalası” təqdim edilmişdir (Hewitt P.L. & Flett G.L., 2004). Test yetkin insanda perfeksionist şəxsiyyət fenomeninin müəyyən edilməsinə yönəlmişdir. Test 45 sualı özündə ehtiva edir və “özünə yönəlmiş”, “başqasına yönəlmiş” və “sosial yönümlü” perfeksionizmi tədqiq edir. Sualları Likert şkalasına əsasən 7 cavab variantından birini istifadə edərək cavablandırmaq mümkündür: “qətiyyətən razı deyiləm”(0), “razı deyiləm (1), “qismən razı deyiləm”, (2) “qərarlıyam”(3), “qismən razıyam”(4), “razıyam”(5) və “tamamilə razıyam”(6).

Nəticənin dəyərləndirilməsi müxtəlif kateqoriyaya uyğun sualları toplamaqla həyata keçirilib: özünə yönəlmiş perfeksionizm üçün 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40, 42-ci suallara, başqasına yönəlmiş perfeksionizmi ölçmək üçün 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43, 45-ci suallara, sosial olaraq təyin olunmuş perfeksionizm üçün isə 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 və 45-ci suallara verilən cavabları hesablayıb, müəyyən nəticəyə gəlinmişdir. Buna uyğun olaraq alınan nəticələrin açıqlanması belədir: özünə yönəlmiş perfeksionizm 19-133 arası, başqalarına yönəlmiş perfeksionizm 10-70, sosial olaraq təyin olunmuş perfeksionizm isə 15-105 bal arası olan nəticələri əhatə edir. Ümumi bal isə 44-308 arasında olduqda bu insanlarda perfeksionizmin olmasına işarə edir. Bu şkala vasitəsilə perfeksionizmin əsas üç yönünü- başqasına yönümlü, sosial yönümlü və özünə yönümlü perfeksionizmi müəyyənləşdirmək olur. Şkala Azərbaycan mədəniyyətinə 2015-ci ildə, Bakı Dövlət Universitetinin əməkdaşları və tələbə heyəti S.Məmmədova, E.Həsənov və G.Məmmədov tərəfindən adaptasiya edilmişdir (Məmmədova S., et. al., 2015).

2.3. Metod

Tədqiqat metodlarının işlənilməsindən əldə olunan nəticələrin statistik təhlilini aparmaq üçün, IBM SPSS (29.0) proqramında, müvafiq statistik metodlar istifadə edilmişdir.

Tədqiqat zamanı verilənlər arasında əlaqəni müəyyən etmək üçün Pearson korrelyasiya təhlili, müqayisəli təhlil üçün t test seçilmişdir. Cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğunu müəyyənləşdirmək üçün “Pearson” korrelyasiya təhlili istifadə edilmişdir.

Başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsiri olduğunu tədqiq etmək üçün “Pearson” korrelyasiya təhlili istifadə edilmişdir.

Cütlüklərdə evlilik məmnuniyyətinin gender xüsusiyyətlərinə əsasən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənməsini tədqiq etmək üçün T test istifadə edilmişdir.

Tədqiqat işində metodlardan əldə olunan nəticələr ətraflı şəkildə təhlil edilmiş və statistik əhəmiyyəti müəyyən edilmişdir. Alınan statistik nəticələr $p < 0,05$ əhəmiyyətlik dərəcəsinə əsasən dəyərləndirilmişdir.

III Fəsil. Tədqiqatdan alınan nəticələrin statistik təhlili və müzakirəsi

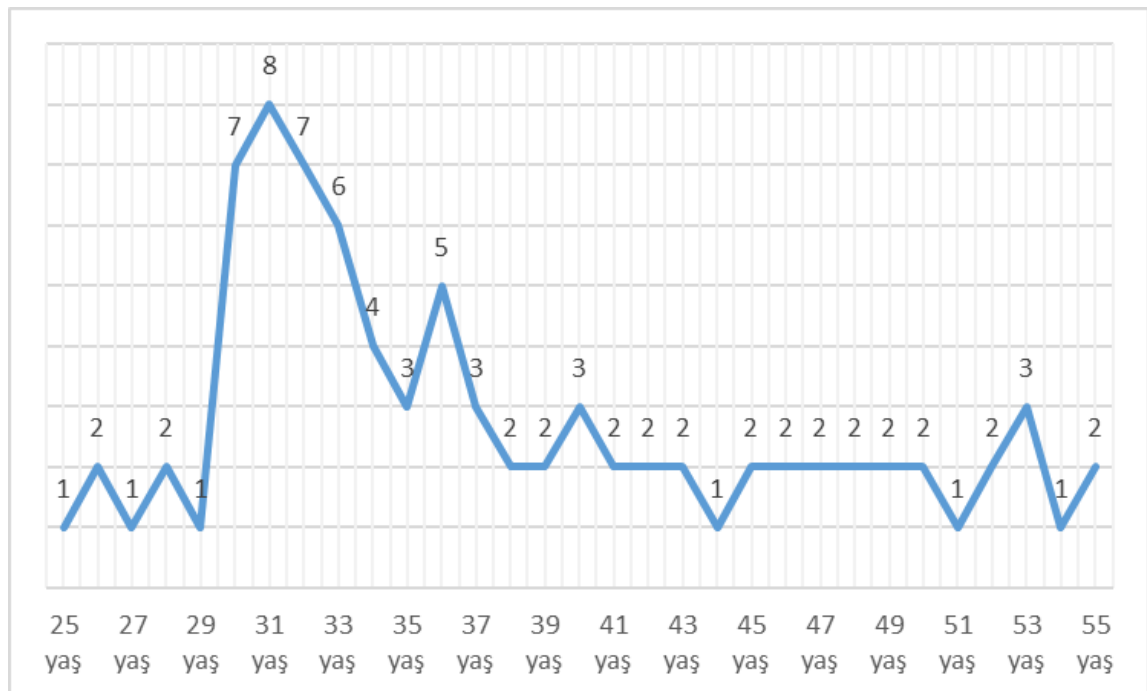
3.1. Cütlüklərin demoqrafik göstəriciləri

Tədqiq olunanların demoqrafik göstəricilərini müəyyənləşdirmək üçün onlara tərəfimizdən hazırlanan məlumat anketi təqdim edilmişdir. Əldə olunan ümumi göstəricilər aşağıda cədvəl 3.1.-də təqdim edilmişdir.

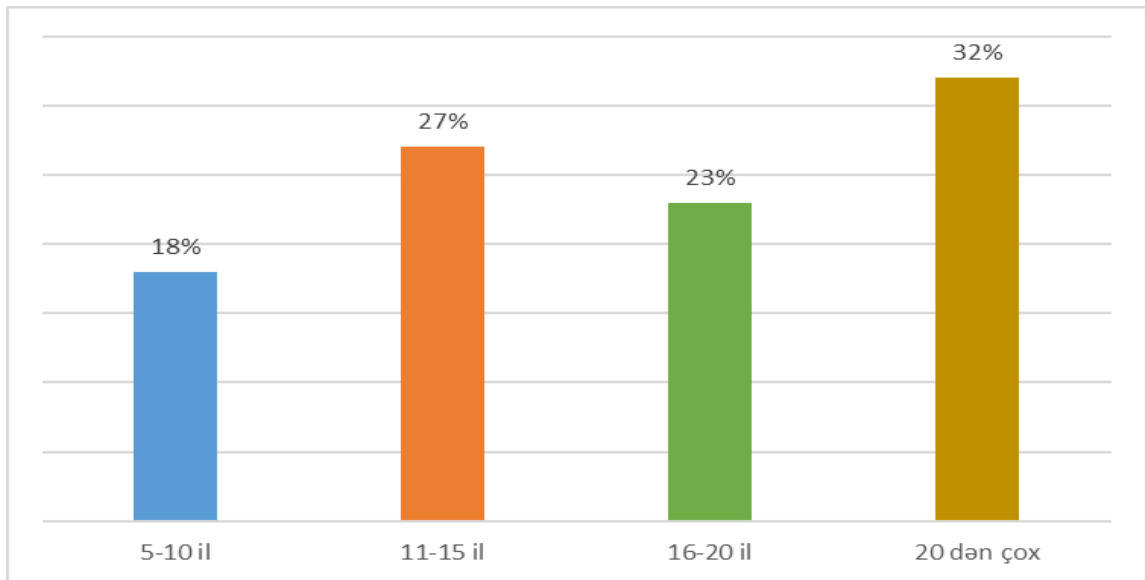
Cədvəl 3.1. Tədqiq olunan cütlüklərin demoqrafik göstəriciləri

Cins			Yaş
Kişi	Qadın		
42	42		25-55
Evlilik müddəti			
5-10 il	11-15 il	16-20 il	20 dən çox
15	23	19	27
Təhsil səviyyəsi			
Təhsilsiz	Orta	Orta-ixtisas	Ali
6	11	14	53

Tədqiq olunan 25-55 yaş həddində (şəkil 3.1.) 84 nəfər cütlükdən 18%-nin (15 nəfər) evlilik müddəti 5-10 il, 27%-nin (23 nəfər) 11-15 il, 23%-nin (19 nəfər) 16-20 il, 32%-nin (27 nəfər) 20 ildən çoxdur (şəkil 3.2.).



Şəkil 3.1. Tədqiq olunanların yaş göstəricilərinin təsviri



Şəkil 3.2. Tədqiq olunanların evlilik müddəti üzrə göstəricilərinin təsviri

3.2. Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi

Tədqiq olunanların evlilik məmnuniyyətini müəyyənləşdirmək üçün, onlara “Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi” metodu təqdim edilmişdir. Metodun işlənilməsindən alınan nəticələr cədvəl 3.2-də təqdim edilmişdir.

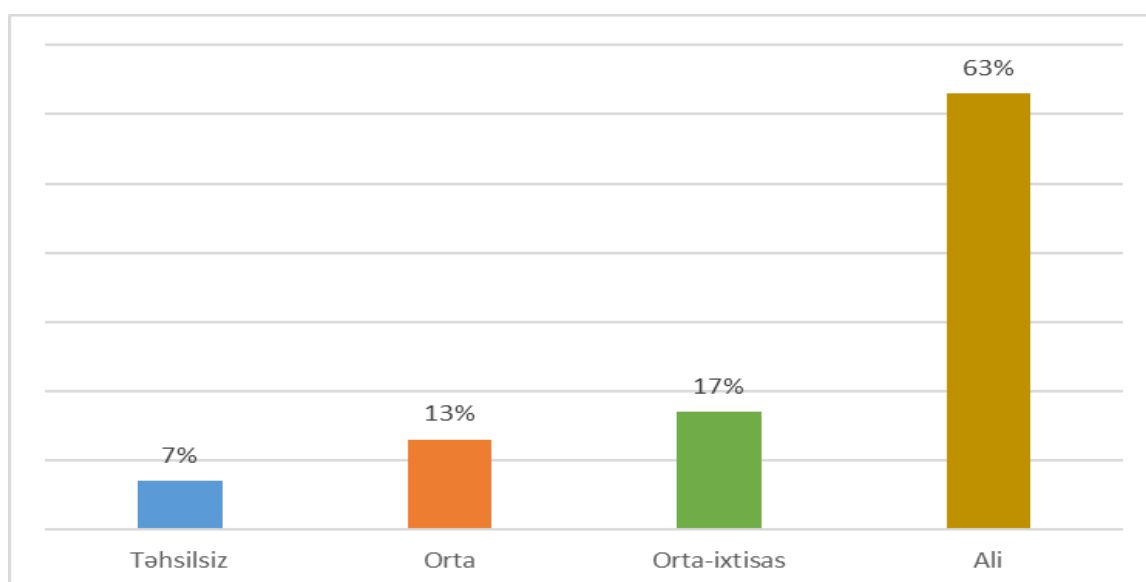
Cədvəl 3.2. “Cütlüklərin münasibətlərindən məmnuniyyət indeksi”nin nəticələri

Mülahizələr	Həmişə razıyam	Çox zaman razıyam	Qismən razıyam	Qismən razı deyiləm	Çox zaman razı deyiləm	Həmişə razı deyiləm
	<i>M</i>					
1. Evliliyinizin xoşbəxtlik dərəcəsini qeyd edin	61,2	62,2	66,2	49,7	59,4	73,5
2. Birgə keçirdiyiniz vaxt	82,2	61,3	87,7	48,8	39,4	97,4
3. Əhəmiyyətli qərarların verilməsi	81,2	41,3	86,2	35,9	75,7	95,8
4. Sevginin göstərilməsi	59,2	77,6	64,3	33,2	26,6	71,4
5. Ümumiyyətlə, həyat yoldaşınızla aranızda hər şeyin yaxşı olduğunu nə qədər tez-tez düşünürsünüz?	45,2	39,1	50,3	28,2	58,5	55,9

6.Evliliyinizi bitirməyi nə qədər tez-tez düşünürsüz?	45,7	60,4	51,2	48,5	63,5	56,9
7.Həyat yoldaşınızla aranızda güclü bağ olduğunu düşünürsüzmü?	80,2	65,4	85,7	51,7	47,5	95,2
8.Dünyaya təkrar gəlsəniz yenə də həyat yoldaşınızla evlənərdizçi?	85,7	49,4	91,2	41,4	59,8	45,3
9.Münasibətiniz güclüdürmü?	68,1	61,7	73,7	49,4	71,5	81,9
10.Bəzən düşünürəm ki, mənim üçün başqa yaxşısı varmı	81,6	73,4	87,2	17,3	58,9	96,8
11.Həyat yoldaşım münasibətimdən xoşbəxtəm	95,1	60,8	32,6	48,8	60,2	36,3
12.Həyat yoldaşım istədiyi və güclü münasibətim var	80,6	62,1	86,1	49,6	17,9	95,7
13.Həyat yoldaşım ayrılmağı düşünmək belə istəmirəm	82,1	19,8	87,6	22,3	30,2	97,3
14. Hər mövzuda həyat yoldaşıma arxayın ola bilərəm	35,6	32,1	41,1	30,2	21,2	45,7
15.Son zamanlar evliliyim haqqında təkrar-təkrar düşünürəm	49,1	23,1	54,6	24,4	63,1	60,6
16.Həyat yoldaşım çox romantikdir	39,2	64,9	44,7	51,3	32,6	49,6
17.Həyat yoldaşım özümü bir komanda olaraq düşünürəm	85,2	34,5	90,4	31,4	41,2	85,4
18.İnanmıram ki, həyat yoldaşımdan başqa kimsə məni xoşbəxt edə bilsin	51,2	43,1	56,7	37,3	33,3	62,2
19.Yoldaşınızla münasibətiniz sizi qane edirmi?	61,2	74,9	66,7	30,6	52,3	74,1
20.Həyat yoldaşınız sizin ehtiyaclarınızı yaxşı qarşılama dərəcəsini qeyd edin	96,2	54,2	55,3	44,2	22,3	61,4

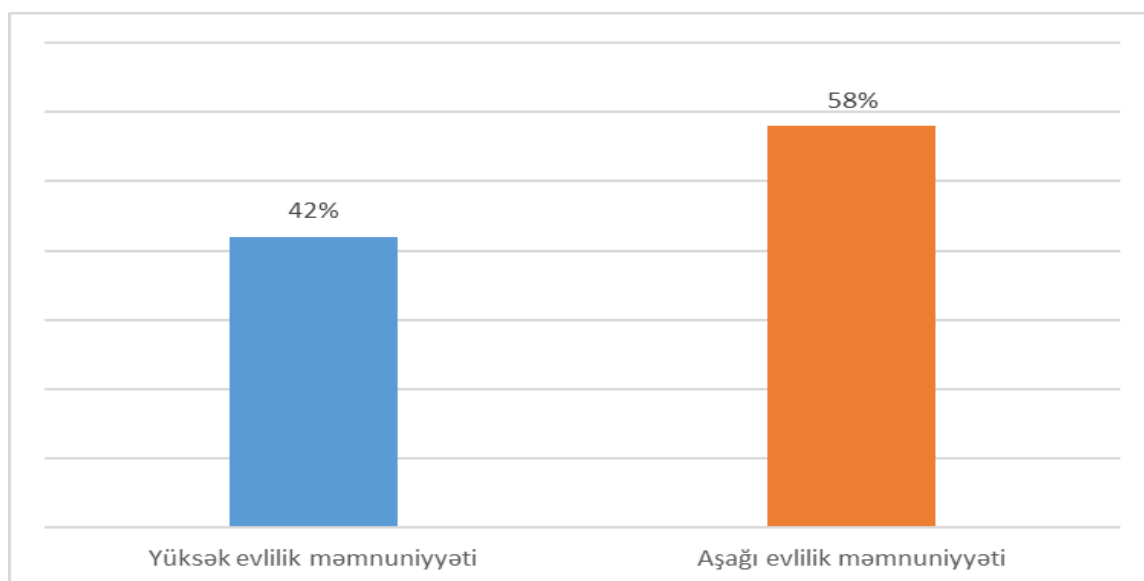
21. Ailə həyatınız gözləntilərinizə cavab verirmi	73,2	24,2	78,4	24,7	62,6	87,1
22. Ümumi olaraq evliliyinizdən nə dərədə razısınız?	40,2	64,5	45,2	50,9	21,4	50,2
23. Evliliyiniz digərlərin ailə həyatından nə qədər yaxşıdır?	84,2	23,3	89,7	34,1	22,2	99,6
24. Həyat yoldaşınızla vaxt keçirməkdən həzz alırsınız mı?	39,4	24,1	44,2	55,5	22,4	49,1
25. Həyat yoldaşınızla birgə əylənirsiniz mi?	40,3	24,9	45,8	35,5	23,7	50,9
26. Maraqlı-Darıxdırıcı	41,1	25,6	46,6	29,8	24,5	51,8
27. Pis-Yaxşı	41,9	26,4	47,4	26,5	25,2	52,7
28. Mənalı-Mənasız	42,8	27,1	48,3	31,6	45,3	53,6
29. Tənha-Dostca	43,6	27,9	49,1	27,5	26,7	54,6
30. Güclü-Zəif	44,4	28,6	49,9	44,5	29,6	55,5
31. Həvəssiz-Ümidli	45,2	31,5	50,8	41,2	30,5	56,4
32. Xoşbəxt-Bədbəxt	61,2	62,2	66,2	49,7	59,4	73,5

Təhsil səviyyəsinə əsasən, 7%-nin (6 nəfər) təhsilsiz olduğu müəyyən edilmişdir. 13%-nin (11 nəfər) təhsil səviyyəsi orta, 17%-nin (14 nəfər) orta-ixtisas, 63%-nin (53 nəfər) ali təhsilli olduğu müəyyən edilmişdir (şəkil 3.3.).



Şəkil 3.3. Tədqiq olunanların təhsil səviyyəsi üzrə göstəricilərinin təsviri

Əldə olunan nəticələrə əsasən təyin etmiş oluruq ki, tədqiq olunanların 42%-in (35 nəfər) evlilik məmnuniyyəti yüksək, 58%-in (49 nəfər) evlilik məmnuniyyəti isə aşağıdır (şəkil 3.4.).



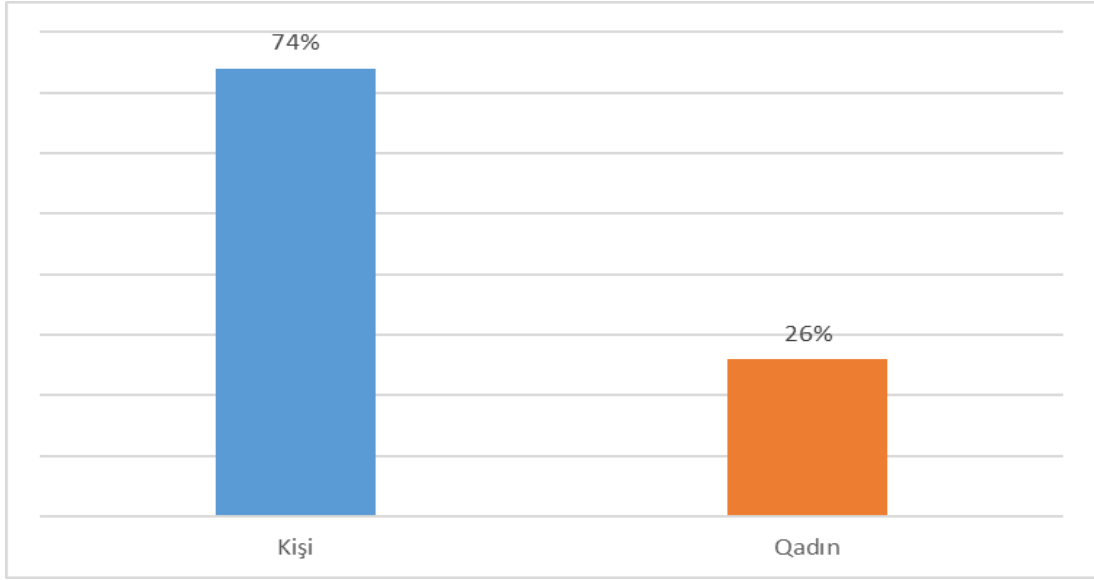
Şəkil 3.4. Cütlüklərin münasibətdən məmnunluq indeksi göstəricilərinin təsviri

Tədqiq olunan evli cütlüklər arasında yüksək evlilik məmnuniyyəti olanların 74%-i (26 nəfər) kişilər, 26%-i (9 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.5.).

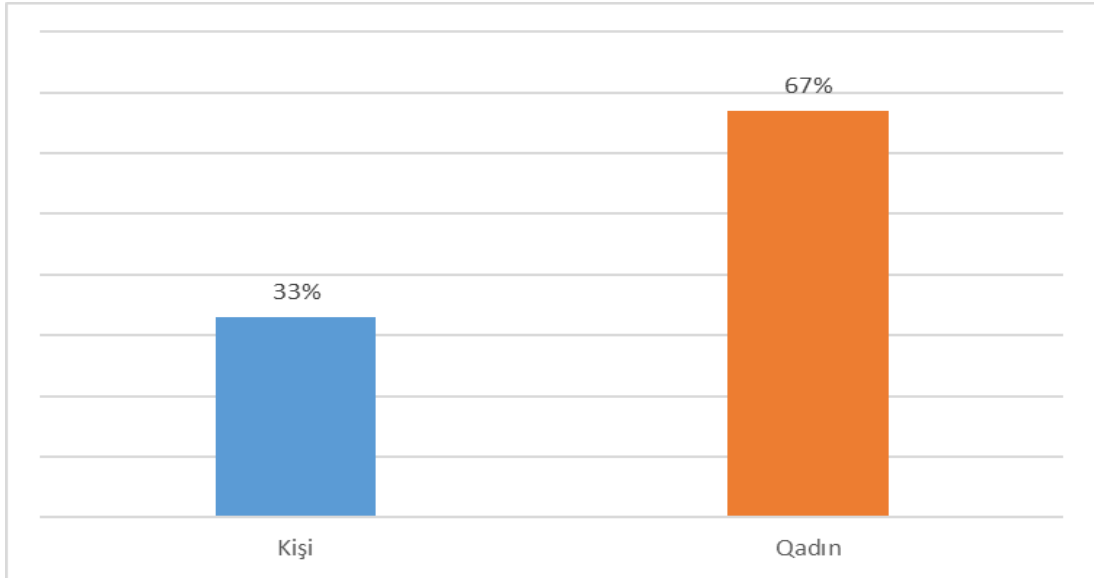
Evlilik məmnuniyyəti aşağı olanların 33%-i (16 nəfər) kişilər, 67%-i (33 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.6.).

Cədvəl 3.3. Cütlüklərin münasibətdən məmnunluq indeksinin göstəriciləri

Evlilik məmnuniyyəti	N	%	M
<i>Yüksək səviyyə</i>	35	42%	131,2
<i>Aşağı səviyyə</i>	49	58%	86,4



Şəkil 3.5. Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan cütlüklərin cins üzrə göstəriciləri



Şəkil 3.6. Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan cütlüklərin cins üzrə göstəriciləri

Alınan nəticələrdən müəyyən etmiş oluruq ki, yüksək evlilik məmnuniyyəti olan evli cütlülər arasında, kişilərin sayı daha çoxdur. Aşağı evlilik məmnuniyyəti olanlar arasında isə daha çox qadınlardır (cədvəl 3.4.).

Cədvəl 3.4. Evli cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinin cins üzrə göstəriciləri

Evlilik məmnuniyyəti	Kişi			Qadın		
	N	%	M	N	%	M
<i>Yüksək səviyyə</i>	26	74%	105,1	9	26%	134,8
<i>Aşağı səviyyə</i>	16	33%	88,6	33	67%	40,3

3.3. APS Perfeksionizm şkalasının göstəriciləri

Cütlüklərdə perfeksionizmi müəyyənləşdirmək üçün onlara “APS Perfeksionizm şkalası” təqdim edilmişdir. Alınan nəticələr cədvəl 3.5-də təqdim edilmişdir.

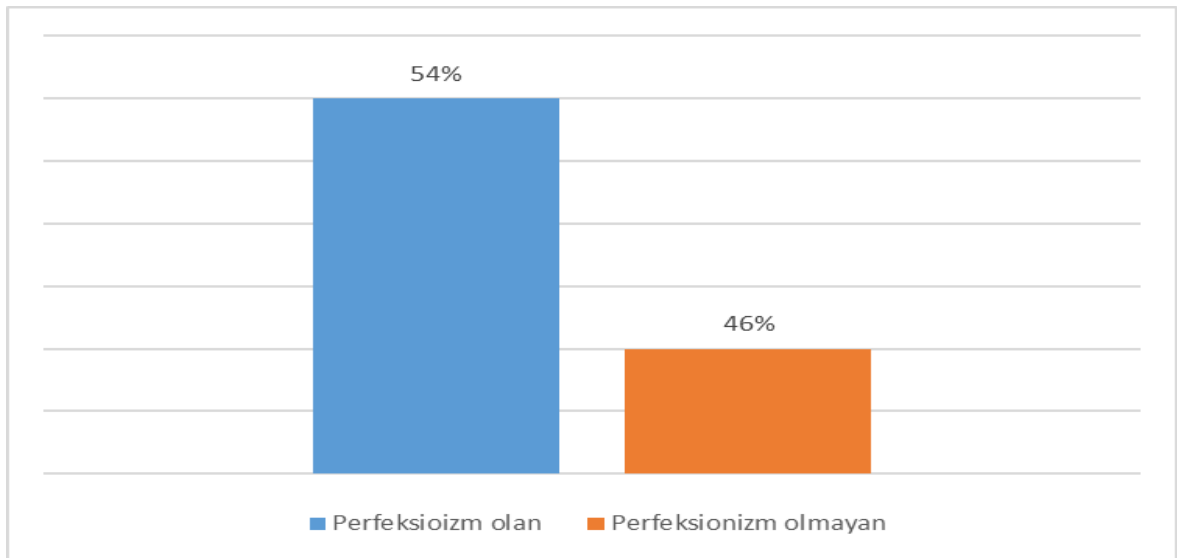
Cədvəl 3.5. “APS Perfeksionizm şkalası”nın göstəricilərinin nəticələri

Mülahizələr	Tamam ilə razı deyiləm	Razı deyiləm	Qismən razı deyiləm	Bir fikrim yoxdur	Qismən razı	Tamam ilə razı deyiləm
	<i>M</i>					
1. İşdə, məktəbdə performansım üçün standartlarım yüksəkdir	63,1	52,3	55,5	90,4	42,2	48,1
2. Çox nizamlıyam	48,8	40,5	41,2	48,5	36,2	35,1
3. Məqsədləri məçata bilmədiyimə görə çox zaman məyus oluram	64,9	53,7	57,2	95,2	43,8	49,7
4. Mənə görə nizam çox önəmlidir	48,1	39,9	40,5	46,5	35,8	34,5
5. Düşünürəm ki, uğur qazanmaq üçün, özündən	47,3	39,2	39,6	43,2	35,4	33,7

yüksək gözləntilərin olmalıdı						
6.Çox yaxşı gördüyüm işlər də məni heç vaxt qane etmir	51,9	43,4	44,3	57,5	37,6	37,9
7.Düşünürəm ki, hər əşya mütləq öz yerinə qoyulmalıdır	56,8	47,6	49,1	71,5	39,9	42,3
8.Özümdən yüksək gözləntilərim var	53,2	44,7	45,5	61,1	38,2	39,1
9.Çox nadirən yüksək standartlara çata bilirəm	45,2	37,5	37,6	38,6	34,4	31,8
10.Hər zaman nizamlı, intizamlı olmaq istəyirəm	57,3	47,5	49,6	73,2	40,2	42,8
11.Əlimdən gələni etmək heç vaxt mənim üçün kifayət etmir	60,7	50,3	53,1	83,5	41,8	45,9
12.Hər zaman çox yüksək standartlar qoyuram	38,3	31,8	30,7	18,9	31,2	25,6
13.Heç bir zaman nailiyyətlərim ilə kifayətlənmirəm	64,9	53,8	57,2	95,7	43,8	49,7
14.Özümdən hər zaman ən yaxşısını gözləyirəm	53,5	44,3	45,8	62,3	38,4	39,4
15.Gözləntiləri qarşılamamaq	51,4	42,6	43,8	56,3	37,4	37,5

məni narahat edir						
16.Mən öz fəaliyyətimlə nadirən qoyduğum standartlara çatıram	56,7	46,2	49,3	71,3	39,9	42,3
17.Əlimdən gələni etsəm belə, yenə qane olmuram	43,2	35,8	35,5	32,1	33,5	30,0
18.Hər zaman hər şeyin ən yaxşısını etməyə çalışıram	53,8	44,6	46,2	62,3	38,5	39,7
19.Yüksək standartlarıma nadir hallarda çata bilirəm	45,1	37,4	37,5	37,8	34,4	31,8
20.Demək olar ki, öz fəaliyyətimdən razı deyiləm	41,6	34,5	33,3	27,6	32,7	28,6
21.Çox nadirən gördüyüm işin yaxşı olduğunu düşünürəm	45,4	37,6	37,1	38,5	34,5	31,2
22.Mükəmməl liyə nail ola bilmək üçün çox çalışmaq ehtiyacı hiss edirəm	56,3	46,7	48,7	70,3	39,7	41,3
23.Hansısa işi tamamlayanda belə özümü rahat hiss edə bilmirəm	52,1	43,2	44,5	58,1	37,7	38,1

Əldə olunan nəticələrə əsasən tədqiq olunanların 54%-də (45 nəfər) perfeksionizm olduğu müəyyən edilmişdir. Tədqiq olunanların 46%-də (39 nəfər) perfeksionizm müəyyən olunmamışdır (şəkil 3.7.).



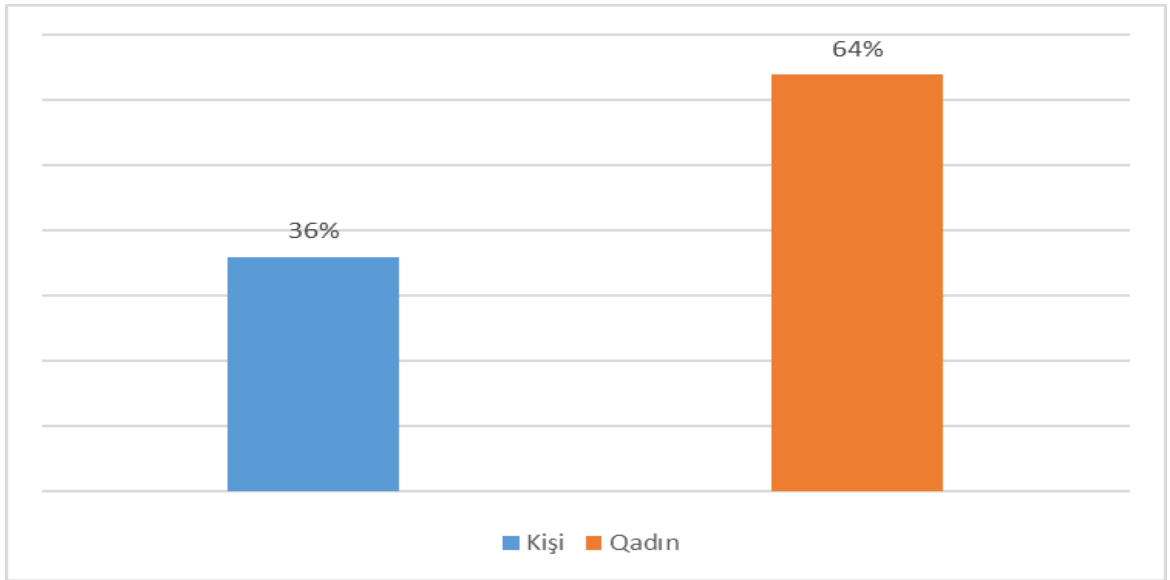
Şəkil 3.7. Tədqiq olunanların perfeksionizm üzrə göstəriciləri

Alınan nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tədqiq olunan cütlüklər arasında perfeksionizm olanların sayı qismən çoxdur (cədvəl 3.6.).

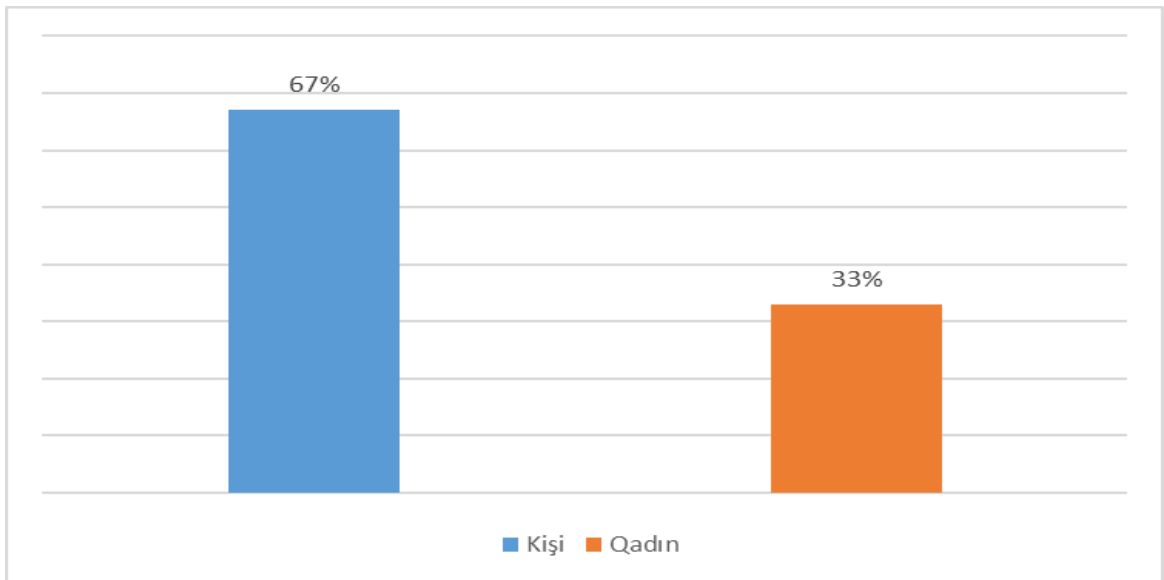
Cədvəl 3.6. Tədqiq olunanların perfeksionizm üzrə göstəriciləri

Göstəricilər	N	%	M
<i>Perfeksionizm olan</i>	45	54%	103,1
<i>Perfeksionizm olmayan</i>	39	46%	50,3

Cins göstəricilərinə əsasən perfeksionizm olanların 36%-i (16 nəfər) kişilər, 64%-i (29 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.8.). Perfeksionizm olmayanların 67%-i (26 nəfər) kişilər, 33%-i (13 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.9.).



Şəkil 3.8. Perfeksionizm olan şəxslərin cins göstəricilərinin təsviri



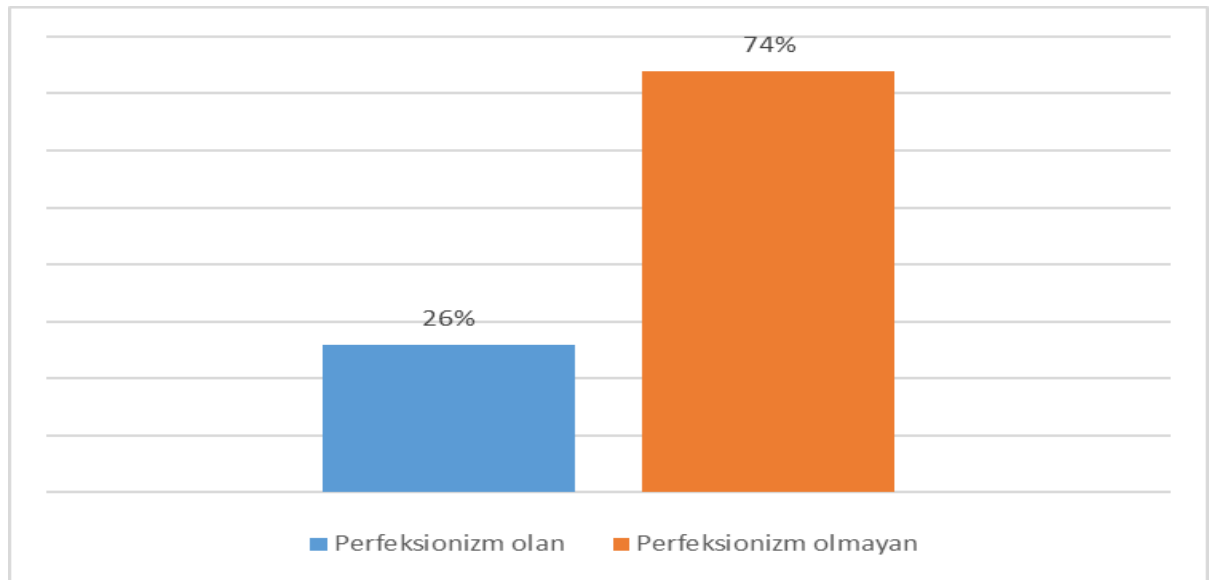
Şəkil 3.9. Perfeksionizm olmayanların cins göstəricilərinin təsviri

Alınan nəticələrə əsasən müəyyən olunur ki, perfeksionizm olanların əksəriyyəti qadın tədqiq olunanlardır. Perfeksionizm olmayanlar isə əsasən kişi tədqiq olunanlardır (cədvəl 3.7.).

Cədvəl 3.7. Perfeksionizmin cins üzrə göstəriciləri

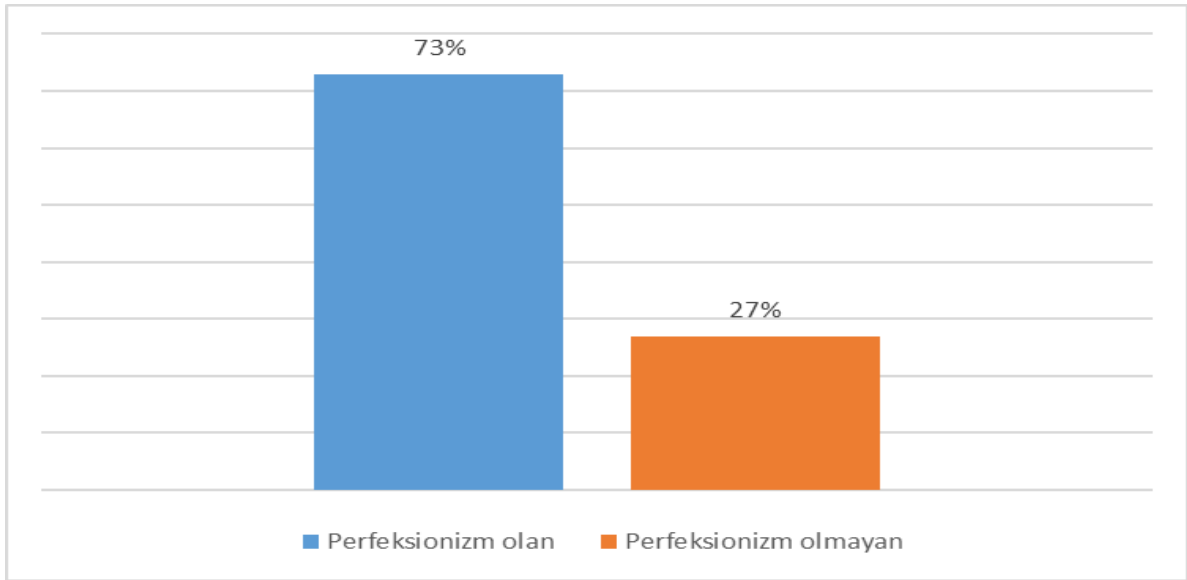
Göstəricilər	Kişi			Qadın		
	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>N</i>	%	<i>M</i>
<i>Perfeksionizm olan</i>	16	36%	93,5	29	64%	155,9
<i>Perfeksionizm olmayan</i>	26	67%	51,4	13	33%	49,7

Evlilik məmnuniyyəti yüksək olanların 26%-i (9 nəfər) perfeksionistlər, 74%-i (26 nəfər) perfeksionizm olmayanlardır (şəkil 3.10.).



Şəkil 3.10. Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan cütlüklərin perfeksionizm üzrə göstəricilərinin təsviri

Evlilik məmnuniyyəti aşağı olanların 73%-i (36 nəfər) perfeksionistlər, 27%-i (13 nəfər) perfeksionizm olmayanlardır (şəkil 3.11.).



Şəkil 3.11. Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan cütlüklərin perfeksionizm üzrə göstəricilərinin təsviri

Alınan nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, evlilik məmnuniyyəti yüksək olan tədqiq olunanların demək olar ki, əksəriyyəti perfeksionizm olmayanlardır. Evlilik məmnuniyyəti aşağı səviyyə olan tədqiq olunanların isə əksəriyyəti perfeksionizm olanlardır (cədvəl 3.8.)

Cədvəl 3.8. Evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm üzrə göstəriciləri

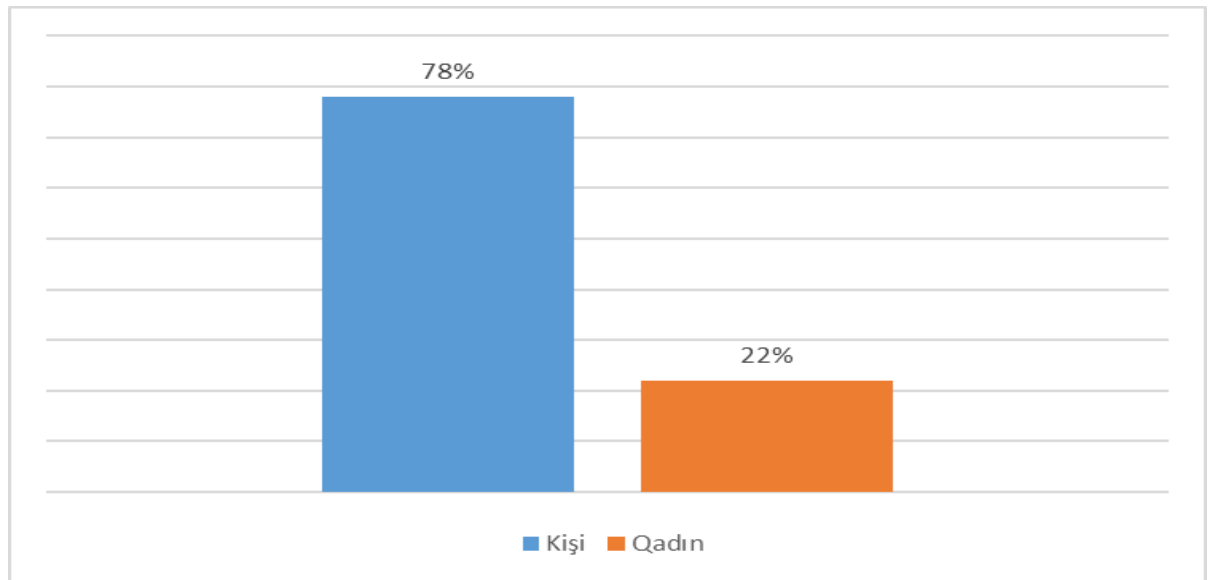
Evlilik məmnuniyyəti	Perfeksionizm olan			Perfeksionizm olmayan		
	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>N</i>	%	<i>M</i>
<i>Yüksək səviyyə</i>	9	26%	103,4	26	74%	135,1
<i>Aşağı səviyyə</i>	36	73%	89,2	13	27%	95,1

Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan perfeksionistlər arasında kişi tədqiq olunanların sayı, qadın tədqiq olunanlara nisbətən daha çoxdur. Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan tədqiq olunanlar arasında isə perfeksionist qadınlar daha çoxdur. Əldə olunan nəticələr ümumi olaraq cədvəl 3.9.-da təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.9. Perfeksionizm olanların evlilik məmnuniyyəti üzrə cins göstəriciləri

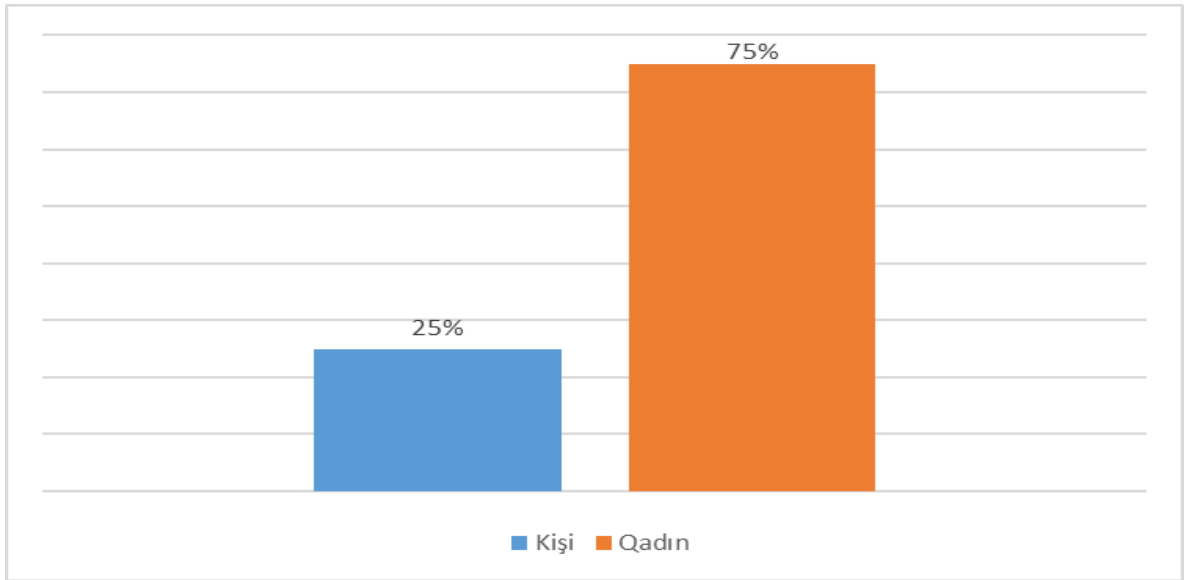
Evlilik məmnuniyyəti	Kişi			Qadın		
	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>N</i>	%	<i>M</i>
<i>Yüksək səviyyə</i>	7	78%	97,3	2	22%	79,4
<i>Aşağı səviyyə</i>	9	25%	91,7	27	75%	80,3

Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan perfeksionistlərin 78%-i (7 nəfər) kişilər, 22%-i (2 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.12.).



Şəkil 3.12. Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan cütlüklərin cins göstəricilərinin təsviri

Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan perfeksionistlərin 25%-i (9 nəfər) kişilər, 75%-i (27 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.13.).



Şəkil 3.13. Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan cütlüklərin cins göstəricilərinin təsviri

3.4. Çoxölçülü perfeksionizm şkalasının göstəricilərinin təhlili

Perfeksionizm olduğu müəyyən edilən şəxslərdə, perfeksionizmin müxtəlif ölçülərini müəyyənləşdirmək üçün onlara “Çoxölçülü perfeksionizm şkalası” təqdim edilmişdir (cədvəl 3.10.).

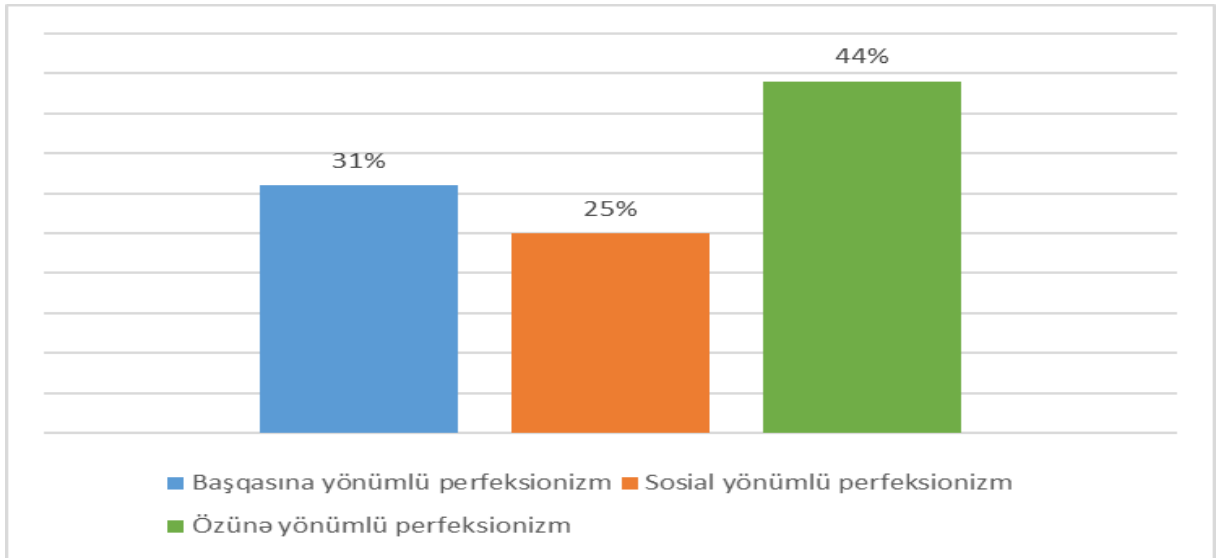
Cədvəl 3.10. “Çoxölçülü perfeksionizm şkalası”nın nəticələri

Mülahizələr	1	2	3	4	5	6	7
	M						
1. İş görəndə qüsuruz edənə kimi rahat ola bilmirəm	43,7	33,4	29,9	51,2	31,6	53,4	49,7
2. İnsanları tez təslim olduqları üçün tənqid etmirəm	43,4	32,9	29,4	50,3	31,1	52,5	48,8
3. Ətrafımızdakıların uğurlu olmağı elə də əhəmiyyətli deyil	27,6	21,1	18,9	30,3	19,9	32,5	28,8
4. Mən adətən dostlarımı daha aza nəyəsə razı olduqları üçün tənqid edirəm	55,6	42,5	38,7	66,7	40,1	68,9	65,2
5. Digər insanların mənə qarşı gözləntilərini qarşılıya bilməməkdə çətinlik çəkirəm	51,7	39,6	35,4	61,6	37,4	63,9	60,2
6. Əsas məqsədim gördüyüm işlərdə ən mükəmməli olmaqdır	17,4	13,3	11,9	17,7	12,6	19,2	15,5
7. İnsanların gördüyü işlər yüksək keyfiyyətdə olmalıdır	65,7	50,3	45,0	79,9	47,5	82,1	78,4
8. İşimdə, fəaliyyətlərimdə heç zaman mükəmməl olmağı məqsəd olaraq düşünmürəm	63,7	48,7	43,6	77,2	46,0	79,4	75,7

9.Ətrafimdakılar mənim də səhv edə biləcəyimi qəbul edirlər	24,4	18,7	16,7	26,1	17,6	28,3	24,6
10.Qohumlarımla əllərimdən gələni etməməsi mənim üçün önəm daşımır	73,1	55,9	50,0	89,4	52,8	91,6	87,9
11.Hansısa işi nə qədər yaxşı etsəm, ətrafimdakılar daha da yaxşı iş görməyimi gözləyirlər	35,3	31,1	24,2	40,3	25,5	42,5	38,8
12.Nadirdə hallarda mükəmməliyə can atıram	19,5	27,2	42,9	28,3	31,6	34,3	41,6
13.Gördüyüm iş mükəmməl deyilsə, ətrafimdakı insanlar onu qeyri-kafi qiymətləndirəcəklər	20,5	50,1	24,6	51,2	53,3	53,4	31,2
14.Bacardığım qədər mükəmməl olmağa çalışıram	23,5	52,2	19,4	50,2	50,7	48,8	49,7
15.Etdiyim hər bir şeydə üstün olduğum çox əhəmiyyətlidir	29,5	27,9	44,5	27,9	26,9	37,9	56,6
16.Önəmsədiyim insanlardan çox böyük gözləntilərim var	31,5	17,2	16,5	28,3	50,3	31,1	73,1
17.Gördüyüm hər bir işdə ən yaxşısı olmaq üçün çalışıram	39,3	30,1	26,9	45,5	28,4	47,8	44,7
18.Ətrafimdakılar mənim hər bir işdə uğurlu olduğumu gözləyirlər	47,3	35,5	32,2	55,5	33,3	57,8	54,1
19.Ətrafimdakilərdən çox yüksək gözləntilərim yoxdur	73,2	56,6	50,6	90,5	53,4	92,8	89,4
20.Özümə ən mükəmməlimdən daha azını qəbul edə bilmirəm	56,3	43,6	38,5	67,5	40,6	69,8	66,1
21.Hər bir işdə üstün olmasam belə başqa insanlar məni bəyənəcəklər	41,3	31,6	28,2	48,1	29,8	50,3	46,6
22.Özünü təkmilləşdirən insanlara heç əhəmiyyət vermərəm	42,4	32,4	28,3	49,5	30,6	51,7	47,2
23.İşimdə qüsurlu olma məni çox narahat edir	42,9	32,8	29,4	50,2	30,2	52,4	48,7
24.Dostlarımdan çox şeylər gözləmirəm	43,4	33,2	29,7	50,9	31,4	53,1	49,4
25.Hesab edirəm ki, müvəffəqiyyət başqalarını sevindirmək üçün daha çox çalışmaqdır	43,2	33,6	30,1	51,5	31,8	53,8	50,1
26.Kimdənsə nəşə xahiş edəndə, işin tez bir zamanda görülməsini istəyirəm	44,5	34,3	30,4	52,2	32,1	54,4	50,7
27.Sevdiyim insanlara səhv etməsinə dözə bilmirəm	43,2	32,9	29,4	50,3	31,1	52,5	48,8
28.Qarşıma hədəflər qoymaqda mükəmməliyyətçiyəm	26,9	20,6	18,4	29,4	19,4	31,6	27,9
29.Mənim üçün dəyərli olan insanlar heç vaxt məni ruhdan salmamalıdırlar	73,8	56,4	50,5	90,3	53,3	92,5	88,8
30.Mən uğursuz olsam belə, başqaları mənim kifayət qədər yaxşı olduğumu düşünür	34,6	26,5	23,7	39,4	25,2	41,6	37,9
31.Düşünürəm ki, ətrafimdakı insanlar məndən daha çox şey gözləyirlər	52,9	40,4	36,2	63,1	38,2	65,4	61,7
32.Mən hər zaman öz əlimdən gələni etməyə çalışmalıyam	35,2	26,9	24,1	40,1	25,4	42,4	38,7

33.Mənə hiss etdirməsələr belə, mən səhv edən zaman digər insanlar əsəbləşirlər	53,5	40,9	36,6	63,9	38,6	66,1	62,4
34.Gördüyüm işlərdə ən yaxşı olmaq məcburiyyətim yoxdu	54,3	41,3	36,4	64,6	39,4	66,8	63,1
35.Valideynlərim mənim mükəmməl olmağımı gözləyirlər	54,5	41,7	37,3	65,3	39,4	67,5	63,8
36.Mən özümə qarşı çox da yüksək hədəflər qoymuram	55,1	42,1	37,7	65,3	39,8	68,2	64,5
37.Valideynlərim həyatımın bütün sferalarında mənim uğurlu olmağımı demək olar ki, gözləyirlər	55,6	42,5	38,1	66,7	40,2	68,9	65,2
38.Sıradam insanlara hörmət edirəm	43,6	32,9	29,4	50,3	31,1	52,5	48,8
39.Digər insanlar mənim mükəmməl olmağımdan başqa vəziyyəti qəbul edə bilmirlər	26,9	20,6	18,4	29,4	19,4	31,6	27,9
40.Mən hər zaman özüm üçün yüksək standartlar qoyuram	73,8	56,4	50,5	90,3	53,3	92,5	88,8
41.İnsanlar mənim onlara verə biləcəyimdən daha artığını gözləyirlər	34,6	26,5	23,7	39,4	25,3	41,6	37,9
42.Hər zaman təhsildə və işdə uğur qazanmalı olduğumu düşünürəm	46,6	35,7	31,9	55,1	33,7	57,2	53,5
43.Mənə görə dostumun əlindən gələni etməməsinin heç bir fərqi yoxdur	44,4	33,5	30,4	52,2	32,1	54,4	50,7
44.Mən səhv etsəm belə ətrafımdakılar mənim bacarıqlı olduğumu düşünürlər	53,6	40,5	36,3	63,3	38,3	65,5	61,8
45.Mən nadirən başqalarının gördükləri hər bir işdən üstün olmasını gözləyirəm	61,6	47,1	42,1	74,5	44,5	76,7	72,3

Əldə olunan nəticələrdən müəyyən etmiş oluruq ki, perfeksionistlərin 31%-də (14 nəfər) başqasına yönümlü, 25%-də (11 nəfər) sosial yönümlü, 44%-də (20 nəfər) özünəyönümlü perfeksionizmdir (şəkil 3.14.).



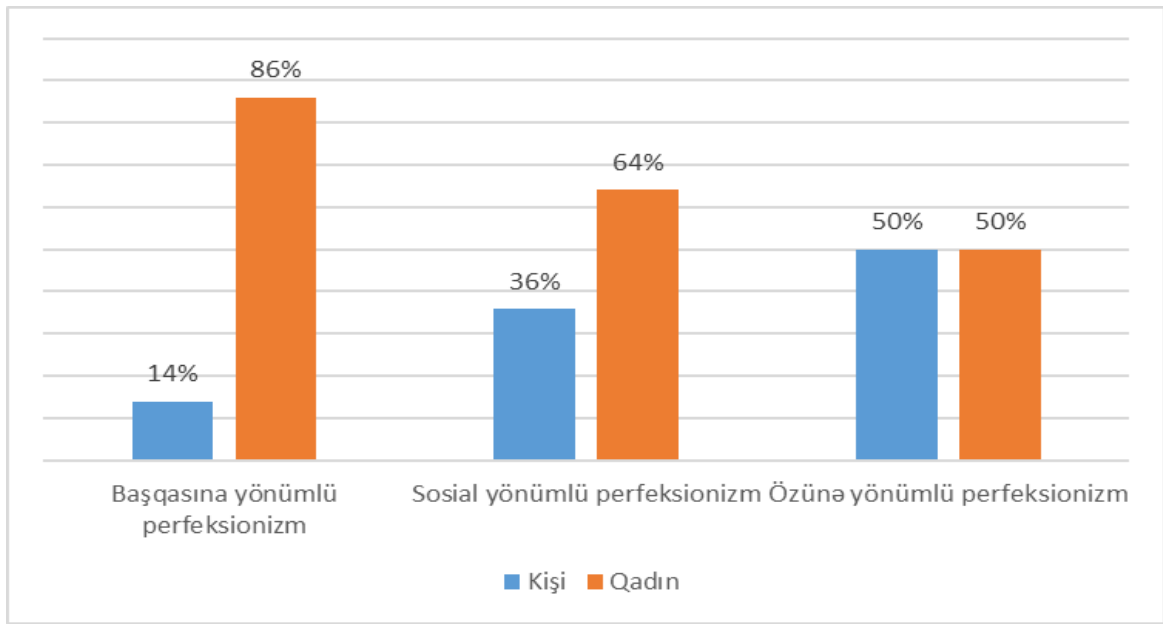
Şəkil 3.14. Perfeksionizmin yönləri üzrə göstəricilərinin təsviri

Belə ki, alınan göstəricilərə əsasən qeyd bilərik ki, tədqiq olunanlar arasında özünə yönümlü perfeksionistlər daha çoxdur (cədvəl 3.11.).

Cədvəl 3.11. Perfeksionizmin yönləri üzrə göstəricilər

Perfeksionizm	<i>N</i>	%	<i>M</i>
<i>Başqasına yönümlü</i>	14	31%	68,1
<i>Sosial yönümlü</i>	11	25%	94,7
<i>Özünə yönümlü</i>	20	44%	121,4

Başqasına yönümlü perfeksionistlərin 14%-i (2 nəfər) kişilər, 86%-i (12 nəfər) qadınlardır. Sosial yönümlü perfeksionistlərin 36%-i (4 nəfər) kişilər, 64%-i (7 nəfər) qadınlardır. Özü yönümlü perfeksionistlərin 50%-i (10 nəfər) kişilər, 50%-i (10 nəfər) qadınlardır (şəkil 3.15.).



Şəkil 3.15. Perfeksionizm yönlərinə əsasən cins göstəricilərinin təsviri

3.5. Evlilik məmnuniyyəti və perfeksionizm arasındakı əlaqənin təhlili

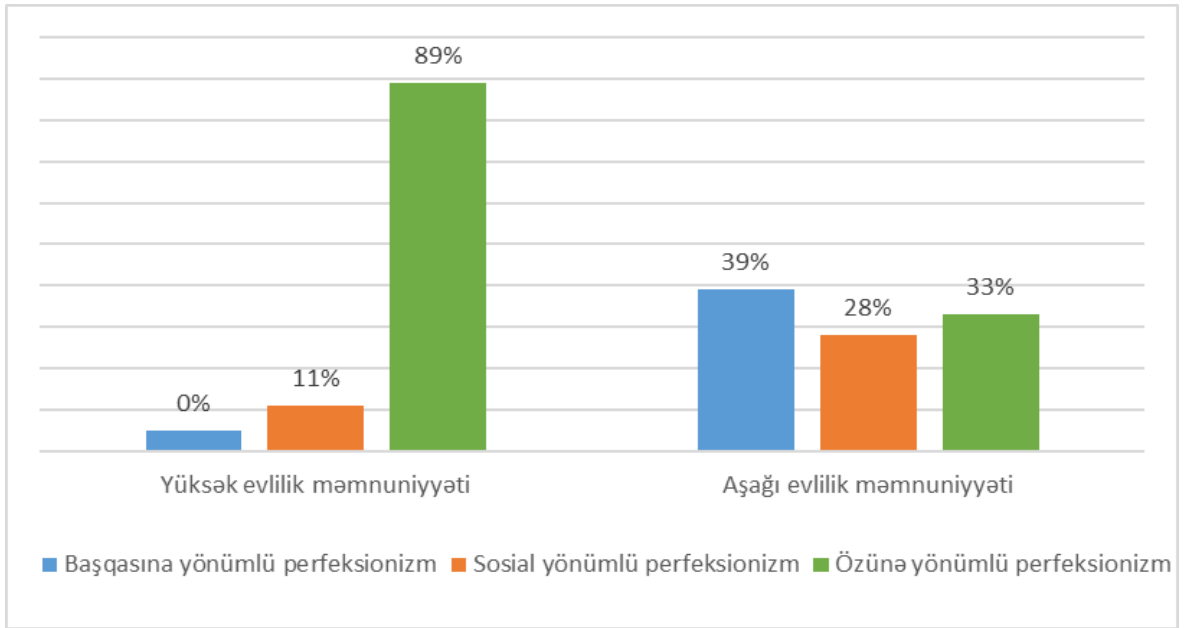
Müəyyən etmiş oluruq ki, başqasına yönələn və sosial yönümlü perfeksionistlər arasında qadınlar kişilərə nisbətən daha çoxdur (cədvəl 3.12.).

Cədvəl 3.12. Perfeksionizm yönlərinə əsasən cins göstəriciləri

Perfeksionizm	Kişi			Qadın		
	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>N</i>	%	<i>M</i>
<i>Başqasına yönümlü</i>	2	14%	53,6	12	86%	69,2
<i>Sosial yönümlü</i>	4	36%	63,7	7	64%	74,1
<i>Özünə yönümlü</i>	10	50%	97,4	10	50%	99,3

Müəyyən olunmuşdur ki, evlilik məmnuniyyəti yüksək olan perfeksionistlər arasında başqasına yönümlü perfeksionistlər yoxdur. Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan perfeksionistlərin 11%-i (1 nəfər) sosial yönümlü, 89%-i (8 nəfər) özünə yönümlü olanlardır.

Evlilik məmnuniyyəti aşağı olan perfeksionistlərin 39%-i (14 nəfər) başqasına yönümlü, 28%-i (10 nəfər) sosial yönümlü və 33%-i (12 nəfər) özünə yönümlü olanlardır (şəkil 3.16.).



Şəkil 3.16. Perfeksionizm yönlərinə əsasən evlilik məmnuniyyətinin göstəricilərinin təsviri

Alınan nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, yüksək evlilik məmnuniyyəti olan perfeksionistlər arasında, başqasına yönümlü olanlar yoxdur. Əsasən özünə yönümlü perfeksionizm olan tədqiq olunanlarda evlilik məmnuniyyəti nisbətən yüksəkdir. Aşağı evlilik məmnuniyyəti olanlar arasında isə daha çox başqasına yönümlü olan tədqiq olunanlardır. Ümumi olaraq evlilik məmnuniyyətinə başqasına və sosial yönümlü olan perfeksionizmin daha çox mənfi təsir etmiş olduğunu müəyyən etmiş oluruq (cədvəl 3.13.).

Cədvəl 3.13. Perfeksionizm yönlərinə əsasən evlilik məmnuniyyətinin göstəriciləri

Göstəricilər	Başqasına yönümlü			Sosial yönümlü			Özünə yönümlü		
	N	%	M	N	%	M	N	%	M
<i>Yüksək evlilik məmnuniyyəti</i>	0	-	-	1	11%	109,8	8	89%	126,5
<i>Aşağı evlilik məmnuniyyəti</i>	14	39%	64,3	10	28%	84,2	12	33%	93,5

Tədqiqat zamanı irəli sürülən əsas fərziyyəyə istinadən, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olmasını tədqiq etmək üçün Pearson korrelyasiya təhlili aparılmışdır. Əldə olunan nəticələr cədvəl 3.14-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.14. Evlilik məmnuniyyəti və perfeksionizm əlaqəsinin tədqiqi (Pearson korrelyasiya təhlili)

Göstəricilər	Evlilik məmnuniyyəti		
	<i>N</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>
Perfeksionizm	84	0,001	-0,612

Korrelyasiya təhlilinə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tədqiq olunan evli cütlüklərin, evlilik məmnuniyyəti ilə perfeksionizm arasında tərs və güclü ($r = -0,612$) korrelyasiya əlaqəsi var. Əldə olunan bu nəticə əhəmiyyətli dərəcədədir ($p < 0,05$). Buna əsasən qeyd etmək olar ki, perfeksionizm artdıqca, evlilik məmnuniyyəti azalmış olur.

Perfeksionizm çox ölçülü olduğu üçün, evlilik məmnuniyyətinə fərqli dərəcədə təsir göstərə bilər. Belə ki, başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsir etmiş olur. Perfeksionizmin yönlərinin evlilik məmnuniyyətinə əlaqəli təsirini öyrənmək üçün Pearson təhlili aparılmışdır (cədvəl 3.15.)

Cədvəl 3.15. Perfeksionizmin yönlərinin evlilik məmnuniyyətinə təsirinin tədqiqi (Pearson korrelyasiya təhlili)

Göstəricilər	Evlilik məmnuniyyəti		
	<i>N</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>
<i>Başqasına yönümlü</i>	45	0,000	-0,912
<i>Sosial yönümlü</i>		0,007	-0,803
<i>Özünə yönümlü</i>		0,009	-0,306

Əldə olunan nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, evlilik məmnuniyyəti ilə başqasına yönümlü ($r = -0,912$) və sosial yönümlü ($r = -0,803$) perfeksionizm arasında mənfi və çox güclü ($r > 0,700$) əlaqə vardır. Evlilik məmnuniyyəti ilə özünə yönümlü perfeksionizm arasında mənfi və zəif ($r = -0,306$) əlaqə vardır. Belə ki, alınan bu nəticəyə əsasən qeyd edə bilərik ki, başqasına və sosial yönümlü perfeksionizm evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsir göstərmiş olur. Alınan bu nəticələr əhəmiyyətli dərəcədədir ($p < 0,05$).

Tədqiqat zamanı evli cütlüklərdə perfeksionizmin evlilik məmnuniyyətinə gender xüsusiyyətlərinə əsasən fərqli təsiri olması da müşahidə olunmuşdur. Cütlüklərdə evlilik məmnuniyyətinin gender xüsusiyyətlərinə əsasən əhəmiyyətli dərəcədə fərqləndiyini tədqiq etmək üçün T test istifadə edilmişdir (cədvəl 3.16.).

Cədvəl 3.16. Evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm olan kişi və qadınlarda müqayisəli tədqiqi (t test)

Göstəricilər	Kişi		Qadın		Sig.	t
	M	SD	M	SD		
Evlilik məmnuniyyəti	98,7	1,8	69,1	1,3	0,001	0,761

Əldə olunan t əmsalına əsasən, müəyyən etmiş oluruq ki, tədqiq olunan perfeksionist kişilərdə, evlilik məmnuniyyəti üzrə göstəricilər, perfeksionist qadınlara nisbətən yüksəkdir ($t=0,761$). Alınan bu nəticələr əhəmiyyətli dərəcədədir ($p<0,05$).

Statistik təhlil prosesindən alınan nəticələrə əsasən irəli sürülən bir əsas və iki köməkçi fərziyyə təsdiq olunmuş hesab olunur. Belə ki, müəyyən olunmuşdur ki, cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti perfeksionizm ilə əlaqəlidir. Başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsir etmiş olur. Həmçinin tədqiqat zamanı müəyyən olunmuşdur ki, cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən fərqlənir. Alınan nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə olduğu üçün ($p<0,05$) statistik dürüslük təmin edilmişdir.

Tədqiqat işindən əldə olunan statistik nəticələrin qısa icmalı aşağıda ümumi olaraq qeyd edilmişdir:

- Perfeksionizm olan cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti, perfeksionizm olmayan cütlüklərin evlilik məmnuniyyətindən aşağıdır;
- Perfeksionizmin müxtəlif ölçüləri evlilik məmnuniyyətinə fərqli təsir göstərir;
- Cütlüklərin evlilikdən məmnuniyyəti perfeksionizm və onun yönələri ilə əlaqəlidir;
- Başqasına yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti, özünə yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərə nisbətən aşağıdır;
- Sosial yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti, özünə yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərə nisbətən aşağıdır;

-Perfeksionist olan şəxslərdə evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən fərqlənir;

-Perfeksionizm olan kişilərdə evlilik məmnuniyyəti, perfeksionizm olan qadınlara nisbətən yüksəkdir.

NƏTİCƏ

Perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqə müxtəlif aspektlərdə təhlil edilə bilər. Burada diqqət çəkən əsas amillərdən biri, perfeksionist fərdlərin özlərinə və ya partnyorlarına qeyri-real standartlar təyin etmələridir. Əksər hallarda bu cür yüksək standartlar cütlüklərin evlilik həyatındakı bütün aspektləri əhatə edə bilər (Kulik, L., 2002). Qarşılanması çətin və ya bəzən mümkünsüz olan bu tələblər isə onların daim məyus olmasına və evliliklərindən məmnunluğun əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına gətirib çıxarır.

Perfeksionizm keyfiyyətləri yüksək olan şəxslər, adətən, dəyişikliklərə daha gec adaptasiya olur və bununla bağlı olaraq da razılaşmalara daha çətin uyğunlaşırlar. Evlilik isə daim dəyişkən və dinamik bir proses olduğu üçün perfeksionistlərin mümkün olan hər hansı dəyişiklikdən narahatlıq keçirməsi gözlənilən haldır. Bu dəyişmə prosesində digər tələblərdən biri də cütlüklərin yeni həyat tərzinə, yəni artıq bircə yaşama və həyatını başqa birinə uyğun olaraq planlamadır (Booth, A., et. al., 1984). Bu halda da dəyişim və adaptasiya tələb edilir ki, bu da öz növbəsində bir perfeksionist üçün kifayət qədər çətin prosesdir. Beləliklə də deyə bilərik ki, perfeksionizmin yaratdığı stress və təşviş halları, evlilik müddətinin gərgin və narahat keçməsinə zəmin yaradır.

Tədqiqatımızdan alınan nəticələrin statistik təhlil prosesi onu deməyə əsas verir ki, cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti və perfeksionizm arasında əhəmiyyətli səviyyədə əlaqə vardır. Tədqiqat əsasında həmçinin perfeksionizmin hər üç ölçüsünün evlilik məmnuniyyəti üzərindəki təsiri də araşdırılmışdır. Belə ki, nəticələrin təhlilindən məlum olmuşdur ki, başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsir edir. Həmçinin tədqiqat zamanı o da müəyyən edilmişdir ki, cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən fərqlənir. Nəticədə alınan göstəricilər əhəmiyyətli dərəcədə olduğu üçün ($p < 0,05$) statistik dürüstlük təmin edilmişdir.

Tədqiqat işindən əldə olunan statistik nəticələrin təhlilində onu da qeyd etmək lazımdır ki, perfeksionizm olan cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti, perfeksionizm olmayan cütlüklərin evlilik məmnuniyyətindən daha aşağıdır göstəricilərə sahibdir. Həmçinin perfeksionizmin hər üç cəhəti üzrə əldə edilən ölçülərin evlilik məmnuniyyətinə fərqli təsir göstərməsi də aydın olmuşdur. Belə ki, başqasına yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti dəyərlərinin, özünə yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərə nisbətən aşağı olması görünür. Sosial yönümlü perfeksionizm xüsusiyyətinə sahib olan cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti, özünə yönümlü perfeksionizm olan cütlüklərə nisbətən aşağıdır. Perfeksionist olan şəxslərdə

evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən də fərqlənir. Bu fikri daha dəqiq qeyd etsək, p erfeksionizm olan kişilərdə evlilik məmnuniyyəti, perfeksionizm olan qadınlara nisbətən yüksəkdir deyə bilərik. Bütün bunlara əsasən də tədqiqatın nəticələrini analiz edərək, sonda deyə bilərik ki, cütlüklərin evlilikdən məmnuniyyəti perfeksionizm və onun yönələri ilə əlaqəlidir.

Tədqiqatdan alınan bu nəticələrdən istifadə edərək, cütlüklərin evlilikdən məmnunluğunu artırmaq üçün perfeksionizm xüsusiyyəti üzərində müəyyən praktiki və psixoloji iş aparılması istiqamətində ideyalar formalaşdırıla bilər. Boşanmalarda və cütlüklərin tükənmişlik halında perfeksionizm təsirini daha az həddə endirərək, daha uğurlu evlilik münasibətlərinin qurulması üçün psixoterapevtik müdaxilələr aparıla bilər. Həmçinin alınmış statistik nəticələrə əsaslanaraq, onu deyə bilərik ki, perfeksionizmin həm şəxsi inkişada, həm də ailə dinamikasında stress yönümlü təsirinin azaldılması evlilik məmnunluğunda müsbət nəticələr yarada bilər.

Keçirilmiş bu tədqiqat, ailədaxili münsibətlərdə, valideyn-övlad münasibətlərində və şəxsiyyətlərarası münsibətlərdə perfeksionizmin təsir meyarlarının araşdırılması ilə bağlı gələcək tədqiqatlar istiqamətində mühüm başlanğıc ola bilər. Nəhayət, perfeksionizmin evlilik məmnunluğu üzərindəki mənfi təsirini müəyyən etmək, bu halın mümkün variantlarda qarşısını almaq, praktiki baxımdan bu problem üzərində işin aparılması, daha sağlam bir evlilik dinamikası və sağlam cəmiyyətin formalaşdırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edəcəkdir.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Baxışəliyev Ə.T. (2007). Azərbaycanca psixoloji fikrin təşəkkülü, inkişafı və müasir vəziyyəti. Bakı, "Nurlan", 528 s., 107-213.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. (2003). Sosial Psixologiya. Dərslik. Bakı, "Qapp-Poliqraf" Korporasiyası, , 356 səh., 207-231.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. (2009). Psixologiya. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı, "ÇİNAR-ÇAP" Nəşriyyat-poliqrafiya müəssisəsi, , 620səh., 341-402.
4. Əskərova, Y.B. (2013). "Ə.Ə.Əlizadə yaradıcılığında etnik psixologiya məsələləri", Psixologiya jurnalı 2013, № 1, 152.
5. F. Q.Vahidov , A. T. Ağayev. (2008). Sosiologiya. Ali məktəblər üçün dərs vəsaiti. Bakı: «Təknur» nəşriyyatı, 334 s., 278-291.
6. Kamalova A., (2016). "Azərbaycan ailələrində ailədaxili münasibətlərin dinamikası", Psixol.ü.f.d. elmi dərəcəsi almaq üçün təqdim olunmuş dissertasiyanın avtoreferatı.
7. Məmmədova S., Həsənov E., Məmmədov G. (2015). Çoxölçülü Perfeksionizm Ölçmə Şkalasının Azərbaycan validasiyası. Azərbaycan Təhsil Elmi Jurnalı, 5(1), 108-117.
8. Musayeva A.K. (2021). "Müasir azərbaycan qadınının sərvət dəyərlərinin psixoloji xüsusiyyətləri" dissertasiyasının avtoreferatı , 26 s.
9. Süleymanov, A. (2009). Family and marital relations in modern Turkish communities. Family and Society, 5(17), 7-18.
10. Atak, H., Taitan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(4), 520-546.
11. Aytac, I.A., Rankin, B.H. (2009). Economic crisis and marital problems in Turkey: Testing the family stress model. *Journal of Marriage and Family*. ;71:756–767.
12. Bacanlı, H. (2001). E.İ. tercihleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (15), 7-16
13. Bulut, I. (1993). Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu yayını.
14. Curun, F. (2006). Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
15. Cüceloğlu, D. (2012). İnsan ve Davranışı, Antalya: Remzi Kitapevi.
16. Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-23.

17. Çalık, T. ve Ereş, F. (2006). Kariyer Yönetimi - Tanımlar, Kavramlar, İlkeler, Ankara: Gazi Kitabevi.
18. Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
19. Erbek, E., Beğtepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpkan, E. L (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18 (1), 39-47.
20. Erol Z., (2022). "Mükemmeliyetçi kişilik",9.Baskı, 144;64-89.
21. Ersanlı, K., Kalkan, M. (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme (kuram ve uygulama). Ankara: Nobel Yayın.
22. Gül, G. (2003). Aile ve evlilik kurumu. Evlilik Okulu Kişiler Arası İlişkiler ve İletişim Becerileri (Edi. Haluk Yavuzer).11. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
23. Güngör C., (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
24. Houser, A. G. (2009). Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
25. Kansız, M., Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumuna üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 24-29.
26. Kapucu, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
27. Kendir E. M., Demirli C. (2016). Evlilik doyumuna üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11 (3), 96-113.
28. Kızıldağ, S. (2015). Eş tükenmişliği: Bir model testi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
29. Koca, D. A. (2013). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumuna, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
30. Kodan Çetinkaya, S., Gençdoğan, B. (2014). The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among married individuals, *Psychology, Society ve Education*, 6(2), 94-112.
31. Kodan, S. (2013). Evli bireylerin evlilik kalitesi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

32. Nevzat, T., (2022). “Evlilikte 3 önemli adım!” (uskudar.edu.tr), <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/8016/evlilikte-3-onemli-adim>
33. Öner, D. İ. (2013). Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
34. Özbeklik, S. (2006). Women’s marital quality and mothering quality: determinants and interrelations. Master Thesis, Boğaziçi University Educational Sciences Institute for Graduate Studies in Social Sciences, Istanbul.
35. Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
36. Yıldız, M. A., & Büyükşahin Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşamdoyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-42. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3417
37. Ahmadi, K., S.M. Nabipoor, S.A. Kimiaee and M.H. Afzali, (2010). Effect of family problem – solving on marital satisfaction. *Journal Applied Sci.* 11(8): 681- 687.
38. Alex, Dimitriu, M.D., (2021). Perfectionism and Anxiety, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/psychiatry-and-sleep/20210/perfectionism-and-anxiety>.
39. Allendorf, K., Ghimire, D. (2012). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Population Studies Center Research Reports*, 12-758, USA.
40. Archuleta, K.L., Britt, S.L., Tonn, T.J., Grable, J.E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108 (2), 563- 576
41. Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 192–203. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x>
42. Ashby, J.S. , Martin, J.L., (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal*. 12(4):368–74.
43. Ashby, J.S., K.G. Rice and C.B. Kutchins, (2008).Matches and mismatches: Partners, perfectionism and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. 54(1): 125-130.
44. Bahadori Khosroshahi J. and Babapour Kheyroddin J. (2012). Relationship between Identity Styles and Perfectionism with Happiness among Students , *Journal of Psychology*, 16 (Spring) 36-50.
45. Bertoni, A., Parise, M., Lafrate, R. (2012). Beyond Satisfaction: Generativity As A New Outcome of Couple Functioning (Chapter 4). In Esposito, P. E. and Lambardi, C. I. (Eds).

- Marriage: psychological implications, social expectations and role of sexuality. New York: Nova Science Publishers.
46. Besharat, Mohammad Ali, Nadali, Hossein, Zebardast, Ozra, and Salehi, Maryam (2008). Perfectionism and styles of fighting with stress, Iranian.
 47. Besser, A., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 301-328. doi: 10.1023/B:JORE.0000047313.35872.5c
 48. Bieling, P.J., Israeli, A.L., Antony M.M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Pers Individ Dif*. 36(6):1373–85.
 49. Bird, G.W., Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. New York: McGraw-Hill Companies
 50. Booth, A., Johnson, D. R., White, L., Edwards, J. N. (1984). Women, outside employment, and marital instability. *American Journal of Sociology*, 90 (3), 567-583.
 51. Bradley, RH, Corwyn, RF. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*. 53:371–399.
 52. Burns, D. (1980). The perfectionist's script for selfdefeat. *Psychology Today*, 30-53.
 53. Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stressmediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102. doi: 10.1037/0022-0167.51.1.93
 54. Civan, A. (2011). Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
 55. Cox, B.J., Enns, M.W., and Clara, I.P., (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3): 365–373. PMID: 12214443. DOI: 10.1037/1040-3590.14.3.365
 56. Conger, R.D., Rueter, M.A., Elder, G.H., (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76:54–71.
 57. Curran, T., & Hill, A.P. (2019). Perfectionistic Strivings and Perfectionistic Concerns in Youth : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-441.
 58. Curran, T., Hill, A.P., *Psychol Bull*. (2022). Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. Jan-Feb;148(1-2):107-128. Doi: 10.1037/bul0000347. Epub 2022 Mar 31.

59. Dakin, J, Wampler, R. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middle-income clinic couples. *The American Journal of Family Therapy*. 36:300–311.
60. Daniilidou, A., Eur J., (2023). Understanding the Relationship Between the Multidimensional Perfectionism and Self-Compassion in Adults: The Effect of Age. *Psychol. Nov 30;19(4):371-386*. doi: 10.5964/ejop.11981. Collection 2023 Nov.
61. DeCarlo Santiago, C., Wadsworth, M. E., & Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32, 218-230. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.10.008>
62. DeMaris, A. (2010). The 20-year trajectory of marital quality in enduring marriages: Does equity matter? *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 449– 471.
63. Demir, M. (2013). Introduction to Relationships and Happiness. (Chapter 59). In David, S. A., Boniwell, I. and Ayers, A. C. (Eds.) *The oxford handbook of happiness*. United Kingdom: Oxfors University Press.
64. Dibartolo, P.M. and D.H. Barlow, (2006). Perfectionism, marital - satisfaction and contributing factors to sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior Journal.*, 26(6): 580-588.
65. Dimitrovsky, L., R. Levy-Shiff and I. Schattner-Zanany, (2002). Dimensions of Depression and Perfectionism in Pregnant and Nonpregnant Women: Their Levels and Interrelationships and Their Relationship to Marital Satisfaction. *Journal Psychology.*,135(6): 631- 646.
66. Donnellan, M.B., Conger, K.J., McAdams, K.K., Nepl, T.K. (2009). Personal characteristics and resilience to economic hardship and its consequences: Conceptual issues and empirical illustrations. *Journal of Personality.*;77:1–31.
67. Duncan, G.J., Magnuson, K.A. (2003). Off with Hollingshead: Socioeconomic resources, parenting, and child development. In: Bornstein MH, Bradley RH, editors. *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Mahwah, NJ: Erlbaum; pp. 83–106.
68. Dunkley, C.R., Gorzalka, B.B., Brotto, LA. (2020). Associations Between Sexual Function and Disordered Eating Among Undergraduate Women: An Emphasis on Sexual Pain and Distress. *J Sex Marital Ther.* 46(1):18–34.
69. Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730. Doi: 10.1023/A:1005543529245

70. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
71. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 46, 665-676.
72. Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 511-523. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.511
73. Edalati, A. and M. Redzuan, (2010) .Perception of Women towards Family Values and Their Marital Satisfaction. *Journal American Sci.*, 6(4): 125-139.
74. Egan SJ, Piek JP, and Dyck MJ. (2015). Positive and negative perfectionism and the big five personality factors. *Behaviour Change*, 32(2): 104–113. DOI: 10.1017/bec.2015.3
75. Egan, S., (2005). An investigation of positive and negative perfectionism, Unpublished master's thesis, Curtin University of Technology Human Research. Australia.
76. Egan, S.J., Wade, T.D., and Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2): 203–212. PMID: 20488598 DOI: 10.1016/j.cpr.2010.04.009
77. Ehteshamzadeh, Parvin, Sakvandi, Behnam, and Bagheri, Ashraf (2009). The relationship between forgiveness and perfectionism and intimacy with marital satisfaction in the spouses of war veterans in Ahvaz, *Woman and culture Journal* 4 (12), 129-135.
78. Ellis, A. The role of irrational beliefs in perfectionism. (2002). *Psychology*. 158–73.
79. Enns, M. W., Cox, B. J., Saree, n J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35, 1034- 1042. Doi: 10.1046/j.1365-2923.2001.01044.x
80. Ensminger, M.E., Fothergill, K. 2003. A decade of measuring SES: What it tells us and where to go from here. In: Bornstein MH, Bradley RH, editors. *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Mahwah, NJ: Erlbaum; pp. 13–27.
81. Erich, F., SEVMƏK SƏNƏTİ. Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2012, 144səh., 29-51.
82. Feinstein, L., Bynner, J. (2004). The importance of cognitive development in middle childhood for adulthood socioeconomic status, mental health, and problem behavior. *Child Development*. 75:1329–1339.
83. Filsinger, E. E., Wilson, M. R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, 32(4), 513-519

84. Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands and wives: Communication in marriage*. Sage Publications, Inc.
85. Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2024). The need to focus on perfectionism in suicide assessment, treatment and prevention. *World Psychiatry*. Feb;23(1):152-154. doi: 10.1002/wps.21157.
86. Floyd, FJ, Gilliom, LA, Costigan, C.L. (1998). Marriage and the parenting alliance: longitudinal prediction of change in parenting perceptions and behaviors. *Child Dev*; 69(5): 1461-7.
87. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cogn. Ther. Res.* 14 449–468. 10.1007/BF01172967
88. Frost, RO, Marten, P, Lahart, C, and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5): 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967
89. Funk, J. L. & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
90. Garrett-Peters R, & Burton LM (2015). Reframing Marriage and Marital Delay Among Low-Income Mothers: An Interactionist Perspective. *Journal of Family Theory & Review*, 7(3), 242–264. doi: 10.1111/jftr.12089
91. Gershoff, E.T., Aber, J.L., Raver C.C., Lennon M.C. (2007). Income is not enough: Incorporating material hardship into models of income associations with parenting and child development. *Child Development*. 78:70–95.
92. Graham, J. M., Conoley, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationships*, 13(2), 231-241.
93. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.
94. Hanjani, H.D., Suryadi D. (2020). Correlation Between Multi-Dimensional Sexual Perfectionism and Sexual Satisfaction in Women Undergoing Long Distance Marriage. *TICASH Atlantis Press*. 1091–6.
95. Hayward, M., Zhang Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
96. Heaton, T.B. (2002). Factors contributing to increased marital stability in the United States. *Journal of Family Issues*. 23:392–409.

97. Herd, P., Goesling, B., House, J.S. (2007). Socioeconomic position and health: The differential effects of education versus income on the onset versus progression of health problems. *Journal of Health and Social Behavior*. 48:223–238.
98. Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 137–142.
99. Hewitt, P.L., Flett, G.L. (2002). *Perfectionism and stress processes in psychopathology*.
100. Hewitt, P.L., Flett, G.L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
101. Hewitt, P.L., Flett, G.L., & Mikail, S.F., (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
102. Hewitt, P.L., Flett, G.L., (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*. 60(3):456–470.
103. Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48, 584-589. doi: 10.1016/j.paid.2009.12.011
104. Hill, R. W., Huelsmann, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91. doi: 10.1207/s15327752jpa8201_13
105. Hochschild, J. L. (2003). Social class in public schools. *Journal of Social Issues*, 59, 821-840.
106. Hsueh A.C., Morrison .K.R, Doss B.D. (2009). Qualitative reports of problems in cohabiting relationships: Comparisons to married and dating relationships. *Journal of Family Psychology*. ;23:236–246.
107. Huyck, M. H. (2001). Romantic relationship in later life. *Intimacy and Aging*, 25(2), 9-17.
108. Jackson G.L., Trail T.E., Kennedy D.P., Williamson H.C., Bradbury T.N., & Karney B.R. (2016). The salience and severity of relationship problems among low-income couples. *J Fam Psychol*, 30(1), 2–11. doi: 10.1037/fam0000158
109. Johnson, D.R., Amoloza, T.O., Booth, A. (1992). Stability and developmental change in marital quality: A three-wave panel analysis. *Journal of Marriage and Family*, 54 (3), 582-594.
110. Karney B.R, Bradbury T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*. 118:3–34.

111. Kim J, Durden E. Socioeconomic status and age trajectories of health. *Social Science & Medicine*. 2007;65:2489–2502.
112. Kulik, L. (2002). Marital equality and the quality of long-term marriage in later life. *Ageing and Society*, 22 (4), 459-481.
113. Kwon, H.K., Rueter M.A., Lee M.S., Koh S., Ok S.W. (2003). Marital relationships following the Korean economic crisis: Applying the family stress model. *Journal of Marriage and Family*. 65:316–325.
114. Lam, N.C., Hewitt P. (2018). Testing the Role of Perfectionism in Attachment Style and Sexual Functioning in Women. *Undergrad J Psychol*. 5:27.
115. Machaty, A. (2013). Dispositional optimism and marital adjustment. Master of Science, College of Agriculture, University of Kentucky.
116. Maisel, N.C., & Karney B.R., (2012). Socioeconomic Status Moderates Associations Among Stressful Events, Mental Health, and Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26, 654–660. Doi: 10.1037/a0028901
117. Martin, S.P. (2006). Trends in marital dissolution by women’s education in the United States. *Demographic Research*. 15:537–560.
118. Nazari, S., Abolmaali K. (2015). The review of relationship between perfectionism (positive and negative) and self-esteem in predicting sexual satisfaction among married women. *Iran J Nurs Res*. 28(95):11–21.
119. Palha-Fernandes, E., Alves P., Lourenço, M. (2022). Sexual satisfaction determinants and their relationship with perfectionism: A cross-sectional study in an academic community. *Sex Relation Ther*. 37(1):100–14.
120. Pamanova, V. V., (2011). <https://www.dissercat.com/content/perfetsionizm-pri-trevozhnykh-i-depressivnykh-rasstroistvakh>
121. Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research, and Practice*, 42, 51–58.
122. Prawitz, A.D.; Kalkowski, J.C., Cohart, J. (2013). Responses to economic pressure by low-income families: financial distress and hopefulness. *Journal of Family and Economic Issues*, 34(1), 29-40
123. Proulx, C. M., Helms, H.M., Buehler, C. Y.L. (2007). Marital quality and personal wellbeing: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
124. *Psychologists Quarterly*, Year 5, no. 17, 8-17.
125. Regan, P. (2011). *Close Relationships*. New York: Routledge.

126. Russell A. E., Ford T., Williams R. & Russell G. (2016). The association between socioeconomic disadvantage and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A systematic review. *Child Psychiatry and Human Development*, 47, 440-458. doi:10.1007/s10578-015-0578-3
127. Samfira, E.M., Sava, F.A. (2023). The effectiveness of a rational-emotive intervention on teachers' unconditional self-acceptance, perfectionism, and pupil control ideology. *Front Psychol.* 14:1240269. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1240269.
128. Scheidler, J. A. (2008). Effects of perceived stress and perceived social support on marital satisfaction in doctoral students. Doctoral dissertation, Walden University, Washington, USA.
129. Scott, M.E., Schelar, E., Manlove, J., & Cui C. (2009). Young adult attitudes about relationships and marriage: Times may have changed but expectations remain high (2009–30). In *Trends/Research Brief*. Washington, DC: Child Trends.
130. Shafran, R., Egan, S., & Wade, T., (2018). Overcoming perfectionism : A shelf-help guide using cognitive behavioral techniques. Constable & Robinson.
131. Sirois, F.M., & Molnar, D.S. (2016). Perfectionism and the Imposter Phenomenon: An Aspect of Interpersonal Concerns. In *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 245-268). Springer, Cham.
132. Smith, M.M., Sherry, S.B., Chen S., Saklofske, D.H., Mushquash, C., Flett, G.L., et al. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *J Pers.* 86(3):522–42
133. Sobolewski, J.M., Amato, P.R. (2005). Economic hardship in the family of origin and children's psychological well-being in adulthood. *Journal of Marriage and Family*. 67:141–156
134. Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(5), 477-497. DOI: 10.1080/10615806.2011.562977
135. Stoeber, J., & Yang, H. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. *Personality and Individual Differences*, 49, 246-251. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.044
136. Swensen, C. H., Eskew, R. W., Kohlhepp, K. A. (1981). Stage of family life cycle, ego development, and the marriage relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 43 (4), 841-853.
137. Thomas, Hurka, (2011). "Perfectionism" . Oxford University Press, 240: 104-131.

138. Trail, T.E., & Karney, B.R. (2012). What's (Not) Wrong With Low-Income Marriages *Journal of Marriage and Family*, 74, 413–427.
139. Utrona, C.E., Russell, D.W., Abraham, W.T., Gardner, K.A., Melby, J.M., Bryant, C., & Conger, R.D. (2003). Neighborhood context and financial strain as predictors of marital interaction and marital quality in African American couples. *Personal Relationships*, 10,389–409.
140. Wadsworth T., (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Soc Indic Res*, 126(3), 1025-1048. doi:10.1007/s11205-015-0930-9
141. Wang, H.Q, Jiang, X., Li D., Jin, X., Zhang, J. (2024). The Effect of Leader Perfectionism on Employee Deviance: An Interpersonal Relationship Perspective. *Psychol Res Behav Manag*. Apr 17;17:1677-1688. Doi: 10.2147/PRBM.S454596.
142. Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-484.
143. Williamson, H.C., Hanna, M.A., Lavner, J.A., Bradbury, T.N., & Karney, B.R. (2013). Discussion topic and observed behavior in couples' problem-solving conversations: Do problem severity and topic choice matter? *Journal of Family Psychology*, 27, 331–335.
144. Zeinab, T., Zahra, B.M., Alireza, N.N., Hamid, S., & Elham, R., (2017). A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
145. Zhang, Z., Hayward, M.D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*. 63:638–657.

Perfeksionizm və evlilik məmnunluğu arasındakı əlaqənin öyrənilməsi

Xülasə

Təqdim edilmiş tədqiqat işi ümumilikdə giriş, üç fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

Giriş hissədə mövzunun aktuallığı, tədqiqatın fərziyyələri, tədqiqatın obyektı və predmeti, tədqiqatın məqsəd və vəzifələri, tədqiqat metodları, tədqiqatın elmi əhəmiyyəti, mövzunun işlənmə səviyyəsi, tədqiqatın strukturu öz əksini tapmışdır.

Dissertasiya işinin “Ədəbiyyat xülasəsi” adlı I fəslı dörd yarım fəsildən və iki alt fəsildən, altı alt yarım fəsildən ibarətdir. Belə ki, “Perfeksionizm probleminin elmi-nəzəri aspektləri” hissəsində perfeksionizm anlayışının mahiyyəti, perfeksionizmin təzahür xüsusiyyətləri və əsas əlamətləri, perfeksionizmi şərtləndirən amillər, sosial-psixoloji amillər, fərđi-psixoloji xüsusiyyətlər, perfeksionizm fenomeninin tədqiqi istiqamətlərinin öyrənilməsi ilə bağlı əsas yanaşmalar nəzərdən keçirilərək təhlil olunmuşdur. “Evlilikdən məmnunluq və onu şərtləndirən amillər” digər hissədə isə evlilik məmnuniyyəti anlayışının konseptual mahiyyəti, evlilikdən məmnuniyyətə təsir edən amillər, sosial-iqtisadi amillər, sosial-psixoloji amillər, cütlüklər arasında evlilikdən məmnunluq və perfeksionizm fenomeni arasındakı əlaqənin öyrənilməsinə həsr olunmuş tədqiqatların təhlilini öyrənən yarım fəsillər və onlara müvafiq alt yarım fəsillərdən təşkil edilmişdir.

Dissertasiyanın II fəslı “Tədqiqatın metod və metodikaları” adlandırılmış, üç yarım fəsildən və dörd alt yarım fəsildən ibarətdir. Bu fəsildə tədqiqatın təşkili və keçirilməsi, tədqiqat üçün istifadə edilmiş metodikalar və metod haqqında məlumat verilmişdir.

Təqdim edilən dissertasiya işinin III fəslı “Tədqiqatdan alınan nəticələrin statistik təhlili və müzakirəsi” adlanır. Bu fəsil beş alt yarım fəsildən ibarətdir. Burada evli cütlüklərdə “Demoqrafik məlumatlar anketi”, “APS perfeksionizm şkalası”, “Hewitt və Flett Çoxölçülü Perfeksionizm şkalası” və “Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi” metodikalarından alınmış nəticələr təhlil edilmişdir. Üçüncü fəslin ikinci yarım fəslində isə eksperimental tədqiqatın nəticələri təhlil edilmişdir. Əldə edilmiş nəticələrin təhlili zamanı SPSS proqramının IBM 29.0 istifadə edilmişdir. Belə ki, tədqiqatdan əldə etdiyimiz nəticələrə əsasən cütlüklərin evlilik məmnunluğunun perfeksionizmlə əlaqəli olması məlum olmuşdur. Başqasına yönümlü və sosial yönümlü perfeksionizm, cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinə, özünə yönümlü

perfeksionizmə nisbətən daha çox mənfi təsir etmiş olur. Həmçinin tədqiqat zamanı müəyyən olunmuşdur ki, cütlüklərdə evlilik məmnuniyyəti gender xüsusiyyətlərinə əsasən fərqlənir. Dissertasiya işi nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı ilə sonlanmışdır.

Açar sözlər: perfeksionizm, evlilik məmnunluğu, ailədaxili münasibətlər və cütlüklərarası qarşılıqlı əlaqələr.

A study of the relationship between perfectionism and marital satisfaction

Abstract

The submitted research paper generally consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and appendices.

The presented research article generally consists of an introduction, three sections, conclusion, list of used literature and appendices.

In the introduction section, the interest of the subject, the hypotheses of the research, the purpose and subject of the research, the aims and tasks of the research, research methods, the scientific importance of the research, the development level of the subject, and the structure of the research are explained. research is reflected.

Part I of the thesis titled "Literature summary" consists of four sub-chapters, two sub-chapters and six sub-sub-chapters. Thus, in the "scientific-theoretical aspects of the problem of perfectionism" section, the essence of the concept of perfectionism, the characteristics and basic symptoms of perfectionism, factors determining perfectionism, social-psychological factors, individual-psychological characteristics, basic approaches are discussed. The working aspects of the phenomenon of perfectionism were examined and analyzed. In the other section, "Marriage satisfaction and the factors that determine it", the conceptual essence of the concept of marital satisfaction, factors affecting marital satisfaction, socio-economic factors, socio-psychological factors, analysis of the studies examining the subsections are devoted to examining the relationship between marital satisfaction and the phenomenon of perfectionism between couples. organized into corresponding subsections.

The chapter II of thesis is called "Conduct of Research, Methods and Methodologies" and consists of three subsections and four subsections. This section provides information about the organization and conduct of the research, and the methods and methods used in the research.

The chapter III of the presented thesis is titled "Statistical analysis and discussion of the results obtained from the research". This section consists of five subsections. Here, the results of the "Demographic Data Survey", "APS Perfectionism Scale", "Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale" and "Couple Relationship Satisfaction Index" methods were analyzed. In the second subsection of the third chapter, the results of the experimental

research are analyzed. IBM 29.0 SPSS program was used during the analysis of the results. In other words, according to the results of the research, it was determined that couples' marital satisfaction was related to perfectionism. Other-oriented and socially focused perfectionism has a greater negative impact on couples' marital satisfaction than self-oriented perfectionism. The study also determined that marital satisfaction in couples varies according to gender characteristics. The thesis study is completed with the conclusion and the list of used literature.

Keywords: perfectionism, marital satisfaction, intrafamilial relationships, and intercouple interactions.

Demoqrafik məlumatlar

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiniz: Qadın Kişi
3. Neçə ildir birlikdəsiniz? _____
4. Təhsiliniz: Ali Orta İbtidai Yoxdur
5. Peşəniz: _____
6. Partnyorunuzun peşəsi: _____

Cütlüklərin münasibətdən məmnuniyyət indeksi

Zəhmət olmasa, münasibətinizdə hər bir şeyi nəzərə alaraq, xoşbəxtlik dərəcənizi müəyyən edin.

Çox bədbəxt	Kifayət qədər bədbəxt	Biraz bədbəxt	Xoşbəxt	Kifayət qədər xoşbəxt	Çox xoşbəxt	Tamamilə xoşbəxt
0	1	2	3	4	5	6

Əksər insanların münasibətlərində narazılıqlar olur. Zəhmət olmasa, aşağıdakı hər bir bəndə əsasən özünüzlə partnyorunuz arasındakı razılıq və ya narazılıqlarınızın təxmini dərəcəsini qeyd edin.

	Həmişə razıyam	Demək olarki həmişə razıyam	Bəzən razı deyiləm	Tez-tez razı deyiləm	Demək olarki həmişə razı deyiləm	Heç vaxt razı deyiləm
2.Birlikdə keçirilən vaxtın miqdarı	5	4	3	2	1	0
3.Vacib qərarların verilməsi	5	4	3	2	1	0
4.Sevgi nümayişlərinin ifadə olunması	5	4	3	2	1	0
	Hər zaman	Çox vaxt	Bəzən	Hərdən	Nadirən	Heç vaxt
5.Ümumiyyətlə, partnyorunuzla aranızda hər şeyin yaxşı olduğunu tez-tez düşünürsünüzmü?	5	4	3	2	1	0
6.Nə qədər tez-tez bu cür münasibətdə olmamağı arzulayırsınız?	0	1	2	3	4	5

	Heç doğru deyil	Bir az doğrudur	Bir qədər doğrudur	Əsasən doğrudur	Demək olarki tamamilə doğrudur	Tamamilə doğrudur
7.Mən hələ də partnyorumla aramızda güclü bir bağ hiss edirəm	0	1	2	3	4	5
8.Əgər yenidən dünyaya gəlsəydim mən yenə eyni insanla evlənərdim (yaşayardım, birlikdə olardım)	0	1	2	3	4	5
9.Bizim münasibətimiz güclüdür	0	1	2	3	4	5
10.Bəzən mənim üçün daha yaxşısının olub-olmaması haqqında düşünürəm	5	4	3	2	1	0
11.Partnyorumla münasibətimiz məni xoşbəxt edir	0	1	2	3	4	5
12.Mənim partnyorumla isti və rahat münasibətim var	0	1	2	3	4	5
13.Partnyorumla münasibətimi bitirməyi təsəvvür edə bilmirəm	0	1	2	3	4	5

14.Mən hiss edirəm ki, hər mövzuda partnyoruma etibar edə bilərəm	0	1	2	3	4	5
15.Son zamanlar münasibətim haqqında bir daha düşünürəm	5	4	3	2	1	0
16.Partnyorum mənim üçün mükəmməl bir romantik partnyordur	0	1	2	3	4	5
17.Partnyorumla birlikdə özümü həqiqətən bir komandanın parçası kimi hiss edirəm	0	1	2	3	4	5
18.Başqa birinin məni partnyorum kimi xoşbəxt hiss etdirə biləcəyini təsəvvür edə bilmirəm	0	1	2	3	4	5

	Çox az	Bir az	Əsasən	Çoxluqla	Demək olar ki, tamamilə	Tamamilə
19.Partnyorunuzla münasibətiniz nə dərəcədə qaneedicidir?	0	1	2	3	4	5
20.Partnyorunuz ehtiyaclarınızı nə dərəcədə yaxşı qarşılıyır	0	1	2	3	4	5

21.Münasibətiniz ilkin gözləntilərinizə nə dərəcədə cavab verir?	0	1	2	3	4	5
22.Ümumiyyətlə, münasibətinizdən nə dərəcə razısınız?	0	1	2	3	4	5
	Digərlərindən daha pis (çox pis)					Digərlərindən daha yaxşı (çox yaxşı)
23.Münasibətiniz digərləriylə müqayisədə nə dərəcədə yaxşıdır?	0	1	2	3	4	5
	Heç vaxt	Ayda bir dəfədən az	Ayda bir və ya iki dəfə	Həftədə bir və ya iki dəfə	Gündə bir dəfə	Daha tez-tez
24.Partnyorunuzla vaxt keçirməkdən zövq alırsınız mı?	0	1	2	3	4	5
25.Siz partnyorunuzla nə dərəcədə tez-tez birlikdə əylənirsiniz?	0	1	2	3	4	5

Aşağıdakı bəndlərə nəzərən münasibətlərinizi ən yaxşı təsvir edən cavabı seçin.

Cavablarınızı ilk təəssüratlarınıza və dərhal hisslərinizə əsaslandıraraq seçin.

26	Maraqlı	5	4	3	2	1	0	Sıxıcı
27	Pis	0	1	2	3	4	5	Yaxşı
28	Mənalı	5	4	3	2	1	0	Mənasız

29	Tənha	0	1	2	3	4	5	Dostca
30	Güclü	5	4	3	2	1	0	Çox zəif
31	Həvəs qırıcı	0	1	2	3	4	5	Ümid bəxş edən
32	Xoşbəxt	5	4	3	2	1	0	Bədbəxt

APS perfeksionizm şkalası.

Zəhmət olmasa bütün maddələrə cavab verin. Doğru və ya yanlış cavab deyə bir şey yoxdur. Maddələrə çox vaxt itirmədən, ağılnıza gələn ilk və düzgün cavabı verin. Sol tərəfdəki ifadələrdən istifadə edərək hər bir bənd haqqında öz fikrinizi və müvafiq bölmədə hər bir bəndlə nə dərəcədə razılaştığınızı rəqəmlərlə qeyd edin. Hər bir element üçün yalnız bir variant seçin.

	Tamamilə razı deyiləm	Razı deyiləm	Qismən razı deyiləm	Bir fikrim yoxdur	Qismən razıyam	Razıyam	Tamamilə Razıyam
1.İşdə və ya məktəbdə performansım üçün yüksək standartlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
2.Mən nizamlı insanam.	1	2	3	4	5	6	7
3.Məqsədlərimə çata bilmədiyim üçün tez-tez məyus oluram.	1	2	3	4	5	6	7
4.Nizam mənim üçün önəmlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5.Özünüzdən daha çox şey gözləməsəniz, heç vaxt uğur qazana bilməyəcəksiniz.	1	2	3	4	5	6	7
6.Ən yaxşı etdiyim şeylər belə mənə heç vaxt yetərli görünmür.	1	2	3	4	5	6	7
7.Hər bir əşya öz yerinə qoyulmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8.Özümdən gözləntilərim yüksəkdir.	1	2	3	4	5	6	7
9.Mən nadir hallarda yüksək standartlara çatıram.	1	2	3	4	5	6	7
10.Mən həmişə nizam və intizamlı olmaq istəyirəm.	1	2	3	4	5	6	7
11.Əlimdən gələni etmək mənim üçün heç vaxt kifayət deyil.	1	2	3	4	5	6	7
12.Mən özüm üçün çox yüksək standartlar qoyuram.	1	2	3	4	5	6	7

13.Mən heç vaxt nailiyyətlərimlə kifayətlənmirəm	1	2	3	4	5	6	7
14.Özümdən ən yaxşısını gözləyirəm	1	2	3	4	5	6	7
15.Gözləntilərimi qarşılamamaq	1	2	3	4	5	6	7
16.Mən öz performansım ilə nadir hallarda standartlarıma çatıram.	1	2	3	4	5	6	7
17.Əlimdən gələni etdiyimi bilsəm də, razı deyiləm.	1	2	3	4	5	6	7
18.Etdiyim hər şeydə ən yaxşısını etməyə çalışıram.	1	2	3	4	5	6	7
19.Performansım üçün qoyduğum yüksək standartlara nadir hallarda çata bilərəm.	1	2	3	4	5	6	7
20.Demək olar ki, performansım dan razı deyiləm	1	2	3	4	5	6	7
21.Nadir hallarda etdiyim işin kifayət qədər yaxşı olduğunu düşünürəm.	1	2	3	4	5	6	7
22.Mükəmməlliyə nail olmaq üçün çox çalışmaq ehtiyacı hiss edirəm.	1	2	3	4	5	6	7
23.Bir tapşırığı tamamladığımda bununla qane olmuram	1	2	3	4	5	6	7

“Çoxölçülü Mükəmməlliyətçilik şkalası” Hewitt & Flett.

	Qətiyyən razi deyiləm	Razı deyiləm	Qismən razi deyiləm	Qərarlı zam	Qismən raziyam	Razı am	Tamamil əraziyam
1. Bir iş üzərində çalışanda işim qüsursuz olana qədər rahat ola bilmirəm							
2. Mən adətən insanları asanlıqla təslim olduqlarına tənqid etmirəm							
3. Yaxınlarımızın uğurlu olmağı vacib deyil							
4. Mən nadirən dostlarımı ən yaxşısına deyil, daha aza razı olduqları üçün tənqid edirəm							
5. Başqalarının mənə olan gözləntilərini qarşılamaqda çətinlik çəkirəm							
6. Məqsədlərimdən biri gördüyüm hər şeydə mükəmməl olmaqdır							
7. Başqalarının etdiyi hər şey ən yaxşı keyfiyyətdə olmalıdır							
8. İşimdə heç vaxt mükəmməlliyi hədəfləmirəm							
9. Ətrafimdakı insanlar səhv edə biləcəyimi asanlıqla qəbul edirlər							

10. Qohumumun əlindən gələnə etməməsi mənim üçün vacib deyil							
11. Bir işi nə qədər yaxşı yerinə yetirsəm, ətrafımdakı insanlar daha yaxşı işləməyimi bir o qədər daha çox gözləyir							
12. Nadir hallarda mükəmməl olmağa ehtiyacım var							
13. Etdiyim bir iş mükəmməl deyilsə, ətrafımdakılar onu qeyri-kafi hesab edəcəklər							
14. Bacardığım qədər mükəmməl olmağa çalışıram							
15. Etdiyim hər şeydə üstün olmağım çox vacibdir							
16. Mənim üçün vacib olan insanlardan böyük gözləntilərim var							
17. Etdiyim hər şeydə ən yaxşısı olmağa çalışıram							
18. Ətrafımdakı insanlar məndən hər şeydə uğur qazanmağımı gözləyirlər							
19. ətrafımdakı insanlara qarşı çox yüksək standartlarım yoxdur							
20. Özüm üçün mükəmməldən daha azını qəbul edə bilmirəm							
21. Hər şeydə üstün olmasam da başqaları məni bəyənəcək							

22. Özünü təkmilləşdirməyə çalışan insanlara əhəmiyyət vermərəm							
23. İşimdə qüsurları tapmaq məni narahat edir							
24. Dostlarımdan çox şey gözləmirəm							
25. Müvəffəqiyyət o deməkdir ki, başqalarını sevindirmək üçün daha çox çalışmalıyam							
26. Kimdənsə nə işə etməyi xahiş etdikdə, işin tez görülməsini gözləyirəm							
27. Sevdiklərimin səhv etməsinə dözə bilmirəm							
28. Mən hədəflər qoymaqda mükəmməliyyətçiyəm							
29. Önəm verdiyim insanlar məni heç vaxt ruhdan salmamalıdırlar							
30. Mən uğursuz olsam da, başqaları mənim kifayət qədər yaxşı olduğumu düşünür							
31. Düşünürəm ki, başqaları məndən çox şey gözləyir							
32. Mən həmişə əlimdən gələni etməyə çalışmalıyam							
33. Mənə hiss etdirməsələr də mən səhv edərkən digər insanlar əsəbləşirlər							

34. Etdiyim hər şeydə ən yaxşı olmaq məcburiyyətində deyiləm							
35. Valideynlərim nənim mükəmməl olmağımı gözləyirlər							
36. Mən özümə yüksək hədəflər qoymuram							
37. Valideynlərim həyatımın bütün sahələrində uğurlu olmağımı nadir hallarda gözləyirlər							
38. Adi insanlara hörmət edirəm							
39. İnsanlar mənim mükəmməl olmağımdan başqa halı qəbul edə bilmirlər							
40. Mən özüm üçün yüksək standartlar qoyuram							
41. İnsanlar məndən, verə biləcəyimdən daha artığını gözləyirlər							
42. Həmişə təhsildə və işdə uğur qazanmalıyam							
43. Mənim üçün bir dostumun əlindən gələni etməməsinin fərqi yoxdur							
44. Səhv etsəm də ətrafımdakı insanlar mənim bacarıqlı olduğumu düşünürlər							
45. Mən nadir hallarda başqalarının etdikləri hər şeydə üstün olmasını gözləyirəm							

Cədvəllər :

Cədvəl 3.1. Tədqiq olunan cütlüklərin demoqrafik göstəriciləri.....	38
Cədvəl 3.2. “Cütlüklərin münasibətlərindən məmnuniyyət indeksi”nin nəticələri.....	39
Cədvəl 3.3. Cütlüklərin evlilik məmnuniyyəti üzrə göstəriciləri.....	42
Cədvəl 3.4. Evli cütlüklərin evlilik məmnuniyyətinin cins üzrə göstəriciləri	44
Cədvəl 3.5. “Cütlüklərin münasibətlərindən məmnuniyyət indeksi”nin nəticələri.....	44
Cədvəl 3.6. Tədqiq olunanların perfeksionizm üzrə göstəriciləri.....	47
Cədvəl 3.7. Perfeksionizmin cins üzrə göstəriciləri.....	49
Cədvəl 3.8. Evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm üzrə göstəriciləri.....	50
Cədvəl 3.9. Perfeksionizm olanların evlilik məmnuniyyəti üzrə cins göstəriciləri.....	51
Cədvəl 3.10. “Çoxölçülü perfeksionizm şkalası”nın nəticələri.....	52
Cədvəl 3.11. Perfeksionizmin yönləri üzrə göstəricilər.....	55
Cədvəl 3.12. Perfeksionizm yönlərinə əsasən cins göstəriciləri.....	56
Cədvəl 3.13. Perfeksionizm yönlərinə əsasən evlilik məmnuniyyəti göstəriciləri.....	57
Cədvəl 3.14. Evlilik məmnuniyyəti və perfeksionizm əlaqəsinin tədqiqi (Pearson korrelyasiya təhlili).....	58
Cədvəl 3.15. Perfeksionizmin yönlərinin evlilik məmnuniyyətinə təsirinin tədqiqi (Pearson korrelyasiya təhlili).....	58
Cədvəl 3.16. Evlilik məmnuniyyətinin perfeksionizm olan kişi və qadınlarda müqayisəli tədqiqi (t test).....	59

