T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAĞLANMA STİLLERİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN İLİŞKİDE KARAR VERME BECERİSİNİ YORDAMASI

BEGÜM UYĞUR
22736060

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAĞLANMA STİLLERİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN İLİŞKİDE KARAR VERME BECERİSİNİ YORDAMASI

BEGÜM UYĞUR
22736060
ORCID ID: 0009-0006-4302-3896

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

HAZİRAN, 2025

Begüm UYĞUR tarafından hazırlanan “Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün İlişkide Karar Verme Becerisini Yordaması” başlıklı çalışma 26/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve Erus	..……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Dr. Öğr. Üyesi Hacer Yıldırım Kurtuluş	……..
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Demir Çelebi	……..

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN İLİŞKİDE KARAR VERME BECERİSİNİ YORDAMASI

Bu araştırmanın amacı araştırmaya katılan bireylerin romantik ilişki veya evlilik ilişkisine yönelik ilişkide karar verme becerisi ile bağlanma stilleri mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca araştırma kapsamında katılımcıların ilişkide karar verme becerilerinde cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan 18-60 yaş arası romantik ilişkisi olan veya evli toplam 416 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 27.5'tir. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "İlişkide Karar Verme Ölçeği", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri", "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılığı olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yaş, ilişki süresi ve kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların ilişkide karar verme becerilerinde medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumu değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Katılımcıların ilişkide karar verme becerilerinde cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğünün birlikte ilişkide karar verme becerisini yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, İlişkide Karar Verme, Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü

ABSTRACT

ATTACHMENT STYLES, PERFECTIONISM AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION AS PREDICTORS OF DECISION-MAKING SKILLS IN RELATIONSHIPS

The aim of this study is to reveal the relationships between the decision-making skills of individuals participating in the study regarding romantic relationships or marriage, attachment styles, perfectionism, and emotional regulation difficulties. Additionally, the study examined whether there were any significant differences in participants' decision-making skills in relationships based on gender, age, marital status, relationship duration, number of siblings, whether they had children, and employment status. The research group consisted of 416 individuals aged 18-60 living in Turkey who were in romantic relationships or married. The average age of participants is 27.5. The following instruments were used in the study: 'Personal Information Form,' 'Decision-Making Scale in Relationships,' 'Inventory of Experiences in Close Relationships,' 'Perfectionism Scale in Romantic Relationships,' and 'Emotion Regulation Difficulty Scale Short Form.' An independent groups t-test was conducted to examine whether there were significant differences in participants' decision-making skills in relationships based on gender, marital status, whether they had children, and employment status. A one-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to test for significant differences based on age, relationship duration, and number of siblings. Multiple regression analysis was conducted to determine the extent to which participants' attachment styles, perfectionism, and emotion regulation difficulties predicted their decision-making skills in relationships. The results of the analyses revealed significant differences in participants' decision-making skills in relationships based on marital status, relationship duration, number of siblings, having children, and employment status. No significant differences were found in participants' decision-making skills in relationships based on gender and age variables. The multiple regression analysis revealed that attachment styles, perfectionism, and difficulty regulating emotions together predict decision-making skills in relationships. The findings of the study were discussed in light of the literature and research, and recommendations were presented.

Keywords: Romantic Relationship, Decision Making in Relationship, Attachment Styles, Perfectionism, Difficulties in Emotion Regulation

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, sadece akademik bir sürecin ürünü değil; özverili çalışma, sabır, inanç ve destekle yürütülen, zaman zaman zorluklar ve stresle sınanan bir yolculuğun ürünüdür.

İnsanın en büyük şanslarından biri eğitim hayatında iyi bir öğreticiye denk gelmektir. Bu yüksek lisans yolculuğumun başından sonuna kadar desteğini ve sabrını esirgemeyen, tecrübesi ve rehberliğiyle en iyi hale gelmem için yol gösteren, gelişimimde önemli katkıları olan çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Seher Merve ERUS'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca desteğini ve inancını her daim gösteren, akademik hayatımda ilerlememde ve bu günlere gelmemde en büyük destek kaynağım olan canım anne ve babam Hacer ve Turgut UYĞUR'a, kardeşim Altar UYĞUR'a teşekkürlerimi sunarım. Ailem siz olduğunuz için çok şanslı hissediyorum. Varlığınız yolculuğumu daha anlamlı kıldı.

Tez sürecini benimle eş zamanda yürüten, birbirimize gösterdiğimiz destekle bu zorlu süreçte yalnız olmadığımı bildiğim tez arkadaşım Burçin Hazal AĞCA'ya içten teşekkür ederim. Ayrıca fiziksel olarak uzak olsa da her daim yanımda hissettiğim meslektaşım, en yakın arkadaşım Semra SÜZER'e teşekkür ederim.

Ve hayatıma neşe katan, yüksek lisans hayatımın her döneminde desteğini hissettiren, yorulduğumda sevgisi, sabrı ve motivasyonuyla beni ayağa kaldıran, bu tez çalışmasının tamamlanmasında çok emeği geçen, her zaman bana inanan sevgili Serkan AYHAN'a çok teşekkür ederim. Bu süreç seninle başladığı ve seninle tamamlandığı için çok minnettarım.

Begüm UYĞUR

Haziran, 2025, İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖNSÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR LİSTESİ xi
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 8
1.2. Araştırmanın Önemi 9
1.3. Araştırmanın Varsayımları 11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Tanımlar 12
1.5.1. Romantik İlişkiler 12
1.5.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü 12
1.5.3. Bağlanma Stilleri 12
1.5.4. Mükemmeliyetçilik 12
1.5.5. Karar Verme 12
1.5.6. İlişkide Karar Verme 12
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 14
2.1. Yetişkinlik Dönemi ve Romantik İlişkiler 14
2.2. Karar Verme Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 17
2.2.1. Karar Verme Kavramı 17
2.2.2. Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler 19
2.2.3. Karar Verme Kuramları 20
2.2.3.1. Fayda Kuramı 20
2.2.3.2. Öz Düzenleme Kuramı 21

2.2.3.3. Çatışma Kuramı 22
2.2.4. Karar Verme Stratejileri 23
2.2.5. Romantik İlişkilerde Karar Verme 24
2.2.6. İlişkide Karar Verme ile İlgili Araştırmalar 26
2.3. Bağlanma Stillerine Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 28
2.3.1. Bağlanma Kavramı 28
2.3.2. Yetişkinlikte Bağlanma 32
2.3.3. Dörtlü Yetişkin Bağlanma Modeli 34
2.3.3.1. Güvenli Bağlanma 35
2.3.3.2. Korkulu Bağlanma 36
2.3.3.3. Saplantılı Bağlanma 36
2.3.3.4. Kayıtsız/Kaçınan Bağlanma 36
2.3.4. Romantik İlişkilerde Bağlanma 37
2.3.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar 38
2.4. Mükemmeliyetçilik Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 41
2.4.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı 41
2.4.2. Mükemmeliyetçilik Kuramları 42
2.4.3. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri 44
2.4.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları 45
2.4.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik 49
2.4.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar 50
2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 52
2.5.1. Duygu ve Duygu Düzenleme 52
2.5.2. Duygu Düzenleme Modelleri 55
2.5.2.1. Gross Süreç Modeli 55
2.5.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli 57
2.5.3. Duygu Düzenleme Stratejileri 57
2.5.4. Romantik İlişkilerde Duygu Düzenleme 60
2.5.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü 62
2.5.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar 63
3. YÖNTEM 67
3.1. Araştırmanın Modeli 67
3.2. Araştırma Grubu 67
3.3. Veri Toplama Araçları 70
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 70

3.3.2. İlişkide Karar Verme Ölçeği 70
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) 71
3.3.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği 71
3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16) 72
3.4. Verilerin Toplanması 72
3.5. Verilerin Analizi 73
4. BULGULAR 76
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 76
4.2. İlişkide Karar Verme Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular 77
4.3. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenlerinin İlişkide Karar Verme Değişkenini Yordamasına Yönelik Bulgular 82
5. TARTIŞMA VE YORUM 86
5.1. Yetişkin Bireylerin İlişkide Karar Verme Becerisinde Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 86
5.2. Yetişkin Bireylerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İlişkide Karar Verme Becerisini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 96
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 106
6.1. Sonuç 106
6.2. Öneriler 107
6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 107
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 108
KAYNAKÇA 110
EKLER 135

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. İkili Süreç Modeli 46

Tablo 2. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri..... 68

Tablo 3. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 77

Tablo 4. İlişkide Karar Verme Becerisinde Cinsiyete Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 78

Tablo 5. İlişkide Karar Verme Becerisinde Yaşa Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA Sonuçları 78

Tablo 6. İlişkide Karar Verme Becerisinde Medeni Duruma Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 79

Tablo 7. İlişkide Karar Verme Becerisinde Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların İlişki Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA testi Sonuçları . 79

Tablo 8. İlişkide Karar Verme Becerisinde Evli Katılımcıların İlişki Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA testi Sonuçları 80

Tablo 9. İlişkide Karar Verme Becerisinde Kardeş Sayısına Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA Sonuçları 80

Tablo 10. İlişkide Karar Verme Becerisinde Çocuk Sayısına Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 81

Tablo 11. İlişkide Karar Verme Becerisinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 82

Tablo 12. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişkide Karar Verme Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 83

Tablo 13. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişkide Karar Vermeyi Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu 84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yetişkin Bağlanma Modeli 34
Şekil 2. Gross Süreç Modeli..... 56

KISALTMALAR LİSTESİ

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
YÖK : Yükseköğretim Kurulu
YTÜ : Yıldız Teknik Üniversitesi

1. GİRİŞ

İnsan hayatı, yapılan seçimlerle yön bulan ve şekillenen bir yolculuktur. Hayat yolculuğunda yapılan her seçimin bireye getirdiği gelecek ve sonuçlar farklıdır. İnsanlar yaşamları boyunca basit, karmaşık, bireysel veya kolektif olarak seçim yapmaları gereken durumlarla karşılaşırlar, bu seçimler bireyin yaşam akışını farklı bir yönde şekillendirebilmekte ve gelecekteki deneyimlerini etkileyebilmektedir. Seçimlerin hayat akışını değiştirme gücüne sahip olması sağlıklı ve bilinçli karar vermenin ciddiyetini açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle günümüz modern dünyasında belirsizlik içeren durumların ve alternatiflerinin çoğalması bireyin etkili karar verme becerilerine sahip olmasını her zamankinden daha önemli hale getirmektedir.

Bir kararsızlık durumunun ortaya çıkması ve bireyin seçim yapma sorumluluğunun oluşmasıyla karar verme süreci başlar. Karar verme, bir eyleme geçmeden önce seçenekler arasından en doğru seçeneği bulmayı ifade eder (Adair, 2007). Karar sürecinin sağlıklı yürütülememesiyle bilinçsiz verilen bir karar, gelecekte olumsuz duygulara yol açacağı gibi istenmeyen sonuçları da beraberinde getirebilmektedir (Demir ve Kartal, 2020). Karar süreci bir sorunun ortaya çıkmasıyla başlayıp sorunun tanımlanmasıyla devam eder; bunun ardından çözüm için seçenekler oluşturulur ve seçeneklerin her biri ayrıntılı bir şekilde analiz edilir; kişinin hedefine ve isteğine uyan en iyi seçenek belirlenir ve son adım olarak eyleme geçilir (Lunenburg, 2010). Yapılan seçimlerinin bazıları istenen etki alınmadığında kolayca değiştirilebilirken bazılarını değiştirmek zor ve birey için yıpratıcı olabilmektedir. Örneğin günlük rutin kararların değiştirilmesi kolayken eş seçiminde bulunmak zor olabilir. Birey, yaptığı seçimlerin sonuçlarını öngörebildiği gibi bazı öngörülemeyen sonuçlarla da karşılaşabilmektedir; dolayısıyla kişinin karar verme sürecinde sorumluluğu yüksektir (Sancar, 2016). Dolayısıyla sorumluluk bilinciyle hareket etmek ve bilinçli karar vermek özellikle insan ilişkilerini ilgilendiren karar süreçlerinde daha kritiktir. Zira yapılan tercihler,

bireyin hayatını etkilediği gibi sosyal ilişkilerin dinamiklerini de doğrudan etkileyip şekillendirebilmektedir.

İnsan yapısı gereği sosyal bir varlıktır ve doğduğu andan itibaren yaşamı boyunca çevresiyle iletişime ve etkileşime geçmesi doğal, kaçınılmaz bir ihtiyaç durumudur. Aile, arkadaş, eş, çocuk, sosyal çevre etkileşimlerden birey için en önemli ilişkilerden biri duygusal bağ içeren ilişkilerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkiler kişinin hayatında önemli düzeyde yer kaplayan, bireyin sevme ve sevilme, ait olma, destek ihtiyaçlarının karşılandığı, bireyin hayatının büyük çoğunu beraber geçirdiği (Collins, 2003) ve hayatta önemli bir yer tutan ilişki türlerinden biri olarak açıklanır (Johnson, 2004). Romantik ilişkiler kapsamında evlilik öncesi flört ilişkileri ve evlilik ilişkileri yer almaktadır (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişkilerde atılan her adım, yapılan her davranış ilişkinin dinamiği ve geleceği açısından etkiye sahiptir. Öte yandan ilişkide sınırlı bir etkisi olan gündelik ve basit seçimlerin yanı sıra çiftler zamanla ilişkinin gidişatını önemli düzeyde etkileyecek kararlarla da karşı karşıya gelirler; bu karar durumları evlilik, fiziksel yakınlık kurma, ilişkiyi sonlandırma, beraber yaşama, taşınma, çocuk sahibi olma, gelecek planları, sosyal ilişkiler, çocuğa yönelik kararlar, ekonomi yönetimi gibi konularda olabilmektedir (Vennum ve Fincham, 2011). Çiftlerin karşılaştıkları bu konular, bireyler ve ilişkileri için önemli dönüm noktaları olabilmektedir ve her dönüm noktasında bilinçli karar vermek kritik bir öneme sahiptir. Dolayısıyla, romantik ilişkilerde karşılaşılan bu karar durumları, karar verme sürecini daha hassas bir süreç haline getirir (Tosun vd., 2021). Romantik ilişkilerde karar verme becerisine sahip bireyler sağlıklı bir ilişki için kendine güven duyan, kötü giden bir ilişkinin uyarı işaretlerinin farkında olan ve bu uyarı işaretleriyle başa çıkabilen, bilinçli karar verebilen, atılacak önemli adımlar için partneriyle sağlıklı iletişim kurabilen, karar verme sürecinde seçeneklerin artı ve eksilerine dikkat eden ve çatışmaları çözebilen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Tosun vd., 2017; Vennum ve Fincham, 2011). Yetişkinlerin hayatında büyük etkisi olan ilişkilerde kararsızlıkların yaşanması doğaldır ve partnerlerin bu belirsizlik durumlarında duygu ve davranışlarını yönetmesi, karar verme becerilerine sahip olmaları ilişkinin gelişmesi ve sürdürülmesi açısından değerlidir. Bireylerin karar verme becerisi için önemli olan güven ve farkındalığa sahip olmaları, doğru karar verme stratejilerini kullanmaları sağlıklı bir ilişki, bilinçli bir karar ve karar verme sürecinin etkili yönetilmesi açısından gereklidir.

Bu bağlamda, karar verme becerisini etkileyen faktörlerin araştırılması; bireylerin bu faktörlere ilişkin farkındalıklarını artırarak karar verme sürecindeki olumsuz etkilerin azaltılmasını ve olumlu etkilerin güçlendirilmesini sağlayarak, bilinçli karar verme davranışını geliştirmek açısından bireyler ve ilişkileri için önem taşımaktadır.

Karar verme becerisi erken dönemlerde ebeveynlerin sosyal rol modeli aracılığıyla gelişmeye başlar ve zamanla çocuğun kendi başına önemli kararlar alabilmesini sağlayacak bir beceri kazanmasına olanak tanır; bununla birlikte bu süreçte çocuk, duygusal ve sosyal gelişimle şekillenerek bireyin ilerleyen yaşamında kurduğu ilişkilerde özellikle romantik ilişkilerde kendini gösterir (Byrnes, 2002). Romantik ilişkilerde gereken karar verme becerisi bireyin erken dönemdeki bağlanma deneyimleri ve bakım vereniyle kurduğu bağ ile yakından ilişkilidir. Bağlanma, kişinin kendini güvende ve huzurlu hissetmesini sağlayan, stresi azaltma işlevi gören, iki insan arasında etkileşimi ve iletişimi kolaylaştıran bir davranışsal sistemdir (Lyons-Ruth vd., 2004). Bireyin yaşamının ilk evresinde bakım vereniyle kurduğu bağ yaşamı boyunca kurduğu ilişkilere temel oluşturmaktadır. Ainsworth vd. (1969) bağlanmanın sağlıklı oluşabilmesi için bakım verenin bebek ile etkileşiminde annenin bebeğin davranışını fark etmesi, davranışı ortaya çıkaran nedeni doğru algılaması, ihtiyaca yönelik hızlı cevap vermesi ve bebek için verilen cevabın yeterli olması şartlarını belirlemiştir. Güvenli bir bağlanma zemininde yetişen bireyler, yetişkinlik döneminde partneriyle sağlıklı bir iş birliği kurma, partnerine ilgi gösterme, destek alma ve verme, duygusal dengelerini koruma, çevresindeki insanların duygularını, ihtiyaçlarını sezme ve bunları doğru yorumlama konusunda başarılıdırlar (Clulow, 2001). Ancak güvenli bağlanma temelinde büyüyemeyen bireyler güvensiz bağlanma oluşturarak kaygılı veya kaçıngan bağlanan stili sergilemektedir. Sağlıklı kurulamayan bağ ile kişinin yakın ilişkilerinde aidiyet sorunları, farkındalık eksikliği, duygularını ifade edememe, iletişim yeteneğinde yetersizlikler meydana gelmektedir (Prager, 2014). Bu bağın sağlıklı kurulamaması kişinin partneriyle kurduğu iletişimi, gösterdiği tepkileri, düşünceleri ve duygularını etkiler (Hazan ve Shaver, 1987). Örneğin güvensiz bağlanan bir birey evlilik, fiziksel yakınlık kurma, çocuk sahibi olma gibi önemli karar durumlarında partneriyle sağlıklı iletişime geçmekte zorlanabilir, boyun eğme veya sorumluluktan kaçınma davranışlarını gösterebilir. Bunu destekleyen nitelikte partnerlerin bağlanma stili uyumlarının iletişim tarzlarını nasıl etkilediğine yönelik araştırma yapan Domingue ve Mollen (2009), her iki partnerin de güvenli bağlanma

stiline sahip olmasının yapıcı iletişimi desteklediğini; güvensiz bağlanma stiline sahip olmalarının ise problemden kaçınma ve iletişimi kesme eğilimini arttırdığını bulmuştur. Yapılan bir başka araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki memnuniyetsizliğini ve ilişkiyi bitirme kararını partneriyle açık, net bir şekilde ve duyguları dikkate alarak ifade ettikleri; buna rağmen güvensiz bağlanan bireylerin genellikle kaçınma, pasif, bekleme veya iletişimi aniden kesme yoluyla tepki verdikleri görülmüştür (Pizzano vd., 2013). Buna ek olarak, Kızılkaya (2021) araştırmasında güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin olumsuz çatışma çözme stratejilerini kullanmaya meyilli olduğunu, özellikle kaçıngan bağlananların çatışmalarda geri çekilme yöntemini kullandıklarını, kaygılı bağlananların ise çatışmalara daha eğilimli olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, çatışma durumlarında güvenli bağlanma stiline sahip bireyler güvensiz bağlanan bireylere kıyasla partnerlerine daha uyumlu, iş birliğine istekli, partnerinin isteklerini önemseyen bir yaklaşım sergilerler (Pistole, 1989). Bartholomew (1990) bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkilerinin dinamiğinin ve iletişim türlerinin değiştiğini ifade etmiştir. Buna göre güvenli bağlanan bireyler iletişimlerinde duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilen, güven ve empatik bir yaklaşım sergilerken; kaygılı bağlanan bireyler, iletişimde sıkça güven arayan ve sorgulayan bir tutum kullanırlar; kaçıngan bağlanan bireyler ise iletişimlerinde duygusal mesafe kurarak sessiz kalma davranışı gösterirler. Romantik ilişkilerde karar alma süreci bir iletişimi gerektirir, çiftlerin ilişkiyi etkileyecek bir durumda beraber karar almaları için iletişimin sağlıklı kurulması gerekmektedir. Buna göre bağlanma stillerinin şekillendirdiği iletişim kurma biçimleri ve çatışma çözme yolları bireyin karar verme sürecinin sağlıklı veya sağlıksız bir şekilde ilerlemesinde önemli rol oynayabilir; bu durum bireyin karar verme becerisini ve bilinçli karar almasını etkileyebilir. Bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin romantik ilişkilerde karar verme süreçlerinin, bağlanma stilleri tarafından nasıl şekillendiğinin derinlemesine incelenmesi; özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarının iletişim biçimlerine, çatışma çözme stratejilerine ve bu yollarla ilişkideki karar verme becerisine etkisinin ayrıntılı olarak ortaya konması önemli görülmektedir.

Karar verme becerisinin oluşmasını ve gelişmesini etkileyen çevresel etmenlerin yanında içsel süreçlerin de rolü bulunmaktadır. Çiftlerin karşılaştıkları evlenme, ilişkiyi bitirme, ilişkiyi sürdürme, fiziksel yakınlık kurma, maddi konular, çocukla ilgili konular gibi karar verme durumlarında bireylerin gösterdikleri davranış ve

tepkiler alışkanlıklarına ve kişilik özelliklerine göre farklılık gösterir. Özellikle romantik ilişkilerde bireylerin kişilik özellikleri ilişkinin dinamiğini, bireylerin iletişim kurma yöntemlerini ve davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Markey ve Markey, 2007). Bu bağlamda, bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik (Stoeber, 2018), bireyin seçeneklerin artı ve eksilerini değerlendirme şeklini, kararları erteleme eğilimini, belirsiz durumlara gösterdiği toleransını, ilişkinin uyarı işaretleri ile başa çıkma yeteneğini etkileyerek romantik ilişkilerdeki karar alma becerisini şekillendirebilir. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği makul olmayan, imkansıza yakın hedefler belirlemek ve olumsuz bir öz değerlendirme yapmak olarak tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçi bireyler, kusursuzluğu hedef olarak belirledikleri için hedeflere ulaşma çabasıyla yoğun bir baskı altında hareket ederler ancak kusursuz hedeflere ulaşamama olasılığı ise hata yapma korkusunu beraberinde getirir; özellikle yaşamlarını önemli ölçüde etkileyecek kararlarda yapılan seçimlerin hatasız ve en iyi olmasını isterler, bu nedenle yanlış karar verme ihtimali kaygı ve stresi ortaya çıkarır (Antony ve Swinson, 2009). Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler, hata yapmaya ya da belirledikleri yüksek standartlara ulaşamamaya karşı daha düşük tolerans göstermektedir (Linnett ve Kibowski, 2019). Düşük toleransın eşlik ettiği hata yapma korkusu bireylerin işlerini erteleme, askıya alma, görmezden gelme, verilen çabayı en aza indirgeme, başkasının davranışlarını yönetme, abartılı planlama yapma, daha yavaş ve dikkatli davranma, olumsuz öz eleştiri yapma gibi davranışlara yol açar (Antony ve Swinson, 2009). Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip birey, mükemmeliyetçi tutumlarını kendine gösterirken ilişkide partnerine yönelik yüksek standartlar da belirleyebilmektedir (Matte ve Lafontaine, 2012). Dolayısıyla birey romantik ilişkilerindeki öz eleştirel tutumunu, beklentilerine ulaşamayan partnerine yönelik de göstererek bireyin partnerinden kusursuzluk beklemesine neden olabilir. Antony ve Swinson'a (2009) göre partnerinden kusursuzluk bekleyen bireyin, beklentilerinin karşılanmayacağına dair güvensizlik duymasıyla bu durum bazen kişinin partnerinin de sorumluluğunu yüklenmesine sebep olabilmektedir. İlişkilerdeki karar verme sürecinde bireylerin ortak sorumluluk üstlenmesi ve olumlu deneyimlerin paylaşılması önemli ve gerekli bir durumken (Walsh vd., 2017) bireyin partnerinin de sorumluluğunu üstlenmesi zihinsel ve duygusal yıpranmaya yol açabilir; bu durum kararların ertelenmesine (Shen vd., 2022), çiftler arasındaki iletişimin olumsuz etkilenmesine (Hu vd., 2018), bilinçli karar

almakta güçlük yaşanmasına neden olabilir. Araştırmalarda mükemmeliyetçi özelliğin panikle ve kaçınan karar verme tarzları ile negatif ilişkili olduğu (Karakaş, 2020), özellikle kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönlü; erteleyici, panikle ve kaçınan karar verme tarzları ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Özbahçeci, 2023). Bu bağlamda, bireylerin romantik ilişkilerdeki karar verme süreçlerinin mükemmeliyetçilik tarafından nasıl şekillendiğinin ayrıntılı olarak incelenmesi; özellikle mükemmeliyetçiliğin karar alma sürecinde ortaya çıkan hata yapma korkusu, dikkatli planlama eğilimi ve partnerden beklenen yüksek standartların ilişkiye ve bireye yansımasının romantik ilişkilerdeki karar verme becerisine etkisinin kapsamlı bir şekilde ortaya konması önemli görülmektedir. Bu ilişkinin anlaşılması, sağlıklı ilişkilerin desteklenmesi ve bilinçli karar verme becerisinin güçlendirilmesi açısından değerli katkılar sağlayabilir.

Karar verme, bilişsel süreçlerin ve kişilik özelliklerinin yanı sıra duygusal faktörlerin de etkili olduğu karmaşık bir süreçtir (Buelow vd., 2023). Bu noktada duygular hayatın olmazsa olmaz bir unsuru olarak romantik ilişkilerdeki karar verme sürecinde daha da belirginleşir. Romantik ilişkilerde duyguların ifade edilme şekli ve duyguların yönetimi önemli bir rol oynamaktadır. Çiftler ilişkilerinde günlük konuşmalar, çatışma ve sorunların çözümü, önemli kararlar, kutlamalar, sevgi ve şefkat gösterimi gibi daha birçok durumda duygularını ifade ederler. Çiftler arasında duyguların ifade edilmesi sözlü ve sözel olmayan iletişimle sağlandığında duygusal yakınlığın arttığı ve ilişkinin olumlu etkilendiği görülmektedir (Ghandpazi vd., 2020). Bu iletişimlerde duyguların ön planda olması çiftler arasındaki iletişimin duyguların aracı olduğunu (Johnson, 2004) göstermektedir. Dolayısıyla iletişim becerilerinde duygu yönetimi romantik ilişkilerde sahip olunması gereken bir beceridir (Dindia ve Timmerman, 2003). Bireyin yaşadığı duyguların farkına varıp tanımlayabilmesi, kişiyi olumsuz etkileyen olaylara yönelik yaşanan duyguların tepkiselliğini sağlıklı şekilde yönetebilmesi, yaşadığı duyguları inkâr etmeyip kabullenmesi, duygu düzenleme becerilerini yer ve duruma uygun şekilde kullanabilmesi duygu düzenleme olarak açıklanmaktadır (Akdur ve Aslan, 2017).

Çiftlerin iletişim kurarken duygularını doğru bir şekilde tanımlayıp ifade etmeleri önemlidir (Johnson, 2004) ve bu durum bireylerin duygu düzenleme becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Duygu düzenleme, insanların kendiliğinden oluşan duygularını ve

duygusal tepkilerini değiştirme ve yönlendirme sürecidir (Koole, 2009). Duygu düzenleme güçlüğü ise duyguları tanımlayamama, duygusal farkındalık eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme, duyguların tepkiselliğini yönetememe ve duygusal yoğunluk oluştuğunda hedeften sapma durumu olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme stresle başa çıkmada kullanılan bir beceri olarak da değerlendirilmektedir (Koole, 2009). Bireyin stres, üzüntü, öfke, coşku gibi duygularının yoğunlaşması ve düzenlenmesinde güçlük yaşanması, bilişsel işlevleri etkileyerek karar verme sürecinde belirleyici bir rol oynayabilir; buna göre duygusal yoğunluk, bilişsel kaynakların kullanımını değiştirebilir ve bireyin değerlendirme, analiz etme ve karar verme süreçlerini doğrudan etkileyebilir (Luo ve Yu, 2015). Akıl yürütme gerektiren yorumlama, karar verme gibi süreçlerde duyguların bireylerin algılarını ve davranışlarını büyük ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Han ve Lerner, 2009). Yapılan bir araştırmada, ilişkilerinde duygu düzenleme ve sağlıklı içgörü geliştiren bireylerin ilişki kararlarını daha sağlıklı ve bilinçli aldıkları, bu sayede ilişkiden memnuniyet düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Davila vd., 2017). Duygu düzenleme ve karar verme arasındaki ilişkiden yola çıkarak duygu düzenleme güçlüğünün ilişkideki karar verme süreçleri üzerinde etkili olduğu öngörülmektedir.

Bu bulgulara dayanarak bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin ilişkide karar verme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında ilişkide karar verme becerisinin bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi ve sonuçların ortaya konulması değerli görülmektedir. Çiftlerin daha sağlıklı ve bilinçli karar alabilmesinde etkin rol oynayan psikolojik faktörlerin ortaya koyulup bireylerin farkındalığının arttırılması bireylerin ilişkilerini ve kendilerini geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Özellikle güvensiz bağlanma ve mükemmeliyetçilik erken yaşlarda oluşmaya başladığından erken dönemde risk faktörleri belirlenip yetişkin döneminde yaşanabilecek ilişki sorunlarının önlenmesini sağlayabilir. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğünün karar verme sürecinde sebep olabileceği iletişim problemlerini önleyerek çiftler arasındaki çatışmaların daha sağlıklı çözümlenmesi sağlanabilir. Günümüzde ilişki sorunları ve çift çatışmalarından kaynaklı (Güven ve Köroğlu, 2023) boşanma oranlarındaki artış oldukça yoğundur (TÜİK, 2024). Bireylerin ilişkide karar

verme becerisi, bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkilerinin incelenmesi güncel bir araştırma olarak değerlendirilmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı araştırmaya katılan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve bağlanma stillerinin romantik veya evlilik ilişkisinde karar verme becerilerini yordamasının incelenmesidir. Ayrıca araştırmada karar verme becerilerinde demografik değişkenlerin anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın problem cümlesine ve alt problem cümlelerine aşağıda yer verilmiştir.

1. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.1. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.2. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.3. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.4. Romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.5. Evli katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.6. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.7. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

   1.8. Katılımcıların ilişkilerinde karar verme becerisi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Yetişkinlerin bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlükleri ilişkide karar verme becerisini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında bireyler, yaşamlarını şekillendiren çeşitli seçimlerle karşı karşıya kalırlar ve yapılan seçimler bireyin yaşamının seyrini belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Örneğin meslek seçimi, eş seçimi, yaşanacak şehri belirleme, seçilen yaşam tarzı, arkadaş seçimi gibi kararlar bireyin hayatını, kurduğu ilişkileri, çevresini, kişiliğini değiştirebilmektedir. Yaşamın seyrinin, bireysel gelişiminin, sosyal çevrenin değişmesi kişi için bilinçli karar vermenin önemini gözler önüne sermektedir. Kararların bilinçli alınması olumlu sonuçları beraberinde getirirken dikkatsiz ve yanlış karar verilmesi olumsuz duygulara ve sonuçlara neden olmaktadır (Demir ve Kartal, 2020). Bilinçsiz alınan kararların bireye pişmanlık getirebileceği (Gilovich ve Medvec, 1994); bilinçli verilen kararların ise güveni ve duygusal bağları güçlendirebileceği belirtilmektedir (Tosun vd., 2021). Yetişkinlerin bireysel olarak vermeleri gereken kararların yanında romantik partneriyle etkileşim halinde atılması gereken adımlar oluşabilmektedir. Bu adımlar evlilik, ilişkiyi bitirme, ilişkiyi sürdürme, ilişkiyi yönetme, maddi meseleler, fiziksel yakınlık kurma, çocukla ilgili konular olabilmektedir (Vennum ve Fincham, 2011). Bu konulara ilişkin bazı seçimler kolaylıkla alınabilir ve etkileri minimal düzeyde olabilirken bazıları ise karmaşık ve ilişkinin seyrini değiştirebilecek güce sahiptir. Örneğin evlilik kararı veya ilişkiyi bitirme çiftler için bilinçli verilmesi gereken en önemli kararlardan biridir. Byrnes (1998) bu önemli kararlarda sağlıklı karar vermenin önemine değinmiş ve karar verme becerisine sahip olmayan bireylerin hayatlarında olumsuzluklarla karşılaşma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Karar verme becerisine sahip kişiler ilişkilerinden ve kendilerinden aldıkları güven ve destekle kişisel gelişimlerine, çevre ile ilişkilerine odaklanabilmeye, ortak karar verebilmeye ve yeni deneyimlere açık hale gelebilmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla bireyin ilişkiye yönelik yapacağı seçimlerde bilinçli davranması, karar verme sürecinde artıları ve eksileri dikkatle belirlemesi, partneriyle iletişim halinde olması önemlidir. Bu seçimler ilişkinin dinamiğini, çiftleri, ailenin diğer üyelerini, yakın çevreyi ilgilendiriyor olabilir; dolayısıyla etki alanının genişliği dikkate alınarak sağlıklı karar vermenin önemi artmaktadır.

Bireyin karar verme becerisine sahip olması partnerlerin istek, beklenti ve duygularını dikkate alarak seçim yapabilmesi, ilişkide oluşabilecek sorunları fark edebilmesi ve sorunlarla başa çıkabilmesi, çatışmaları çözebilmesi ve ilişkinin yanı sıra tarafların ilişkilerini en iyi duruma getirecek alternatifleri belirleyebilmesi bakımından değerlidir. Çiftlerin ilişkide yüksek karar verme becerisine sahip olmaları, ilişkinin dinamiği, iletişim biçimleri, kurulan duygusal bağ ve bireylerin kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin ilişkideki karar verme sürecinde bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü ile nasıl etkileşime girdiği önem kazanmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2021) 2021 yılında yaptığı Türkiye Aile Yapısı Araştırması verilerine göre boşanma nedenlerinin en başında sorumsuz ve ilgisiz davranma gelmektedir. Sağlıklı bir ilişki çiftlerin ortak sorumluluk alması ve bilinçli kararlar almasıyla sürdürülebilir. Bu bağlamda ilişkide karar verme becerisinin gelişmiş olması çiftler arasındaki iletişimi güçlendirerek ilişkinin uyarı sinyalleri ile başa çıkabilmeyi, çatışmaları ekili bir şekilde çözebilmeyi sağlayabilir ve boşanmaya sebep olabilecek sorunların önlenmesine yardımcı olabilir. Karar alma sürecinin bireylerin bilişsel işlevleri, duyguları ve algılayış biçimleri arasındaki bağlantıyla şekillenen bir süreç olduğu (Altan, 2020) göz önüne alındığında içsel ve dışsal faktörlerin birlikte nasıl etkileşime girdiği ve karar verme becerisini etkilediğinin belirlenmesi bireylerin romantik ilişkilerinde daha bilinçli olmalarını ve bireysel gelişmelerini desteklemeyi sağlayabilir.

Bu araştırma yetişkin bireylerin içsel süreçlerinin romantik ilişkilerdeki karar verme becerisine yansımasını araştırmaktadır. Güzeller (2021) ilişkide karar verme becerisi ile ilgili yeterli araştırmanın yapılmadığı ifade etmektedir. Romantik ilişkilerin her yaş grubunda önemli olduğu dikkate alınarak araştırmada romantik ilişkisi olan ve evli yetişkin bireylerden seçilmiştir. Literatüre bakıldığında ilişkideki karar verme becerisini inceleyen araştırmaların katılımcılarının üniversite öğrencileri ve beliren yetişkinlerden oluştuğu (Aktaş, 2024; Boffo ve Mannarini, 2015; Burt, 2018; Güzeller, 2021; İleri, 2024; Kaboğlu, 2024; Onay, 2023) görülmekle birlikte, bu araştırma grubunun daha geniş bir yaş aralığını kapsaması ve ilişki dinamiklerinin yetişkinlik döneminin farklı evrelerini temsil eden bireyler üzerinden incelenmesi araştırmanın farklılığını göstermektedir. İlişkide karar verme kavramı literatürde az sayıda çalışma ile ele alınmış olup (Onay, 2023) yeterince derinlemesine incelenmeye fırsat bulamamış bir kavramdır. Bununla birlikte içsel süreçlerin romantik ilişkilerdeki karar

süreçlerine olan etkisini incelemek alandaki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu bakımdan araştırma özgün bir nitelik taşımaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular bireysel veya çiftlerle çalışan psikolojik danışmanlar ve aile terapistleri için destekleyici olacaktır. Karar sürecinde bireylerin duygularının, mükemmeliyetçi tutumlarının ve çocukluk bağlanmalarının ilişkide karar verme üzerindeki etkisinin incelenmesi ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların farkındalığının artmasına ve müdahale yöntemleri geliştirerek alana katkı sağlamalarına etki edebilir. Örneğin güvensiz bağlanma temelli yaşanan ilişki sorunlarında bireylerin erken dönem deneyimlerine yönelik yapılan terapiler ile bireylerin sağlıklı iletişim kurma, önemli adımlar için karar verme ve çatışmaları çözme becerileri güçlendirilebilir. Bireyin kendisine ve partnerine yönelik gösterdiği aşırı mükemmeliyetçi standartların ilişkideki karar süreçlerine etkisi belirlenerek bireylere daha esnek düşünmeye yönelik beceri programları düzenlenebilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylere duygusal farkındalık, duygu ifadesi öğretilerek duygularla yakından ilgili ilişki kararlarında bilinçli karar alınmasına yardımcı olabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını samimi ve tarafsız şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

2. Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmada istenen özellikleri ölçmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmada araştırılan değişkenler Demografik Bilgi Formu, İlişkide Karar Verme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları araştırma grubundan elde edilen bulgularla sınırlıdır.
3. Araştırma kaygılı ve kaçıngan olmak üzere yalnızca iki tür bağlanma stilini ölçmektedir.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.5.1. Romantik İlişkiler

Romantik ilişkiler iki bireyin karşılıklı yakınlık ve aidiyet duygusu beslediği, çoğunlukla cinsel bileşenlerden oluşan, gönüllülük esasına dayalı kurulan ikili duygusal ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Brown vd., 1999; Collins, 2003).

1.5.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bireyin yaşadığı duygusal deneyimlerin veya duygularını ifade şeklinin amaçlarına yönelik davranışlarını engellemesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994).

1.5.3. Bağlanma Stilleri

Bağlanma, doğumdan itibaren bebek ve bakım vereni arasındaki duygusal bağ ile oluşmaya başlayan ve bireyin hayatındaki ilişkilerini, davranışlarını ve düşüncelerini etkileyen bir süreçtir (Bowlby, 1973). Bağlanma stilleri güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma şeklinde açıklanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı bağlanma, terk edilme korkusu ve sürekli onay arayışı ile tanımlanırken; kaçınan bağlanma, duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlık arayışı ile karakterizedir (Ainsworth vd., 1978).

1.5.4. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, bireyin kusursuza ulaşma çabası doğrultusunda belirlediği yüksek standartlara yönelik yoğun performanslar göstermesi ve yoğun performanslara yönelik olumsuz bir öz değerlendirme eğilimini ifade eden bir kişilik özelliğidir (Flett ve Hewitt, 2002).

1.5.5. Karar Verme

Karar verme, herhangi bir belirsizlik durumunda seçenekler arasından seçim yapmak ve eyleme yönelmek anlamını taşımaktadır (Adair, 2007).

1.5.6. İlişkide Karar Verme

Romantik ilişkilerde bireylerin ilişkinin geleceğini etkileyen belirsizlik durumlarında vermeleri gereken kararlardır (Tosun vd., 2022). Romantik ilişkilerde karar verme

becerisi bireyin kendine güven duyması, ilişki içerisindeki uyarı işaretlerinin farkına varabilmesi, bilinçli kararlar alabilmesi ve partneriyle etkili iletişim kurabilmesi olarak tanımlanır (Tosun vd., 2017; Vennum ve Fincham, 2011).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde yetişkinlik dönemi ve romantik ilişkiler, karar verme, bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü hakkında kuramsal bilgilere ve bu konuda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yetişkinlik Dönemi ve Romantik İlişkiler

Araştırmacılar tarafından yetişkinlik dönemi farklı dönemlere ayrılarak incelenmiştir. Levinson yetişkin gelişimi modelinde orta yetişkinlik dönemini merkeze alarak önemini vurgulayan ilk teorisyenlerden biridir (Lachman ve Bertrand, 2001). Levinson (1986) oluşturduğu kuramını yaşam yapısı kuram olarak adlandırmış, yaşam dönemlerindeki her aşamanın kendine özgü özellikleri olduğunu belirterek bireyin hayatında önemli yeri olduğundan bahsetmiştir. *Yaşam yapısı* kavramı, bireyin deneyimlerinden edindiği kişisel gelişimi (yetenekleri, beklentileri, arzuları, hedefleri, algılama şekli) ve sosyal ilişkilerin (sosyal rolleri, sorumlulukları, sosyal çevresi) bütününü sembolize eder (Aktu ve İlhan, 2017). İlk olarak 18-45 yaş arası erkeklerle çalışarak yaşam dönemlerini oluşturan Levinson, sonraki araştırmalarında örneklemini genişleterek kadınlar üzerine çalışmalar yürütmüştür (Levinson, 1996). Yaşam dönemlerine yönelik kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada aile, aşk ve evlilik faktörlerinin her bireyin farklı dönemlerinde yer alabileceğini ancak özellikle çalışmayan kadınların erken yetişkinlik geçişinde bu faktörlere daha çok odaklandığını belirtmiştir (Levinson, 1996). Bununla birlikte orta yetişkinlik dönemi kadınların yaşamının merkezi dönemi olarak belirlenmiştir (Staudinger ve Bluck, 2001). Levinson (1986) yaşam dönemlerini ele alırken yaşam seyri ve yaşam döngüsü olmak üzere iki kavramdan bahsetmiştir. Yaşam seyri, yaşam dönemlerinde yaşamın her bir yönünün vurgulanması ve yaşamın bütün bileşenlerinin değerlendirilmesi gerektiğini ifade eder. Yaşam döngüsü ise her bireyin farklı bir yaşama sahip olduğunu ancak tüm insanların benzer aşamalardan geçtiğini ve yaşamda belli bir düzen olduğunu ifade eder. Yaşam kelimesine ve ilişkilere büyük anlam yükleyerek yaşamın aile, romantik

ilişkiler, yakın arkadaşlar, kardeşler, iş arkadaşları gibi birçok sosyal ilişkilerden oluştuğunu ifade etmiştir (Levinson, 1996). Bir yetişkinin yaşam enerjisini en yoğun kullandığı alanların ise evlilik ilişkisi, iş hayatı ve aile yaşamı olduğunu belirterek sosyal ilişkilerin önemine değinmiştir (Levinson, 1978).

Levinson (1977) yaşam dönemlerini yetişkinlik öncesinden başlayarak 9 dönem olarak açıklamıştır. Bireyin yaşamının neredeyse yarısı geçiş dönemlerinden oluşmaktadır ve bu geçiş dönemleri bireyin ilişkilerini geliştirmesi, kişisel gelişimini desteklemesi için bir fırsat ortamı sunar (Aktu, 2015). Ayrıca Levinson (1977) geçiş dönemlerinin temel işlevinin sona eren dönemi sonlandırmak ve yeni döneme hazırlık yapmak olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak geçiş dönemleri bireyin yaşamındaki görevler doğrultusunda gelişim göstermesi ve yaşam yapısını düzenlemesi işlevine de yaramaktadır (Aktu ve İlhan, 2017).

Yaşam döngülerini şu şekilde açıklamıştır (Levinson, 1977; Levinson, 1986):

1. *Erken Yetişkinlik Geçişi (17-22 yaş):* Bu geçiş döneminde birey bağımsızlığını henüz kazanamamış ve dışsal destek arayan biridir. Birey geçiş sürecinin sonlarına doğru sorumluluk bilincini kazanmaya ve yetişkin rollerini içselleştirmeye yönelik adımlar atmaya başlar.
2. *Yetişkin Dünyasına Giriş (22-28 yaş):* Bireyin bu dönemdeki görevi olumlu benlik algısı oluşturarak toplumla bütünleşmek ve topluma uyum sağlamaktır.
3. *30 Yaş Değişimi (28-33 yaş):* 30 yaş geçişi olarak adlandırılan bu kriz döneminde bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlar ve boşanma oranları yüksektir. "Kendini toparlama" dönemi olarak da anılabilmektedir. İş değiştirme, terfi alma, hedeflere yoğunlaşma gibi durumlar bu dönemde sıklıkla yaşanmaktadır.
4. *Yerleşme ve İstikrar Dönemi (33-40):* Eğer birey şimdiye kadar olan yaşamından memnunsa bu dönemde odağından ilişkileri çıkararak mesleki gelişimine odaklanır (Özen, 2011).
5. *Orta Yaş Geçişi (40-45 yaş):* Bu kriz döneminin gelişimsel görevi bireyin bireyleşmede gelişme göstermesidir. Geçmişi değerlendirme ve hayatı sorgulama bu dönemde görülebilmektedir. Yeniden değerlendirme süreci bireyin yaşamını beklentilerine, arzularına yönelik geçirmediğinin farkına varmasıyla başlarken ölüm korkusu bireyin yaşamını daha fazla sorgulamasına yol açmaktadır (Smithson, 2011). Bu dönemde evlilik ilişkisini değerlendirme, ebeveyn rolünü geliştirme, yeni roller

edinme veya boşanma gibi aile içinde farklılıklar da yaşanabilmektedir (Levinson, 1996).

6. *Orta Yetişkinlik Dönemi (45-50 yaş):* Orta yetişkinlik dönemi erken yetişkinlik ve geç yetişkinlik arasında yer alan ve karmaşık olan bir dönemdir, bununla birlikte dönemin kendine özgü zorlukları, bireye yüklediği sorumlulukları vardır (Smithson, 2011). Birey bu dönemde fizyolojik olarak gerilemeye başlarken yaşamında edindiği tecrübeleri çevresiyle paylaşma isteği duyar (Aktu, 2015).
7. *50 Yaş Değişimi (50-55 yaş):* Bireyin yaşamında edindiği becerileri ve kazanılan fırsatları değerlendirdiği ve geliştirmeye çabaladığı dönemdir.
8. *Geç Yetişkinliğe Giriş (55-60 yaş):* Orta yetişkinlik döneminin sona erdiği ve geç yetişkinlik dönemine hazırlık yapılan dönemdir.
9. *Geç Yetişkinlik Dönemi (60 yaş ve üzeri):* Emeklilik döneminde olan bireyler, boş vakitlerinin artmasından dolayı hobi ve uğraşlar edinerek zamanlarını hoş geçirmeye çabalarlar (Özen, 2011). Ayrıca bu dönemde sağlık sorunları ve maddi sıkıntılar yaşanabilmektedir.

Yaşam dönemlerini belli dönemlere ayırarak inceleyen bir diğer araştırmacı olan Erikson gelişim dönemlerini temel güvene karşı güvensizlik (0-1.5 yaş), özerkliğe karşı kuşku ve utanç (1.5-3 yaş), girişimciliğe karşı suçluluk duygusu (3-6 yaş), başarıya karşı aşağılık duygusu (6-11 yaş), kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası (12-21 yaş), yakınlığa karşı yalıtılmışlık (21-30 yaş), üretkenliğe karşı verimsizlik (30-65 yaş) ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (65 ve üzeri yaş) dönemleri olmak üzere 8 dönem şeklinde incelemiştir (Arslan, 2008). Romantik ilişkilerin en fazla öneme sahip olduğu dönem yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemidir ancak ilişkilerin bireylerin hayatında bu dönemlerden sonraki dönemlerde de önem taşıdığı belirtilmektedir. Bu dönemde bireyler kurdukları romantik ilişkilerinde partnerlerine destek sağlamak ve bağlılık göstermek isterler (Erikson, 1968). Yetişkinlerin yaşamında romantik ilişkilerin, evliliğin ve ailenin önemi büyüktür; bireyler yetişkinlik hayatının büyük bir çoğunluğunu eş ve çocuklarla geçirmektedir. Aile ile eşin önemine ve aile içi rollere vurgu yapan araştırmacılardan biri olan Duvall gelişimsel dönemlere göre 8 aşama olarak aile yaşam döngüsü oluşturmuştur (Duvall ve Kerckhoff, 1958). Bu yaşam döngülerinde ailenin her üyesi gelişimsel görevlerini yerine getirirken bazen üyeler arası çatışmalar ortaya çıkabilmekte ve bazı görevler kolayca gerçekleştirilirken bazı gelişim görevlerini gerçekleştirmek zor

olabilmektedir. Tüm bunlar ışığında gelişim dönemleri aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır (Duvall ve Kerckhoff, 1958).

1. *Çocuksuz Evli Çiftler (2 yıl):* Bu dönem boşanma oranının yüksek olduğu bir dönemdir. Evliliğe uyum sağlama açısından büyük bir öneme sahiptir.
2. *Çocuk Sahibi Aileler (2-5 yıl):* Çocuğun doğumundan otuz aya kadar olan dönemi kapsayan süreçtir. Aile rollerine anne ve baba rolleri eklenmiştir.
3. *Okul Öncesi Çocuğu Olan Aileler:* Çocuğun ihtiyaçlarına yönelik ilgi göstermek ve yeniliklere uyum sağlamak bu dönemin gelişim görevidir.
4. *Okul Çağı Çocuğu Olan Aileler*: Çocukların başarılarını desteklemek ve geliştirmek temel odak noktasıdır.
5. *Ergenlik Çağında Çocuğu Olan Aileler:* Bu dönemin gelişimsel görevi bireylerin özerklikleri ve sorumlulukları arasında bir denge kurmaktır.
6. *İlk ve Son Çocuğun Evden Ayrıldığı Dönem:* Bu dönemde bireylerin aile rollerine büyükanne ve büyükbaba rolleri eklenebilmektedir. Çocuklara iş, evlilik gibi alanlarda özgürlük tanımak bu dönemin gelişimsel görevidir.
7. *Orta Yaşlı Aileler:* Ev tekrar çocuksuz bir hale geldiğinde evlilik ilişkisini geliştirmek temel görevdir.
8. *Emeklilikten Sonraki Dönem:* Bireylerin emekliliğe uyum sağlamaları ve yalnız yaşamaya alışmaları gelişimsel görev olarak belirtilmektedir.

2.2. Karar Verme Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Karar Verme Kavramı

Karar verme, kişinin en az iki seçeneğinin olduğu durumlarda durum değerlendirmesi yaparak en uygun seçimi yapma çabasıdır (Byrnes, 1998). Bu seçimlerin zorluk derecesi bireyin hayatını etkileme derecesine göre değişmektedir. Bazı kararların verilme zorluğu daha fazlayken bazı kararlar gündelik olarak verilebilmektedir; uyanma saati, uyuma saati, o gün ne giyileceği, okula nasıl gidileceği gibi kararlar bu gündelik kararlara örnek verilebilir (Byrnes, 1998). İlişkiler, aile, sağlık, arkadaşlık, kariyer, toplum, günlük görevler gibi alanlarda kişi karar vermenin zorunlu olduğu durumlarla karşılaşır (Routledge, 1997). Karar alma süreci bir uzlaşma yapmakla ilgilidir, bazı seçenekler bireyin hedefine yönelik belirlediği şartları yeterli şekilde karşılarken bazıları bu şartları daha az karşılar ve kişi analiz yaparak en iyi seçeneği

bulmaya çalışır (Mettas, 2011). Karar alma sürecinde seçenekleri değerlendirmek ve istenilen sonuca ulaşmak için kaynakları kullanırken öz farkındalığın önemi büyüktür (Carvalho vd., 2024). Bu süreçte seçenekleri değerlendirirken kişi için doğru ve bilinçli karar vermeyi zorlaştıracak durumlara dikkat etmek gerekmektedir; bunlar zamanlamaya özen göstermemek, başka bir ifadeyle fazla ertelemek veya çok erken karar almak, karardan etkilenecek olan kişilerin fikrini sormamak, alınacak kararların önceliğine dikkat etmemek ve verilen kararı kabullenmemektir (Dawson, 1995). Örneğin aileyi de ilgilendiren bir karar da ailenin fikrini almamak verilen kararın geçerliliğini ve doğruluğunu etkileyebilir. Detaylı düşünmeden verilen karardan pişmanlık duyulma ihtimali daha yüksektir ve karar vermek için kısıtlı bir süre olması durumunda bu süreci ertelemek kişinin üzerinde daha çok baskı ve stres yaratabilmektedir.

Karar verme eyleminin sağlıklı ve etkili bir şekilde yürütülebilmesi için bireylerin takip etmeleri gereken karar verme sürecinin 6 temel aşaması bulunmaktadır (Güngör ve Özcan, 2022):

1. *Sorunun tanımlanması:* Karar verme durumunun oluşması için ilk olarak bir problemin var olması gerekmektedir ve problemin net bir şekilde belirlenmesi bu aşamada önemlidir; yanlış veya eksik tanımlanan problem, çözüm sürecini kesintiye uğratabilmekte ve yanlış bir çözüm bulunmasına sebep olabilmektedir (Sağır, 2006).
2. *Verilecek kararla ulaşılmak istenen amacın belirlenmesi*: Kişinin ulaşmak istediği hedef net olarak belirlenmeli ve mümkünse bir kâğıda not edilmelidir, bununla birlikte amaçtan emin olmak kişinin odağını doğru yöne çevirmesine yardımcı olur (Adair, 2007).
3. *Sorunla ilgili karar verme sürecine yardımcı olacak bilgilerin toplanması*: Bu aşama çözüme yardımcı olacak bilgilerin toplandığı ve fonksiyonel olmayan bilgilerin elendiği aşamadır, aynı zamanda kişi bu aşamada toplanan bilgileri nasıl kullanacağını da planlamaktadır (Adair, 2007).
4. *Seçeneklerin ve koşulların belirlenmesi:* Kararsızlık durumuna yönelik seçilebilecek yolların ve bu yollara yönelik eğer varsa koşulların belirlendiği aşamadır.

5. *Seçeneklerin değerlendirilmesi:* Bu aşamada seçeneklerin detaylı incelemesi yapılmalıdır; seçeneklerin pozitif ve negatif etkilerini listelemek, riskleri ve kazançları belirlemek, her seçeneği tek tek incelemek kullanılan yöntemlerdendir (Adair, 2007). Bireyler seçenekleri değerlendirirken her bir seçeneğin gelecekte yaşatacağı duyguları tahmin ederek bir sonuca varırlar (Mellers ve McGraw, 2001).
6. *Amaca ulaşılmayı sağlayacak en uygun seçeneğin seçilmesi:* Bireyin hedefine en uygun seçeneğin seçilmesi ile karar verme süreci sonlanır.

Grecucci ve Sanfey (2014), karar verme sürecini başlatan kararsızlık durumlarını iki kategori şeklinde açıklamıştır; bunlar bireysel karar verme ve sosyal karar vermedir. Bireysel karar verme kişinin kendi istek, beklenti ve değerlerini dikkate alarak kendisi için en uygun seçimi yapması olarak açıklanır. Bireysel karar vermede duygular karar verme sürecinin karar öncesi, karar anı ve karar sonrası aşamalarında büyük önem taşır (Routledge, 1997). Sosyal karar verme ise kişinin en doğru seçimi yaparken kendisi dışındaki unsurlara da bakması olarak tanımlanır ve bu unsurlar bir kişi, bir eylem, toplumun bir parçası olabilmektedir (Grecucci ve Sanfey, 2014).

2.2.2. Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler

Karar verme süreci kişinin sadece kendi iradesine bağlı olan bir eylem olmaktan ziyade çeşitli etkenlere göre şekillenen dinamik bir süreçtir. Sosyal çevre, ebeveynler, kültür, kişisel değerler, kişilik özellikleri, duygular, gelecek beklentileri, romantik partnerle kurulan bağ gibi etkenler bu süreçte rol oynamaktadır. Karar verme becerisini etkileyen en önemli unsurlardan biri ebeveyn tutumudur (Eldeleklioğlu, 1996). Eldeleklioğlu'nun (1996) yaptığı araştırmaya göre demokratik tutum gösteren ebeveynler çocuklarının özerklik kazanmasına ve bağımsız karar alabilmesine izin verirken çocuğun kendi alabileceği kararları cesaretlendirir; buna rağmen koruyucu ve otoriter tutuma sahip ebeveynler çocuklarının bağımlı hale gelmesine ve özgüvenin zedelenmesine sebep olmaktadır. Ayrıca ebeveyn tavsiyelerinin kişilerin karar vermeleri üzerindeki etkisine yönelik araştırma yapan Carlson (2015), genç yetişkinlerin ebeveynlerini yakın algıladıklarında ve kendilerinin ebeveynlere bağımlı olduğu maddi durumlarda karar vermeye yönelik önerileri uygulamaya daha meyilli olduklarını, ebeveynlerin çocuğa özgürlük alanı tanıdığında ve empatik tepki verdiğinde önerilerin daha sık uygulandığını bulmuştur.

Bir diğer etken olan kültür karar verme sürecinde etkisi cinsiyet bazında kendini göstermektedir; kadınlar daha çok ev işleri, günlük kararlar, çocuğu ilgilendiren durumlarda baskın karar alırken erkekler iş hayatı, teknik düzenlemeleri gibi konularda daha baskın karar vericidirler (Steil ve Weltman, 1991). Bununla birlikte bireylerin gelecekten beklentileri ve geleceği düşünmeleri de karar verme durumunu etkilemektedir. Daha uzak geleceği düşünen bireyler daha yakın geleceği düşünenlere göre daha mantıklı yatırım yapmaya ve daha az riskli karar vermeye meyillidirler (Thorstad ve Wolff, 2018).

Kişilerin mevcut duygusal durumu da karar verme sürecinde büyük etkisi olan bir faktördür. Pozitif duygular karar verme sürecinde kişinin sorun çözme becerisini güçlendirir, aynı zamanda seçenekler hakkında toplanan bilgileri analiz edip verimlilik sağlayabilir; negatif duygular yaşayan kişi ise karar verme sürecinde ve seçenekleri değerlendirmede daha fazla hata yapmaya meyillidir (Isen vd., 1982). Bireyin belirsizlik durumuna yönelik yaşadığı stresin, karar verme sürecinde temel olan bilişsel ve duygusal işlevler üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Reimann ve Bechara, 2010). Aynı zamanda duygular karar verirken daha riskli seçimler yapmaya da sebep olabilmektedir; hüzünlü hisseden birinin riskli kararlar verme olasılığı yüksekken, kaygılı biri daha az riskli karar verme olasılığına sahiptir (Phelps vd., 2014). Ayrıca negatif ruh hali basit karar durumlarında hızlı ve detaya bakmadan düşünerek seçim yapmayı kolaylaştırırken zor kararlarda bu hızlı karar verme durumu yanlış seçimler yapmaya sebep olabilmektedir (Al-Tarawneh, 2012).

2.2.3. Karar Verme Kuramları

2.2.3.1. Fayda Kuramı

Baron (2008) kuramını karar vermenin çatışmayı içerdiğini temel alarak geliştirmiştir. Karar vermenin temelindeki çatışmalarını çözmek için en iyi yöntemin her seçeneği sonuçtan etkilenecek kişilerin hedeflerine ve bu hedeflerin ne ölçüde karşılandığına bakarak bulmanın gerekliliğine değinmiştir. Bu ölçütü fayda olarak açıklamıştır. Faydanın sonuçlarla ölçüldüğünü, sonuçların belirsiz olduğu durumlarda olasılıklara bakılması gerektiğini savunmuş ve faydayı en yüksek seviyesine çıkarmayı fayda kuramı olarak açıklamıştır.

Baron (2008) fayda kuramını üç kategoride incelemiştir. Bunlar; beklenen fayda kuramı, çoklu fayda kuramı ve faydacılık şeklindedir. *Beklenen fayda kuramı* geleceği bilememe üzerine kuruludur, bu yüzden sonuçlar net değildir ve fayda durumun olasılığına bakılarak ölçülür. *Çoklu fayda kuramı* farklı hedefler arasından bir hedefe daha fazla önem vermekle ilgilidir. Örneğin ev eşyası satın almak isteyen biri marka, kalite, renk, kullanışlılık, boyut gibi hedeflere uygun olmasını ister ancak bir hedefe verilen önem daha fazla ise diğer hedefler bu durumda göz ardı edilip karar buna göre verilebilir. *Faydacılık kuramı* ise farklı kişilerin veya grupların hedefleri arasında uyumsuzluk yaşandığında çatışmanın oluştuğunu açıklar, bu çatışma durumunda ise seçilen karar kişilere veya gruplara en fazla fayda getirecek karar olmalıdır. Bir sosyal hizmet kurumunun farklı hedefleri olan çocuk, yaşlı, yetişkin grupları arasında tüm gruplara en çok yarar sağlayacak hizmeti seçmeleri buna örnek olarak verilebilir.

2.2.3.2. Öz Düzenleme Kuramı

Öz düzenleme modelini geliştiren Byrnes, diğer modellerin aksine karar verme sürecinde karar verildikten sonra ne yapıldığından daha çok kişinin karar vermeden önce ve süreç boyunca ne yaptığının önemli olduğunu belirtmiştir (Byrnes vd., 1999). Öz düzenleme kişinin isteklerini, davranışlarını veya duygularını kontrol etmesi, duruma uygun düzenlemesi ve duruma uyum sağlaması olarak açıklanmaktadır (Murtagh ve Todd, 2004). Öz düzenleme modelinde doğru karar verebilmek için kişinin duruma yönelik oluşan seçenekleri detaylı ve dikkatli bir şekilde sorgulaması ve araştırması gerekmektedir (Byrnes vd., 1999). Bu araştırma sürecinde hangi durumlarda hangi seçeneklere önem verildiği ve kişinin seçenekleri nasıl sıraladığı büyük önem taşımaktadır. Öz düzenleme modelinde karar verme süreci üç aşamada incelenmiştir (Byrnes, 1998):

1. Ortaya Çıkma Aşaması: Bir problemin ortaya çıktığı ve bu probleme yönelik bir karar verme durumunun oluştuğu aşamadır. Karar öncesi aşama olarak da adlandırılabilmektedir.

2. Değerlendirme Aşaması: Olası seçeneklerin belirlendiği aşamadır. Birden fazla seçeneğin olduğunun farkına varılmasıyla karar için eyleme geçilen aşamadır.

3. Öğrenme Aşaması: Belirlenen seçeneklerin araştırıldığı, her bir seçeneğin sonuçlarının pozitif ve negatif etkilerinin değerlendirildiği aşamadır.

2.2.3.3. Çatışma Kuramı

Janis ve Mann çatışma kuramında özellikle karar vermenin güç olduğu durumlarda karar verme zorunluluğunun kişi için stres yarattığını savunur ve kişinin bu stres durumuyla başa çıkabilmesi için kullanabileceği beş ana başa çıkma yönteminden bahsederler (Mann vd., 1998):

1. *Çatışmasız bağlılık:* Kişinin güç bir durumla karşı karşıya geldiğinde mevcut davranışını devam ettirmesi, seçenekleri araştırmaması veya alınan kararlara çatışma yaşamadan bağlı kalması anlamını taşır (Anderson, 2003).
2. *Çatışmasız değişim:* Kişinin güç bir durumla karşılaştığında mevcut durumu dikkatsiz ve acele bir şekilde değiştirmesi, seçiminin risklerini göz ardı etmesi olarak açıklanır (Janis ve Mann, 1977).
3. *Aşırı panik olma:* Kişi stres verici durumdan çıkış yolu bulabilmek için dikkatsizce ve acele bir şekilde karar verme yoluna başvurur. Seçenekleri araştırmadan kendini kararsızlıktan en hızlı şekilde kurtaracak seçeneğe yönelir. Gilovich ve Medvec (1994), acele bir şekilde alınan kararlardan uzun analizlerle alınan kararlara göre daha fazla pişmanlık duyulduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte gereğinden fazla geciken kararlarda karar vermemenin kişilere pişmanlık getirdiğini de ifade etmiştir.
4. *Savunmacı kaçınma:* Bu yöntemi kullanmaya meyilli kişi karar vermekten kaçınır, alternatifleri düşünmeyi reddeder, karar verme sorumluluğunu başka birine yükler ve sorumluluk almak istemez. Bu yöntem aciliyeti olmayan durumlar için düşünme alanı açarken aciliyeti olan kararlarda bireye olumsuz etki ederek stresin artmasına yol açabilmektedir.
5. *Dikkatli karar verme:* Bir kararsızlık durumunda karardan önce seçenekleri detaylı araştırmak, objektif bir şekilde sorgulamak dikkatli karar verme yöntemidir. Karar verme sürecinin sorun tanımlandıktan sonraki aşamalarının planlı, öngörülü ve acele etmeden uygulanmasını ifade eder (Mann vd., 1998).

Örnek olarak ilişkisinden memnun olmayan biri, *çatışmasız bağlılık* yöntemini kullanırsa ilişkisini sorgulamaz ve mevcut ilişkisine devam eder, kendini memnun olmaya zorlar veya bu olumsuz duyguyla ilişkiye devam eder; *çatışmasız değişim* yöntemini kullanırsa kişi ani bir kararla ilişkisinin olumlu ve olumsuz yanlarını düşünmeksizin ilişkisini bitirir; *aşırı panik olma* yönteminde kişi ilişkisinin ve

partnerinin sadece olumsuz yönlerine odaklanır, bu konuda derinlemesine düşünür ve sorgular, bu düşünme hali yerini panik ve strese bırakır, kişi bu stresle doğru olmayan bir karar verir; *savunmacı kaçınma* yönteminde kişi ilişkisinden memnun olmasa bile bunu düşünmekten kaçınır, sorunların düzeleceğini düşünür, eğer ilişkinin gidişatını etkileyecek bir karar verilecekse bu sorumluluğun tümünü partnerinin almasını sağlar; *dikkatli karar verme* yönteminde ise kişi ilişkisinin olumlu ve olumsuz yönlerini dikkate alarak ilişkisini sorgular, ani bir karar vermez, bir karar vermeden önce sonuçlarını derinlemesine sorgular, doğru ve sağlıklı bir karar vermek için çaba sarfeder.

2.2.4. Karar Verme Stratejileri

Karar verme süreci çatışmadan kaynaklanan bir durumu çözmeye çalışmak anlamına gelir, bu nedenle karar verme stratejileri bu çatışmayla karşı karşıya gelmek veya çatışmayı çözmekten kaçınmayı kapsar (Deniz, 2002). Karar verme sürecinde kullanılan stratejileri Scott ve Bruce (1995), dört tür olarak belirlemişlerdir. Bu dört stil rasyonel karar verme, bağımlı karar verme, sezgisel karar verme ve kaçıngan karar verme şeklindedir.

Rasyonel veya akılcı karar verme, diğer karar verme stillerinden en gelişmişi olarak belirlenmektedir (Uzonwanne, 2016). Seçilen alternatif ile seçeneklerin değerleri arasındaki uyumluluk rasyonellik olarak tanımlanır, rasyonel karar verme sonuca değil sürece odaklanma üzerine kuruludur (Oliveira, 2007). Rasyonel karar verme çabanın gerektiği, daha dikkatli ve temkinli ilerleyen, belleğin aktif olarak kullanıldığı bir karar verme stilidir (Kalı-Soyer vd., 2021).

Bağımlı karar verme, karar verme sürecinde kişinin bireysellikten uzak olması, çevresinin tavsiyelerini kişisel duygu ve düşüncelerinden daha çok dikkate alması olarak ifade edilir (Scott ve Bruce, 1995). Kişinin karar verme sürecinde çevresinde bulunan birçok kişiden görüş alması ile görüşlerin farklılıkları göz önüne alındığında bu durum alternatifleri çoğaltmakta ve karar verme sürecini zorlaştırabilmektedir. Ancak uygun zamanda, doğru kişilere çözüme uygun sorular sormak ve gelen cevapların içeriğini sorgulamak karar verme sürecini kolaylaştırmaktadır (Adair, 2007).

Sezgisel karar verme, kişinin karar verirken hislerine güvenmesi ve ona olumlu duygular hissettiren seçenekleri seçmesi durumunu ifade eder (Scott ve Bruce, 1995). Alternatiflerin aynı mantık çerçevesine sahip ve etkilerin paralel olması durumunda kişi sezgilerini temel alarak karar verebilmektedir. Sezgisel karar verme işleyen belleğin aktif rol oynamadığı ve akılcı karar vermeye kıyasla daha hızlı işlem yapılan bir karar verme stilidir (Kalı-Soyer vd., 2021).

Kaçıngan karar verme, karar verme sürecini erteleme, karar verme sürecinde oyalanma veya kararları başkasının vermesini bekleme durumunu ifade eder (Mann vd., 1998). Kişinin karar verme sürecinden çıkamadığı, alternatiflerin çok fazla olduğu, kararın kişinin hayatındaki birçok alanı etkileyeceği durumlarda kişi kaçıngan karar verme stilini kullanabilmektedir (Scott ve Bruce, 1995),

Karar verme stratejilerini araştıran diğer araştırmacılardan Rowe ve Boulgarides (1983) bireylerin karar verme anında uyarıcıları algılama, yorumlama ve tepki verme tarzlarına bakarak karar verme stillerini oluşturmuştur. Karar verme stillerinin odak noktası belirsizliğe karşı tolerans ilkesidir. Bu stiller yönlendirici, davranışsal, analitik ve kavramsal şeklinde belirlenmiştir (Rowe ve Boulgarides, 1983):

Yönlendirici karar verme stilini kullananlar, karar durumlarında baskın olmayı tercih ederler ve belirsizliğe tahammülü düşük kişilerdir. Bu sebeple sonuca bir an önce ulaşma çabası içindedirler ve seçeneklerin somut yararlarını içsel yararlardan daha çok önemserler.

Davranışsal karar verme stilini kullananlar, partnerlerinin ihtiyaçlarını ve duygularını önemseyerek etkili iletişim kurmaya çalışırlar. Karar verme sürecinde partnerlerine destekleyici, bağlı ve fikirlerine önem veren bir davranış sergilerler.

Analitik karar verme stilini kullananlar, seçeneklerin analiz edilmesinde ve seçilmesinde detaycı, temkinli ve mantıklı davranırlar. Partnerlerinin yenilikçi çözümlerinden ve zorlu karar durumlarından hoşlanırlar.

Kavramsal karar verme stilini kullananlar, gelecek odaklı, iletişimi ve risk almayı seven, yeni seçeneklere açık ancak bağımsız olma eğilimindeki kişilerdir. Baskın olmak yerine sınırlı kontrolü kullanırlar.

2.2.5. Romantik İlişkilerde Karar Verme

Romantik ilişkilerde ve evlilikte bireylerin karar vermesi gereken önemli durumlar ilişkinin devamlılığını sağlamak adına önem arz eder (Tosun vd., 2022). Bilinçli karar verme becerisine sahip partnerler ilişkilerinin dönüm noktası sayılabilecek evlilik, hamilelik, taşınma gibi durumlarda doğru kararlar alarak olumlu sonuçlar elde ederler, bu olumlu sonuçlar ilişki süresince karşılarına gelebilecek diğer önemli seçimlerle daha kolay baş edebilmelerini ve ilişkiye olan bağlılıklarını güçlendirmeyi sağlarken bilinçli karar eksikliği ise dönüm noktası sayılabilen bu durumlarda kendini net bir şekilde göstermekte ve partnerlerin ilişki sınavında tökezlemelerine sebep olabilmektedir (Stanley vd., 2006). Özellikle verilen kararın bir ilişkiyi etkileyeceği gerçeği bireylerin karar verme süreçlerini zorlaştırabilmekte ve seçeneklerin detaylı bir şekilde incelenmesini gerektirmektedir (Miller, 2014). Bununla birlikte bireylerin en sık dile getirdikleri pişmanlıkların romantik ilişkilerinde dikkatli verilmeyen kararlardan kaynaklandığı belirtilmektedir (Morrison ve Roese, 2011). Stanley vd. (2006) birlikte yaşama, seks, evlenme, çocuk sahibi olma gibi dönüm noktalarında bireylerin karar verme sürecinin dikkatli yürütülememesinin ilişkileri riskli hale getirdiğini belirtmiş ve bilinçsiz karar verme ile gerçekleştirilen dönem geçişlerini "kayma" olarak tanımlamıştır.

Romantik ilişkilerde bireyler, birlikte uzun vakitler geçirmelerinin bir sonucu olarak partnerleriyle zamanla benzer değer ve istekler benimseyebilirler ve bu benzerlik eğilimi zaman içerisinde artış gösterebilir (Gonzaga vd., 2007). Bu benzerlik eğilimi karar verme süreçlerinde bireylerin aynı yönde karar almalarına zemin hazırlayabilmekte ve çiftlerin karar verme sürecinde ortak bir kararda uzlaşmaları genellikle bir sorun haline gelmezken farklı görüşlerin dile getirilmesi, ortak bir noktada buluşulamaması, ilişkide çatışma yaşanma olasılığını artırmaktadır (Kirchler vd., 2001). Çiftlerin kişisel alışkanlıkları, öfke problemleri, iletişim problemleri, aile ilişkileri, ebeveynlik, arkadaşlık ilişkileri, ev işleri, cinsellik, eşin beklentileri gibi konularda çatışma yaşadığı görülmektedir (Mowrer ve Mowrer, 1928). Bu konularda yaşanan çatışmaların temel sebebi bilinçli karar eksikliğinden kaynaklanmaktadır ve kurulan ilişki temeli bozulmaktadır (Boffo ve Mannarini, 2015). Sağlıklı bir ilişkide kararsızlık durumunda çiftlerin karar verme sürecinden kaçmak yerine mantıklı ve dikkatli karar almaları önemlidir, tersi durumda ilişkiden alınan doyum da azalabilmekte ve ilişkilerin geleceği tehlike altına girmektedir (Tosun vd., 2022). İlişkinin tehlike sinyallerinin farkında olan kişinin bu sinyallere yönelik bir çözüm

bularak ilişkiyi bitirme, ilişkiye devam etme veya problemleri çözme seçimine yönelik uygun bir davranış gösterme ihtimali daha yüksektir (Hardy vd., 2015). Bu durum kişinin sonuçlara hazırlıklı olmasını sağlar ve kişi vermesi gereken kararlarda daha detaylı düşünme fırsatına sahip olur. Ayrıca çatışmaların tehlike sinyallerini erken saptama, sağlıksız karar verme stratejisi kullanma ihtimalini azaltırken empatik düşünme becerisini arttırabilmektedir (Boffo ve Mannarini, 2015).

Aynı zamanda kişisel kararlarda da partnerin düşüncelerinin ve ilişkinin dinamiğinin önemli rolü vardır, verilecek karar ilişki ile ilgili olmasa bile kişi çoğu kararında partneriyle ortak bir karar almaktadır; ortak verilen kararlar durumun farklı bakış açıları tarafından değerlendirilmesini sağlar (Joel vd., 2013). Kişi partnerinin fikirlerine saygılı davrandığı, fikirlerini dikkate aldığı ve partnerine onun fikirlerini önemsediği hissini verdiği müddetçe ilişkinin dinamiği de olumlu etkilenecektir. Bu durum karardan etkilenecek kişiyle ilişkinin devam etmediği durumlarda da geçerliliğini koruyabilmektedir, kişi geçmişte kuvvetli bağı olan bir insanın duygularını ve fikirlerini önemseme potansiyeline sahiptir (Joel, 2015).

2.2.6. İlişkide Karar Verme ile İlgili Araştırmalar

Kaboğlu (2024) araştırmasında üniversite öğrencilerine Mindfulness ve Kabul Kararlılık Terapisi temelli romantik ilişki becerilerini bireysel güçlendirme programının uygulanmasının ilişkide karar verme düzeyi, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisini incelemiştir. Araştırmaya 18-25 yaş arası deney ve kontrol grubu olmak üzere 40 kişi katılım göstermiştir, program 8 oturum şeklinde 4 hafta sürmüştür. Eğitim sonunda deney grubunda yer alan 14 kişinin ilişkide karar verme düzeylerinin artış gösterdiğini, duygu düzenleme güçlüğü Netlik ve Farkındalık alt boyutlarının düşüş gösterdiği ve bilinçli farkındalık düzeyinin artış gösterdiği bulunmuştur.

Aktaş (2024) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada siber flört şiddetini, ilişkide karar verme düzeyi, flört şiddeti mitleri ve partner kabulü açısından incelemiştir. Araştırmaya 18-26 yaş arası 227 kadın 83 erkek olmak üzere 310 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre romantik partner kabulü ve flört şiddeti mitlerinin siber flört şiddetinin yordayıcı oldukları ancak ilişkide karar verme

düzeyinin siber flört şiddetini uygulayan ve siber flört şiddetine maruz kalanlar için yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

İleri (2024) yaptığı araştırmada bireylerin ilişkilerde karar verme becerileri ile bağlanma stilleri ve kişilerarası-sosyal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmasında 18 yaş üstü 218 kadın 58 erkek olmak üzere 281 katılımcıdan veri toplamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişkide karar verme becerilerinin sosyal beceriler, sosyal bilgi süreci, sosyal farkındalık alt boyutları ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur. Bununla birlikte güvenli bağlanma ile pozitif yönde, korkulu bağlanma ile negatif yönde bir ilişki bulunurken saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleriyle ilişki bulunamamıştır.

Onay (2023) yetişkin bireylerle yaptığı araştırmasında bağlanma stillerinin evlilik kaygısı ve ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada 17-25 yaş arası 208 kadın 192 erkek olmak üzere 400 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma ile ilişkide karar verme arasında pozitif yönde bir ilişki, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İlişkide karar verme değişkeni alt boyutlarından ilişkiyi yönetme ile güvenli bağlanma arasında negatif yönlü, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Güzeller (2021) araştırmasında üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerileri, ruminasyon ve eşli ruminasyonun ilişkide karar verme düzeyi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya Ankara ilinde okuyan 291 kadın 134 erkek olmak üzere 525 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ilişkide karar becerisi ile duygu düzenleme becerilerinden bastırma stratejisi arasında negatif yönde, eşli ruminasyon ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bastırma stratejisini kullanma düzeyi arttıkça ilişkide karar verme becerisinin düştüğü sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninde ilişkide karar verme değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş değişkeni ile ilişkide karar verme arasında zayıf ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna göre öğrencilerin yaşı arttıkça ilişkide karar verme becerisinin geliştiği söylenebilir.

Burt (2018) psikolojik danışma alan üniversite öğrencilerinin medyadan etkilenme düzeylerini dikkate alarak medya ile benlik imajı ve romantik ilişki kararları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında gönüllü olarak başvuran 22-25 yaş arası 7 kadın

ve 1 erkek olmak üzere 8 üniversite öğrencisi ile beş haftalık süre boyunca görüşmeler yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre medyanın sağlıklı ilişkileri tasvir etme biçimi, katılımcılarda gerçekçi olmayan beklentiler oluşmasına ve romantik ilişkilerinde aldıkları kararların etkilenmesine neden olmaktadır. Katılımcıların romantik ilişkilerinde farkında olmadan televizyonda gördükleri karakterlere benzer kararlar aldıkları görülmüştür.

Bartley, Blanton ve Gilliard (2005) iki eşinde çalıştığı evliliklerde erkek ve kadınlar arasındaki ilişkide karar verme, eşitlik, cinsiyet rolü tutumları ve ev işi görev dağılımını incelemişlerdir. Araştırmada 18 yaşın altında en az bir çocuğu olan, birlikte yaşayan, eşlerinin ikisinin de çalıştığı 114 kadın 119 erkek olmak üzere 233 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 46 olmakla birlikte ortalama evlilik süreleri 21 yıldır. Araştırmanın sonuçlarında kadınların erkeklere göre kendi evlerindeki karar alma süreçlerinde kendilerini daha fazla etkiye sahip gördükleri bulunmuştur. Buna göre kadınlar evi ilgilendiren konularda kendilerini daha aktif, daha fazla yönlendiren, kendine daha fazla güvenen ve kararları daha fazla yöneten kişiler olarak tanımlamışlardır.

2.3. Bağlanma Stillerine Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma teorisinin kurucusu olan Bowlby (1910-1993) bağlanma davranışının biyolojik yönünü vurgularken bağlanmanın çift yönlü ve evrensel bir durum olduğundan (Howe vd., 1999) ve bağlanmanın doğumdan itibaren bebek için bakım vereni ile sağlıklı veya sağlıksız bir bağ kurma sonucu ortaya çıktığından bahseder ve özellikle doğumdan itibaren ilk yılın bağlanmanın sağlıklı olabilmesi için önemli bir yere sahip olduğunu da belirtir (Krumwiede, 2014). Bağlanma kuramını geliştiren Bowlby ve Ainsworth, bu kuramı oluştururken daha önce bağımsız çalıştıkları ortak araştırmalarını sentezlemişler ve bu çalışmalarında Freud gibi psikanalitik düşünürlerin etkisi altında kalmışlardır (Bretherton, 1992). Bowlby, Freud'un insan gelişimine yönelik fikirlerinden bazılarına katılım gösterirken bazı fikirlerine reddedici bir tutum sergileyerek bağlanma kuramını oluşturmuştur. Freud bebekleri anneyi ihtiyaçları için kullanan bağımlı bir varlık olarak görürken Bowlby bebekleri

dünyayı keşfeden ve anneyi bebeklerin yabancı oldukları dünyada onlara güvende hissettiren bir kaynak olarak tanımlamıştır (Waters vd., 2002).

Ainsworth vd. (1969) ebeveynlerin bebeklerin bağlanmasını etkileyen davranışlarını zıtlık ifadeleri şeklinde açıklamıştır bunlar; duyarlı olmak veya duyarsızlık, kabul veya red, iş birliği veya baskı, erişilebilir olmak veya önemsememektir. *Duyarlı olmak veya duyarsızlık*, annenin bebeğin ihtiyaçlarının farkında olması, tepkilerini doğru yorumlaması ve uygun yanıt vermesi olarak açıklanır. Duyarsız bir bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarını kendine uygun hale getirerek giderme ve tepkilere yanıt vermeme veya görmezden gelme eğilimindedir. *Kabul etmek veya reddetmek*, annenin olumsuz duygularını dengelemesi, olumlu duyguları bebeğe yansıtması ile açıklanır. Kabul edici bir anne, bebeğin rahatsız edici davranışlarını kabul eder, bebekle çatışmaya girmez. Reddeden anne ise olumsuz duygularını öfke ve azarlama ile bebeğe yansıtan bir tepkiye başvurur. *İş birliği veya baskı*, bebeğin özerklik alanına müdahale durumunu açıklayan bir kriterdir. İş birliği içindeki bir anne, bebeğin özerkliğine saygı duyan, istek ve beklentileri dayatma yolunu kullanmayan bir uçtur. Baskı uygulayan anne ise bebeği kendi istek ve beklentilerine göre şekillendirmeye çalışır, bebeğin ayrı bir birey olduğunu kabul etmekte zorlanır. *Erişilebilir olmak veya önemsememek*, annenin bebeğin ihtiyaç duyduğu zaman anneye ulaşabilmesi durumu olarak açıklanır. Erişilebilir olan anne bebeğin ihtiyaçlarına anında ve yeterli yanıt verirken önemsemeyen anne kendi görevleri ve düşüncelerine odaklanıp bebeğin ihtiyaçlarını fark edemez ve uygun yanıt vermekte gecikir.

Doğumdan itibaren biçimlenmeye başlayan bağlanma deseni, bebeğe bakım veren kişiyle olan ilişkiden etkilenir ve bu bağlanma, yaşamın diğer dönemleri olan çocukluk dönemi ve yetişkinlik döneminde de kişinin duygusal ilişkilerine etki etmektedir (Bowlby, 1979). Çocuğun ilk yaşlarında bu şartların kesintisiz ve sürekli bir şekilde karşılanmasıyla çocuk güvenli ve gelişimini destekleyen bir ortam edinir (Newton, 2008). Bu şartların önemini belirlemek adına Bowlby, çocukların anneden ayrı kaldıklarında gösterdikleri bağlanma davranışlarını gözlemlemek için çocukların bir süre yalnız veya bir yabancının varlığı ile kalacakları bir ortam kurmuştur; bu ortamda çocukların gösterdikleri davranışlara göre üç aşama belirlemiştir ve aşamaların süresi bağlanma durumuna göre çocuktan çocuğa farklılık gösterebilmektedir (Bowlby, 1982):

1. *Protesto aşamasında*, bağlanma sisteminin aşırı aktif olmasıyla bebekler sözel olmayan ağlama, takip etme, tutunma gibi davranışlar göstererek bağlanmayı yeniden sağlamaya çalışırlar (Ainsworth vd., 1978). Çocuğun annesinden ayrılması ile başlayan huzursuzluk durumu mevcuttur ve çocuk annesine ulaşmak adına bütün potansiyelini kullanmaya çalışır. Yüksek sesle ağlama, eşyaları fırlatma, kendine zarar verme, başka birinin ilgisini reddetme gibi davranışlar göstererek bu sıkıntılı durumdan kurtulmaya çalışır. Bu davranışların temelinde annenin geri döneceğine yönelik bir beklenti ve umut mevcuttur.
2. *Umutsuzluk aşamasında*, annenin geri döneceğine yönelik umut yavaşça sönmeye başlar. Protesto aşamasında gösterilen davranış problemleri azalır ve çocuk çevresine olan ilgisini bırakıp içine kapanma davranışı göstermeye başlar. Bu durum huzursuzluğunun devam ettiği ancak farklı şekle büründüğü anlamına gelir.
3. *Ayrılık aşamasında*, çocuğun ilgisi yeniden çevresindeki yabancı insanlara yönelir. Bu aşamada çocuk çevresine ihtiyaçlarını gidermeye yönelik davranışlar gösterir, oyun oynamaya devam eder, eşyalarını paylaşır. Bu aşamanın sonunda annenin varlığı tekrar belirdiğinde anneye yönelik bir mesafe kurma, kayıtsız kalma durumu ve bağlanma sorunları görülebilir.

Bununla birlikte Ainsworth gözlem çalışmalarına bir yenisini ekleyerek, Baltimore'da yaşayan 50 haftalık bebeklerle bir gözlem çalışması yaparak bebeklerin verdiği tepkilere göre bağlanma stillerini oluşturmuş ve bu çalışmaya "Garip Bir Durum" adını vermiştir; 8 aşamadan oluşan bu süreç şu şekildedir (Ainsworth ve Bell, 1970):

Aşama 1: Anne, bebek ve gözlemci birlikte daha önceden hazırlanmış, oyuncaklarla dolu odaya girerler, daha sonra gözlemci ayrılır.

Aşama 2: Toplam 3 dakika sürer, anne aldığı talimat doğrultusunda bebeği odada bulunan üç sandalyenin ortasına getirir ve sandalyesine oturur.

Aşama 3: Odaya bebeğin tanımadığı bir yabancı girer, sandalyesine oturur ve 1 dakika bekler. Sonrasında anneyle konuşur ve yavaşça bebeğe oyuncakları göstererek yakınlaşır. Üç dakika geçtikten sonra anne bebeğin haberi olmadan odayı terk eder.

Aşama 4: Bu aşamanın 3 dakika sürmesi gerekmektedir. Bebek rahatsız olmaya başlarsa, yabancı bebeği rahatlatmaya çalışacaktır. Eğer bebek rahat olamıyorsa bu adım kısaltılabilir.

Aşama 5: Anne odaya girer, bebeğin tepkisine ve davranışına bakmak için kapıda durur. Yabancı kişi odadan ayrılır. Anne rahatsız olan bebeği sakinleştirmeye çalışır, oyuncaklarla tekrar ilgisini çeker, bebek sakinleşince bebekle vedalaşır ve ayrılır.

Aşama 6: Bebek 3 dakika odada tek başına durur. Sorunların sayısı artarsa bu adım kısaltılır.

Aşama 7: Tekrar bir yabancı gelir ve 4. Adımda yapılanları tekrar uygular. 3 dakika sürmesi planlanır ancak sorun yaşanırsa süre azaltılabilir.

Aşama 8: Anne gelir, yabancı ayrılır. Bebeğin anneye yakınlığı, hareketleri gözlemlenir ve çalışma burada biter.

"Garip Bir Durum" deneyinde bebeklerin yaşadıkları olumsuz duygular anneden ayrılmış olmak, içinde bulunduğu odanın anlam veremediği bir yer olması ve bir tanıdık olmayan kişinin varlığından kaynaklanmaktadır (Howe vd., 1999). Olumsuz duygular ile bebeklerin aşamalarda verdikleri tepkiye göre 3 farklı stile yerleştirme yapmıştır bunlar: Güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma, kaçıngan bağlanma ve dezorganize bağlanmadır (Ainsworth ve Bell, 1970).

Güvenli bağlanma gösteren bebekler, anne ortamdan ayrıldığı zaman huzursuz olurlar, üzüntü hissedebilirler ancak anne tekrar ortama geldiğinde anneyle temasa geçmek isterler ve sakinleşmeleri çok zaman almaz (Newton, 2008). Bebeğin içgüdüsel olarak sağlamak istediği ilk ihtiyacı güvenlik ihtiyacıdır (Krumwiede, 2014). Anne ortamda olmadığı zaman güvenlik ihtiyacını ortamda bulunan tanıdık olmayan kişilerden sağlamaya çalışırlar (Simpson vd., 1996).

Kaygılı/kararsız bağlanma gösteren bebekler, güvenli bağlanan bebeklerle benzer şekilde anne ile ayrılma durumunda yoğun bir huzursuzluk yaşarlar, anne ortama döndüğünde ise yoğun öfke duygusu ile temas kurmaya çalışırlar veya direnç ve tutarsız davranışlarla Bowlby'nin protesto aşamasında ifade ettiği yoğun tepkileri gösterirler (Ainsworth vd., 1978; Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçıngan bağlanan bebekler, anne odadan ayrıldığı zaman herhangi bir tepkime göstermezler ve uğraşılan oyuna devam edebilirler; anne döndüğünde ise başını anneden başka yere çevirmek, göz teması kurmamak gibi özellikle Bowlby'nin ayrılık aşamasında ifade ettiği kaçınma davranışlarını gösterirler (Hazan ve Shaver, 1987; Newton, 2008). Bebeğin yaşamının ilk yılında, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını yeterince fark edememesi, bu ihtiyaçlara uygun ve yeterli düzeyde yanıt vermemesi durumunda bebekte kaçıngan bağlanma stilinin gelişmesi olasıdır (Krumwiede, 2014).

Dezorganize bağlanma stili genellikle yetimhanede büyüyen ve devlet tarafından korumaya alınmış çocuklarda görülmektedir, bu çocuklar daha sonrasında bir aile tarafından evlat edinilse bile bu bağlanma tarzının tamamıyla değişmediği ve bozukluğun devam ettiği görülebilmektedir (Kesebir vd., 2011). Bowlby, dezorganize bağlanan çocukların ailelerinin bölünmüş olmasından yola çıkarak, bu çocukların annenin eksikliğinden kaynaklı olarak şefkat eksikliği yaşadığını belirtir; şefkat eksikliği, empati yetersizliğine yol açar ve bu durumun sonucunda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Cacioppo ve Decety, 2011).

2.3.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bowlby (1980), bebeklikte oluşan bağlanma davranışının kişinin hayatı boyunca yaşadığı deneyimlere bağlı olarak değişebileceğini ve gelişebileceğini ifade etmiştir. Bu değişim sahip olunan bağlanma stilinin kişinin beklentilerini karşılamaması ve tatmin olmaması durumunda, kişinin yaşadığı yoğun duygular içeren olaylar ve olumsuz yaşam deneyimleri kişinin bağlanma stilinin zamanla değişmesine sebep olabilmektedir. Bu değişim güvensiz bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stiline olabileceği gibi bebeklik döneminde güvenli bağlanan bir birey, hayatının sonraki dönemlerinde ağır olaylar ve ruhsal bozukluklar yaşayarak güvensiz bağlanma stiline doğru geçebilmektedir (Kesebir vd., 2011). Yetişkinlik döneminde güvensiz bağlanma stillerinden özellikle kaygılı bağlanmanın psikopatolojiyle ilişkili olduğu (Set, 2019), kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilinin ise depresyon ve anksiyeteyle (Lee ve Hankin, 2009) ilişkili olduğu araştırmalarda görülmüştür.

Bebeğin bakım vereni ile kurduğu bağ kişinin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde duygularını tanıma, ifade etme, hedefe yönelik değiştirme, düzenleme konusunda güçlük yaşayıp yaşamayacağını etkilemektedir; buna göre güvenli bağlanan kişilerin

duygu düzenlemede daha başarılı olma ihtimalleri fazladır (Konuk, 2021). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, bebeklik döneminde iyi bakım gördükleri, sıkıntılarına ve beklentilerine yanıt aldıkları için kendilerini sevilmeye değer görürler, bunun sonucunda çevrelerine de destek ve konfor alanı sunmakta zorlanmazlar ve zorluklar karşısında duygularını "yönetilebilir" şeklinde görmeye başlarlar; güvensiz bağlanan kişiler ise kendi benlik algılarının olumsuz olmasından dolayı zorluklara "dayanılmaz" şeklinde değerlendirme yaparlar (Diamond ve Hicks, 2005). Kaygılı ve kaçıngan bağlanan kişilerin bağlanma mekanizmaları aktiflik yönünden farklılaşır. Kaçıngan bağlanan bireyler bağlanma sistemlerini mümkün olduğunca etkisiz hale getirme çabasına girerler ve bu amaç doğrultusunda karşılaştıkları duygusal durumları önlemeye çalışırlar; kaygılı bağlananların sisteminde ise aşırı ve sürekli bir aktiflik söz konusudur ve bu durum duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamalarına yol açmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2007; Tepeli Temiz ve Bilican, 2022). Winterheld (2015), duygu düzenleme stratejileri ile romantik ilişkilerinde kişilerin sahip oldukları bağlanma stillerinin düzeyleri arasında bir ilişki bulunduğunu ifade etmektedir, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek kişiler güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan partner ile birlikteyken olumlu duyguları daha rahat ifade etmeye, olumsuz duyguları daha az bastırmaya ve açık iletişim kurarak tartışmaya daha yatkındır. Güvenli ve güvensiz bağlananların duygu düzenleme becerilerine bakıldığında güvensiz bağlanmaya sahip kişilerin işlevsel olmayan stratejilere yöneldiği, olumsuz duygu halinden çıkmalarının daha zor olduğu açıklanmıştır (Cabral vd., 2012). Güvensiz bağlanan birinin öfkelendiği zaman çevresine daha sert tepki göstermesi, öfke duygusundan çıkıp normale dönmesinin daha çok çaba gerektirmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Güvensiz bağlanma ile psikolojik ve sağlık sorunlara eğilimli olmak üzerine yapılan bir araştırmada ise kaygılı bağlanan kişilerin sosyal fobi, agorafobi, depresyon, duygusal empatiden dolayı oluşabilecek empatik kaygı gibi ruhsal sorunlara yakalanma ihtimallerini daha yüksek olduğu ve bu ilişkide duygu düzenleme beceri eksikliğinin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Henschel vd., 2020; Lewczuk vd., 2021).

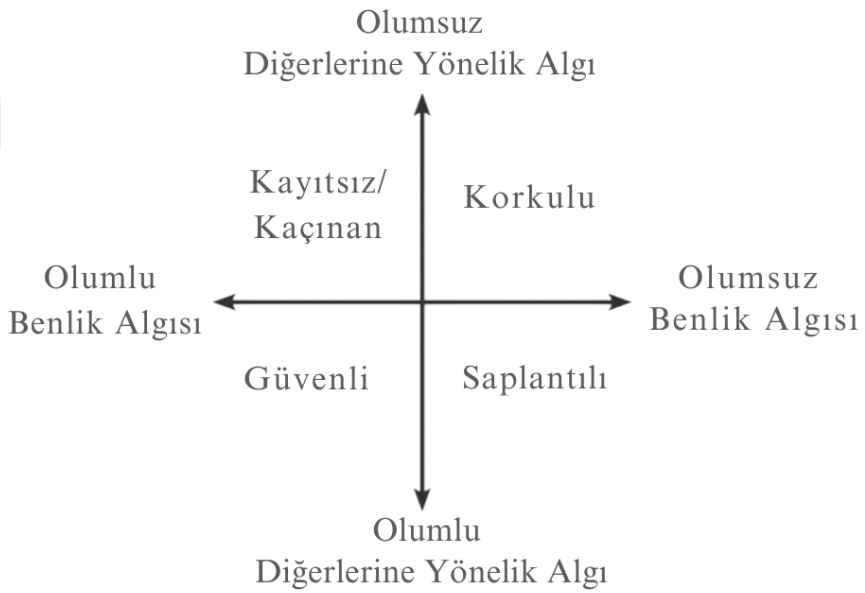
Güvenli bağlanan çocukların yetişkinlikte kişilik gelişimleri de olumlu yönde seyreder, empati kurmayı, duygularını düzenlemeyi, sağlıklı ve güvene dayalı ilişkiler kurmayı, özerk olmayı, sağlıklı karar almayı öğrenirler (Newton, 2008). Bununla birlikte güvenli ve kaçınan bağlanma stillerinin öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu belirtilmektedir (Deniz ve Yıldırım Kurtuluş,

2023). Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler, duygusal açıdan zorlu durumlarda olumsuz duygularını yapıcı hale getirmeyi başaran ve problemi inkâr etmeden çözüm üretebilen kişilerdir ancak güvensiz bağlanmaya sahip yetişkinler duygu kontrolü ve çözüm üretme konusunda daha çok zorluk yaşarlar (Fischer, 1993). Ayrıca güvenli bağlanma stilinin öz sevgi düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu; buna karşılık güvensiz bağlanma stillerinin öz sevgiyle negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Deniz ve Yıldırım Kurtuluş, 2023).

2.3.3. Dörtlü Yetişkin Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin bebeklik döneminde oluşan bağlanma modellerini geliştirerek yetişkinlere uyarlamıştır ve romantik ilişkilerde kişilerin kullandıkları dört bağlanma modeli geliştirmiştir. Bu modelde kişinin benlik imajını ve diğerlerine yönelik imajını uç noktalar olarak belirleyerek stilleri oluşturmuşlardır.

Şekil 1. Yetişkin Bağlanma Modeli



Kaynak: Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227

Şekil 1'de görüldüğü üzere kişinin benlik imajının olumlu, diğerlerine yönelik imajının da olumlu olması güvenli bağlanma stilini; kişinin benlik imajının olumlu ancak diğerlerine yönelik imajının olumsuz olması kayıtsız bağlanma stilini; kişinin benlik imajının olumsuz, diğerlerine yönelik imajının olumlu olması saplantılı bağlanma stilini; kişinin benlik imajının ve diğerlerine yönelik imajının olumsuz

olması korkulu bağlanma stilini açıklamaktadır. Benlik imajının olumlu olması kişinin ilişkilerinde endişe duymadan kendinden emin davranmasını ifade ederken olumsuz benlik imajı kişinin içsel endişeleri ile kendi değerini ve güvenini korumak amacıyla çevresindekilerin onayına ihtiyaç duyması olarak tanımlanır; diğerlerine yönelik algının olumlu olması ise kişinin başkasından destek göreceğine yönelik duyduğu güveni, olumsuz olması ise bu güvenin sağlanamaması durumunda kişinin mesafeyi korumak adına yakınlığı reddetmesini açıklar (Barholomew vd., 2001).

Bartholomew (1990) korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin kaçınan bağlanma stili ile benzer olduğunu ileri sürerek iki grup şeklinde incelemiştir. Bağlanma modelleri kişinin psikolojik sağlamlığını, geleceğe yönelik karşılaşılabilecek stresle başa çıkabilmeyi, güvenlik hissini, insan ilişkilerini ve iletişimi etkiler; bağlanmanın sağlıklı oluşamaması durumunda olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Leckman vd., 2006). Yapılan araştırmalarda güvenli olmayan bağlanma stilleri olan kaçıngan bağlanma stili davranış bozukluğuyla, kaygılı bağlanma stili ise anksiyete ve depresyon bozukluklarıyla ilişkili bulunmuştur (Kesebir vd., 2011).

2.3.3.1. Güvenli Bağlanma

Kişinin güvenli bağlanabilmesindeki önemli husus bebeklik döneminde bakım verenin her şekilde ulaşılabilir bir konumda bulunması gerektiğidir (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler başkalarıyla yakınlaşmak, samimiyet ve bağlılık kurmak konusunda daha rahat davranırlar, fazla yakınlıktan veya fazla mesafeden rahatsızlık duymazlar (Shaver ve Mikulincer, 2008). Bireylerin bebeklik döneminde yakınlık, güven, fiziksel ihtiyaçları yeterli ve tutarlı bir şekilde karşılandığı için bu kişilerin benlik algıları olumludur, değerli olduklarını düşünür ve hissederler ve arkadaşlık, aile, partner ilişkilerinde karmaşık sorunlarla karşılaşmazlar (Işınsu, 2003). Bununla birlikte bebeklik döneminde ihtiyaçlarının doğru algılanması ve zamanında karşılanması diğer insanlardan yardım ve destek istemelerini kolaylaştırmakta ve ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir kişilerin olduğu düşüncesini benimsemektedirler (Sümer ve Knight, 2001). İlişkilerinde güvenli ve rahat hisseden birey, odağını dış çevreye ve belirlediği amaçlara yönelterek yaşamının diğer alanlarında da güvenli bir liman oluşturma umudu taşır ve özgüvenli biri olarak etkin performans sergileyebilir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Fischer, 1993). Güvenli bağlanma Hazan ve Shaver'ın (1994) güvenli bağlanma stiliyle örtüşmektedir.

2.3.3.2. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine yönelik algıları da diğerlerine yönelik algıları da olumsuzdur. Bireyler değersizlik algısı ile başkalarının da güvenilmez olduğunu düşünür ve bu güvensizlik duygusu ile diğer insanlara güven duyma, destek arama, yakınlık kurma konusunda sorun yaşarlar (Işınsu, 2003; Sümer ve Knight, 2001).

2.3.3.3. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler, değersizlik duygusu ve bağlanma ihtiyaçlarını başka insanlardan karşılamaya çalışırlar; başkalarını devamlı memnun etme çabası ve terk edilmekten korkma ayırt edici özellikleridir (Sümer ve Güngör, 1999). Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini değerli görmedikleri ancak sevilmeye layık gördüklerinden devamlı yeni ilişkiler kurmaya meyillidirler (Gündüz, 2013). Bağlanma ihtiyaçlarını, kurdukları ilişkilerden emredici bir iletişim tarzı kullanarak isterler ancak beklentilerinin gerçekleşmemesi durumunda olumsuz benlik algılarını pekiştirmemek adına yakınlıktan kaçınma davranışını gösterirler (Bartholomew vd., 2001). Saplantılı bağlanma Hazan ve Shaver'ın (1994) kaygılı/kararsız bağlanma stiliyle örtüşmektedir.

2.3.3.4. Kayıtsız/Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanan kişiler, diğer insanların yakın temasa geçme isteklerine kaçınma davranışıyla tepki verir ve bu yakınlaşma isteğine anlam veremezler, bunun nedeni yakınlıktan rahatsızlık duymalarıdır (Shaver ve Mikulincer, 2008). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerindeki düşük samimiyet düzeylerini yeterli bulur ve bu durum ilişkilerinden memnun olmalarına imkân tanır, bu memnuniyet odaklarını hayatlarının diğer alanlara çevirmelerine olanak sağlar (Mikulincer ve Erev, 1991). Önceliklerinde eğitim, başarı, maddiyat, iş hayatı gibi konular yer alır (Sümer ve Knight, 2001). Diğerlerine yönelik algısı olumsuz olan bu kişiler için yakın ilişkilere odaklanmak, özerkliklerinin tehlikeye girmesi ve ilişkide yaşanabilecek olumsuz duygulara savunmasız kalmak demektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler duygularını inkâr etme ve dile getirmeme, bastırma konusunda başarılıdırlar, duygularına yönelik bir kontrolsüzlük durumu oluşturmamak

adına yakın ilişkilerinde bir sınırları vardır aynı zamanda çevreden destek almaktan geri dururlar (Sümer vd., 2015).

2.3.4. Romantik İlişkilerde Bağlanma

Bebeklik döneminde en önemli bağlanma figürü anne iken yetişkinlikte en önemli bağlanma figürü romantik partnerdir. Sternberg (1986) sağlıklı bir ilişki için üç unsurun önemini vurgular; bu unsurlar bağlılık, yakınlık ve ihtirastır. Bir ilişkide bu unsurların sorunsuz çalışması kişilerin bağlanma sistemlerinin de sağlıklı çalışmasına yardımcı olur, aksi durumda partnerler ve ilişki için olumsuz bir durum ortaya çıkabilmektedir. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bebeklik dönemi bağlanma stillerinden yola çıkarak yetişkinlik bağlanma stillerini oluşturmuşlardır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin bağlanma, güvenlik ve yakınlık ihtiyaçlarının her durumda karşılanması büyük önem taşır ancak tartışma ortamı bu ihtiyaçların karşılanmasını kesintiye uğratır (Mikulincer, 2006). Bu kesintiye uğrama durumu bireyi strese ve olumsuz duygulara yönelterek bağlanma sistemini aşırı aktif hale getirir ve birey partnerinden yakınlık ve güvenlik sağlama amacıyla yoğun bir çaba harcar ancak çabanın yoğun olmasıyla kişi için merkezde kendisinin olması sebebiyle partnerine yönelik bakım verme işlevini devre dışı bırakabilir. Devre dışı bırakma stratejileri, bireyin ihtiyaç duyduğu bağlanma sistemi yanıt vermediğinde ortaya çıkan hayal kırıklığı, üzüntü, huzursuzluk duygularının etkisini azaltmak veya bu duygulardan bireyin kendisini korumak amacına yönelik girişimleridir (Shaver ve Mikulincer, 2008). Bununla birlikte ilişkilerde yaşanan büyük sorunların çözüm süreci, kişinin bağlanma stili ve düzeyinden etkilenir; kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireyler problemi çözme sürecinde ve tartışma sonunda olumsuz duyguların engellenememesiyle partnerlerini ve ilişkilerini daha olumsuz değerlendirirken kaygılı bağlanma düzeyi düştükçe partnerlerine ve ilişkilerine olumsuz değerlendirme olasılığı azalır (Simpson vd., 1996). Kaygılı/kararsız bağlanan kişilere göre evlilik, aşk, romantik ilişkiler daha çok acı verici ve mücadele ile kazanılması gereken bir savaş niteliği taşıyan bir tecrübedir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı bağlanan kişiler ilişkilerine fazla odaklanma eğilimi taşırlar ve ilişkilerinde problemle karşılaştıklarında hissettikleri yoğun olumsuz duygular hayatlarının diğer alanlarına da olumsuz yönde yansır (Belsky ve Cassidy, 1994).

Kaçıngan bağlanan kişiler, güvenli bağlanan kişilere kıyasla partnerlerinden daha az yakınlık ve ihtiras isteği duyarlar, aynı zamanda partnerlerine gösterdikleri yakınlık da benzer düzeydedir (Mikulincer ve Erev, 1991). Kaçınan bağlanma stilinde bireylerin odağı ilişkilerinden çok kendilerinedir, ilişkilerinde bir sorunla karşılaştıklarında çözüm odaklı olmak yerine partnerlerine daha çok baskın davranarak sorunu çözmeye çabalarlar veya sorunu görmezden gelip kaçınma stratejisini kullanarak sorunu partnere bırakırlar (Fischer, 1993).

Güvenli bağlanan bir partner eşinin isteklerine ve beklentilerine karşı dikkatli, ihtiyaçlarını doğru şekilde algılayan, doğru şekilde karşılık veren ve partnerine uygun zamanda destek sağlayan biri olarak tanımlanmaktadır (Crowell ve Treboux, 2000). Bireyin partnerine göstermiş olduğu bu davranışlar ile bebeklik döneminde bakım verenin bebeğe gösterdiği davranışlar paraleldir. Bununla birlikte Feeney (2002) yaptığı bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin partnerlerinin davranışlarına pozitif ve yapıcı yaklaşımla yaklaştıklarını, ancak güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin davranışları dürtüsel olarak yargılama eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca güvenli bağlanan kişiler çatışmayı çözme sürecinde güvensiz bağlanmaya kıyasla farklı görüşlere ve önerilere daha açıktırlar (Fischer, 1993).

Bağlanma stili romantik partner seçiminde de etkili bir faktör olup bireyler bu seçimlerini her zaman bilinçli farkındalıkla gerçekleştirmeyebilir. Güvenli bağlanan kişiler, eş seçimine yönelik yaşadıkları ilişki deneyimlerini daha olumlu anlatmaya meyilliyken kaygılı bağlanan kişiler ilişkileri duygusal dengesizlik, öfke patlamaları, beklenti altına girmek, kıskançlık olarak betimlemişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.3.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Barajas (2024) araştırmasında çiftlerin bağlanma stilleri ve sevgi dillerinin ilişki memnuniyeti ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada 18 yaş ve üzeri, ilişki süresi en az üç ay olan 69 çiftten veri toplanmış ve veriler çift halinde karşılaştırılmıştır. Sevgi dilleri olarak hizmet eylemleri, fiziksel temas, onaylama sözcükleri, kaliteli zaman ve hediyeleşme dikkate alınmıştır. Araştırmanın sonucunda ilişki memnuniyeti ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur, bununla birlikte kaygılı bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çiftlerin sevgi dilleri arasındaki

uyumsuzluk ile ilişki memnuniyeti arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuş ancak kaygılı bağlanan kişilerde bu düzeyin yüksek olduğu görülmüştür.

Naçar (2023) yaptığı araştırmada yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ilişkide öz-anlayışın aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 21-45 yaş arası 370 kadın 125 erkek olmak üzere 495 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda güvensiz bağlanma stilleri olan kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın öz anlayış ile negatif yönlü ilişkisi, psikolojik sağlamlık ile de negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Öz anlayış ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aracı rolü incelendiğinde kaygılı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı olduğu; kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında ise öz anlayışın tam aracı olduğu sonucu araştırmada bulunmuştur.

Aytan (2023) yaptığı araştırmasında evli bireylerin bağlanma stilleri, çatışma çözme stilleri ve evlilik hoşnutsuzluğunu incelemiştir. Araştırmaya 19 yaş ve üzeri 207 kadın 329 erkek olmak üzere 536 evli birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre güvenli bağlanmanın olumlu çatışma çözme ve boyun eğme stratejisi ile negatif yönlü bir ilişkisi bulunmuştur. Saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin evlilik hoşnutsuzluğu ile pozitif yönde bir ilişki bulunurken güvenli bağlanma ve evlilik hoşnutsuzluğu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenlere bakıldığında çocuk sahibi olanların çocuk sahibi olmayanlara kıyasla evlilik hoşnutsuzluğu daha düşük bulunmuştur. Çocuk sayısı arttıkça olumsuz çatışma çözme stili kullanma ortalaması düşmektedir.

Chaturvedi ve Arya (2023) çalışmalarında yetişkinlerin çocukluk travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye yönelik özsaygının ve güvenin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmada Hindistan'da yaşayan 18-35 yaş arası, en az 6 aylık romantik ilişkisi olan 104 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularında travmatik yaşantısı olan kişilerin güvensiz bağlanma stili geliştirdiği ve bunun da düşük ilişki güvenine sebep olduğu bulunmuştur. Özsaygının aracı rolü anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Romantik bağlanma ile güven, romantik bağlanma ile özsaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle güvensiz bağlanmaya sahip kişilerin güven duyguları ve özsaygılarının düşük olduğu bulunmuştur.

Freeman, Simons ve Benson (2023) genç yetişkinler ile yaptıkları araştırmada romantik ilişkisi olan kişilerin ilişki süreleri, güvensiz bağlanmaları ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada 18-23 yaş arası 968 kadın 377 erkek olmak üzere 1345 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmada ilişki süresi, ilişki bağlılığı, ilişki memnuniyeti, birlikte geçirilen zaman, cinsel aktivite sıklığı ve bağlanma güvensizliği değişkenlerini ölçmek için "İlişkiler Ağı Envanteri", "Sevgi Dilleri Envanteri", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri" ölçeklerinden uyarlanan maddeler ile araştırmacı tarafından geliştirilen sorular kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kaygılı bağlanma ile ilişki tatmini ve bağlılık seviyesi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç özellikle uzun süreli ilişkilerde daha net görülmüştür. Bununla birlikte güvensiz bağlanma ile ilişki kalitesi alt boyutlarından cinsel aktivite sıklığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum da özellikle yeni ilişkilerde daha net gözlemlenmiştir.

Sarmiento (2020) araştırmasının birinci kısmında bağlanma stillerinin kişilerin partnerlerinden tavsiye alıp almadığına etkisini ve kişilerin partnerlerinin tavsiyelerini nasıl algıladıklarını incelemiştir. Araştırmanın ilk kısmına 19-89 yaş aralığında 270 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılara, romantik ilişkilerindeki tavsiyelere yönelik çeşitli faktörleri değerlendiren 7 dereceli Likert kullanılarak tavsiye kalitesi, başa çıkma stratejileri, nezaket, tavsiye verimliliği, onaylama, romantik partner uzmanlığı algısı, otonomi desteği algısı ve uyum sağlama istekliliğini ölçen ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre düşük kaçınma ve düşük kaygılı bağlanmasının olduğu katılımcılar partnerlerinin tavsiyelerini tamamen uygularken yüksek kaçınma ve yüksek kaygılı bağlanma olan katılımcılar tavsiyeleri kısmen dinlediğini bildirmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında verilen örnek tavsiyeleri ve bu tavsiyelere kişilerin tepkilerini değerlendirmiştir. Araştırmanın ikinci kısmına 269 kadın 194 erkek olmak üzere 463 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşük kaçınma ve düşük kaygılı bağlanma puanı alanlar tavsiyeleri daha olumlu değerlendirirken yüksek kaçınma ve yüksek kaygılı bağlanma puanı alanlar daha olumsuz değerlendirmişlerdir.

Karabacak ve Demir (2017) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, özerklik, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 399 kadın 202 erkek olmak üzere 601 lisans öğrencisi

katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda kaçınan bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde, duygu düzenleme stratejileri alt boyutu bastırma ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kaygılı/kararsız bağlanma ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde, bastırma ile pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

De Lorenzo (2017) romantik ilişkisi olan kişilerle yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ile ilişki çatışmaları arasındaki ilişkide ruminasyon eğilimlerinin (aynı düşüncelere takılı kalma) aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada 18-58 yaş arası 195 kadın 57 erkek olmak üzere 252 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularında kaygılı bağlanma ile ilişki çatışmalarının pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur, bununla birlikte kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın birleştiği korkulu bağlanma stilinin ilişki çatışması ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aracı rolüne bakıldığında kaygılı bağlanma ile ilişki çatışması ilişkisinin ruminasyon ile açıklandığı bulunmuştur ancak kaçınan bağlanma ile ilgili bulgu gözlemlenmemiştir.

Undis (2012) araştırmasında evli ve romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aynı zamanda karar verme stillerinden maksimize etmek (en iyi seçeneği bulmak) ve tatmin olma (yeterince iyi seçeneği bulma) stillerinin bu ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Araştırmaya 20-61 yaş arası 165 kadın 45 erkek olmak üzere 210 lisansüstü öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın ilişki memnuniyeti ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. İlişkinin türüne bakıldığında romantik ilişkisi olan bireylere kıyasla evli bireylerin ilişki memnuniyetinin daha yüksek olduğu ve kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaş ve evlilik süresi arttıkça maksimizasyon düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur.

2.4. Mükemmeliyetçilik Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.4.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik bireylerin hayatlarında düşünce ve davranışlarına yön veren, günlük hayatta da adı yaygın bir şekilde kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik bireyin kendine ulaşılması mümkün olmayan yüksek standartlar belirlemesi (Burns, 1980) ve bu standartlara ulaşmak amacıyla yoğun bir gayret göstererek kendi potansiyelini aşmaya çalışması (Pacht, 1984) olarak tanımlanmaktadır. Bireyler kendilerine belirledikleri hedefleri istikrarlı ve ısrarcı bir şekilde gerçekleştirmeye çabalarlar, bu çabanın karşılığında hedeflerin ulaşılmaz olması sebebiyle olumsuz sonuçlar oluşarak bireyin performansına bağımlı hale gelmesine yol açmaktadır (Shafran vd., 2002). Bu tanımlardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliği açıklayan tanımların ortak özellikleri yüksek standartlardan bahsetmeleridir, bu bileşen mükemmeliyetçiliğin temelini bileşeni olarak açıklanabilir.

2.4.2. Mükemmeliyetçilik Kuramları

Bireysel psikolojinin öncüsü olan Adler (1956) mükemmeliyetçiliği, bireyin eksiklik duygusu ile dünyaya gelmesi ile bu eksiklik duygusunun mükemmelliğe ulaşma çabasını oluşturması olarak açıklamıştır. Mükemmeliyetçiliği hayatta mutlaka olması gereken bir dürtü, toplumda bireyin ilerlemesini sağlayan bir çaba olarak açıklamaktadır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Çoğunlukla olumlu yönünden bahsettiği mükemmeliyetçiliğin, bireyin gerçekçilikten uzak hedefler belirleyip bu hedeflerde başarısız girişimler elde ettiği zaman soruna dönüştüğünden bahseder (Adler, 1956).

Bütüncül yaklaşımın öncüsü olan Horney (1937) mükemmele ulaşma çabalarının büyük bir kısmının bireyin benliğinin zayıf yönlerini inkâr etmesi sonucu yetersizlik hissetmesinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçiliği kişinin kendisine yönelik yaptığı dayatmalar olarak açıklamıştır. Adler'in tersine mükemmeliyetçiliğin olumlu bir yönü olmadığını ve oldukça nevrotik bir durum olduğunu dile getirmiştir. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüne ağırlık veren bir diğer araştırmacı Missildine (1963) ise mükemmel hedefler koymanın ve bu hedeflere ulaşmaya çabalamanın her zaman mükemmeliyetçilik barındırmadığını ifade etmiştir. Ona göre birey kendi için gerçekleşmesi zor beklentiler oluştursa bile beklentisine ulaştığı veya ulaşamadığı taktirde çabaları için haz yaşar ancak mükemmeliyetçi biri beklentisini gerçekleştirse bile çabaları için tatmin olmaz, devamlı çabalarını sorgular ve haz yaşamaz. Bu

bilgiden yola çıkarak yüksek standartlar belirleme özelliğinin yanında bireyin öz değerlendirme şekline de bakılması önemlidir.

Mükemmeliyetçilik kavramını açıklayan birçok teorisyenden biri olan Hollander (1965), mükemmeliyetçiliğin bir kişilik özelliği olduğunu ve kişide bu özelliğin ortaya çıkmasında en etkili olan dönemin çocukluk dönemi olduğunu belirtmiştir. Ona göre çocukluk döneminde memnun edilmesi zor ebeveynlere sahip olmak ve güvensiz hissettiren bir çevrede yetişmek kişiliğin oluşmasında olumsuz bir etkiye sahiptir. Erken dönemde ebeveynlerin başarıya ulaşmak, başarısızlık ya da başarılı olmayla ilgili çocuğa gönderdikleri açık veya örtük mesajlar bireyin mükemmeliyetçiliğinin oluşmasında rol oynar (Hibbard ve Walton, 2012). Buna göre bireyin yüksek hedefler ve beklentiler belirleme davranışı öğrenilmiş özellik olarak çocukluktan gelmektedir. Yüksek standartlara bağlı kalan ve bu durumdan haz duyan bir ebeveyne sahip olan çocuk, ebeveyninin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek bu tutumu kendi kişisel özelliklerine entegre edebilmektedir (Hamachek, 1978). Bireyin çocukluk döneminde dış çevreden aldığı talepler zamanla içsel taleplere dönüşür ve bu talepleri birey karşılayamadığı zaman yoğun bir stres ortaya çıkar (Sirois ve Molnar, 2016). Yoğun stres zamanla psikolojik ve fiziksel sağlığın bozulmasına, sosyal ilişkilerin zarar görmesine, verimliliğin azalmasına ve belirlenen standartlara ulaşamamakla birlikte ortaya çıkan depresyon ve düşük benlik saygısına neden olmaktadır (Burns, 1980). Mükemmeliyetçi kişiler, kendilerine belirledikleri yüksek standartları aynı zamanda yakın çevresindeki insanlar için de belirler ve çevresindeki insanlar bu beklentiye ulaşmakta zorlandıkları durumunda bir grup içinde olmakta zorlanırlar (Hollander, 1965). Örneğin mükemmeliyetçi bir patron, çalışanları için zorlu ve ulaşılması güç hedefler belirlediği durumda çalışanları bu hedefe ulaşma pahasına yoğun bir çaba harcamak durumunda kalırlar, ancak yüksek beklentinin verdiği yoğun stres ile işi bırakma olasılıkları daha yüksektir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın öncüsü olan Ellis (2002) mükemmeliyetçiliği çocuklukta oluşmaya başlamış gerçekçi olmayan inançların ortaya çıkardığı bir zorunluluk olarak açıklar. Diğer kuramcıların aksine mükemmeliyetçiliğin kişinin isteği ile belirlediği standartlar değil "mükemmel olmak zorundayım", "en iyisi olmazsam değersizim" inancından ötürü şekillenen zorunlu bir durum olduğunu belirtir. Ellis (2002) mükemmeliyetçi bireylerin 'ya hep ya hiç' düşüncesine sahip

olmalarından dolayı performanslarını sadece iki zıt uç olarak değerlendirdiklerini ve orta bir durumun olabileceğini göz ardı ettiklerini belirtmiştir. Bu yönden başarısızlık birey için oldukça tehdit edici olabilmekte ve bu başarısızlık birey için olayları kontrol edememe, olumlu sonuçlar elde edememe anlamına gelir (Sirois ve Molnar, 2016). Bu inanç kişiyi stresli durumlara daha hassas bir hale getirir, normal stres yaratan olaylarda bile kendilerine aşırı yüklenme, suçlama davranışlarıyla küçük stresleri daha zorlu streslere dönüştürdükleri görülmektedir (Ellis, 2002).

2.4.3. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri

Slaney ve Ashby (1996) mükemmeliyetçilik konusunda ilk nitel araştırmayı gerçekleştirmişler ve mükemmeliyetçi bireylerin üç temel özeliğe sahip olduğunu açıklamışlardır. Bunlar; performansa yönelik yüksek standartlar belirlemeleri, disiplinli ve planlı olmaları, yüksek standartları ve performansları arasında bireye huzursuzluk veren bir tutarsızlık bulunmasıdır. Kendilerine belirledikleri standartlar ile potansiyellerinin arasında fark olması ve huzursuzluk yaşamaları bireylerin performanslarının farkında olmalarından kaynaklanmaktadır (Suddarth ve Slaney, 2001). Bununla birlikte, mükemmeliyetçi bireyler eleştiriye maruz kaldıklarında hata yapmayı, kusurlu olmayı kabul edemezler ve eksikliklerini kabul etmekte zorlandıkları için savunmacı ve sert tepkiler verebilirler; onlar için eleştiri, onaylanmamaya eşdeğer görülebilmekte ve bu durum zamanla reddedilme korkusunun gelişmesine neden olarak duygu ve düşüncelerini bastırmalarına yol açabilmektedir (Burns, 1980). Bununla birlikte çevresindeki insanlar zamanla tepkilerinden çekindiği kişiyle iletişimlerini en aza indirir, bu da mükemmeliyetçi kişinin yalnızlaşmasına ve kişinin alışkın olduğu koşullu kabul ve sevgiyi alamamasına neden olur.

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçi kişilerin düşünce biçimlerinin ortak özelliklerini şöyle açıklamıştır:

1. “Ya hep ya hiç” düşünce tipi vardır. Örneğin kendilerini ya başarılıyım ya da başarısızım diye değerlendirirler, kendilerini ortalama olarak görmek onlar için başarısızlık demektir ve başarısızlığı kabul etmeyerek ortalama olmayı inkâr ederler.

2. Belirledikleri istekler zamanla kendilerini baskı ve zorlama ile harekete geçirdikleri taleplere dönüşür. Örneğin “işimde en başarılı kişi olmak istiyorum” demek yerine “işimde en başarılı kişi olmak zorundayım” ifadesi kullanmak.

3. Geleceğe odaklanma ön plandadır, kişi sürekli gelecekte karşılaşacağı engelleri düşünür ancak engelleri aşması durumunda bile odağı hep bir sonraki engeldedir. Engelleri büyütme, başarıları küçültme vardır. Bunun için kendini takdir etmez, olumlu değerlendirme yapmaz, ödüllendirme sistemini çok az kullanır.

4. Ulaşılmaz standartlar, kişinin potansiyelini zorlaması ile birlikte olumsuz duygular açığa çıkarır ve olumsuz duygular kişinin performansını negatif yönde etkiler. Negatif etkilenen performans daha fazla olumsuz duyguya yol açar ve sonucunda kişi kendini yıkıcı bir döngü içinde bulur.

2.4.4. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik, bazı araştırmacılar tarafından tek yönlü olarak açıklanırken bazı araştırmacılar ise yapıcı veya yıkıcı etkileri olan çift yönlü bir yapı olarak farklı şekillerde tanımlamıştır. Mükemmeliyetçiliği çok yönlü olarak inceleyen ilk araştırmacılardan biri olan Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal (uyumlu) ve nevrotik (uyumsuz) olmak üzere iki boyut olarak araştırmalarında belirtmiştir. Normal mükemmeliyetçilik boyutunda kişilerin belirlediği hedeflerine yönelik gerçekleştirdikleri çabalardan haz aldıklarını ve bu hazzın kişilere olumlu yansıdığını açıklamıştır. Nevrotik mükemmeliyetçiliği ise verilen çabanın kişiye olumsuz duygular yaşatması olarak tanımlamaktadır. Normal mükemmeliyetçiler yaptıkları işlerde yeterliliklerine odaklanırken, nevrotik mükemmeliyetçiler başarısızlıktan korkarlar ve bu çabalarını bu yönde kendilerini zorlayarak devam ettirirler. Uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin ebeveynleri incelendiğinde destekleyici, motive edici, olumlu davranışlar gösteren bireyler görülmektedir; bu durum kendine güvenen, sorumluluk sahibi, kararlı, benlik algısı olumlu çocukların yetişmesine katkı sağlamaktadır (Sorotzkin, 1998). Aynı zamanda uyumlu mükemmeliyetçi çocuklar genellikle daha gelişmiş sosyal becerilere sahip, vicdanlı ve başarılı olma eğilimindeyken uyumsuz mükemmeliyetçi çocuklar ise daha hırçın ve endişeli olma eğilimindedir (Parker, 1997).

Slade ve Owens (1998) ikili süreç olarak tanımladıkları modelde (bkz. Tablo 1) mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Pozitif mükemmeliyetçilik, olumlu pekiştirme ve başarma isteği ile ilişkili iken negatif mükemmeliyetçilik ceza ve başarısızlıktan kaçınma ile ilişkilidir. Pozitif

mükemmeliyetçilerin hedefleri başarma temelindeyken negatif mükemmeliyetçilerin hedefleri hatadan kaçınma temeline dayanmaktadır. Pozitif mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin başarıya ulaşma konusunda daha iyimser ve umutlu olduklarını, başarıya ulaşmaya yönelik inançlarının olduğunu belirtmiştir (Bergman vd., 2007). Mükemmeliyetçiliği olumlu veya olumsuz olarak sınıflandırmada belirleyici etken bireyin standartlara ulaştıktan sonra gösterdiği davranışsal tepkidir (Slade ve Owens, 1998). Buna göre olumlu mükemmeliyetçilikte birey yüksek standartlarına ulaştığında memnuniyet ve haz gibi olumlu duygular hissederken olumsuz mükemmeliyetçilikte ise birey standartlarına ulaşsa bile performansından memnun olmayacak ve daha yüksek standartlar belirleme davranışı gösterecektir.

Tablo 1. İkili Süreç Modeli

Pozitif ve Negatif Mükemmeliyetçiliğin Teorik Özellikleri

	Pozitif Mükemmeliyetçilik	**Negatif Mükemmeliyetçilik**
Davranış Yönelimi	Yaklaşma	Kaçınma
Hedefler	Başarı Onaylanma Üstünlük İsteği Mükemmellik Çabası	Başarısızlıktan kaçınma Kusurluluktan kaçınma Onaylanmamaktan kaçınma
Benlik Kavramı	İdeal benliği gerçekleştirme çabası	İstenmeyen benlikten kaçınma
Duygusal Tepkiler	Memnuniyet Haz Öfori (coşku)	Memnuniyetsizlik Hoşnutsuzluk Disfori (mutsuzluk)
Çevre	Pozitif/negatif modelleme	Koşulsuz veya koşullu pekiştirme

Kaynak: Slade ve Owens, 1998, s.381

Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçilik kavramını bireyin kendine odaklı mükemmeliyetçiliği, diğerlerine odaklı mükemmeliyetçiliği ve topluma yönelik mükemmeliyetçiliği olmak üzere üç boyut olarak incelemişlerdir. Kendine odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda kişi kendi için belirlediği ideallere ulaşamadığı zaman

yoğun öz eleştiri gösterir (Sorotzkin, 1985) ve bu eleştiriye maruz kalmamak için başaramayacağını düşündüğü durumlardan kaçınma davranışı sergiler. Diğerlerine odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda, kişinin çevresindeki insanlar için belirlediği idealleri vardır ve mükemmeliyetçi birey bu ideallere ulaşamayan bireyler için titiz ve katı bir değerlendirme yapmaktadır. Üçüncü boyut olan topluma yönelik mükemmeliyetçilikte idealler toplumun değerli bireyleri tarafından belirlenmiştir ve birey bu ideallere ulaşma ihtiyacı hisseder. Kişinin kontrolü dışında oluşan bu beklentiler sonucu bireyde başkalarını hoşnut etmeye yönelik yoğun kaygı gibi olumsuz duygular ve beklentilere ulaşamama sonucu endişe temelli düşünceler ortaya çıkabilmektedir.

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi çabalar (perfectionistic strivings) ve mükemmeliyetçi endişeler (perfectionistic concerns) olmak üzere iki boyut şeklinde tanımlamışlardır. Mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerini boyutun mükemmeliyetçi çabalar boyutunda, olumsuz özelliklerini ise mükemmeliyetçi endişeler boyutunda açıklamışlardır. Sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan bireylerin mükemmeliyetçi çabaları daha sık kullandığını ve bu bireylerin depresyona, suçluluk ve yetersizlik hissine daha az meyilli olduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu bireylerin daha yüksek düzeyde sorumluluk bilinci, yaşam doyumu hissettiklerini ve olumlu başa çıkma stratejileri daha sık kullandıklarını ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçi endişelerin temelinde ise bireyin beklentileri ve performansı arasındaki tutarsızlıkların, ebeveyn beklentilerinin ve eleştirilerinin olduğunu vurgulamışlardır. Aynı zamanda sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak tanımlanabilmektedir (Stoeber, 2018).

Frost ve diğerleri (1990) geliştirdiği modelde mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemişlerdir. Bu alt boyutlardan yüksek kişisel standartlar, düzen ve organize olmaya aşırı bağlılık boyutlarının kişi üzerinde olumlu etki bıraktığından söz etmişlerdir. Aynı zamanda hatalara karşı yoğun hassasiyet, çabaları eleştirme, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi boyutlarının kişi üzerinde yıkıcı bir etki bıraktığını belirtmişlerdir. Frost ve diğerleri (1990) bu modelde ilk olarak hatalara karşı yoğun hassasiyet boyutunu incelemiş, daha sonra modele beş boyut daha eklemişlerdir:

1. *Hatalara karşı yoğun hassasiyet boyutunda,* mükemmeliyetçi bireyler çocukluktan itibaren koşullu sevgi barındıran bir ortamda büyümelerinden

ötürü hata yaptıklarında ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kaybedeceğini düşünmektedir. Bu nedenle basit ve telafisi mümkün olan bir hata durumunda bile başarısızlık duygusuna kapılırlar ve yoğun negatif duygularla mücadele etmek zorunda kalırlar.

2. *Yüksek kişisel standartlar boyutu,* bireyin kendisi için belirlediği yüksek beklentilere yönelik durmaksızın çalışmasını ifade eder. Frost vd. (1990) bu boyutun doğru kullanıldığında kişiye olumlu etki edeceğini savunurken, Hewitt ve Flett (1991) kendine odaklı mükemmeliyetçilik boyutunda kişinin kendisini abartılı bir eleştiriye uğrattığını belirtmişlerdir.
3. *Düzen ve organize olmaya aşırı bağlılık,* düzen adı altında yapılan titiz, dikkatli, takıntılı davranışlar göstermek, her şeyin kontrol edilebilir olmasını istemek çoğunlukla kadınlarda görülen mükemmeliyetçilik boyutudur (Hollander, 1965). Partneriyle ev işinde görev dağılımı yapan bir kadının partnerinin işi yapış şeklini sürekli kontrol etmesi, her şeyin onun istediği şekilde olup olmadığına titizlikle dikkat etmesi bu boyuta örnek verilebilir.
4. *Çabaları eleştirme* boyutunda kişi belirlediği standartlara ulaşıp ulaşmadığına odaklanmaktan ziyade bu süreçteki performansının verimliliğini, kalitesini, sonucun kişiye haz verip vermediğini eleştirir. Kişiye göre sonuç değil süreç önemlidir.
5. *Ebeveyn beklentileri* boyutu, ebeveynin çocuğuna beklentilerini baskıcı bir şekilde yansıtmasıdır. Bu baskı çocuğun zamanla endişeli halini arttırır ve yetişkinlik döneminde psikolojik sorunları beraberinde getirir. Ebeveynler tarafından yapılan baskının sadece sözel olarak yapılması gerekli değildir, aynı zamanda ifade edilmeyen ancak ima edilen beklentiler de kişide aynı etkiyi yaratabilmektedir (Barrow ve Moore, 1983). Yapılan bir araştırmada ebeveynlerin çocuklarına yükledikleri yüksek idealler ve baskılar sonucunda ergenlerin hatalarına yönelik hassasiyet duyma ve çabalarını eleştirme boyutlarında daha yüksek kaygı gösterdikleri bulunmuştur (McArdle ve Duda, 2004). Bununla birlikte çocuğa yönelik gösterilen yüksek standartlar özgüven eksikliği, düşük benlik saygısı, yetersizlik ve kaygı problemleri gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Antony ve Swinson, 2009).

6. *Ebeveyn eleştirisi* boyutu ise bireyin ebeveyninin belirlediği yüksek ideallere ulaşması durumunda bile eleştiriye maruz kalacağı inancını ve her halükârda performansının kabul görmeyeceği düşüncesini barındırır.

2.4.5. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik

Bireyin hayatında en önemli ilişkilerinden biri romantik ilişkiler ve eş ilişkisidir (Hazan ve Shaver, 1987). Mükemmeliyetçiliği hayatın genel alanlarına yönelik araştıran araştırmacıların yanında belli bir alana indirgeyerek açıklayan araştırmacılardan Matte ve Lafontaine (2012), mükemmeliyetçiliğin etkilediği alanlardan romantik ilişkilere odaklanmış ve mükemmeliyetçi tutumun romantik ilişkilerde büyük öneme sahip olduğunu bulmuştur. Buna göre bireyin partnerine yönelik gösterdiği mükemmeliyetçilik düzeyi iş, sosyal, okul gibi yaşam alanlarında gösterdiği mükemmeliyetçilik düzeyinden daha yüksek düzeyde ilişki memnuniyetini etkilemektedir.

Mükemmeliyetçi bireyler, ilişkilerinde partnerleriyle ilişkilerinin problemsiz ve mükemmel olması gerektiğini düşünürler, ancak ilişkilerinde ulaşılması zor standartlara ulaşamayan bireyin zamanla mükemmel ilişkisi olmadığını fark etmesi sonucu kaygı düzeyleri, başarısızlık hissiyatı, öfke ve kin gibi olumsuz duyguları yüksek düzeylere ulaşır (Mackinnon vd., 2021). Kişinin belirlediği hedeflere ulaşamadığı durumlarda standartlarını düşürmesi beklenen bir durumken mükemmeliyetçi kişilerin başarısız bir eyleme rağmen kendilerine hep daha yüksek standartlar belirledikleri ortaya koyulmuştur (Egan vd., 2013). Bu yüksek standartlara yönelik gösterilen başarısız eylemlerin tekrarlanması ile olumsuz duygular bireyi partnerine düşmanca davranmaya, partnerinin davranışlarını eleştirel değerlendirmeye ve ilişkinin bir çatışmaya dönüşmesine yol açacağı gibi (Mackinnon vd., 2021) kişinin yakın ilişkiden kaçınmasına ve ilişki kurmaktan korkmasına (Halgin ve Leahy, 1989) da sebep olabilmektedir. İlişkinin çatışmaya dönüştüğü durumda çiftlerde çatışmayla birlikte depresif belirtiler artış gösterir, depresif belirtilerin artış göstermesiyle çatışma da genişlemeye başlar, bu durum çiftlerin döngüye girmesine sebep olur (Mackinnon vd., 2021). Yakınlık kurma durumuna yönelik Martin ve Ashby'nin (2004) yaptığı bir araştırmada mükemmeliyetçi olan kişilerin olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde yakın ilişki kurma korkusu yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Buradan hareketle partnerlerden birinin mükemmeliyetçi olması ilişki dinamiğini büyük ölçüde

etkilemektedir. Kendilerine yönelik belirledikleri yüksek standartları, beklentileri partnerleri için de belirlerler, bu hedeflere ulaşıp ulaşamama durumuna göre öz saygılarını belirlerler (Özteke, 2015). Mükemmeliyetçiler, işlerin kendi istedikleri gibi yapılış tarzına uyulmadığı zaman diğer insanlara anlayışsız davranabilmekte ve partnerin mükemmeliyetçi standartlara mantıksız bakması ve kendini baskı altında hissetmesi zamanla tartışmalara yol açabilmektedir (Antony ve Swinson, 2009). Örneğin yemek yapan partnerin nasıl yapacağını devamlı kontrol etmek, partnerin yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilmektedir.

2.4.6. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tepe (2023) yaptığı araştırmada kadınların bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile eş seçme stratejilerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 17-50 yaş arası 406 kadın katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarında kaygılı bağlanma ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik boyutlarından hata yapma endişesi, ebeveyn ilişkisi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri ve yaptığından şüphe duyma ile kaygılı bağlanma arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçilik düzeyi ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çoban (2023) yetişkinlerde romantik ilişki mükemmeliyetçiliği, bağlanma, aşk biçimleri ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki istikrarını yordama gücünü araştırmıştır. Araştırmada 20-56 yaş arasında en az 1 yıldır romantik ilişkisi olan 467 kadın 107 erkek olmak üzere 564 yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında kaygılı bağlanma ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek, bekarlarda ise evlilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve kaçınan bağlanmanın ilişki bağlanımını negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Şahin (2020) araştırmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık düzeylerinin arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusunun aracı rolünü incelemiştir. Araştırmasında 18-30 yaş arası 257 kadın 133 erkek olmak

üzere 390 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan mükemmeliyetçi düzeyleri ile sosyal ilişkilerinde gösterdikleri bağlılık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yetersizlik duygusu ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda kaçıngan bağlanma stilinin işlevsel mükemmeliyetçiliği olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye tam aracılık yaptığı bulunmuştur.

Satıcı (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali arasında romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 18-31 yaş arası 195 kadın 155 erkek olmak üzere 350 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre iyilik hali ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde; iyilik hali ile partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali arasında aracı rolü bulunmuştur.

Sherry ve diğerleri (2014) yaptıkları araştırmada partnerlerin birbirlerinden mükemmeliyetçi isteklerinin çatışma yaşama ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 226 çift (226 erkek ve 226 kadın) belirli kriterlere göre seçilmiştir. Bu kriterler; internet erişimine sahip olmak, çiftlerden en az birinin üniversite öğrencisi olması, ilişkinin en az 3 aydır devam ediyor olması ve çiftlerin haftada en az 5 gün yüz yüze görüşüyor olmasıdır. Bu araştırmaya göre kadınların partnerlerinden mükemmeliyetçi istekler beklediklerinde, erkeklerin partnerlerine daha eleştirel ve agresif tepkiler gösterdikleri ve çatışma yaşama ihtimalinin arttığı sonucu bulunmuştur. Kadınların ise partnerlerinden gelen mükemmeliyetçi taleplere mükemmel gözükmeye çalışmak, taleplere makul düzeyde uyduğunu göstermek gibi tepkiler verdikleri ve çatışma yaşama olasılığının daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Arcuri (2013) araştırmasında uyumsuz ikili mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerde kullanılan olumsuz iletişim kalıpları ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma katılanlar 20-38 yaş aralığında 113 uzun süreli ilişkisi olan çiftten oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin

kişinin algıladığı ilişki kalitesini düşürdüğü ancak partnerinin ilişki kalitesine bir etki etmediği ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ilişkide olumsuz iletişim kalıpları kullanmaya yatkın hale getirdiği bulunmuştur. Bununla birlikte mükemmeliyetçi tutumlar arttıkça olumsuz iletişim tarzlarının kullanıldığı ve bu durumun da ilişki kalitesini düşürdüğü ortaya çıkarılmıştır.

Fritts (2012) romantik ilişki olan yetişkinlerde romantik ilişki mükemmeliyetçiliği, bağlanma stilleri, ilişki kalitesi ve empati arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada 18-71 yaş aralığında 415 kadın 132 erkek olmak üzere 556 en az 1 aydır romantik ilişkisi olan katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yüksek kaygılı ve yüksek kaçınma stiline sahip kişilerin zayıf çatışma çözme stratejilerine ve düşük ilişki kalitesine sebep olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte romantik ilişki mükemmeliyetçiliğinin bağlanma stilleri ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur.

2.5. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.5.1. Duygu ve Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme sürecini ve bu süreçte yaşanan güçlüğü anlamadan önce duygunun ne olduğunu bilmek önem arz etmektedir. Araştırmacılar tarafından duygu üzerine birçok tanım yapılmıştır. Duygular, kişinin yaşantıları sonucunda kişiyi bedensel, davranışsal, bilişsel düzeyden etkileyen süreçlerdir (Mulligan ve Scherer, 2012). Duyguların, psikolojik olguların içinde en öznel yaşantı olduğundan ve kişiden kişiye değişebilirliğinden dolayı insanların bu konuda bağımsız olabildiği ifade edilmektedir (Frijda, 1988). Duygular kişinin algılarını, tepki verme şekillerini, odaklandığı durumları, önceliklerini şekillendirme rolüne sahiptir (Fardis, 2007).

Gross (2008)'a göre duygu kavramının gündelik dilde kullanımından çıkan tanımlarının yanı sıra araştırmacılar duygunun tanımlanmasında klasik bir tanım ortaya koymaya çalışmışlardır. Bunun için duygunun üç ana özelliği tanımlanmıştır (Gross, 2008):

1. *Duyguların oluşmasına sebep olan etkenler:* Kişinin kendi içinde var olan hedefleri vardır. Bu hedefler bazen kısa süreli hedefler olurken bazen de uzun süre gerektiren hedefler olabilir. Örneğin çevresinde saygı duyulan bir kişi

haline gelmek, uzun soluklu ve kalıcı bir hedefken; bir bilet satışında ilk bileti alabilmek anlık bir hedeftir. Duygular ise bu hedeflere yüklenen anlam sonucu ortaya çıkmaktadır ve bireyin hedefi değiştiğinde duruma yüklediği anlam değişecek ve bunun sonucunda yaşanan duygu da değişime uğrayacaktır.

2. *Duygunun bileşenleri*: Duyguyu oluşturan çevresel, biyolojik, davranışsal unsurlar duyguyu tanımlamada önem arz etmektedir (Southam-Gerow, 2013).
3. *Duygunun düzenlenebilmesi:* Duygular bazen uygun zamanda, istenilen şekilde bazen de beklenmedik ve zorunlu şekilde gerçekleşebilir. Örneğin önemli bir iş üzerinde çalışırken çevreden gelen gürültüye karşı öfke duygusunun oluşması istenilmeyen ve kişinin odağını bozan bir durumdur.

Greenberg ve Goldman (2008) duyguları üç kategoriye ayırarak açıklamışlardır. Bunlardan ilki olan birincil duygular kişinin bir durum yaşadığında o duruma yönelik gösterdiği ilk tepkidir. Bir başarısızlık sonucu üzüntü duyulması, çocuğunu kaybeden bir annenin korku hissetmesi birincil duygulara örnek verilebilir. Ekman (1992) birincil duyguların evrensel olduğunu ve her kültürde insanların yüz ifadeleri ile görülebildiğini belirtmiştir. İkincil duygular ise kişinin yaşadığı duruma değil, hissettiği birincil duygusuna verdiği tepkilerdir. Çocuğunu kaybeden annenin çocuğuna karşı öfke duyması aslında korku duygusuna bir tepkidir. İkincil duygular, terapi sürecinde ele alınan ve bu duyguların kaynağını oluşturan bastırılmış ya da ifade edilme fırsatı bulunamamış birincil duyguların açığa çıkarılmasıyla çalışılmaktadır. Araçsal duygular ise başkaları üzerinde üstünlük kurmak, başkalarını etkilemek ve yönlendirmek için kullanılan duygulardır.

Lazarus (1991) ise duyguları bireyin iyi oluşu yönünden değerlendirmiş ve bunları bireye yarar sağlayan duygular ile zarar veren duygular olarak sınıflandırmıştır. Bireyin hayatında meydana gelen zorlayıcı olaylar zarar verici duyguları beraberinde getirir. Bu zorlayıcı olaylar bireyi mücadele edeceği bir duruma getirir, yoğun duygular içeren olaylarla birlikte dengesi bozulan birey eski dengesine kavuşabilmek için çaba gösterir ve yaşanılan olayın ağırlığına bağlı olarak birey duygusal dengesini sağlamaya çalışırken zorlanabilmektedir (Aydoğdu, 2013).

Duygular hissedildikçe bedensel, davranışsal ve bilişsel tepkiler beraberinde gelir; birey duyguyu hisseder, davranışa dönüştürür ve duygusal tepkisellik olarak tanımlanan bedensel tepkileri göstermeye başlar (Gross ve Jazaieri, 2014). Örneğin

köpek korkusu olan bir insan, köpek ile karşılaştığı zaman korku duygusu hisseder ve dürtüsel bir şekilde geri çekilme davranışı gösterir; ardından terleme, titreme gibi bedensel tepkileri vücudunda hissedebilir. Ancak duygular her zaman duruma uyum göstermez, durumla denge kurmakta zorlanır; bu dengeyi kurmak amacıyla birey duygusal reaksiyonları amacına uygun bir hale getirme çabasına girer ve bu çaba duygu düzenleme olarak tanımlanır (Gross, 2002).

Duyguların dışa yansıması beden dili kullanımı ile sağlandığı için kişinin yaşadığı duyguları tanımlayabilmesi için beden diline dikkat etmesi, yaşadığı duygulara sebep olan etkenleri bilmesi, hangi durumlarda hangi mimikleri kullandığını fark etmesi, kişinin yaşadığı duyguları çevreden nasıl saklayacağı ya da çevreye nasıl göstereceği konusunda bilgi sahibi olup bunu kontrol edebilmesi duygu düzenleme için önemlidir (Southam-Gerow, 2013). Yapılan bir araştırmada duyguların çevreden saklanması veya çevreye gösterilmesi durumlarında insanların mutluluk, merak, şefkat gibi olumlu duyguları daha çok insanlara göstermeye yatkın oldukları ancak öfke, hüzün, tiksinme, saldırganlık, endişe gibi olumsuz duyguları ise insanlardan saklamaya yatkın oldukları bulunmuştur (Huang, 2001). Bireyin yaşadığı duygunun anlamını fark etmesi, ihtiyaçlarına uygun davranabilmesini sağlar; üzgün veya öfkeli hisseden biri duygusunu fark ettiğinde onunla başa çıkma yollarını da daha kolay keşfeder (Roberton vd., 2012).

Duygu düzenlemeye duyulan ihtiyacın nedenleri arasında toplumun sahip olduğu kültüre uygun davranmak, duyguların her zaman olumlu sonuçlara yol açmaması ve bireyin çevresi veya kendisine zarar verebilme olasılığının olması ve kişinin yaşamında meydana gelen ağır olaylara yönelik hissedilen duyguların birey için dayanılmaz düzeyde olması yer almaktadır (Fraley vd., 2006). Özellikle yetişkin hayatında iş baskısı, ekonomik sıkıntılar, yakınını kaybetme gibi baş edilmesi zor durumlarda bireyin duygularını nasıl düzenleyeceğini bilememesi birey ve çevresi için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Duygular dürtüsel olarak eyleme döküldüğü gibi birey kontrollü ve bilinçli olarak da duygularını düzenleyebilmektedir, bu yetenek öğrenilerek gelişebildiği için kişinin yaşı ilerledikçe bu becerisi de olumlu yönde ilerleyebilmektedir (Çomak, 2022). Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin çocukluk yaşlarından başlayarak kişilere öğretilmesi yetişkinlik döneminde kişinin aile, iş, romantik ilişkiler, arkadaşlık gibi alanlarında kişiye pozitif katkı sağlayacaktır.

2.5.2. Duygu Düzenleme Modelleri

Araştırmacılar duygu düzenleme stratejilerini farklı yaklaşımlar doğrultusunda sınıflandırmışlardır. Duygu düzenlemede en sık bilinen model olan Gross'un Süreç Modeli'nde (Gross, 2003) duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla ortaya çıkan sonuca göre stratejiler uyumlu veya uyumsuz olarak şeklinde gruplandırılmıştır (Akbulut, 2018).

2.5.2.1. Gross Süreç Modeli

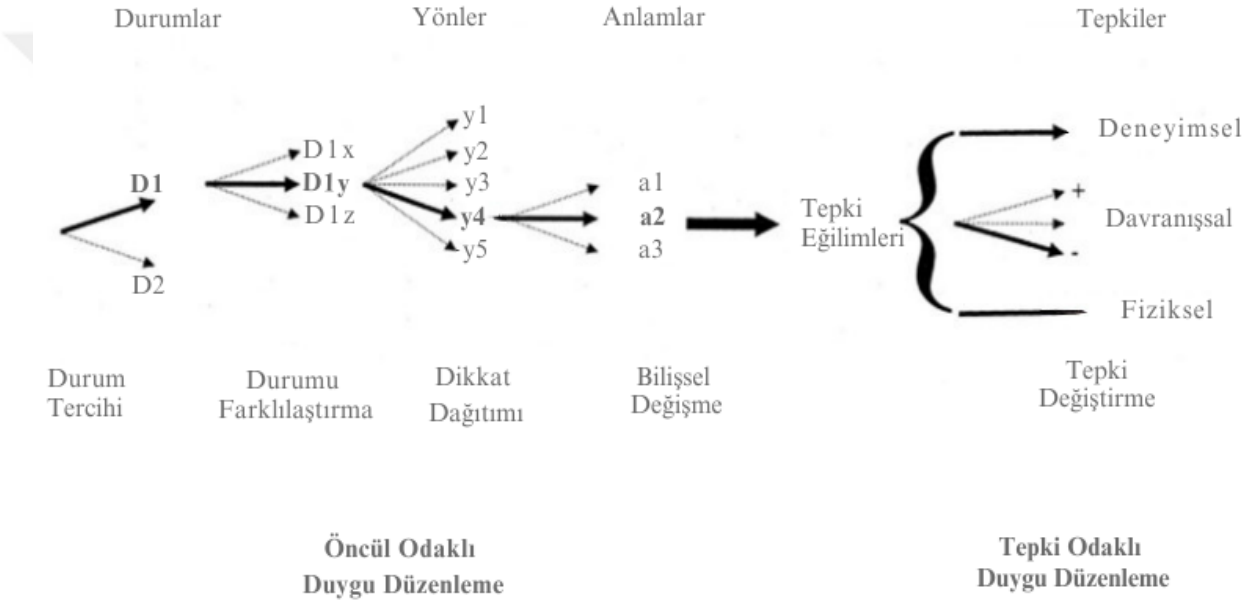
Gross (2002)'a göre süreç modelinde kişi duygularını mevcut durumla dengeye ulaştırabilmek ve düzenleyebilmek için beş aşamadan geçer:

1. *Durum Tercihi*: İlk aşama olan durum tercihi bireyin duygu uyandırma olasılığı olan bir durumu henüz yaşamadan önce bu duyguyu düzenleme amacıyla kişilere, yerlere veya durumlara yönelmesini ifade eder. Örneğin kişi stresli ve geleceğini etkileyeceğini düşündüğü bir görüşmeden önce eşiyle veya arkadaşlarıyla eğlenceli ve huzurlu bir yemeğe çıkmayı seçmesi olumsuz duyguyu düzenleme amacına yöneliktir.
2. *Durumu Farklılaştırma:* Durumu farklılaştırma, seçilen durumun bireyde oluşturabileceği duygusal tepkilerden kaçınmak amacıyla durumu uyarlamayı ifade eder. Birey bir bakıma dikkatini başka yöne çekme çabasına girer. Örneğin bireyin eşi ona gireceği görüşmeye hazır olup olmadığına yönelik bir soru yönelttiğinde birey konuyu değiştirmeyi tercih edebilir ve dikkatini başka yöne çekmeye çalışabilir.
3. *Dikkat Dağıtımı:* Bireyin içinde bulunduğu durum çeşitli perspektiflerden ele alınabilecek farklı boyutlara sahiptir. Birey bu aşamada bu perspektiflerden hangisine odağını vereceğine karar verir. Dikkatini başka yöne çevirirken alternatif odak noktasına yoğunlaşmakta ve bu süreçte ruminasyona girerek seçtiği yönü detaylı düşünebilmektedir. Örneğin yaşanan durumun pozitif taraflarını düşünmek bu aşamaya örnek gösterilebilir.
4. *Bilişsel Yeniden Değerlendirme*: Dikkati yoğunlaştırma aşaması odaklanılan yönün ortaya çıkaracağı anlamlardan hangisinin seçileceğinin önem taşıdığı aşamadır. Çoğunlukla durumun duygusal etkisini düşürmek için kullanılırken etkiyi yükseltmek ya da yaşanan duygunun yerine başka bir duyguyu getirmek

için de kullanılır. İş görüşmesinde başarılı veya başarısız olmayı kişinin kendi değerine atfetmesi yerine bunun sadece bir görüşme olduğunu düşünmesi bu aşamaya örnek verilebilir.

5. *Tepki Değiştirme:* Son aşama olan tepki değiştirme aşaması durumdan sonra gösterilen duygusal reaksiyonların modüle edildiği aşamadır. Duyguyu oluşturan fizyolojik ve tepkisel bileşenleri düzenleme amaçlanır. Örneğin kötü geçen bir iş görüşmesinden sonra bireyde ortaya çıkan fiziksel belirtiler bu aşamada değiştirilmeye çalışılır.

Şekil 2. Gross Süreç Modeli



Kaynak: Gross, 2003, s. 349

Şekil 2'de duygu düzenleme sürecinin nasıl işlendiği gösterilmiştir. Gross (2001) duygu düzenleme aşamalarında kullanılan stratejileri ise öncül ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayırarak açıklamıştır. Öncül odaklı strateji henüz durumun yarattığı duyguların ve tepkilerin düzenlenmediği, duyguların henüz tam olarak oluşmadığı durumlarda özellikle ilk dört aşamada kullanılmaktadır. Tepki odaklı stratejide duygu artık ortaya çıkmıştır ve birey durumun kendinde yarattığı duyguyu vücudunda, düşüncelerinde hissetmeye başlar; bu noktada duyguyu dengelemek ve kontrol altına almak adına tepki odaklı strateji kullanılır. Aşamaların sonuncusu olan tepki değiştirme ise bu stratejiye girmektedir. Gross ve John (2003) öncül odaklı ve tepki

odaklı stratejilerinin birbirlerinden bağımsız bir şekilde kullanıldığını ve bireylerin anlık durumlarda veya alışkanlık sonucu ile bu stratejileri kullandıklarını belirtmiştir.

2.5.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'ın (2001) geliştirdiği bilişsel duygu düzenleme modelinde bilişsel süreçler üzerinde durulmuş ve duyguların düzenlenmesinde düşüncelerin ve bilişin aktif olduğu belirtilmiştir. Bilişsel süreçlerin ve duyguların düzenlenmesini gerektiren durumlarda duygular üzerinde kontrol sağlamanın bireyin olumsuz veya olumlu duyguların yoğunluğuna kapılmamasına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu modele göre duygu düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki grupta incelenmiştir. Uyumlu stratejiler olumlu yeniden odaklama, kabullenme, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektif alma olarak; uyumsuz stratejiler ise kendini suçlama, başkalarını suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon veya düşünceye odaklanma olarak sınıflandırılmıştır. Uyumsuz stratejilerden kendini ve başkalarını suçlama, bireyin yaşadığı duygulara yönelik kendini veya ilgili kişileri suçlamasını; felaketleştirme, olayın şiddetinin olduğundan daha yoğun olarak düşünülmesini; ruminasyon veya düşünceye odaklanma ise olumsuz olay ve duyguların sürekli düşünülmesini ifade eder. Ayrıca duygusal sorunları olduğunu bildiren bireylerin uyumsuz stratejileri daha sık kullandığı belirtilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Uyumlu stratejilerden kabullenme, bireyin yaşadığı olayları ve duyguları kabul etmesini; olumlu yeniden odaklama, içinde bulunulan olumsuzluklar üzerine düşünmek yerine daha olumlu konular üzerine düşünmeyi; planlamaya odaklanmak, bireyin var olan problemle başa çıkmaya yönelik atacağı adımları planlamasını ifade eder. Bununla birlikte olumlu yeniden değerlendirme duruma olumlu anlam yüklemeyi ve perspektif alma ise olaya yönelik bakış açısını değiştirerek olayın ciddiyetini azaltma çabasını ifade etmektedir.

2.5.3. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Uyumlu stratejiler problem çözme, bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguların kabulü olarak gruplandırılmış ve bu stratejilerin kullanımının birey için olumsuz sonuçları engelleyici nitelik taşıdığı ifade edilmiştir; uyumsuz stratejiler ise duyguları bastırma, kaçınma davranışı ve ruminasyon olarak gruplandırılmış ve bu

stratejilerin kullanımının olumsuz sonuçlara davetiye niteliği taşıdığı ifade edilmiştir (Aldao vd., 2010).

Duyguların kabulü: Kabullenme, kaçınma stratejisinin zıttı olarak bir durumu, duyguları, düşünceleri aktif olarak olduğu gibi kabul etmeyi; duygusal tepkilerin oluşmasına müdahale etmemeyi, bu tepkilerin birey için huzursuzluk yaratacak deneyimler olmasına rağmen kaçmayıp ilişkiyi sürdürmeyi içermektedir (Blackledge ve Hayes, 2001; Dunn vd., 2009; Hayes vd., 1999). Örneğin esprili birinin bir ortamda yaptığı şakaya gülünmemesi durumunda rahatsızlık hissetmesine tepki olarak kişinin ortamdan uzaklaşmayı değil, ortamda kalmayı tercih etmesi duygusuyla ilişkisini sürdürdüğü anlamına gelir. Kabullenme ve kaçınma terimleri Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)'ne temel oluşturmaktadır, buna göre kişinin kaçınma davranışını azaltıp kabule yönelmesi sağlanmalıdır (Hayes vd., 1999).

Problem çözme: Kişinin kasıtlı olarak yapmayı seçtiği, yoğun duygular, kaygı, stres içeren durumları düzenlemeye yöneldiği ve oluşabilecek hoş olmayan sonuçları yönetmeye çalıştığı tepkilerdir (Aldao vd., 2010). Örneğin ilişkisinde partneriyle bir konuda anlaşamayan bir kişinin probleme yönelik çözüm planları oluşturması ilişkinin bitmesi, boşanma gibi sonuçları engellemeye yönelik bir adım olabilir; bununla birlikte çözüm planlarının başarılı olması ilişkinin güçlenmesi, evlilik adımının atılması, bağların sağlamlaşması gibi olumlu sonuçları da beraberinde getirebilir.

Duyguları bastırma: Bastırma, Gross'un (2001) süreç modelinde tepki odaklı olarak açıklanan ve duygu ortaya çıktıktan sonra gösterilen tepkilerin açığa çıkmasını önlemeye yönelik bir stratejidir; bu strateji kişinin çevreyle teması sonucunda kişinin duyguya yönelik mimiklerini, beden hareketleri saklama amacıyla da kullanılabilmektedir (Goldin vd., 2008; Gross ve Levenson, 1993). Bastırma stratejisi duyguların dışavurum davranışlarını engellerken, aynı zamanda duygunun tam olarak yaşanma olasılığını da düşürmektedir ve bu durum da kişinin duyguyu yaşama sonucu ortaya çıkan katarsise olumsuz yansımaktadır (Gross, 2002).

Kaçınma: Kaçınılan duruma gösterilen tepkiye göre duygusal kaçıngan veya bilişsel kaçınma şeklinde ortaya çıkar ve kişinin yaşadığı duygularla, durumlarla, hislerle etkileşim kurmaya gönülsüz olması diğer bir anlamda kabulü reddetmesi olarak ifade edilir (Hayes vd., 1999). Bireye sıkıntı ve rahatsızlık veren durumlarda eğer bireyin

tahammül seviyesi de düşük ise bu durumlarla baş edebilme yolu olarak kaçınma stratejisini kullanma olasılığı fazladır (McHugh vd., 2012).

Ruminasyon: Kişiye fayda getirmeyen, yararsız, zarar verici olaylara karşı kullanılan bir stratejidir; kişi zor duygularla başa çıkarken zorlanır, olaya başka açılardan bakma ve bilişsel yeniden yapılandırma fırsatını bulamaz ve bu sebepten ruminasyon uyumsuz bir strateji olarak anılmaktadır (Horn ve Maercker, 2016).

Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin insanlarda yaşam kalitesi seviyesinde ve depresyon durumlarında farklı sonuçlar ortaya çıkardığını ifade eden araştırmalar bulunmaktadır. Yeniden değerlendirmeyi sık kullanan bireylerin pozitif yönde etkilendiği, bastırmayı sık kullanan kişilerin ise negatif yönde etkilendiği araştırmalarda bulunmuştur (Gross ve John, 2002). Duyguları bastırma yolunu sık kullanan ve bunu bir rutin haline getiren kişilerin arkadaş, aile ve romantik ilişkileri negatif etkilenirken erkeklerin bastırma stratejisini kullanması sonucunda kadın partnerlerinin bu durumdan daha olumsuz etkilenmeye meyilli olduğu açıklanmaktadır (Velotti vd., 2016). Ayrıca Cole, Michel ve Teti (1994) duygularının düzenlenmesinde iki boyuta göre hareket edildiğini belirtmişlerdir. Aşırı düzenleme boyutu bireyin yoğun duygusunu ifade etmek yerine bastırma stratejisi kullanımı anlamına gelirken, yetersiz düzenleme boyutu öfke gibi saldırganlık içeren duyguların duruma uygun düzenlenememesi ve dürtüsel bir şekilde tepkiye dönüşmesi anlamını taşımaktadır.

Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalarda öne çıkan bir diğer araştırmacı olan Koole (2009) duygu düzenleme stratejilerini üç kategoride açıklamıştır; bu stratejilerden bazıları işlevsel bazıları işlevsel değildir ve bireyin bulunduğu duruma göre değişebilmektedir:

1. *Hedef Odaklı Duygu Düzenleme:* Hedef odaklı duygu düzenleme, bireylerin bilinçli bir şekilde bir hedefe yönelik gerçekleştirdiği düzenleme davranışlarını içerir. Bireyin duygusal durumunun faydalı olduğunu düşündüğünde bu duyguya göre hareket etmesi veya hedefinin önem derecesine göre duygusunu düzenlemesi şeklinde iki şekilde çalışır. Eğer bireyin içinde bulunduğu duygu durumu diğer duygu durumlarından daha az fayda getiriyorsa birey hedef odaklı duygu düzenlemeye başvurabilir (Koole vd., 2011). Bilişsel yeniden

değerlendirme, bastırma, tepkileri abartma hedef odaklı duygu düzenlemede kullanılan stratejilerdendir.

2. *İhtiyaç Odaklı Duygu Düzenleme:* İhtiyaç odaklı stratejilere göre bireyler, haz veren duyguları arttırmayı ve olumsuz duyguları azaltmayı amaçlar. Bu yönelim bireylerin duyguları deneyimleme ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterir. Olumsuz durumlardan kaçınma, pozitif hissettiren durumlara odaklanma, yemek yeme, aitlik ve yakınlık arayışı, hayal kurma gibi stratejiler kullanılmaktadır. Bu stratejiler üç düzeye göre açıklanmaktadır. Dikkat düzeyinde, ihtiyaç odaklı duygu düzenlemesi, tehdit edici bilgilerden kaçınma veya pozitif bilgilerle dikkat dağıtma yoluyla gerçekleşebilmekte; bu eğilimler özellikle baskın olan kişilerde daha yaygındır. Temsil düzeyinde, ihtiyaç odaklı duygu düzenlemesi, anksiyete azaltıcı işlev sağlayacak çeşitli yorumlayıcı önyargılar şeklinde olabilmektedir. Son olarak, fiziksel düzeyde, ihtiyaç odaklı duygu düzenlemesi, yemek yeme, fiziksel egzersiz yapma veya yakınlık arayışı gibi etkinliklerle gerçekleşebilmektedir.
3. *Kişi Odaklı Duygu Düzenleme:* Kişi odaklı stratejilerde, hedef odaklı ve ihtiyaç odaklı stratejilerden farklı olarak bireyin bütünsel durumuna odaklanılmaktadır. Buna göre bireyin ihtiyaçlarını, isteklerini, amaçlarını dikkate alarak kişiliğin bütününü korumak amaçlanır. Biliş ve beden arasında bir köprü oluşturmayı amaçlayarak meditasyon, bilinçli farkındalık, yoga, nefes egzersizleri gibi bedensel aktivitelerden yararlanılır (Koole vd., 2011).

2.5.4. Romantik İlişkilerde Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemenin en çok etkilediği alanlardan biri romantik ilişkilerdir; duyguları anlamak, sağlıklı iletişim kurarak ifade etmek, inkâr etmeyip kabullenmek ilişkileri de olumlu yönde etkileyecektir. Partnerlerin tatmin olduğu ve memnuniyet duyduğu bir romantik ilişki, yaşamdan keyif alma ve mutluluğun kaynağı olarak görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Sık anlaşmazlık yaşayan ilişkilerde partnerler sürekli şiddetli duygular içeren faktörlerle karşılaşıyorlarsa bir süre sonra bu durum aile ilişkisini, ebeveyn-çocuk ilişkisini ve kişisel sağlığı kötü etkileyecektir; bu olumsuz etkilerin engellenebilmesinin temelinde ise duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı yatmaktadır (Frye, 2018).

Duygu düzenleme stratejilerinin gerekli olduğu çiftler arasında yaşanan duygu ve fikir ayrılıklarında bireyin, partneriyle uyuşmayan düşüncelerini partnerine dile getirmesi her zaman kolay değildir; bu dile getiremeyiş sonucunda bireyde kızgınlık, üzüntü, suçluluk gibi duygular ortaya çıkabilir ve birey bu durumun verdiği rahatsızlık sonucu duygu oluşumu sürecine müdahale etmek isteyebilmektedir (Richards, 2003). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin çatışmaları çözme, yapıcı dil kullanma, kararsızlıklar ile başa çıkma, durum ve olaylar arası ilişki kurma becerileri de olumsuz etkilenecektir (Clore, 1994). Bu bağlamda çiftlerin günlük iletişimlerinde bile olumlu ve yapıcı bir iletişim kullanmaları çatışmalarda yapıcı dil kullanımına zemin sağlar (Gottman ve Levenson, 1999).

Çiftlerin sağlıklı bir iletişim kurmaları bağlanma stillerine bağlı olarak değişebilir. Güvenli bağlanan bir partnere sahip olan birey, pozitif tepkilerine karşılık aynı oranda pozitif yanıt alırken güvensiz bağlanan partneri olan kişiler verdikleri tepkiye karşılık daha az şiddetli olumlu duygu veya olumsuz duygu görebilmektedirler (Simpson vd., 2007). Bireyler olumsuz duygularla karşılaştıklarında duygu düzenleme sürecinde partnerlerinden farklı şekillerde destek bekleyebilir, istedikleri tepkiyi alıp almama durumuna göre bu süreci daha iyi veya daha zor yönlendirebilirler (Myers, 1999). Örneğin iş hayatında bir başarısızlıkla karşılaşan birey, partnerinden moral vermesini beklerken partnerinin çözüm odaklı yaklaşması bireyin olumsuz duygusunu daha da yoğunlaştırabilir. Ancak eşlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını gözeterek davranmaları ilişkilerini güçlendirerek olumsuz duygular içindeki eşin olumlu duygularını arttırmasın katkı sağlayabilir.

İlişki içinde çiftler arasındaki uyum ve çiftlerin ilişkiden aldıkları doyum ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif bir ilişki vardır; buna göre duygularını fark edebilen, tanımlayabilen, kontrol edebilen bireyler partnerleriyle daha uyumlu ve ilişkilerinden de daha tatmin olmaktadırlar (Bloch vd., 2014; Gnazzo ve Zavattini, 2017). Özellikle evli bireyler ve aileler için yoğun duygulara sebep olan olaylarda içinde bulunulan ailenin önemi büyüktür, aile birey için duyguların düzenlenmesine yönelik bir savunma hattı gibidir; zor durumlarda kişi üzerinde koruyucu bir etkisi vardır ve bu sebepten aileden alınan sevgi ve destek çok önemlidir (Koçhan, 2014). Çiftlerden birinin duygu düzenleme becerisinin düşük olması durumunda kendi duygularını düzenleyemeyen kişi, partnerine destek gereken zamanlarda gereken

desteği ve sevgiyi vermekte zorlanacaktır ve tarafların ilişkiden aldıkları doyum da bu durumdan olumsuz etkilenecektir (Myers, 1999). Aynı zamanda ilişkilerdeki çatışma durumlarında eşleri duygu düzenleme stratejilerinden duygularını bastırma yolunu seçmesi tartışmanın ayrıntılarını ve ilişkinin dinamiğini yanlış ve eksik algılamalarına sebep olabilmektedir (Fardis, 2007).

2.5.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme tanımından yola çıkarak kişinin yaşadığı durum ve olaylara yönelik oluşan duygularını tanımlayamaması; kişinin duygu düzenleme stratejilerini yer, zaman ve amaca yönelik doğru şekilde kullanmakta zorluk yaşaması; duyguların bastırma yoluna yönelip inkâr edilmesi olarak açıklanabilmektedir. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğünü beş boyutta incelemişlerdir; bu boyutları bireylerin duygularını tanımlama ve anlamada zorluk yaşaması (farkındalık), hedefe yönelik davranışlarda bulunamaması (hedefler), olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamaması (stratejiler), duyguların kontrolünü kaybedip dürtüsel davranışlar göstermesi (dürtü) ve duygularından rahatsız olması (kabul edilmeme) olarak tanımlamışlardır. Duygu düzenleme güçlüğü etkili duygu düzenleme stratejilerinin esnek şekilde kullanılmadığı, aşırı kullanıldığı zamanlarda ortaya çıkmakta ve bireyin hedeflerine ulaşma çabasını olumsuz etkilemektedir (Hilt vd., 2011). Bireyi olumsuz etkileyen durumlarda baş edilmekte zorlanılan duygularda birey duyguların kontrolünü sağlayamayabilir ve duyguların tepkiselliği doğru bir şekilde yönetilemediği zaman kişisel ve kişiler arası problemler ortaya çıkabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü ciddi vakalarda psikopatolojik durumlara yol açabilen bir risk durumudur. Kişilerarası ilişkilerin bozulması, depresyon, bağımlılık, dikkat problemleri, saldırgan davranışlar, öz saygıda düşüş gibi durumlar duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde görülebilmektedir (Hilt vd., 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ebeveynler çocuklarının yoğun duyguları karşısında çocuklarının duygularını onaylamama, destek vermeme, onları ilgiden mahrum bırakma eğiliminde olabilmektedir; bununla birlikte daha ileri düzeyde bu güçlük ebeveynlerin çocuklarına istismar davranışı sergilemesine yol açabilmektedir (Shipman vd., 2007). Bu durumu kanıtlar nitelikte yapılan bir araştırmada çocuklarını ihmal eden veya duygusal ve fiziksel istismara uğratan annelerin uğratmayan annelere

göre daha yoğun olumsuz duygular hissettikleri ve bu duygularının kontrolünü sağlıklı bir şekilde yürütemedikleri bulunmuştur (Pianta vd., 1989). Duygu düzenleme güçlüğünün ebeveynlere etkileri kadar çocuklara etkileri de belirgindir, özellikle ergenlerin bilişsel kontrol sisteminin duygu düzenleme güçlüğü ile daha belirgin hale geldiği ve riskli kararlara daha eğilimli hale geldikleri belirtilmiştir (Hilt vd., 2011). Duygu düzenleme becerilerine sahip, farkındalıkları yüksek ebeveynler ise kendi duygularını ve çocuklarının duygularını yönetebilme yönünden etkin rol oynamaktadır ayrıca bilişsel yeniden değerlendirme aşamasını kullanan ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımları daha ılımlı, daha sıcak olmakta ve çocuklarda saldırganlık, sinir krizleri gibi davranışların daha az ortaya çıkması sağlanmaktadır (Zimmer-Gembeck vd., 2022).

2.5.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ersoy (2024) araştırmasında evli bireylerin evlilik doyumu ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin rolünü incelemiştir. Araştırmaya 22-60 yaş aralığında 153 kadın 63 erkek olmak üzere 216 evli yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 22-30 yaş aralığında olan katılımcıların 41-60 yaş arası katılımcılara göre duygusal ifade ve duygu tanımlama güçlüğünde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Bununla birlikte çocuk sahibi olmayanların duygu düzenleme güçlüğü puanları çocuk sahibi olanlara göre daha yüksektir. Çatışma çözme tepkilerinden partneri görmezden gelme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireyin partnerinde algıladığı çatışma çözme tepkileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı bir şekilde etkili olduğu bulunmuştur.

Ayyıldız (2023) ilişki doyumu ve bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası duygu düzenleme arasında ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmada 18-40 yaş arası evlilik süresi bir yıldan beş yıla kadar olan 258 kadın 117 erkek olmak üzere 376 kişi incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün ilişki doyumu ile arasında negatif yönde bir ilişki; bağlanma kaygısı ve kaçınması ile ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ilişkide partnerlerin duygu düzenleme güçlükleri arttıkça ilişkiden aldıkları doyum azalmaktadır. Ayrıca katılımcıların yaşı arttıkça bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması puanının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tepeli-Temiz ve Bilican (2022) yaptığı araştırmada bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme duyarlılığının aracı rolünü incelemiştir. Örneklem olarak İstanbul'da yaşayan ve en az bir yıldır evli 173 kadın 173 erkek olmak üzere 346 kişiden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların çocuk sayısı ve yaşları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının azaldığı; düzenli bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre ise çalışmayan kişilerin puanlarının arttığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün çift uyumuyla negatif; kaçıngan ve kaygılı bağlanma ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte kaygılı bağlanma ile çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Bozacı (2022) yaptığı araştırmada kişilerarası sorunlar ve duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık ve çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada yaşları 18-60 aralığında 313 kadın 110 erkek olmak üzere 423 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğü tüm alt boyutları olan netlik, hedefler, dürtü, stratejiler ve kabul edilmeme ile kişilerarası sorunlar pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler ve hedefler arasında anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte çalışan kişilerin çalışmayan kişilere göre kişilerarası problemler envanteri puanı daha yüksek bulunmuştur.

Gogos (2022) romantik ilişkisi olan bireylerle yaptığı araştırmada problemli sosyal medya kullanımı ve duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanma motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada bireylerin ekran süresi kullanımları ölçülmüştür. Araştırmaya 20-30 yaş arası 100 kadın ve 58 erkek olmaz üzere 158 kişi katılım göstermiştir. Bununla birlikte katılımcıların akıllı telefonları yoluyla sosyal medya kullanım süreleri ölçülmüştür. Veri sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün, problemli sosyal medya kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur, aynı zamanda partnerlerini sosyal medya uygulamalarında izleyen kişilerin problemli sosyal medya kullanımına daha yatkın olduğu sonucuna varılmıştır. Kaygılı bağlanma ile problemli sosyal medya kullanımı arasında dolaylı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu ilişkide aracı olan değişkenin duygu düzenleme güçlüğü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sekizkardeş (2021) araştırmasında öfke ifade stillerinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilik ve iyi oluş ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada 382 kadın ve 274 erkek olmak üzere 656 kişiden veri toplanmış ve katılımcıların yaşları ise 18-77 aralığındadır. Araştırma sonuçlarına göre tüm demografik değişkenlerde Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan dürtünün, diğer ifadeyle kontrolü kaybetme, öfkenin dışarı yansıtılması ile pozitif yönde; öfkenin kontrol edilmesi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke alt boyutu ile Açıklık alt boyutu negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre öfke duygusunu sık yaşayan kişiler duygularını net bir şekilde anlayamamakta ve açıklayamamaktadır. Aynı zamanda öfkeyi bastırma stratejisini kullanarak ifade etmeyen bireylerin öfkesinin sıklığını ve yoğunluğunu kontrol altına alamayan kişiler olduğu sonucuna da varılmıştır.

Lai (2020)'nin Kaliforniya'da yaptığı araştırmada annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin çocukların duygu düzenleme yeteneklerine ve duygularını sosyalleştirebilmelerine etkisi olup olmadığını incelemiştir. Bununla birlikte katılımcıların kalp atış hızı ve stres belirtilerine de bakılmıştır. Araştırmada 153 anne-çocuk çifti olarak 19-44 yaş aralığında olan anneler ile 16 ve 27 ay aralığında olan çocuklar incelenmiştir. Bununla birlikte çocukların duygu düzenleme becerileri oyun yoluyla ölçülmüştür. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü puanları yüksek olan annelerin çocuklarının davranışlarına ve olumsuz duygularına koşullu sevgi ile karşılık verdikleri ve bu durumun çocukların olumsuz duygularının yoğunluğunun artmasına sebep olduğu, özellikle öfke duygusunun saldırganlığa dönüştüğü sonucu bulunmuştur.

Klein ve diğerleri (2016) araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ile düşmanca eleştiri dili ve yapıcı eleştiri dili arasındaki ilişkiyi ve duygu düzenleme becerilerinden bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin etkisini incelemiştir. Araştırmada 63 çift olmak üzere 126 yetişkin katılım göstermiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında partnerler duygu düzenleme güçlüğü yaşadığında düşmanca eleştiri dili kullanmaya daha meyilli olurken yapıcı dili kullanımları azalmakta ve daha sık bastırma stratejisi kullanmaya başlamaktadırlar. Bununla birlikte yapıcı eleştiri dili kullanımı arttıkça daha az bastırma stratejisini kullanırken bilişsel yeniden değerlendirme kullanımları artmaktadır. Aynı zamanda duygu düzenleme

stratejilerinin doğru kullanımı partnerden gelen geri bildirimin daha yapıcı algılanmasını sağladığı bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin toplanması ve analizi bilgilerine yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkide karar verme becerisinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisi olup olmadığı ve bu ilişkinin ne ölçüde olduğu ilişkisel tarama modeli üzerinden yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin ne derece olduğunu herhangi bir müdahale olmadan tespit etmek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada ilişkide karar verme becerisinde cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir. Ayrıca araştırmada bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkide karar verme becerisi arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu Türkiye'de yaşayan 18-60 yaş arası 416 romantik ilişki yaşayan veya evli olan kişilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu seçilirken kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling), net bir örneklem çerçevesi oluşturmanın zor olduğu araştırmalarda kullanılırken maliyetsiz ve uygun olması kullanımını yaygınlaştırmaktadır (Hilton vd., 2019). Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, ilişki süresi, çocuk sayısı, kardeş sayısı, çalışma durumu değişkenlerine ait bilgiler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	253	60.8
	Erkek	163	39.2
Yaş	18-25	112	26.92
	26-30	170	40.87
	31-39	92	22.12
	40 ve üzeri	42	10.10
Eğitim Düzeyi	Lise	32	7.69
	Ön lisans	31	7.45
	Lisans	269	64.66
	Yüksek lisans veya doktora	84	20.19
Medeni Durum	Romantik ilişkisi olan	188	45.19
	Sözlü/nişanlı	33	7.93
	Evli	195	46.88
İlişki Süresi	1 yıldan az	68	16.35
	1-2 yıl	62	14.9
	2-3 yıl	60	14.42
	3-5 yıl	63	15.14
	5-10 yıl	92	22.12
	10 yıl ve üzeri	71	17.07
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	31	7.45
	1 kardeşi olan	182	43.74
	2 kardeşi olan	127	30.52

	3 kardeşi olan	43	10.33
	4 ve daha fazla kardeşi olan	33	7.93
Çocuk Sayısı	Çocuğum yok	301	72.35
	1 çocuk	56	13.46
	2 veya 3 çocuk	59	14.18
Çalışma Durumu	Tam zamanlı çalışan	273	65.62
	Kısmi zamanlı çalışan	53	12.74
	Çalışmayan	90	21.63
	Toplam	416	100

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 416 katılımcının 253'ü (%60.81) kadın, 163'ü (%39.2) erkektir. Katılımcıların 112'si (%26.92) 18-25 yaş aralığında, 170'i (%40.87) 26-30 yaş aralığında, 92'si (%22.12) 31-39 yaş aralığında ve 42'si (%10.10) 40 yaş ve üzeridir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde katılımcıların 32'si (%7.69) lise, 31'i (%7.45) ön lisans, 269'u (%64.66) lisans, 84'ü (%20.19) yüksek lisans veya doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde romantik ilişkisi olan 188 (%45.19) kişi, sözlü veya nişanlı olan 33 (%7.93) kişi, evli olan 195 (%46.88) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların 68'i (%16.3) 1 yıldan az, 62'si (%14.9) 1-2 yıl, 60'ı (%14.4) 2-3 yıl, 63'ü (%15.1) 3-5 yıl, 92'si (%22.1) 5-10 yıl ve 71'i (%17.07) 10 yıl ve üzeri ilişki süresi belirtmiştir. Katılımcıların 31'i (%7.45) tek çocuk iken 182'sinin (%43.74) bir kardeşi, 127'sinin (%30.52) iki kardeşi, 43'ünün (%10.33) üç kardeşi ve 33'ünün (%7.93) dört ve üzeri kardeşi bulunmaktadır. Katılımcıların 301'inin (%72.35) çocuğu yokken, 56'sının (%13.46) bir çocuğu, 59'unun (%14.18) iki veya üç çocuğu bulunmaktadır. Çalışma durumuna bakıldığında katılımcıların 273'ü (%65.62) tam zamanlı çalışan, 53'ü (%12.74) kısmi/yarı zamanlı çalışan, 90'ı (%21.63) ise çalışmayan kişilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılar ölçme araçlarına kişisel bildirim yoluyla katılım göstermişlerdir. Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların ilişkilerinde sahip oldukları karar verme becerisini ölçmek için "İlişkide Karar Verme Ölçeği", katılımcıların bağlanma stillerini değerlendirmek için "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği", ilişkilerinde kendilerine ve partnerlerine gösterdikleri mükemmeliyetçilik düzeyini belirlemek için "Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek için "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma katılımcılarına ait demografik özellikleri belirleyebilmek amacıyla uygulamacı tarafından oluşturulmuştur. Formda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumu değişkenlerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. İlişkide Karar Verme Ölçeği

İlişkide Karar Verme Ölçeği, Vennum ve Fincham (2011) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal formun Türkçe uyarlaması Tosun vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek kişilerin romantik ilişkilerinde yaşanan ikilem durumlarında mantıklı karar vermeye olan yatkınlıklarını belirlemek ve bu durumlarda uygulanacak akılcı seçimleri tespit etme amacı taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin karar verme becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek toplam on madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar ilişkide kendine güven ve ilişkiyi yönetme şeklindedir. Ölçek 5'li Likert tipi olmak üzere 1 (hiçbir şekilde katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen bir derecelendirmedir. Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında uyum indeksleri x^2 \sd = 2.77, GFI = .96, AGFI = .94, CFI = .97, RMSEA = .06 ve SRMR = .05 olarak bulunmuştur. İki ayrı örneklem üzerinde çalışılmış ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .87 ve .86, alt boyutlarından ilişkide kendine güven .83 ve .80 bulunurken ilişkiyi yönetme alt boyutu .82 ve .84 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .67 olarak bulunmuştur. Bu

çalışmanın verileriyle gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa katsayı .91 olarak ölçülmüştür. İlişkide kendine güven alt boyutu .87, ilişkiyi yönetme alt boyutunun katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği, Brennan vd. (1998) tarafından geliştirilmiş olup orijinal formun Türkçe'ye uyarlanması Sümer (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek kişilerin romantik ilişkilerinde sergiledikleri bağlanma stillerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup kaygı alt boyutu ve kaçınma alt boyutu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek kişilerin kendilerini değerlendirme yoluyla oluşan 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek derecelendirmesi 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) şeklinde belirlenmiş olup 7'li Likert tipi şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin güvensiz bağlanma durumunu işaret etmektedir. Ölçek uyarlama çalışmasına 272 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğe yönelik yapılan faktör analizi sonuçlarında yüksek düzeyde güvenirlik katsayısının olduğuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için ise .86 bulunmuştur. Bu çalışmanın verileriyle gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa katsayı .88 olarak ölçülmüştür. Kaçınma alt boyutu .88, kaygı alt boyutu ise .89 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçilik Ölçeği, ilk olarak Matte ve LaFontaine (2012) oluşturmuştur. Türkçe'ye uyarlanması Özteke, Büyükbayraktar ve Kesici (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek kişilerin öz bildirim yoluyla oluşan 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li değerlendirme içerirken 1 (hiçbir şekilde katılmıyorum) 7 (kesinlikle katılıyorum) şeklindedir. Ölçek çalışmasına romantik ilişki yaşayan 187 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçek kendine karşı mükemmeliyetçilik ve partnere karşı mükemmeliyetçilik olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğe yönelik yapılan güvenirlik çalışmaları sonucu erkekler ve kadınlarda eşit olmak üzere alt boyutlardan partnere karşı mükemmeliyetçilik .77 bulunurken kendine yönelik mükemmeliyetçilik .73 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık analizlerinde Cronbach alfa katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .71, partnere yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .75, ölçeğin bütünü için ise .76

bulunmuştur. Ölçeğin doğrulayıcı faktör yapısı analizleri sonucunda iki boyutlu faktör analizi doğrulanmıştır (GFI = .95; CFI = .90; RMR = .04, AGFI = .92). Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .84 bulunmuştur. Bu çalışmanın verileriyle gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa katsayı .60 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu .64 bulunurken partnere karşı mükemmeliyetçilik alt boyutu .50 bulunmuştur.

3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

Ölçek, orijinal formu Gratz ve Roemer (2004) tarafından 36 madde olarak duygu düzensizliklerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Yiğit ve Güzey Yiğit (2019) tarafından formun Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir ve DDGÖ-16 Kısa Formu şeklinde 16 maddelik öz bildirim ölçeği olarak yapılmıştır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Derecelendirme 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) şeklinde belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını göstermektedir. DDGÖ-16, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar hedefler (amaçtan şaşma), dürtü (kontrolü sağlayamama), netlik (kişinin duygularını tanıyamaması), kabul edilmeme (duygularından rahatsız olma) ve stratejilerdir (olumsuz duyguda kalacağına inanma). Ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde ($\chi 2$ /df = 2.75, CFI = .94, GFI = .91, TLI = .93, RMSEA = .07) bulunmuştur. Ölçek güvenirlik katsayısı .92 ve iç tutarlık analizinde Cronbach alfa katsayısı formun geneli için .92, alt ölçekler için ise Hedefler .84, Stratejiler .87, Netlik .84, Kabul edilmeme .78 ve Dürtü .87 bulunmuştur. Buradan hareketle iyi güvenirliğe ve yeterli iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın verileriyle gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa katsayı .93 olarak ölçülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından netlik alt boyutu .84, hedefler alt boyutu .85, dürtü alt boyutu .86, stratejiler alt boyutu .87, kabul edilmeme alt boyutunun katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları derlenerek veri seti haline getirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi amacıyla Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal

ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 2024.09 numaralı toplantı kararı neticesinde 20240903318 numaralı etik kurul onayı alınmıştır. Veri setinde öncelikle bilgilendirilmiş onam kapsamında araştırmacı hakkında bilgiler, araştırmanın amacı, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığını, verilerin yalnızca bu araştırma için kullanılacağı ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı, soruların nasıl doldurulması gerektiği bilgilerine yer verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunun ardından kişisel bilgi formu soruları ve ölçme araçları maddelerine yer verilmiştir. Veri toplama süreci elektronik ortamda Google Form aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Araştırmanın veri toplama süreci 2024 yılının Eylül ve Aralık ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 440 kişiye ulaşılmıştır. Ancak koşulları karşılamayan (romantik ilişkisi olmayan veya evli olmayan) 17 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. İstatistiksel analizlerde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır ve .05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır.

Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin yaş, ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyansların homojenliğini tespit etmek için Levene testi kullanılmıştır. Verilerin normallik analizinde her değişken ve değişkenlerin her bir alt grubu incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değer aralığı -2 ve +2 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2016). Araştırma sonucunda normal dağılımın sağlanabilmesi için veri setinden 7 uç değer çıkarılmıştır. İlişki süresi değişkeni alt gruplarında normallik koşulunu sağlamak için 7 uç değere ek olarak 2 uç değer daha veri setinden çıkarılmıştır. İlişki süresi değişkeni romantik ilişkisi olan grup ve evli grubu olarak gruplandırılarak veri analizi yapılmıştır. Medeni durum değişkeninde sözlü/nişanlı grubu, grup sayılarındaki farklılıklar sebebiyle romantik ilişkisi olan grupla birleştirilip analize dahil edilmiştir. Çocuk sayısı değişkeninde bir, iki ve üç çocuğu olanlar “çocuğu var” grubunda birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Kardeş

sayısı değişkeninde tek kardeş olan grubun normallik analizini sağlamak için 1 uç değer veri analizinden çıkarılmıştır. 3 kardeşi olan ve 4 kardeş ve üzeri olan grup birleştirilip analize dahil edilmiştir. Çalışma durumu değişkeninde kısmi/yarı zamanlı çalışan kişiler ile çalışmayan kişiler birleştirilerek analize dahil edilmiştir.

Yapılan düzenlemeler sonucunda araştırmanın verilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerinde her bir alt grubun normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerine yönelik yapılan normallik analizleri sonucunda katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama durumu ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılığı incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yaş, kardeş sayısı ve ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılığı incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Veri analizinde homojen olmayan veriler için Welch testi kullanılmıştır. Welch testi, varyansların eşit olmadığı durumlarda tercih edilen bir istatistiksel araçtır (Lu ve Yuan, 2010). Post-hoc çoklu karşılaştırma yöntemlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Games-Howell testi, varyansların homojen olmadığı ve grup sayıları farklarının büyük olduğu durumlarda kullanılan bir yöntemdir (Kayri, 2009).

Araştırmada yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini yordayıp yordamadığını belirlemek, bu yordamanın ne derece olduğunu tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinden önce, doğrusallık ve normallik varsayımlarının sağlanması için uç değerlerin var olup olmadığı belirlenmelidir. Uç değerlerin tespit edilmesinde Mahalanobis uzaklıkları kullanılmış ve kritik değer olan .001'den küçük bir değer olmaması esas alınmıştır (De Maesschalck vd., 2000).

Yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu bağlantıyı belirlemek ve çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gereken koşullardan biri varyans büyütme faktörleri (VIF) değerinin 4'ten küçük değer olması veya bağımsız değişkenlerin açıklayamadığı varyansı temsil eden tolerans değerinin .20'den büyük olmasıdır (Daoud, 2017). Yapılan analizler sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik (tolerans = .94, VIF = 1.05), partnere yönelik mükemmeliyetçilik (tolerans = .81, VIF = 1.22), kaçınan bağlanma (tolerans = .86, VIF = 1.15) ve duygu düzenleme güçlüğü (tolerans = .87,

VIF = 1.15) açısından tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içinde olduğuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için bakılması gereken koşullardan bir diğeri de bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması, yordayıcı değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin yüksek korelasyon içermemesi, bu ilişki düzeyinin .80'den yüksek olmamasıdır (Field, 2005). Pearson korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olmadığı bulunmuştur. Tüm bu sayıltılar doğrultusunda çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan koşulların karşılanması ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve bu analizler sonrası elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlere yer verilmiştir.

İlk olarak yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız gruplar t-testi; yaş ve ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi ile ilişkide mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Korelasyon analizinin ardından ilişkide mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerilerini yordamasını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırma grubunu oluşturan yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi ile ilişkide mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
İlişkide Karar Verme	416	41.43	6.854	.336	33	17	50
Mükemmeliyetçilik	416	57.17	9.840	.482	52	32	84
Bağlanma Stilleri	416	107.45	29.441	1.443	155	42	197
Duygu Düzenleme Güçlüğü	416	37.02	13.044	.639	64	16	80

Tablo 3'te İlişkide Karar Verme Ölçeği'nin, Romantik İlişkide Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği'nin ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerleri verilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü gibi ilişkide karar verme değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 41.43, standart sapması 6.854 ve standart hatası .336'dır. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 50, en düşük puan 17 ve ranj ise 33'tür. Romantik ilişkide mükemmeliyetçilik değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 57.17, standart sapması 9.840 ve standart hatası .482'dir. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 84, en düşük puan 32 ve ranj ise 52'dir. Bağlanma stilleri değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 107.45, standart sapması 29.441 ve standart hatası 1.443'tür. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 197, en düşük puan 42 ve ranj ise 155'tir. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 37.02, standart sapması 13.044 ve standart hatası .639'dur. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 80, en düşük puan 16 ve ranj ise 64'tür.

4.2. İlişkide Karar Verme Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular

İlişkide karar verme değişkeninin cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır, sonuçlar aşağıda sırasıyla gösterilmiştir. Yaş ve ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar aşağıda sırasıyla gösterilmiştir.

Tablo 4. İlişkide Karar Verme Becerisinde Cinsiyete Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	*t*	*p*
Erkek	163	41.74	6.857	414	.72	.47
Kadın	253	41.24	6.859			

Tablo 4'te görüldüğü üzere, erkeklerin ilişkide karar verme puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 41.74; SS = 6.857), kadınların ilişkide karar verme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 41.24; SS = 6.859) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farklın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 0.72; p > .05). Bu sonuç, erkek ve kadın katılımcıların ilişkide karar verme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. İlişkide Karar Verme Becerisinde Yaşa Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	*F*	*p*
18-25	112	41.53	6.35		
26-30	170	42.42	6.13	2.962	.053
31-39	92	40.23	7.70		
40 yaş ve üzeri	42	39.80	8.30		

Tablo 5'te katılımcıların 18-25 yaş ($\bar{X}$ = 41.53; SS = 6.35), 26-30 yaş ($\bar{X}$ = 42.42; SS = 6.13), 31-39 yaş ($\bar{X}$ = 40.23; SS = 7.70) ve 40 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ = 39.80; SS = 8.30) gruplarına göre ilişkide karar verme becerisi puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği karşılanmadığı için (Levene testi, p < .05), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch testi kullanılmıştır. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir

[Welch $F(3,142.309) = 2.962$; $p > .05$]. Bu sonuç 18-25 yaş grubu, 26-30 yaş grubu, 31-39 yaş grubu ve 40 yaş ve üzeri yaş grubunun ilişkide karar verme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 6. İlişkide Karar Verme Becerisinde Medeni Duruma Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	*t*	*p*
Romantik ilişki	221	42.11	6.027	368.09	2.125	.034
Evli	195	40.67	7.628			

Tablo 6'da görüldüğü gibi, romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 42.11; SS = 6.02) evli katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 40.67; SS = 7.62) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda medeni duruma göre katılımcıların ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı fark bulunmuştur (t = 2.125; $p < .05$). Bu sonuç, romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin evli katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. İlişkide Karar Verme Becerisinde Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların İlişki Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	*F*	*p*
1 yıldan az	104	40.50	6.69		
1-3 yıl arası	65	42.96	5.48	3.237	.035
3 yıl ve üzeri	61	42.00	6.34		

Tablo 7'de romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişki süresine göre 1 yıldan az ($\bar{X}$ = 40.50; SS = 6.69), 1-3 yıl ($\bar{X}$ = 42.96; SS = 5.48) ve 3 yıl ve üzeri ($\bar{X}$ = 42.00; SS =

6.34) gruplarına göre ilişkide karar verme becerisi puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch testi kullanılmıştır. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(2,137.814) = 3.237$; $p < .05$]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre 1-3 yıl ilişki süresi olan grubun ilişkide karar verme becerisi ($\bar{X} = 42.96$), 3 yıl ve üzeri ilişkisi olan gruba ($\bar{X} = 42.00$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. İlişkide Karar Verme Becerisinde Evli Katılımcıların İlişki Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	*F*	*p*
6 ay-3 yıl arası	39	42.20	7.98		
3-7 yıl arası	88	42.56	5.84	5.614	.011
7 yıl ve üzeri	59	38.62	8.60		

Tablo 8'de evli katılımcıların ilişki süresine göre 6 ay-3 yıl ($\bar{X} = 42.20$; SS = 7.98), 3-7 yıl ($\bar{X} = 42.56$; SS = 5.84) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{X} = 38.62$; SS = 8.60) gruplarına göre ilişkide karar verme becerisi puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch testi kullanılmıştır. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(2,85.088) = 5.614$; $p < .05$]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre 3-7 yıl arası ilişki süresine sahip grubun ilişkide karar verme becerisi ($\bar{X} = 42.56$), 7 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip olan gruba ($\bar{X} = 38.62$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. İlişkide Karar Verme Becerisinde Kardeş Sayısına Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch ANOVA Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	*F*	*p*
Tek kardeş	30	43.33	4.37		
Bir kardeşi olan	182	42.40	5.63		
İki kardeşi olan	127	40.11	7.75	3.861	.007
Üç ve üzeri kardeşi olan	76	40.86	7.93		

Tablo 9'da katılımcıların kardeş sayısına göre tek kardeş olan ($\bar{X}$ = 43.33; SS = 4.37), bir kardeşi olan ($\bar{X}$ = 42.40; SS = 5.63), iki kardeşi olan ($\bar{X}$ = 40.11; SS = 7.75), üç ve üzeri kardeşi olan ($\bar{X}$ = 40.86; SS = 7.93) gruplarına göre ilişkide karar verme becerisi puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla Welch testi kullanılmıştır. Welch testi sonuçları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Welch $F(3,119.674) = 3.861$; $p < .05$]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre tek kardeş olan grubun ($\bar{X}$ = 43.33) ilişkide karar verme becerisi iki kardeşi olan gruba ($\bar{X}$ = 40.11) göre ve bir kardeşi olan grubun ($\bar{X}$ = 42.40) ilişkide karar verme becerisi iki kardeşi olan gruba ($\bar{X}$ = 40.11) göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. İlişkide Karar Verme Becerisinde Çocuk Sayısına Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	*t*	*p*
Çocuğu var	115	39.40	8.43	159.823	-3.284	.001
Çocuğu yok	301	42.21	5.98			

Tablo 10'da görüldüğü gibi, çocuğu olmayan katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 42.21; SS = 5.98) çocuğu olan katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 39.40; SS = 8.43) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çocuk sayısına göre katılımcıların ilişkide karar verme becerisi arasında

anlamlı fark bulunmuştur (t = -3.284; p < .05). Bu sonuç, çocuğu olmayan katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin çocuğu olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. İlişkide Karar Verme Becerisinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Çalışan	273	41.98	6.31	243.577	2.104	.036
Çalışmayan	143	40.40	7.70			

Tablo 11'de görüldüğü gibi, çalışan katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 41.98; SS = 6.31) çalışmayan katılımcıların ilişkide karar verme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 40.40; SS = 7.70) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çalışma durumuna göre katılımcıların ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı fark bulunmuştur (t = 2.104; p < .05). Bu sonuç, çalışan katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin çalışmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.3. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkenlerinin İlişkide Karar Verme Değişkenini Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmada öncelikle yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi ile bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve analizden elde edilen sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 12. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişkide Karar Verme Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Kaçınan Bağlanma	1					
2. Partnere Yönelik Mükemmeliyetçilik	.306**	1				
3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.097*	.147**	1			
4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	.216**	.326**	.123*	1		
5. Kaygılı Bağlanma	.156**	.369**	.370**	.478**	1	
6. İlişkide Karar Verme	-.504**	-.312**	.278**	-.263**	-.042	1
Ortalama	45.02	25.62	31.54	37.02	62.42	41.43
Standart Sapma	18.005	5.998	6.967	13.044	20.652	6.854

**$p < .01$

Tablo 12'de görüldüğü gibi katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile ilişkide karar verme arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısının 0.20'den küçük olması çok zayıf ilişki, .20 ile 0.39 arasında olması zayıf ilişki, 0.40 ile 0.59 arasında olması orta düzey ilişki, 0.60 ile 0.79 arasında olması çok yüksek düzey ilişki, 0.80'den yüksek olması çok yüksek düzey ilişki olarak değerlendirilmiştir (Schober vd., 2018). Analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınan bağlanma ile orta düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r = -.504, $p < .01$) bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından partnere yönelik mükemmeliyetçilik ile zayıf düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r = -.312, $p <$

.01); mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutu kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkide karar verme arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r = .278, p < .01) olan bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkide karar verme arasında zayıf düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r = -.263, p < .01) gözlemlenmiştir. Bununla birlikte bağlanma stillerinin diğer alt boyutu olan kaygılı bağlanma ile ilişkide karar verme arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r = -.042, p > .05).

Tablo 13. Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İlişkide Karar Vermeyi Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sh	β	*t*	*p*	İkili r	Kısmi r
Kaçınan Bağlanma Stili	-.147	.016	-.386	-9.201	.000	-.504	-.413
Partnere Yönelik Mükemmeliyetçilik	-.212	.049	-.186	-4.296	.000	-.312	-.207
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	.282	.040	.287	7.145	.000	.278	.332
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.081	.022	-.154	-3.683	.000	-.263	-.179

R = .611 R^2 = .373

$F_{(4\text{-}411)}$ = 61.074 p = .000

Tablo 13'te göründüğü üzere katılımcıların kaçınan bağlanma stili, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri, partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar vermeyi ne derece yordadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bu değişkenlerin birlikte ilişkide karar verme becerisini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır [F(4,411) = 61.074, p < .05]. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü

ilişkide karar vermede varyansın %37.3'ünü açıklamaktadır. İlişkide karar verme becerisini kaçınan bağlanma (B = -.147, p < .001) negatif yönde; partnere yönelik mükemmeliyetçilik (B = -.212, p < .001) negatif yönde; kendine yönelik mükemmeliyetçilik (B = .282, p < .001) pozitif yönde ve duygu düzenleme güçlüğü (B = -.081, p < .001) ise negatif yönde yordamaktadır. Değişkenlerin ilişkide karar vermeyi açıklamadaki göreli önem sıraları incelendiğinde en güçlü yordayıcının kaçınan bağlanma olduğu (β = -.386), bunu sırasıyla kendine yönelik mükemmeliyetçilik (β = .287), partnere yönelik mükemmeliyetçilik (β = -.186) ve duygu düzenleme güçlüğünün (β = -.154) izlediği görülmektedir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan sonuçlar literatür odağında tartışılmış ve yorumlaması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi medeni durum, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama durumu, çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte; cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte romantik ilişkisi olan ve evli katılımcıların ilişkide karar verme becerisinin ilişki süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini birlikte yordadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularının ilk kısmı ilişkide karar verme becerisinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerin sonuçlarının tartışılması ve yorumlanmasını; ikinci kısım ise mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün yetişkin bireylerde ilişkide karar verme becerisini ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarının tartışılması ve yorumlanmasını içermektedir.

5.1. Yetişkin Bireylerin İlişkide Karar Verme Becerisinde Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna göre kadın ve erkeklerin ilişkide karar verme becerisinin birbirine benzer durumda olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan benzer bulguya sahip Güzeller'in (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinin ilişkide karar verme becerisinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında

ilişkide karar verme becerisi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. İleri (2024) 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerle yaptığı araştırmasında erkeklerin ilişkide karar verme becerisini kadınlara göre daha yüksek bulmuştur. Bartley ve diğerleri (2005) evli bireylerle yaptığı araştırmada kadın ve erkeklerin karar vermede aktif oldukları alanların farklı olduğunu, kadınların günlük işler ve evi ilgilendiren kararlarda kendilerini eşlerinden daha etki sahibi olarak gördüklerini belirtmiştir. Aynı şekilde Steil ve Weltman (1991) kadın ve erkeklerin karar alma sürecinde ortak rol oynadığını ancak karar alanlarının farklı olduğunu belirtmişlerdir; kadınların daha baskın olduğu karar alanlarının ev işleri ve çocuklarla ilgili konular, erkeklerin ise maddiyat ve teknik gerektiren işler gibi alanlar olduğunu vurgulamışlardır. Bu bilgilerden yola çıkarak ilişkilerde çiftleri ilgilendiren tek bir konunun olmadığı düşünüldüğünde erkekler ve kadınlar farklı karar alanlarında benzer karar alma becerisine sahip olabilir. Ünlü ve Can (2023) bu yorumu destekler nitelikte aile içi karar dağılımında erkeği ilgilendiren konularda erkeğin, kadını ilgilendiren konularda ise kadının baskın olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte geleneksel ataerkil aile yapısında erkeklerin yönetme ve duygusal denge durumunun daha güçlü olduğuna (Bozok, 2018) bakılarak erkeklerin ilişki kararlarında kendilerine daha fazla güven duymaları ve ilişki kararlarını yönetme yeteneklerinin daha ön planda olması beklenmektedir. Kadınların da ataerkil aile yapısında cinsiyet eşitsizliği ile karar verme sürecinde pasif bir rol oynamalarından (Ayyıldız-Ünnü vd., 2014) dolayı ilişkide karar verme becerisinin daha düşük olması beklenen bir durumdur. Dilek ve Yılmaz (2023) kırsal bölgelerde karar verme dağılımının eşit olmadığını, daha çok aile büyükleri ve babanın karar almada öne çıktığını, özellikle maddi konularda kadınların fikirlerinin alınmadığını araştırmalarında bulmuşlardır. Aynı zamanda Erbil ve Pasinlioğlu (2004) ailede karar verme sürecinde kadının konumunu araştırmışlar, kadınların erkeklere kıyasla daha az önemli konularda karar verdiğini ve kadınların eğitim düzeyinin arttıkça karar verme sürecindeki rollerinin arttığını saptamışlardır. Bu araştırmaların yanında günümüz modern aile yapısında erkek ve kadın eşitliğinin ilerlemiş olması (Karslı, 2019) kadınların iş hayatına girmesine, ekonomik alanda bilgi ve yeteneklerinin gelişmiş olmasına, eğitim düzeylerinin yükselmesine ve aile içi karar alma süreçlerinde erkeklerle eşit düzeyde aktif rol oynamalarına neden olmuştur (Gök, 2013). Bu durumlar kadınların özgüvenlerini geliştirirken ilişki yönetiminde ve alınması gereken kararlarda partnerleriyle birlikte eşit söz hakkına sahip olmalarını

etkilemiş ve bu durumda ilişkide karar verme becerisinin erkekler ile benzer duruma gelmesini sağlamış olabilir. Bununla birlikte bu araştırmanın grubunun da etkili olduğu düşünülmektedir, bu araştırmada bireyler gelişmiş ve kentsel illerde yaşamaktadır ve araştırmanın %65'i çalışmaktadır, bununla birlikte %75'i lisans eğitim düzeyi ve üstüne sahiptir. Araştırma grubunun tüm bu özelikleri cinsiyete göre fark çıkmamasını desteklemiş olabilir. Cinsiyete göre fark çıkan araştırmalarda karar verme becerisinin farklı alanlarda (günlük işler, çocuk ve bakımı, maddi konular, iş hayatı gibi) oluştuğu görülmektedir (Bartley vd., 2005; Dilek ve Yılmaz, 2023; Steil ve Weltman, 1991; Ünlü ve Can, 2023). Bu araştırmada ilişkide karar verme becerisi genel bir toplam puandan özellikle romantik ilişkilerinde yaşanan ikilem durumlarında mantıklı karar vermeye olan yatkınlıkları belirlemek ve bu durumlarda uygulanacak akılcı seçimleri tespit etme amacı açısından ölçülmüştür. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda araştırmada karar verme süreçlerinde ev işleri, maddi yönetim gibi farklı alanlara yönelik karar verme becerini değerlendirilmediği için cinsiyete göre fark çıkmadığı düşünülebilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre 18-25 yaş, 26-30 yaş, 31-39 yaş, 40 yaş ve üzeri gruplarda ilişkide karar verme becerisinde anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar gösteren araştırmalar bulunmuştur. İleri (2024) araştırmasında 25-30 yaş ile 30 yaş ve üzeri grubun ilişkide karar verme becerisinin 18-25 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Güzeller (2021) 17-35 yaş arası üniversite öğrencilerinin ilişkide karar verme becerilerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Ancak örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması bu araştırmanın araştırma grubuyla farklılık göstermektedir. Karar verme sürecinin ilk aşamasının problemin belirlenmesi olması (Sağır, 2006) ve dolayısıyla karar verme becerisinin bir sorun çözme süreci olduğu göz önüne alındığında Köse'nin (2019) araştırmasında sorun çözme becerilerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 30-39 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde sorun çözme becerisine sahip olduğuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına benzer nitelikte olan Yılmaz'ın (2023) yetişkinlerle yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile erteleyici karar verme arasında bir ilişki bulunmazken 18-24 yaş ile 25-44 yaş grupları arasında dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme ve panik karar verme

boyutlarında anlamlı ancak zayıf düzeyde fark bulunmuştur. Deniz ve Korkmaz (2022) öğretmen ve okul yöneticileriyle yaptığı araştırmada karar verme stillerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Sonuç olarak, literatür ve araştırmanın bulgularına bakıldığında sonuçların farklı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada yaş grupları Levinson (1977) yaş dönemleri baz alınarak oluşturulmuştur. Her ne kadar yaş grubuna yönelik gelişimsel özellikler farklılık gösterse de ilişkide karar verme becerisi açısından bu araştırmada ilişkinin dinamikleri, partnerlerin kişilik özellikleri, dış faktörlerin etkisi ve bireysel deneyimler gibi çeşitli faktörlerin daha etkili olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi evli katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Evli bireylerin, romantik ilişkisi olan bireylerden farklı olarak ortak bir hayat kurmaya başlamaları ve bireyselliklerinin azalması karar alma süreçlerinde önemli değişimlere yol açmış olabilir. Karar verme sürecinin ortak yürütülmesi ile evlilik içinde bireylerin zamanla karar verme becerisi birbirini doğrudan etkilemektedir (Kirchler vd., 2001). Özellikle çiftler arasında uyum sağlanamadığı ve karar alma süreci iş birliği ile yürütülmediği takdirde karar verme süreci uzayabilir (Lyons vd., 2024) ve bireylerin kararsızlıkları artabilir. Bununla birlikte evli bireylerin ortak karar alınması gereken konularının artış göstermesi ve bireysel kararlarda bile partnere danışma zorunluluğu karar verme becerisini olumsuz etkilemiş olabilir. Yaşamı biriyle paylaşmanın karar almaya etkisini destekleyen nitelikte Aktu ve İlhan'ın (2017) araştırmasında katılımcıların yaşam kararlarında en çok etki sahibi olan faktörün ailenin üyeleri olduğunu ortaya koymuştur. Evlilikte verilen kararlarda her iki tarafın da beklenti ve isteklerinin gerçekleşmesi büyük öneme sahiptir ancak romantik ilişkide bu zorunluluğun daha az olduğu söylenebilir. Bireyler kararlarında daha özerk davranabilirler. Bu yorumu destekler nitelikte Aydın'ın (2019) araştırmasında evli bireylere kıyasla evli olmayan bireylerin özerk benliklerinin; evli olmayanlara kıyasla ise evli bireylerin ilişkisel benliklerinin daha baskın olduğu bulunmuştur. Kırımoğlu vd. (2017) araştırmasında evli olan katılımcıların evli olmayanlara kıyasla daha sık erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stratejisini kullandığını bulmuştur. Bu sonuçlar evliliğin doğasının karar

vermeyi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular evlilik yaşantısında ilişkinin varlığının ve niteliğinin değişmesiyle bireylerin özerkliklerinin azaldığını, kararların ortak alınmasının süreci zorlaştırabileceğini, atılacak önemli adımların artı ve eksilerinin ortak belirlenmesinin zor olabileceği, evlilikte karşılaşılan karar durumlarının romantik ilişkilere kıyasla daha fazla olabildiğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre 1-3 yıl arası romantik ilişkisi olan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi 3 yıl ve üzeri romantik ilişkisi olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Sommer (1994) çiftlerin ilişkilerinin ilk yıllarında duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşadıklarını, partnerlerine "hayır" demek yerine fedakârlık gösterme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. İlişkilerin ilk zamanları bireylerin birbirini keşfetme, sınırları öğrenme, uyumluluk derecelerini ölçme ile geçirdiği bir alışma sürecidir (Hortaçsu, 2003). Bu süreç ilişkilerin ilerleyen yıllarında (3 yıl ve üzeri) ilişki dinamiğini oluştururken bireylerin ilişki içindeki rolleri zamanla daha belirgin hale gelebilir ve partnerlerden biri karar alma sürecinde daha aktif rol üstlenmesiyle diğer partner kendini geri planda tutabilir. Ayrıca 1-3 yıl arasındaki ilişkiler alışma sürecinde olduğundan partnerler bu dönemde karar alma sürecinde daha aktif rol oynayarak ilişkilerini güçlendirmek için daha çok çaba göstermiş olabilirler ve karar sürecine aktif katılım karar verme becerisini olumlu etkilemiş olabilir. Owen ve diğerleri (2013) bireylerin ilişkilerinde sağlam adımlar atmak amacıyla uyumluluk, değerler, beklentiler gibi durumları tartışarak ilerlediğini ve karar verme durumlarında ilişkinin geleceği için detaylı konuşmalarının daha yüksek ihtimal olduğunu belirtmektedir. Çağlayan'ın (2021) romantik ilişkisi olan ve evli bireylerle yaptığı araştırmasında ilişki süresi 0-5 yıl olan bireylerin olumlu çatışma çözme, problem çözme ve iletişim becerilerinde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Balayı dönemi olarak da ifade edilen ve çiftlerin birbirlerini tanımaya başladığı genellikle altı ay ile iki yıl arasında süren ilişkinin başlangıç evresi, bireyler için olumlu etkileşimler ve yüksek heyecan içerir (Reese-Weber, 2015). Bu ilk dönemde yaşanan olumlu duyguların yoğunluğu ilişki ilerledikçe değişebilir, olumlu ve olumsuz duygular arasında dalgalanmalar meydana gelebilir (Aune vd., 1994). Balayı evresinden sonra gelen ilişkiyi tanımlama

döneminde çiftlerin yakınlığın artmasıyla beklentilerin daha açık dile getirilmeye başlanması çatışma durumlarının ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Reese-Weber, 2015). Buna göre balayı dönemine denk gelen 1-3 yıl arası ilişki süresi olumlu etkileşimlerin daha fazla olduğu dönemdir. 3 yıl ve üzeri ilişki süresinde bireylerin balayı döneminden çıkmaları, ilişkinin içine farklı dinamiklerin girmesi ve duygularda dalgalanmalar oluşması nedeniyle partnerle kurulan iletişim, karar seçeneklerin değerlendirilmesi, başa çıkma yeteneği etkilenerek ilişkide karar verme becerisi değişime uğramış olabilir. Tüm bu değerlendirmeler göz önüne alındığında romantik ilişkinin ilk yıllarında karar verme becerisinin daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Bu araştırmada evli yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda evli bireylerde ilişkide karar verme becerisinin ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre 3-7 yıl arası ilişki süresi olan evli katılımcıların ilişkide karar verme becerisi 7 yıl ve üzeri ilişki süresi olan evli katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan 3-7 yıl ilişki süresi olan bireylerin evliliklerinin ilk yıllarında oldukları düşünüldüğünde evliliğe alışma sürecinde karar durumlarında daha aktif rol oynamak istemeleri karar verme sürecine etkin katılmalarını sağlamış olabilir. Evliliğin ilk yıllarında bireyler ilişkideki kararları yönetme konusunda daha çok adım atabilirler ve kendilerinden daha emin bir tutum gösterebilirler, bu da daha mantıklı ve etkin karar verdiklerine yönelik bir algıya sahip olmalarını destekleyebilir. Duvall (1967) aile yaşam döngüsü modeline göre çocuksuz evli çiftler ve 30 aylık bebeği olan aileler evliliğin ilk yılları olarak değerlendirilir. Tezer (1986) evlilik doyumuna yönelik Duvall'ın yaşam döngülerini baz alarak evlilik doyumunun ilk iki aşamada daha yüksek olduğunu, zamanla düşmeye başladığını ve emeklilik döneminde ise tekrar yükselişe geçtiğini belirtmiştir (akt. Özgüven, 2020). Araştırmalarda evlilik doyumu yüksek çiftlerin olumlu çatışma çözme stilleri kullandığı (Kavak, 2018), bilinçli farkındalığın evlilik çatışmasını azaltmasıyla, evlilik doyumu ile olumlu ilişkisinin olduğu (Cankurtaran vd., 2023) ve partnerin olumlu karar verme stili ve etkili iletişim şeklinin de evlilik doyumu ile olumlu ilişkisinin (Richmond vd., 1997) olduğu görülmüştür. Ayrıca Mackey ve O'Brien (1995) çatışma kontrolü, etkili iletişim, güven, ortak karar alabilme, empati becerilerinin evlilik doyumunu arttırdığını açıklamışlardır. Bu bulgulara doğrultusunda evlilik doyumunun

ilk yıllarda yüksek olması olumlu karar verme stillerini, sağlıklı iletişimi ve farkındalığı güçlendirebilir ve bu faktörler de ilişkideki karar verme becerisini olumlu yönde etkilemiş olabilir. Evlilik uyumu çiftlerin yaşadıkları çatışmalarda sağlıklı iletişim kurarak, aynı amaç doğrultusunda iş birliği kurmak ve bireylerin ilişkinin içinde karşılaştıkları sorunları sağlıklı şekilde çözebilmeleri anlamına gelmektedir (Spanier, 1976). Şener ve Terzioğlu (2008) araştırmalarında evlilik uyumunun evliliklerin ilk yıllarında daha yüksek olduğunu ancak zamanla azalma gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Karar verme sürecinde çiftlerin uyum içinde olması karar verme sürecini hızlandırmış ve karar verme becerisini olumlu etkilemiş olabilir. 3-7 yıl ilişki süresi olan evli bireylerin karar verme becerisinin yüksek olması ilişkide kendine güvenin, uyarı işaretleriyle başa çıkma yeteneğinin, sağlıklı iletişim kurulduğunun göstergesidir; bu faktörler aynı zamanda evlilik doyumunu da arttıran faktörlerdir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda ilişkide karar verme becerisinin 3-7 yıl ilişki süresi olan bireylerde yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre kardeşi olmayan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi iki kardeşi olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca bir kardeşi olan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi, iki kardeşi olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bireyin kardeşinin olmasının ortak karar alma, çatışma çözümünü öğrenme, aitlik duygusu, destek kaynağı olması gibi yararlarının yanında kardeş sayısının fazla olması etkileşimleri, sorumluluk dağılımlarını, çatışmaların miktarını, sosyal ilişkileri, aile dinamiklerini etkilemektedir (Solmuş, 2010). Başka bir açıdan Downey (2001) kardeş sayısının entelektüel gelişim üzerinde yaptığı etkiyi incelediği araştırmasında ebeveynlerin maddi ve manevi kaynaklarının çocuklara düşen payı çocuk sayısının artmasıyla azalmaktadır, bu durum da çocukların bilişsel gelişimini etkilemektedir. Araştırma sonucuna göre az sayıda kardeşi olan çocuklar çok sayıda kardeşi olanlara göre bilişsel beceri testinden daha yüksek puanlar almışlardır. Buna ek olarak Blake (1991) ebeveynlerin tek çocuklu ailelerde çocuklara yönelik gösterdikleri iletişim, eğitim, bilişsel fırsatların daha yüksek olduğunu ancak iki veya daha fazla çocuklu ailelerde çocukların daha az fırsattan yararlandığını belirtmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak tek kardeş olan bireylerin üç kardeş olan

bireylere kıyasla gelişimsel imkanlara daha fazla sahip olması sosyal, iletişimsel ve bilişsel becerilerini geliştirmiş ve bu beceriler bireyin karar verme becerisini, ilişkideki kendine güveni ve ilişkiyi yönetme becerisini arttırmış ve ilişkide mantıklı karar vermesine katkı sağlamış olabilir. Araştırmanın bir kardeşi olanların iki kardeşi olanlara kıyasla ilişkide karar verme becerisinin daha yüksek çıkması bulgusuna yönelik Özdemir (2019) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırmada bir kardeşi olanların iki kardeşi olanlara kıyasla mantıklı karar verme stratejilerini daha sık kullandığını bulmuştur. İki kardeşi olanların ise üç ve üzeri kardeş olanlara kıyasla mantıklı karar verme strateji puanları daha yüksek bulunmuştur. Buna göre kardeş sayısının artması bireylerin işlevsel karar verme stratejileri kullanımını olumsuz etkilemiş olabilir. Scott ve Bruce (1995) ise bağımlı karar verme stilini kullanan bireylerin çevresindeki insanların fikirlerini fazla önemsediğinden bahsetmiştir. Bu bağlamda karar verme süreçlerinde kardeşlerine danışmayı tercih eden bireylerin bir kardeşin fikrine başvurması karar alma sürecinin daha etkin yönetilmesine yarar sağladığı gibi danışılan kardeş sayısının artması ile sürecin daha karmaşık bir hale geleceği ve bireyin bilişsel yükünün artmasıyla karar verme becerisinin olumsuz etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılardan bir kardeşi olanların çatışmalarda daha kolay ortak bir noktada buluştukları, ikili etkileşimlerin romantik ilişkilere olumlu yansıdığı yorumu yapılabilir. İki kardeşi olanların ise kardeş sayısının artmasıyla etkileşim sayısının ve bireyin kararını etkileyen kişi sayısının artmasının bireyin ilişkilerdeki karar verme zorluğunu arttırdığı düşünülebilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre çocuğu olmayan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi çocuğu olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynlerin verdikleri kararlar ve karar sürecinde kullandıkları stratejiler çocuğu olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Sağkal ve Türnüklü, 2017). Bireysel karar verme durumları kişinin kendi hedeflerine yönelik ve sadece bireyi ilgilendiren bir karar verme türüyken (Grecucci ve Sanfey, 2014) çocukla birlikte bireylerin verdiği kararlardan çocuk da etkilenmeye başlayacaktır. Çocuk sahibi olmak, anne ve babanın bütün hayatını çocuğu ve çocuğun geleceğini düşünerek planlaması anlamına gelmekte ve bu durumda alınan kararların doğrudan etkilediği

kişi sayısı en az üç olmaktadır. Geleceği düşünerek karar vermek riskli kararları azaltırken mantıklı karar vermeyi arttırmaktadır (Thorstad ve Wolff, 2018), bu bağlamda anne ve baba olmak çocuğun geleceğini düşünmek, plan yapmak ve kararların geleceğe etkilerini derinlemesine düşünmek karar verme sürecini zorlaştırmakla birlikte kararsızlıkların artmasına yol açabilir. Çocuk sahibi olmak, ilişkiyle ilgili kararlar verilirken de bağlayıcı olabilir ki bu araştırmanın sonucunda çocuk sahibi olanların olmayanlara göre ilişkiyle ilgili karar verme becerileri daha düşük bulunmuştur. Örneğin, ilişkiyi bitirme kararı çocuğu olmayanlar için yalnızca iki kişiyi ilgilendirirken çocuğu olan bireyler için dikkate alınması gereken bir kişi daha bulunmaktadır. Çocuğu olmayan bireylerin karar verme becerisinin görece daha yüksek olmasının nedeni, ilişkide alınacak kararların doğrudan sadece iki kişiyi etkilemesi olabilir. Ebeveynlerin karar durumlarında kullandıkları olumsuz stratejileri ve çatışmaların sıklığı da çocukların stres düzeylerini arttırmaktadır (Akıl, 2019), bu durum kararlarda daha hassas ve dikkatli davranılma zorunluluğunu doğurmaktadır, bu da karar verme sürecini uzatabilir. Janis ve Mann (1977) çatışma kuramında karar verme zorunluluğunun bireye daha fazla stres yaşattığından bahsetmişlerdir. Bu kurama göre karar verme sürecinin uzaması ve karardan etkilenen kişi sayısının artması stresin artmasına yol açabilir ve stresle birlikte karar verme becerisi olumsuz etkilenmiş olabilir. Bu görüşü destekler nitelikte Luo ve Yu (2015) stres, öfke gibi olumsuz duyguların bilişsel becerileri etkilediğinden ve bireyin karar verme sürecinde gerekli olan analiz etme, yorumlama, değerlendirme becerilerinin bu duygulardan olumsuz etkileneceğinden bahsetmiştir. Benzer şekilde Özyazıcı ve Yaray (2022) ise çocuk sayısının artmasıyla ebeveynlerin hissettiği stres düzeyinin de arttığını araştırmalarında bulmuşlardır. Çocuğu olmayan bireylerin karşılaştıkları kararsızlıklar sadece bireyselken, çocuğu olan bireyler çocuklarının kendi başına alamayacağı kararları da üstlenir ve karar vermeleri gereken durumlar çoğalır. Uyku saatleri, beslenme düzeni, kıyafet seçimleri gibi kararlar günlük ve basit kararlar olmasına rağmen (Byrnes, 1998) çocuğun günlük kararları da ebeveynlere yüklenmektedir. Karar yorgunluğu olarak tanımlanan bu durum, Freudyen perspektiften geliştirilen ve ego tükenmesi ile ilişkilendirilen bir olgudur (Baumeister vd., 2018). Bireylerin karar verme süreçlerinde maruz kaldıkları seçenek yoğunluğu, bilişsel yüklerini artırarak karar almayı zorlaştırmaktadır; bu bilişsel yoğunluk sonucunda bireyler, karar vermekten kaçınma veya seçenekleri görmezden gelme eğilimi gösterebilmektedir ki

bu da ilişkiye yönelik karar verme becerilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Tierney, 2011). Karar verme ihtiyacı çatışmadan kaynaklı bir durum olarak açıklanırken (Deniz, 2002); Korkmaz ve Karaşahin (2022) ile Sağkal ve Türnüklü (2017) araştırmalarında eşlerin en fazla çatışma yaşadıkları kararların çocuklarla ilgili olduğunu ortaya koymuşlardır. Özetle çocukla birlikte aileyi ve çocuğu ilgilendiren karar verme durumlarının arttığı, karardan etkilenecek kişi sayısının fazlalığının karar vermeyi zorlaştırdığı ve karar verme sürecinde daha dikkatli davranma zorunluluğu bireylerin ilişkide karar verme becerisini etkilemiş olabilir.

Bu araştırmada bireylerin ilişkide karar verme becerisinin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda ilişkide karar verme becerisinin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucuna göre bir işte çalışan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışan bireylerin kişisel kararlara ek olarak iş hayatında da karar almaları gereken durumlar karşılarına çıkar. Bir işte çalışan kişiler maddi özgürlüğe sahip olan ve yetenekleri doğrultusunda gelişme gösteren kişilerdir. İş sahibi olmak bireylerin iş birliği yapma, düzen oluşturma ve paylaşma gibi sosyal ve bilişsel becerilerine olumlu etki sağlamakta, bununla birlikte kurulan sosyal bağlar ve elde edilen sosyal statü bireyin özgüveninin güçlenmesini desteklemektedir (Tınar, 1996). Bireylerin iş hayatında edindikleri ve geliştirdikleri yönetim becerileri özel hayata yansıyarak düzenleme yapmak, plan oluşturup bu plan doğrultusunda çalışmak, karşılaşılan sorunlara çözüm üretmek, stresle daha kolay başa çıkabilmek ve yapıcı bir iletişim kurmak gibi bireyin romantik ilişkilerindeki karar verme sürecini olumlu etkilemiş olabilir. Literatüre bakıldığında araştırmanın bulgularına benzer bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Güre (2023) yetişkin bireylerde karar vermede özsaygı puanının çalışan kişilerde çalışmayan kişilere kıyasla daha yüksek olduğunu, çalışmayan kişilerin karar verme stratejilerinden panik stili, kaçıngan stili ve erteleyici stili daha yoğun kullandıklarını bulmuştur. Kara (2015) yetişkin bireylerle yaptığı araştırmada çalışan kişilerin çalışmayanlara kıyasla stres yönetiminde daha başarılı olduklarını bulmuştur. Dilber (2023) evli bireylerde, çalışan katılımcıların çalışmayanlara kıyasla duygusal kontrolde daha başarılı olduklarını bulmuştur. Ayrıca, Alp (2021) araştırmasında çalışan evli bireylerin çalışmayanlara kıyasla evlilikte sorun çözme becerilerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. İlgili araştırmalar her ne kadar ilişkide karar verme

becerisini direkt incelemese de sağlıklı ilişkide bireyin kaynakları olarak değerlendirilebilir. Özetle, kişinin iş hayatında belli sorunları yönetebildiğini görmesi ile özsaygı ve özgüveninde artış meydana gelebilir, bu artış ilişkide verilen kararlarda kendine güvenme düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabilir. Güre (2023) araştırma sonucunda çalışmayan bireylerin yönetme, planlama, çözüm üretme becerilerinin kısıtlı bir gelişme alanına sahip olması ve sağlıksız karar verme stratejilerini daha sık kullandıklarını bulmuştur. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda ilişkide karar verme becerisinin çalışanlarda daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

5.2. Yetişkin Bireylerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İlişkide Karar Verme Becerisini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularında, yetişkin bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri alt boyutları kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve partnere yönelik mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri alt boyutu kaçınan bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini birlikte yordadığı bulunmuştur. Regresyon analizi öncesi yapılan korelasyon analizinde ilişkide karar verme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki; ilişkide karar verme ile partnere yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü zayıf düzey anlamlı bir ilişki; ilişkide karar verme ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişki; ilişkide karar verme ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü zayıf düzey anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri alt boyutu olan kaygılı bağlanma boyutu ile ilişkide karar verme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğünün birlikte ilişkide karar verme becerisindeki varyansın %37.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu belirtilen faktörlerin ilişkide karar verme becerisine yönelik yordama düzeyini göstermektedir. Aşağıda her bir bağımsız değişkenin ilişkide karar verme becerisiyle ilişkisi tartışılmıştır.

Araştırmanın değişkenlerinin ilişkide karar vermeyi açıklamadaki göreli önem sırası incelendiğinde en güçlü yordayıcının kaçınan bağlanma olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre bağlanma stilleri alt boyutu olan kaçınan bağlanmanın, ilişkide karar verme becerisini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Regresyon analizinden önce gerçekleştirilen korelasyon analizi, kaçınan bağlanma ve ilişkide karar verme becerisi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kişinin kaçınan bağlanma stiline sahip olması ilişkide karar verme becerisinin olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde kaçınan bağlanma ve ilişkide karar verme becerisi arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar bulunmuştur (İleri, 2024; Onay, 2023; Owen, 2013; Tosun vd., 2021; Vennum ve Fincham, 2011). Vennum ve Fincham (2011) kaçınan bağlanma ile ilişkide karar verme alt boyutlarından uyarı işaretlerini algılama ve ilişkide kendine güven arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Bartholomew (1990) dörtlü yetişkin bağlanma modelinde kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız olarak iki grup şeklinde modelinde yer verdiğini açıklamıştır, ayrıca kaçınan bağlanmanın güvensiz bağlanma stili olduğu bilinmektedir. Buna göre Tosun vd. (2022) korkulu bağlanmanın ilişkide karar verme alt boyutlarından ilişkide kendine güven ve ilişki yönetme ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki; saplantılı bağlanma ile de ilişkiyi yönetme arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Onay (2023) 17-25 yaş arası üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada ilişkide karar verme becerisinin kaçınan bağlanma ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. İleri (2024) yetişkin bireylerin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ilişkide karar verme becerisinin de artış gösterdiğini korkulu bağlanma düzeyi arttıkça ilişkide karar verme becerisinde düşüş görüldüğünü araştırmasında ortaya koymuştur. Bu araştırmalar kişinin kaçınan bağlanma ve güvensiz bağlanma düzeyinin arttıkça ilişkide karar verme becerisinin düştüğünü ileri sürmektedir. Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak Owen (2013) araştırmasında kaçınan bağlanmanın ilişkideki duygusal ve fiziksel karar verme ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını bulmuştur. Bowlby (1979) bağlanma kuramında bebeklik döneminde oluşan bağlanmanın bireyin yetişkinlikte kurduğu ilişkileri ve davranışlarını şekillendirdiğini belirtmektedir. Kaçınan bağlanan bireyler, ilişkilerinde partnerlerinin yoğun yakınlık arzularından rahatsızlık duyarlar (Shaver ve Mikulincer, 2008). İlişkiler için önemli kararlar ilişkinin geleceğini belirlemek veya ilişkinin ilerlemesine yönelik adımlar atmak yakınlık gerektiren durumlardır (Tosun vd., 2021), yakınlığı

sınırlı düzeyde tutmaya çalışan kaçınan bağlananlar için problemi konuşmak, karar sürecini yönetmek, duyguları dile getirmek duygusallığı ve yakınlığı beraberinde getirir. Partnerin duyguları ve bu duyguların ifade edilmesi yakınlık ve ilgiye ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir dolayısıyla yakınlıktan hoşlanmayan birey için partnerin duyguları bir tehdit unsurudur (Overall vd., 2015). Bu görüşü destekler nitelikte Bretana ve diğerleri (2020) kaçınan bağlanan bireylerin çatışmadan kaçınma davranışı gösterdiğini ve partnerlerini daha talepkâr algıladıklarını belirtmiştir. Yapılan başka bir araştırmada ise kaçınan bağlanan bireylerin ruh halinin etkilenmeyeceği, duygusallık içermeyen durumlarda daha fazla sorumluluk aldıkları bulunmuştur (Richman vd., 2015). Buna göre kaçınan bağlanan kişiler özellikle ilişkide alınan kararlar iki kişinin duygularına ve isteklerine bağlıyken duygusal durumlardan, duygularıyla yüzleşecekleri durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Çatışma ve karar durumlarında duygularını ifade etmek yerine bastırma, inkâr etme, ortamdan uzaklaşma gibi stratejiler kullanmaya meyillidirler, bununla birlikte çatışma durumlarında çözüm üretmede ve duygularını düzenlemede zorlanırlar (Fischer, 1993). Kuftyak (2021) güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkin bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını, durumu değiştiremeyeceklerine inandıklarından dolayı sorundan kaçındıklarını araştırmasında ortaya koymuştur. Bu durum çiftlerin ilişkide sağlıklı iletişim kurmasını engelleyeceği gibi karar verme sürecinin uzamasına neden olabilir ve evlilik, birlikte yaşama, çocuk sahibi olma, taşınma gibi bağlayıcı kararların alınmasını zorlaştırabilir. Ek olarak güvensiz bağlanma stili kaçınan bağlanmanın karşıtı olan güvenli bağlanma ile ilişkide karar verme becerisi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulan araştırmalar da bulunmaktadır (İleri, 2024; Onay, 2023; Tosun vd., 2022). Özetle kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerdeki karar verme sorumluluğunu ve duygusal yakınlık gerektiren bağlayıcı kararları almaktan kaçındıklarını ve dolayısıyla bu durumun ilişkiyi yönetme, uyarı işaretlerine dikkat etme ve ilişkide kendine güvenme becerilerinin düşmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçilik düzeyleri alt boyutu olan partnere yönelik mükemmeliyetçilik, ilişkide karar verme becerisini negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Bu bulguya göre kişinin partnerine yönelik belirlediği yüksek standartlar arttıkça kişinin ilişkideki karar verme becerisi azalmaktadır. İlişkide yaşanan karar verme süreçleri, çiftlerin iş birliği içinde yürüttüğü ve birbirlerini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebileceği bir

süreçtir. Kendine yönelik belirlediği yüksek standartları partnerinden de talep eden birey, bu standartlara alışkın olmayan partnerinde stres, baskı ve özgüven eksikliğine sebep olarak çiftler arasında çatışmaların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2009). Piotrowski'nin (2020) araştırmasında partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin romantik ilişkilerde yaşanan stresi, çatışmaları ve ilişki zorluklarını arttırdığı bulunmuştur. Sherry ve diğerleri (2014) benzer şekilde partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin çatışmaların yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Çatışmanın ve ilişki zorluklarının artması çiftlerde olumsuz duyguların yaşanmasına sebep olabilmektedir (Gottman, 1993). Partnerden beklenen mükemmeliyetçi beklentiler, partnerin yoğun bir stres ve olumsuz duygular yaşamasına neden olabilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Bununla birlikte taraflardan birinin olumsuz duygular beslemesi diğer partneri de olumsuz yönde etkileyecektir. Mükemmeliyetçi beklentilerin devam etmesi ile olumsuz duyguların artması performansı olumsuz yönde etkilemekte (Barrow ve Moore, 1983) ve karar verme sürecinde bireyin vermesi gereken performansı ve enerjisi azalmaktadır. Gottman (1999) bireyin partnerinin olumsuz duygular hissetmesinin ardından kendi duygularının da olumsuz yönde etkilendiğini açıklayarak duygulanım karşılıklılığına vurgu yapmıştır. Aynı zamanda olumsuz duygulanım karşılıklılığının ilişki memnuniyetini azalttığını belirtmiştir. Partnerinin olumsuz duygular beslemesi, bireyin duygularını ve belirsizliklerle başa çıkma becerisini de olumsuz etkilemiş olabilir. İlişkide partnerle yaşanan çatışmaların çözülememesi karar verme sürecinin karmaşık hale gelmesine ve bu karmaşıklık ise kişide kararsızlık ve ertelemeye sebep olmuş olabilir. Aynı zamanda özgüven eksikliği ve olumsuz duyguların bireyin kararlarına güvenememesine sebep olduğu, bu durumun ise karar verme becerisini azalttığı düşünülmektedir. Bireylerin çatışma çözme becerisinin evlilik doyumunu etkileyen en önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir (Stinson vd., 2017). Trub ve diğerleri (2018) araştırmasında partnere yönelik gösterilen mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Şensoy ve diğerleri (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada partnere yönelik mükemmeliyetçi düzeyinin artmasıyla ilişki doyumunun azaldığını bulmuşlardır. Partnerine yönelik yüksek standartlar belirleyen kişi, zamanla partnerinin bu standartlara ulaşamadığını gördükçe partnerine ve ilişkiye yönelik eleştirilerde bulunma eğilimi göstermektedir (Mackinnon vd., 2021). Sürekli eleştiri ve daha iyisini isteme arzusuna sahip mükemmeliyetçi birey karar verme sürecinde

daha iyi seçeneği aramaya, seçeneklerin detaylarında kaybolmaya, seçeneklere yönelik memnuniyetsizlik duymaya daha meyilli olabilir. Üstelik eleştiriye maruz kalan partner karar verme sürecinde iş birliği ve sağlıklı iletişim kurmakta zorlanabilir ve partnerin iş birliğinde zorlanması ilişkide ortak karar alınmasını ve iletişim kurmayı engelleyebilir.

Mükemmeliyetçilik düzeyleri alt boyutu olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, ilişkide karar verme becerisini pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Bu bulguya göre kişinin kendine yüklediği mükemmeliyetçilik talepleri arttıkça ilişkideki karar verme becerisi artmaktadır. Buna göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik arttıkça bireyin ilişkide kendine duyduğu güven, uyarı işaretlerinin farkında oluşu ve bunlarla başa çıkma becerileri, partnerle sağlıklı iletişim kurabilme, karar verme sürecini doğru değerlendirebilme, ilişkiyi yönetme becerisiyle olumlu yönde ilişki göstermektedir. Bilişsel davranışçı terapisi temsilcisi Ellis (2002) mükemmeliyetçiliğin oluşmasının temelinde bireyin çocukluk döneminde oluşan gerçekçi olmayan inançların olduğunu belirtmiştir. Buna göre kendine mükemmeliyetçi hedefler belirleyen ve bu hedeflere ulaşmak için üstün bir çaba gösteren kişiler ilişkilerindeki uyarı işaretlerine karşı daha tetikte olabilir ve karar verme sürecinde daha dikkatli davranabilirler çünkü mükemmeliyetçi kişi için uyarı işaretleri ve yanlış bir seçim kişinin gerçekçi olmayan inançlarını harekete geçirerek "ben başarısız biriyim" düşüncesine yol açar. Özellikle erken yaşam döneminde ebeveynlerin başarısızlık konusunda gösterdikleri baskıcı tutum ve koşullu sevgi kişiyi başarısızlığa yönlendiren durumlara karşı daha temkinli hale getirir (Hibbard ve Walton, 2012). Başarısızlık duygusu mükemmeliyetçi kişinin ilişkisinde karşılaştıkları durumları kontrol edememesi anlamına gelir ve bu bireyin en son isteyeceği durumdur (Sirois ve Molnar, 2016). Frost (1990) mükemmeliyetçilik modelinde hatalara karşı yoğun hassasiyet boyutunda bu durumu açıklar. Bu bağlamda ebeveynlerinin koşullu sevgisiyle büyüyen biri için hatalar "sevgiyi kaybetmek" olarak algılanır. İlişkide de birey partnerinin sevgisini kaybetmemek adına uyarı işaretlerine karşı daha hassas ve kararlara daha dikkatli bir şekilde yaklaşabilir ve doğru bir seçim adına yoğun bir çaba harcayabilir. Bu görüşü destekler nitelikte Kobori ve Tanno (2008) araştırmalarında yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin karar verme sürecinde daha fazla bilgi topladıklarını ve daha dikkatli adım attıklarını bulmuşlardır. Karakaş (2020) ise lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik düzeylerinin panik karar verme ve savunmacı kaçınma karar

verme stratejisini anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Alanyazın taraması yapıldığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile karar verme stratejileri ilişkisini araştıran araştırmalar olduğu görülmüştür. Özbahçeci (2023) beliren yetişkinlerle yaptığı araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin dikkatli karar verme ile pozitif yönlü; kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Deniz (2022) romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerle yaptığı araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Yılmaz'ın (2020) araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Trub ve diğerleri (2018) araştırmasında bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçi tutumlarının ilişki doyumunu arttırdığını bulmuştur. Benzer şekilde karar verme becerisinin yüksek oluşu karar durumlarında daha sağlıklı ilerlemeyi ve partnerlerin ilişkilerini sağlamlaştırmayı sağlarken ilişkiden aldıkları doyumunu arttığı belirtilmektedir (Stanley vd., 2006). Ayrıca Gong ve diğerleri (2017) araştırmasında kendine yönelik yüksek standartları olan bireylerin duygu yönetiminin ve duygusal zekâ puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırmayı destekler nitelikte öz düzenleme kuramına göre karar verme aşamalarında bireylerin duygularını, isteklerini duruma göre düzenlemesi büyük önem taşımaktadır (Byrnes ve Miller, 2003). Mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta inceleyen Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutunu sağlıklı mükemmeliyetçilik, olumsuz boyutunu nevrotik mükemmeliyetçilik olarak tanımlamışlardır. Bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmada kullanılan ölçeğin "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" boyutunu ölçen maddelerinin olumlu mükemmeliyetçiliği yansıtan ifadeler içerdiği, dolayısıyla araştırmaya katılım gösteren bireylerin kendine yönelik mükemmeliyetçi davranışlarının daha çok olumlu mükemmeliyetçilik kapsamında değerlendirilebileceği söylenebilir. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğin de ilişki doyumunu, özgüveni, psikolojik iyi oluşu etkilediğinden yola çıkarak ilişkideki karar verme becerisini olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Buradan hareketle kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkide karar verme becerisi arasında olumlu bir ilişkinin olması anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini negatif yönde anlamlı yordamasıdır. Regresyon analizinden önce

gerçekleştirilen korelasyon analizi, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkide karar verme becerisi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkide karar verme ilişkisini inceleyen az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Kaboğlu (2024) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların romantik ilişki becerilerinin artmasıyla duygu düzenleme güçlüğünün azaldığını, ilişkide karar verme becerisinin arttığını bulmuştur. Güzeller (2021) duygu düzenleme becerilerinden bilişsel düzenleme ile ilişkide karar verme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ancak bastırma düzeyi ile ilişkide karar verme becerisi arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Boztaş (2023) araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ile dürtüsellik arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur; buna göre duygu düzenleme güçlüğü ile bireyde plan yapamama, acele ve düşünmeden karar verme eyleminde ilişkisi ortaya konulmuştur. Carvalho ve arkadaşları (2024), işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımının, karar verme stillerini olumsuz yönde etkilediğini; ayrıca işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının daha uyumlu ve sağlıklı karar verme stillerine yol açtığını belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerde bireylerin duyguları ve zihinsel süreçleri etkileşim halindedir (Collins, 2003). Karar vermenin bilişsel rolü ve duygu düzenlemenin duygusal yönünü bağdaştıran Byrnes ve Miller'ın (2003) öz düzenleme kuramı, karar verme sürecinde kişinin duygularını algılaması, düzenlemesi ve karar durumlarında duygularını dikkate alarak hedefi ve seçenekleri doğru belirleyebilmesinin kritik öneme sahip olduğunu açıklamaktadır. Bununla birlikte duyguların öz farkındalığı hedefin ve seçeneklerin belirlenmesi için gerekli bir faktördür (Carvalho vd., 2024). Westen ve Blagov (2007) karar verme sürecinin amacının bireyin gelecekteki olumsuz duygulardan korunması ve olumlu duyguları arttırması olduğunu ve dolayısıyla bireyin karşılaştığı her karar durumunun bir duygu düzenleme eylemi olarak görülebileceğini belirtmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygularının farkındalığına sahip olmaması, karar sürecinde seçeneklerin oluşturabileceği ve gelecekte getireceği olumlu olumsuz sonuçları görmeyi zorlaştırabilir ve kişinin karar verme becerisinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişiler, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini ve problem çözme becerilerini kullanmakta zorlanabilirler. Bu görüşü destekler nitelikte duygu düzenleme güçlüğü yaşayanlar uyumlu stratejilerden bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve duygu

kabulünde zorlanırken; uyumsuz stratejilerden duyguları bastırma ve durumdan kaçınma daha sık başvurdukları stratejilerdir (Aldao vd., 2010). Bu bağlamda problem çözme becerisinin zayıf olması ile birey karar sürecinde de zorlanma yaşayacaktır. Baron'un (2008) fayda kuramında belirttiği üzere ilişkide karşılaşılan karar verme durumları bu kararsızlığı çözememenin verdiği çatışma ile gelişen bir durumdur. Bu kurama göre kararsızlığın yarattığı çatışmayı çözmek tarafların beklenti ve hedeflerinin karşılanmasına bağlıdır. Tarafların hedeflerini en çok karşılayan seçeneğin seçilmesi çatışmanın ve kararsızlığın çözülmesini sağlar. Partnerlerin bu çatışmayı ve kararsızlığı çözebilmeleri için çatışma çözme becerilerine sahip olmaları gerektiği söylenebilir. Bununla birlikte Clore (1994) duygu düzenleme güçlüğünün partnerlerin tartışmalarda kullandığı dili etkilediğini, karar verme sürecinde kullanılan hedef ve seçenekler arası bağlantı kurma ve çözüm bulma becerilerine olumsuz yansıdığını belirtmiştir. Karar verme sürecinde probleme yönelik bir hedefin net olarak belirlenmesi önemlidir (Adair, 2007). Kişi ulaşmak istediği noktayı belirlerken romantik ilişkilerde duygusallık ve mantığın bir arada düşünülmesi gerekmektedir ancak duygularını tanımlayamayan, olumsuz duygularını kabullenemeyen biri doğru bir hedef belirlemekte zorlanabilir. Huang (2011) kişilerin öfke, kaygı, saldırganlık, üzüntü gibi duyguları saklamaya meyilli olduğunu ifade etmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan partnerin karar verme sürecinde yaşanabilecek bu olumsuz duyguları dürtüsel davranışlar ile gösterme ihtimali yüksektir (Gratz ve Roemer, 2004). Dürtüsel davranışlar partnere ve ilişkiye olumsuz şekilde yansıyabilir. Atlı (2022) erteleyici, panikle ve kaçınan karar verme stillerinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordadığını araştırmasında bulmuştur; buna göre kaygının artış göstermesi ve kontrol edilememesi karar verme stillerini olumsuz yönde etkilemektedir. İlişkideki kararlarda, duygularını kontrol etmekte ve tanımlamakta zorlanan, dürtüsel davranışlar gösterme potansiyeli taşıyan birinin ilişkide kendine güvenmekte zorlanacağı söylenebilir; özellikle kararların tek bir kişiyi değil en az iki kişiyi etkilediği durumlarda bu güvensizlik daha belirgin hale gelebilir. Kendi duygularını tanımlamakta zorlanan biri partnerinin de duygularını, ihtiyaçlarını, isteklerini tanımlamak da zorlanabilir; bu durum empati eksiliğine yol açarak ilişkide karar verme becerisini düşürmüş olabilir. Empatik düşünme becerisi eksikliği, ilişkide karar verme becerilerinden ilişkinin tehlike sinyallerini fark etme ve başa çıkma yeteneğinin eksik olmasını etkilemektedir (Boffo ve Mannarini, 2015). Bununla birlikte bireyin kendi

duygularından emin olamaması ve duygularını tanımlayamaması öz değerlendirmede eksik kalmasına neden olabilir (Lesch ve Furphy, 2013) ve bu durum romantik ilişki kararlarının artı ve eksilerinin yanlış değerlendirilmesine neden olarak karar verme becerisini olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Tüm bu değerlendirmeler göz önüne alındığında duygu düzenleme güçlüğünün ilişkideki karar verme becerisi ile negatif yönlü bir ilişkisinin olması anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu bağlanma stilleri alt boyutu olan kaygılı bağlanma ile ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu bulgu araştırmaya katılan kişilerin bağlanma kaygısının ilişkide karar verme becerisine anlamlı bir etki etmediğini ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde kaygılı bağlanma ve ilişkide karar verme becerisi arasında anlamlı ilişki bulan araştırmalar bulunmuştur. Vennum ve Fincham (2011) 995 lisans öğrencisiyle yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkide karar verme becerilerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Onay (2023) 17-25 yaş arası üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada ilişkide karar verme becerisinin kaygılı bağlanma ile negatif yönlü zayıf düzey bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda kaygılı bağlanma ile ilişkide kendine güven arasında pozitif yönlü ancak ilişkiyi yönetme ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, bireyin kaygılı bağlanma düzeyinin arttıkça ilişkide karar verme becerisinin azaldığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulguları bu araştırmalarla tutarlılık göstermemektedir. Belirtilen araştırmalar ile bu araştırmanın bulgularının farklılaşmasının nedeninin araştırma grubunun yaş aralığı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın bulgularına ve araştırma grubuna benzer olarak Owen (2013) 18-60 yaş arası yetişkinlerin kaygılı bağlanmanın ilişkideki karar verme becerisi ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını bulmuştur. Ek olarak güvensiz bağlanma stili kaygılı bağlanmanın karşıtı olan güvenli bağlanma ile Tosun ve diğerleri'nin (2022) yaptığı araştırmada 18-48 yaş arası yetişkinlerin güvenli bağlanma ile kendine güven ve ilişkiyi yönetme boyutlarının pozitif yönlü ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu noktada güvenli bağlanma ile ilişkide karar verme becerisinin olumlu ilişkili olduğu düşünülebilir. Özetle kaygılı bağlanan yetişkin bireylerin yaşla birlikte kaygılı bağlanma düzeylerinin azalmış olabileceği ve ilişkideki karar alma becerilerini daha çok yaşam tecrübelerinin, partnerin bağlanma stili ve iletişim şeklinin, dış çevrenin

etkisinin ve ilişkinin dinamiğinin şekillenmiş olabileceğinin etkilediği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada ilk olarak yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisinin cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, kardeş sayısı, çocuk sayısı ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili, kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri, partnere yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin ilişkide karar verme becerisini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır:

1. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide karar verme becerisi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Evli bireylerin ilişkide karar verme becerisi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
7. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
8. Yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüğü birlikte ilişkide karar verme becerisini yordamaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın bulgularına göre romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkide karar verme becerisi evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda, evlilik ve aile danışmanlarının bireylerin karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler sunmaları önem arz etmektedir. Bu müdahaleler iletişim becerilerini geliştirme, çatışma ve problem yönetimi becerilerinin öğretilmesi, empati geliştirme çalışmaları, duygusal ifade becerilerinin kazandırılması gibi uygulamaları içerebilir. Bireylerin karar verme sürecini daha sağlıklı yönetmesini sağlamak, karşılaşılan zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmak ve ilişkideki karar verme becerilerini geliştirmek amacıyla psikoeğitimler ve müdahaleler düzenlenebilir.
- Bu araştırmanın bulgularına göre çocuk sahibi olmayan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi çocuk sahibi olanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda bireylere ebeveynliğe hazırlık döneminde yeni duruma uyum sağlamalarına yardımcı olacak ebeveyn psikoeğitimleri, terapi ve danışmanlık hizmetleri ve destekleyici müdahaleler düzenlenebilir. Bu çalışmalarda bireyler çocukla birlikte değişen hayatlarını daha kolay uyum sağlamayı, ilişkilerine ve çocuk yetiştirmeye yönelik karar verme becerilerini ve iletişim becerilerini geliştirebilirler. Aynı zamanda çiftlerin iş birliğini desteklemek çocuğu ilgilendiren kararlarda ortak bir kararda buluşmayı ve ilişkide karar verme sürecini daha sağlıklı yürütmeyi sağlayabilir.
- Bu araştırmanın bulgularına göre çalışan katılımcıların ilişkide karar verme becerisi çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda çalışmayan bireylere iletişim becerilerini geliştirme, kararları yönetme ve karar sürecini yapılandırma, sorumluluk alma, problemlere yönelik farkındalık geliştirme ve problem çözme becerilerine yönelik eğitimler verilmesi önemlidir. Çalışmayan bireyler karar verme becerilerini geliştirecek gönüllü faaliyetlere, sosyal ortamlara katılmaları teşvik edilebilir. Çalışma hayatının getirdiği sorumluluk ve yönetme becerisini geliştirmek amacıyla yarı zamanlı iş fırsatları hakkında bilgilendirme yapılabilir.

- Bu araştırmada partnere yönelik mükemmeliyetçiliğin, kaçınan bağlanma stilinin ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar vermeyi negatif yönde yordadığı; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkide karar vermeyi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda psikolojik danışmanların ve çift terapistlerinin, bu konularda bireylere ve çiftlere psikolojik destek sağlaması önemlidir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik olarak mükemmeliyetçi özellik konusunda bireylere farkındalık kazandırmak, bireyin kendine yönelik mükemmeliyetçiliğinin düzenlenmesinin yanında olumlu açıdan kullanabilmesine yardımcı olmak ve partnerine gösterdiği mükemmeliyetçiliği azaltarak olumsuz etkileri engellemek amacıyla eğitimler planlanabilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler için farkındalık eğitimine ek olarak yakınlık, bağ, ilişki kurma ve duyguları ifade etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahaleler uygulanabilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygu düzenleme becerileri geliştirilebilir. Bu müdahalelerle birlikte bireyler karar süreçlerinde partnerleriyle duygusal açıdan daha kolay iletişim kurabilir ve bu da karar verme becerisini çift yönlü olarak geliştirebilir. Bu müdahalelerin temelinde bireylerin veya çiftlerin bireysel gelişimlerini ve iletişim becerilerini güçlendirmek, ilişkilerinde verilecek kararları doğru yönetmek yer alabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada ilişkide karar verme becerisinin medeni durum, kardeş sayısı, çocuk sahibi olup olmama, çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yeni araştırmalarda ilişkide karar verme becerisi ile bu demografik değişkenler yeniden analiz edilebilir ve sonuçlar değerlendirilerek örneklem özelliklerinin bu değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Bu araştırmada yetişkin bireylerin ilişkide karar verme becerisi toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ilişkide karar verme becerisinin alt boyutları olan ilişkide kendine güven ve ilişkiyi yönetme; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan netlik, hedefler, dürtü, stratejiler ve kabul edilmeme arasındaki ilişkiler incelenebilir.

- Bu araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenler temel alınarak yapılacak yeni araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişki ağının daha net bir şekilde belirlenmesine destek olabilir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda ilişkide karar verme becerisinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin derinlemesine incelenebilmesi için çiftler eşleştirilerek analiz edilebilir. İlişki dinamikleri incelenerek karşılıklı ilişkiler incelenebilir ve çiftler arasındaki etkisi değerlendirilebilir.
- Bu araştırmada ilişkide karar verme, bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki romantik ilişkisi olan ve evli bireyler üzerinde incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisini ne ölçüde yordadığı yalnızca romantik ilişki veya evlilik temelli çalışmalarla genişletilebilir.
- Bu araştırmada örneklemin büyük bir kısmını kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, cinsiyet dağılımı daha dengeli olacak şekilde planlanabilir.
- Bu araştırmada yalnızca kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda güvenli bağlanma stilinin de dahil edilmesi, bağlanma stillerinin ilişkide karar verme üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik, partnere yönelik mükemmeliyetçilik, kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkide karar verme becerisi ile ilişkisini daha iyi anlamak amacıyla boylamsal çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Adair, J. E. (2007). *Decision making & problem solving strategies* (Vol. 121). Kogan Page Publishers.

Adler, A. (1956). Striving for superiority. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (pp. 100–109). Basic Books.

Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. V. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development,* 41(1), 49–67. https://doi.org/10.2307/1127388

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, *46*(4), 333–341. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1969). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. *Unpublished manuscript*, Johns Hopkins University.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Wall, S., & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press.

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.

Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, *5*(9), 71-88.

Akıl, E. (2019). *Ebeveynlerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve çocuklarının algıladıkları kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aktaş-Akbayrak, S. (2019). *Evli bireylerin ilişki istikrarının algıladıkları eş desteği ve ilişki yükleme biçimleri ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aktaş, A. G. (2024). *Beliren yetişkinlikteki siber flört şiddetinin; flört şiddeti mitleri, ilişkide karar verme ve partner kabulü açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aktu, Y. (2015). *Levinson'un kuramı açısından ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam yapılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aktu, Y., & İlhan, T. (2017). Individuals' Life Structures in the Early Adulthood Period based on Levinson's Theory. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *17*(4), 1383-1403. http://dx.doi.org/10.12738/estp.2017.4.0001

Al-Tarawneh, H. A. (2012). The main factors beyond decision making. *Journal of Management Research, 4*(1), 1–23. https://doi.org/10.5296/jmr.v4i1.1184

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.

Alp, A. (2021). *Evli bireylerin duygusal zekâ özellikleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Altan, S. (2020). Karar Alma Sürecinde Duyguların Rolü ve Etkileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 52-65.

Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological bulletin*, 129(1), 139. https://doi.org/10.1037//0033-2909.129.1.139

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: Basic Books.

Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.

Arcuri A. (2013). *Dyadic perfectionism, communication patterns and relationship quality in couples* (Doctoral thesis). University of Windsor.

Atlı, Y. (2022). *Kaygı düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aune, K. S., Aune, R. K., & Buller, D. B. (1994). The experience, expression, and perceived appropriateness of emotions across levels of relationship development. *The Journal of Social Psychology, 134*(2), 141–150. https://doi.org/10.1080/00224545.1994.9711377

Aydın, A. (2023). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve aldatmaya niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydın, K. B. (2019). Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeğinin geçerliği, güvenirliği ve öznel esenlik hali ile ilişkisi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, *4*(8), 46–64.

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aytan, M. E. (2023). *Evli bireylerin çatışma çözüm stillerinin ve bağlanma tarzlarının evlilik hoşnutsuzluğu bağlamında incelenmesi* [Doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ayyıldız Ünnü, N. A., Baybars, M., & Kesken, J. (2014). Türkiye'de kadınların üniversiteler bağlamında yetki ve karar verme mekanizmalarına katılımı. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (42), 121-134.

Ayyıldız, T. N. (2023). *Understanding attachment behaviors and relationship satisfaction among Turkish newly married adults: The roles of intrinsic interpersonal emotion regulation and difficulties in emotion regulation* [Yüksek lisans tezi, Koç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Barajas, J. (2024). *Exploring the relationship between relationship satisfaction, adult attachment style, and love languages in romantic couples* (Master's thesis, California State University, Stanislaus). ProQuest Dissertations & Theses Global.

Baron, J. (2008). *Thinking and deciding* (4th ed.). Cambridge University Press.

Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10).

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, *7*(2), 147-178.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226. https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226

Bartholomew, K., Kwong, M. J., & Hart, S. D. (2001). Attachment. In W. J. Livesley (Ed.), *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 196–230). The Guilford Press.

Bartley, S. J., Blanton, P. W., & Gilliard, J. L. (2005). Husbands and wives in dual-earner marriages: Decision-making, gender role attitudes, division of household labor, and equity. *Marriage & Family Review, 37*(4), 69–94. https://doi.org/10.1300/j002v37n04_05

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2018). Ego depletion: Is the active self a limited resource? In *Self-regulation and self-control* (pp. 1252–1265). Routledge. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.5.1252

Belsky, J., & Cassidy, J. (1994). Attachment and Close Relationships: An Individual-Difference Perspective. *Psychological Inquiry,* 5(1), 27–30. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_3

Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and individual differences*, 43(2), 389-399. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.007

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255. https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x

Blake, J. (1991). Number of siblings and personality. *Family Planning Perspectives, 23*(6), 272–274. https://doi.org/10.2307/2135778

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130–144. https://doi.org/10.1037/a0034272

Boffo, M., & Mannarini, S. (2015). Assessing decision-making in romantic relationship: Italian validation of the relationship deciding scale. *Testing, Psychometrics, and Methodology in Applied Psychology, 22*, 415–427. https://doi.org/10.4473/TPM22.3.7

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637–638. https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol. 3: Sadness and depression)*. Hogarth Press.

Bowlby, J. (1982). *Attachment: Second Edition*. Basic Books.

Bozacı, U. (2022). *Yetişkinlerde kişilerarası sorunların yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bozok, M. (2018). Türkiye'de ataerkillik, kapitalizm ve erkeklik ilişkilerinde biçimlenen babalık. *Fe Dergi*, 10(2), 30-42.

Boztaş, C. N. P. (2023). *Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. Scopus. https://doi.org/10.1111/jopy.12523

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, *46*(1), 70-100.

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Molero, F., & Pardo, J. (2020). Avoidant attachment and own and perceived partner's conflict resolution in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3123-3138. https://doi.org/10.1177/0265407520949697

Bretherton, I. (1992). Attachment and bonding. In *Handbook of social development: A lifespan perspective* (pp. 133-155). Boston, MA: Springer US.

Brown, B. B., Feiring, C., & Furman, W. (1999). Missing the love boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 1–16). Cambridge University Press.

Buelow, M. T., Moore, S., Kowalsky, J. M., & Okdie, B. M. (2023). Cognitive chicken or the emotional egg? How reconceptualizing decision-making by integrating cognition and emotion can improve task psychometrics and clinical utility. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1254179. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1254179

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

Burt, I. (2018). Media's influence on self-image and romantic relationship decision-making in college-age clients: What mental health counselors should know. *Journal of Creativity in Mental Health, 13*(1), 1–13. https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1426508

Byrnes, J. P. (1998). *The Nature and Development of Decision-Making: A Self Regulation Model*. USA: Earlbaum Manwah NJ.

Byrnes, J. P. (2002). The development of decision-making. *Journal of adolescent health*, *31*(6), 208-215.

Byrnes, J. P. (2013). *The nature and development of decision-making: A self-regulation model*. Psychology Press.

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Reynolds, M. (1999). Learning to make good decisions: A self-regulation perspective. *Child development*, 70(5), 1121-1140. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00082

Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation, and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(3), 1000–1012. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39391

Cacioppo, J. T., & Decety, J. (2011). Social neuroscience: challenges and opportunities in the study of complex behavior. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1224(1), 162-173. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05858.x

Cankurtaran, Ş., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Çatışmasının Aracı Rolü. *Gümüshane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (GUSBID),* 14(3).

Carlson, C. L. (2015). *Emerging adult decision-making: Perceptions and implementation of parental advice* (Publication No. 3715679) [Doctoral dissertation, University of Wisconsin–Madison]. ProQuest Dissertations & Theses Global. https://www.proquest.com/dissertations-theses/emerging-adult-decision-making-perceptions/docview/1705563106/se-2

Carvalho, C., Pinto, A., Pinedo, B., Oliveira, S., Sonia Maria, G. G., Carlotto, M. S., & Rui Coelho, d. M. (2024). Exploring the Relationship between Decision-Making Styles and Emotion Regulation: A Study of Police Officials in Portuguese Public Security. *Social Sciences*, 13(10), 544. https://doi.org/10.3390/socsci13100544

Chaturvedi, S., & Arya, B. (2023). Mediating role of self-esteem and trust in the relationship between childhood trauma and romantic attachment in Indian adults. *Journal of research and health*, 13(5), 313-324. https://doi.org/10.32598/jrh.13.5.2296.1

Clore, J. A. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 103–111). Oxford University Press.

Clulow, C. (2001). Adult attachment and couple psychotherapy (pp. 105-118). *London: Routledge*. https://doi.org/10.4324/9780203137901

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development,* 59(2/3), 73-100. https://doi.org/10.2307/1166139

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*, 1–24. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001

Crowell, J.A., & Treboux, D. (2000). Attachment security in adult partnerships. In C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: the ''secure base'' in practice and research* (pp. 13–22). London: Brunner-Routledge.

Çağlayan, Z. (2021). *The predictive role of self-esteem, attachment styles, and family of origin functions in explaining conflict resolution in romantic relationships* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çoban, D. (2023). *Romantik ilişkisi olan yetişkinlerde ilişki istikrarının yordayıcıları: Bağlanma boyutları, aşk biçimleri, algılanan ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çomak, Z. (2022). *60-72 aylar arasındaki çocukların yaratıcılıkları ile öz-düzenleme, duygu düzenleme ve davranış düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/pqdtglobal/docview/2787197294/abstract/F8D7CD330DB64C62PQ/4

Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series, 949*(1), 012009. https://doi.org/10.1088/1742-6596/949/1/012009

Davila, J., Mattanah, J. F., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships, 24*(1), 162–184. https://doi.org/10.1111/pere.12175

Dawson, L. M. (1995). Women and men, morality and ethics. *Business Horizons, 38*(4), 61–68. https://doi.org/10.1016/0007-6813(95)90010-1

De Lorenzo, J. (2017). *Attachment style, rumination, and romantic relationship conflict* (Doctoral dissertation, Pace University). ProQuest Dissertations & Theses Global.

De Maesschalck, R., Jouan-Rimbaud, D., & Massart, D. L. (2000). The mahalanobis distance. *Chemometrics and intelligent laboratory systems*, 50(1), 1-18. https://doi.org/10.1016/s0169-7439(99)00047-7

Demir, G., & Kartal, M. (2020). *Güncel çok kriterli karar verme teknikleri*. Akademisyen Kitabevi.

Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi* [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Deniz, M. E., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. Psychological Reports, 128(2), 457–482. https://doi.org/10.1177/00332941231156809

Deniz, M., & Korkmaz, N. (2022). Öğretmen ve okul yöneticilerinin karar verme stillerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, *51*(236), 3241–3252. https://doi.org/10.37669/milliegitim.953208

Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(4), 499–518. https://doi.org/10.1177/0265407505054520

Dilber, G. (2023). *Evli bireylerde ilişki özyeterlik, evlilik doyumu ilişkisi ve etkili iletişim becerilerinin aracı rolü üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dilek, E., & Yılmaz, M. (2024). Köy Kadınlarının Aile İçi Karar Alma Rolleriyle İlgili Görüşleri. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal),* 9(110), 6379-6386. https://doi.org/10.29228/sssj.68906

Dindia, K., & Timmerman, L. (2003). Accomplishing romantic relationships. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 685–721). L. Erlbaum Associates. https://doi.org/10.4324/9781410607133-26

Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. https://doi.org/10.1177/0265407509347932

Downey, D. B. (2001). Number of siblings and intellectual development: The resource dilution explanation. *American Psychologist*, 56(6–7), 497–504. https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.6-7.497

Dunn, B. D., Billotti, D., Murphy, V., & Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. *Behaviour research and therapy*, 47(9), 761-773. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.05.007

Duvall, E. M. (1967). *Family development*. J.B. Lippincott Company.

Duvall, E. M., & Kerckhoff, R. K. (1958). Implications for Education through the Family Life Cycle. *Marriage and Family Living,* 20(4), 334–343. https://doi.org/10.2307/348255

Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., Rees, C. S., & Hagger, M. S. (2013). A clinical investigation of motivation to change standards and cognitions about failure in perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*(5), 565–578. https://doi.org/10.1017/S135246581200063X

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion, 6*(3–4), 169–200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068

Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar verme stratejileri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişki* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-009

Erbil, N., & Pasinlioğlu, T. (2010). Kadının Ailede Karar Vermeye Etkisi. Anadolu *Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2).

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Ersoy, D. (2024). *Çatışma çözüm tepkileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* (Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers, No. 423). University of Montana. https://scholarworks.umt.edu/etd/423

Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00003

Field, A. P. (2005). Is the meta-analysis of correlation coefficients accurate when population correlations vary?. *Psychological methods*, 10(4), 444. https://doi.org/10.1037/1082-989x.10.4.444

Fischer, I. W. (1993). *The relationship between adult attachment style and styles of conflict resolution in romantic relationships* (Order No. 9410429). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304067092). https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-between-adult-attachment-style/docview/304067092/se-2

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-001

Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 21*, 119–138. https://doi.org/10.1023/A:1025051431957

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89–132). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-004

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education.* McGram-Hill Publishing.

Fraley, R. C., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the

hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of Personality,* 74, 1163–1190. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00406.x

Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic duration, relationship quality, and attachment insecurity among dating couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 856. https://doi.org/10.3390/ijerph20010856

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43*(5), 349–358. https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349

Fritts, B. E. (2012). *An examination of relationship quality from an attachment perspective: Empathy and relationship perfectionism as mediating factors.* University of Missouri-Kansas City.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Frye, N. (2018). *Marital conflict and spousal wellbeing: The moderating role of emotion regulation strategies among couples in first married families and stepfamilies* (Doctoral dissertation, University of Missouri-Columbia). ProQuest Dissertations & Theses Global.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences,* 30(8), 1311-1327. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6

George, D., & Mallery, P. (2016). Frequencies. In *IBM SPSS statistics 23 step by step* (pp. 115-125). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315545899

Ghandpazi, F. S., Navabinejad, S., & Delavar, A. (2020). Predicting the family function based on early maladaptive schemas and couples communication patterns (Case study: Education). *Iranian Journal of Educational Sociology*, *3*(2), 62–69.

Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 357. https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.3.357

Gnazzo, A., & Zavattini, G. C. (2017). Adult attachment continuous scores and emotion regulation as predictors of couple adjustment: a pilot study. *In International Attachment Conference*. London.

Gogos, E. (2022). *Problematic Social Media Use in the Context of Romantic Relationships: Relation to Attachment, Emotion Regulation, and Motivations for Use.* Rochester Institute of Technology.

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion.

Biological Psychiatry, 63(6), 577–586. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031

Gong, X., Fletcher, K. L., & Paulson, S. E. (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2×2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 106*, 71–76. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.020

Gonzaga, G. C., Campos, B., & Bradbury, T. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(1), 34. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.34

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology, 7*(1), 57–75. https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.1.57

Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. *Journal of Divorce & Remarriage*, 31(3-4), 1-17. https://doi.org/10.1300/j087v31n03_01

Gök, F. A. (2013). *Evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarının aile işlevlerine yansıması* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 26(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94

Grecucci, A., & Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 140–153). The Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). The dynamics of emotion, love, and power in an emotion-focused approach to couple therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapy, 7*(4), 279–293.

Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education,* 11(4), 197-208. https://doi.org/10.4219/jsge-2000-631

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214–219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd Edition ed., pp. 497-513). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387–401. https://doi.org/10.1177/2167702614536164

Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. F. Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–319). The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85, 348362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,* 13(4), 2071-2085.

Güngör, S. B. (2024). *Üniversite öğrencilerinde narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güngör, S., & Özcan, U. (2022). Karar kuramı ve karar verme. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (33), 119-125. https://doi.org/10.31590/ejosat.1035682

Güre, G. (2023). *Yetişkinlerde karar verme, dürtüsellik ve motivasyon arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güven, N., & Köroğlu, A. (2023). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrası psikososyal uyum: Trabzon ili örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 13*(Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Sempozyumu Özel Sayısı), 1-24. https://doi.org/10.48146/odusobiad.1279194

Güzeller, A. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Halgin, R. P., & Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*, *68*(2), 222-225. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01362.x

Hamachek, D. E. (1978). *Encounters with the self (2nd ed.).* Harcourt Brace Jovanovich.

Han, S., & Lerner, J. S. (2009). Decision making. In D. Sander & K. Scherer (Ed.), *The Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences* (pp. 111-113) . Oxford, Oxford University Press.

Hardy, N. R., Vennum, A., Johnson, M. D., Anderson, J. R., Luu, S., & Liu, W. (2015). *Associations between attention to warning signs, marital confidence, and interactional problem solving among emerging adult couples in Mainland China. Emerging adulthood*, 3(3), 194-203. https://doi.org/10.1177/2167696814551385

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. https://doi.org/10.1177/0265407506070471

Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456. https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456

Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2012). Where does perfectionism come from? A qualitative investigation of perfectionists and nonperfectionists. *Social Behavior and Personality: An international journal,* 40, 1121-1122. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.7.1121

Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotional dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3(1), 160-169.

Hilton, T. P., Fawson, P. R., Sullivan, T. J., & DeJong, C. R. (2019). *Applied social research: A tool for the human services*. Springer Publishing Company.

Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4, 1-11. https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time.* New York: W.W. Norton. https://doi.org/10.4324/9781315010533

Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar*. İmge Kitabevi.

Howe, D., Brandon, M., Hinings, D., & Schofield, G. (1999). Understanding attachment theory. In *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model* (pp. 12–30). Palgrave Macmillan.

Hu, Q., Wang, C., & Yang, X. Y. (2018). The relationship between emotional labor and mental health of college teachers: The mediating effect of emotional exhaustion. *DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science* (ICAEM). https://doi.org/10.12783/dtssehs/icaem2017/19137

Huang, C. (2011). Achievement goals and achievement emotions: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 23, 359-388. https://doi.org/10.1007/s10648-011-9155-x

Huang, M. (2001). Emotion regulation and depression of college students, *Chinese Mental Health Journal,* 6, 438-441.

Isen, A.M., Means, B., Patrick, R., & Nowicki, G.P. (1982). Some factors influencing decision-making and risk taking. In M.S. Clark and S.T. Fiske (Eds), *Aflect and Cognition*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İleri, B. N. A. (2024). *Bireylerin kişilerarası-sosyal zekâ düzeyleri ve bağlanma stillerinin, ilişkilerde karar verme becerilerini yordama gücünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free press.

Joel, S. (2015). *Romantic relationship decisions: focusing on the role of the partner.* University of Toronto (Canada).

Joel, S., MacDonald, G., & Plaks, J. E. (2013). Romantic relationships conceptualized as a judgement and decision-making domain. *Current Directions in Psychological Science,* 22(6), 461-465. https://doi.org/10.1177/0963721413498892

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.

Kaboğlu, Ö. E. (2024). *Mindfulness ve ACT temelli romantik ilişki becerilerini bireysel güçlendirme programının üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, duygu regülasyonu ve ilişkide karar verme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kalı Soyer, M., Keskinoğlu, M. Ş., & İme, Y. (2021). Kişilik özelliklerinin karar verme stilleri ve yaratıcı düşünmeyi yordama düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 1828–1863. https://doi.org/10.17679/inuefd.938650

Kara, G. (2015). *The relationship between emotional intelligence and somatic complaints: Mediator role of coping strategies* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(23), 271-291.

Karakaş, F. (2020). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karslı, E. (2019). *Modernleşme sürecinde çözülen aile yapısı ve kadının yeniden inşası* (Doctoral dissertation, Ergün DİLAVEROĞLU).

Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55, 22.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar,* 3(2), 321-342.

Kırımoğlu, H., Zorba, E., Zorba, H. N., & Dikkaya, S. (2017). Türkiye Basketbol Federasyonu klasman hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2788-2796.

Kızılkaya, O. (2021). *The role of attachment and conflict resolution styles on romantic relationship commitment of emerging adult: Investment model perspective* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kirchler, E., Rodler, C., Holzl, E., & Meier, K. (2001). *Conflict and decision making in close relationships: Love, money, and daily routines*. Psychology Press.

Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior therapy*, 47(2), 143-154. https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007

Kobori, O., & Tanno, Y. (2008). Self-oriented perfectionism and information gathering behaviour. *Australian Journal of Psychology*, 60(1), 26–30. https://doi.org/10.1080/00049530701458050

Koçhan, K. (2014). *Madde kullanan ve kullanmayan erbaş/erlerin ebeveyne bağlanma, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Konuk, S. N. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 29(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 22–40). Guilford Press.

Korkmaz, Z., & Karaşahin, H. (2023). Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali üzerine bir araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (15), 173-203.

Köse, E. (2019). Karar verme tarzları ile sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *11*(4), 123–140.

Krumwiede, A. (2014). *Attachment theory according to John Bowlby and Mary Ainsworth* (2. ed.). GRIN Verlag.

Kuftyak, E. V. (2021). Interrelation of attachment and coping behavior in adults. *Consulting Psychology and Psychotherapy*, *29*(1), 56–74. https://doi.org/10.17759/cpp.2021290103

Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 279–309). Wiley.

Lai, J. (2020). *Parent difficulties in emotion regulation: associations with parent emotion socialization and child emotion regulation*. University of California, Irvine.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834. https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.819

Leckman, J. F., Hrdy, S. B., Keverne, E. B., & Carter, C. S. (2006). A biobehavioral model of attachment and bonding. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 116–145). Yale University Press.

Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low selfesteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219–231. https://doi.org/10.1080/15374410802698396

Lesch, E., & Furphy, C. (2013). South African adolescents' constructions of intimacy in romantic relationships. *Journal of Adolescent Research, 28*(6), 619–641. https://doi.org/10.1177/0743558413480835

Levinson, D. (1996) *Seasons of a Woman's Life*. Alfred A. Knopf.

Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry, 40*(2), 99–112. https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. https://doi.org/10.1037//0003-066x.41.1.3

Levinson, D. J., with Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H. & Levy, T. M. (2001). *Handbook of Attachment Interventions.* In Elsevier eBooks.

Lewczuk, K., Kobylińska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., & Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1720-1733. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0097-z

Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2019). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, *19*(7), 757–783. https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1669695

Lu, Z., & Yuan, K. H. (2010). Welch's t test. In *Encyclopedia of research design* (pp. 1621-1623). SAGE Publications, Inc.

Lunenburg, F. C. (2010). The decision making process. In National Forum of Educational Administration & Supervision Journal (Vol. 27, No. 4).

Luo, J., & Yu, R. (2015). Follow the heart or the head? The interactive influence model of emotion and cognition. *Frontiers in Psychology, 6*, 573. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00573

Lyons-Ruth, K., Melnick, S., Bronfman, E., Sherry, S., & Llanas, L. (2004). Hostile-helpless relational models and disorganized attachment patterns between parents and their young children: Review of research and implications for clinical work. In L. Atkinson & S. Goldberg (Eds.), *Attachment issues in psychopathology and intervention* (pp. 65–94). Lawrence Erlbaum Associates.

Lyons, K. S., Han, S. H., Kim, K., & Miller, L. (2024). Dyadic appraisals of family decisions and health tasks in midlife-older couples. *Research on Aging, 47*(2), 151–162. https://doi.org/10.1177/01640275241280691

Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Greenwood Publishing Group.

Mackinnon, S. P., Ray, C. M., Firth, S. M., & O'Connor, R. M. (2021). Data from "Perfectionism, negative motives for drinking, and alcohol-related problems: A 21-day diary study." *Journal of Open Psychology Data, 9*(1), 1–6. https://doi.org/10.5334/jopd.44

Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., ... & Yang, K. S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International journal of psychology*, *33*(5), 325-335. https://doi.org/10.1080/002075998400213

Markey, P. M., & Markey, C. N. (2007). Romantic ideals, romantic obtainment, and relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(4), 517–533. https://doi.org/10.1177/0265407507079241

Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368-374. https://doi.org/10.1177/1066480704267279

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

McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring social–contextual correlates of perfectionism in adolescents: A multivariate perspective. *Cognitive therapy and research*, 28, 765-788. https://doi.org/10.1007/s10608-004-0665-4

McHugh, R. K., Reynolds, E. K., Leyro, T. M., & Otto, M. W. (2012). An Examination of the Association of Distress Intolerance and Emotion Regulation with Avoidance. *Cognitive Therapy and Research*, 37(2), 363–367. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9463-6

Mellers, B. A., & McGraw, A. P. (2001). Anticipated emotions as guides to choice. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 210214. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00151

Mettas, A. (2011). The development of decision-making skills. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, *7*(1), 63-73.

Mikulincer, M. (2006). Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships: A behavioral systems perspective. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 23–44). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30(4), 273-291. https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1991.tb00946.x

Miller, D. C., & Byrnes, J. P. (2001). To achieve or not to achieve: A self-regulation perspective on adolescents' academic decision making. *Journal of Educational Psychology,* 93(4), 677–685. https://doi.org/10.1037//0022-0663.93.4.677

Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past.* New York: Simon & Schuster. https://doi.org/10.1001/jama.1963.03710120089050

Morrison, M., & Roese, N. J. (2011). Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample. *Social Psychological and Personality Science, 2*(6), 576–583. https://doi.org/10.1177/1948550611401756

Mowrer, E., & Mowrer, H. (1928). *Domestic discord*. University Press of Chicago.

Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review, 4*(4), 345–357. https://doi.org/10.1177/1754073912445818

Murtagh, A. M., & Todd, S. A. (2004). Self-regulation: A challenge to the strength model. *Journal of Articles in Support of the Null Hypothesis*, 3(1), 19-51.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

Myers, E. A. (1999). *Adult romantic attachment: Emotion regulation strategies and relationship satisfaction.* University of Montana.

Naçar, E. A. (2023). *Bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolü* [Doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Newton, R. P. (2008). *The attachment connection: Parenting a secure and confident child using the science of attachment theory*. New Harbinger Publications.

Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S. & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. Psychology Press

Oliveira, A. (2007). A discussion of rational and psychological decision-making theories and models: The search for a cultural-ethical decision-making model. *Electronic journal of business ethics and organization studies*, 12(2), 12-17.

Onay, S. (2023). *Yetişkin bireylerdeki evlilik kaygısı ve ilişkideki karar verme becerilerinin bağlanma stilleri ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Overall, N. C., Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of personality and social psychology,* 108(5), 730. https://doi.org/10.1037/a0038987

Owen, J., Rhoades, G. K., & Stanley, S. M. (2013). Sliding versus deciding in relationships: Associations with relationship quality, commitment, and infidelity. *Journal of couple & relationship therapy*, 12(2), 135-149. https://doi.org/10.1080/15332691.2013.779097

Özbahçeci, G. G. (2023). *The effect of perfectional attitudes and cognitive flexibility levels of emerging adults on their decision-making strategies* [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özdemir, E. (2019). *Lise son sınıf öğrencilerinde bağlanma biçimi ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, *2*(3), 81–96.

Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Nobel Yayınları, Ankara

Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özteke, H.I., Büyükbayraktar, Ç.G. & Kesici, S. (2015). The Adaptation of Romantic Relationship Perfectionism Scale into Turkish Culture.*The Antropologist*,19(2), 387-395. https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891672

Özyazıcı, K., & Yaray, Y. (2022). Ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Educational Sciences Institute Journal*, 1(2), 50-59.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*(4), 386–390. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386

Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562. https://doi.org/10.2307/1163249

Phelps, E. A., Lempert, K. M., & Sokol-Hessner, P. (2014). Emotion and Decision Making: Multiple Modulatory Neural Circuits. *Annual Review of Neuroscience*, 37(1), 263–287. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014119

Pianta, R., Egeland, B., & Erickson, M. F. (1989). The impact of maltreatment on the development of young children. In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (pp. 203–253). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/cbo9780511665707.008

Pinedo, B. D. C. G. (2023). *Exploring the Relationship Between Decision Making Styles and Emotion Regulation: A Study on Police Officials in the Portuguese Public Security* (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal)).

Piotrowski, K. (2020). Child-oriented and partner-oriented perfectionism explain different aspects of family difficulties. *Plos one*, *15*(8), e0236870. https://doi.org/10.31234/osf.io/hnvmw

Pistole, M. C. (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships,* 6(4), 505–510. https://doi.org/10.1177/0265407589064008

Pizzano, P. A., Sherblom, J. C., & Umphrey, L. R. (2013). Being secure means being willing to say you're sorry: Attachment style and the communication of relational dissatisfaction and disengagement. *Journal of Relationships Research*, *4*, e7. https://doi.org/10.1017/jrr.2013.7

Prager, K. J. (2014). *The dilemmas of intimacy: Conceptualization, assessment, and treatment*. Routledge.

Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. *Personal Relationships, 22*(2), 204–215. https://doi.org/10.1111/pere.12074

Reimann, M., & Bechara, A. (2010). The somatic marker framework as a neurological theory of decision-making: Review, conceptual comparisons, and future neuroeconomics research. *Journal of Economic Psychology*, 31 (5), 767-776. https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.03.002

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304

Richard, A. (2024). *Self-critical perfectionism and distress: Moderated mediation models of anxiety sensitivity and experiential avoidance* (Doctoral dissertation, McGill University (Canada)).

Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships,* 20(5), 599–620. https://doi.org/10.1177/02654075030205002

Richmond, V. P., McCroskey, J. C., & Roach, K. D. (1997). Communication and decision-making styles, power base usage, and satisfaction in marital dyads. *Communication Quarterly*, 45(4), 410-426. https://doi.org/10.1080/01463379709370074

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, 17(1), 72-82. https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006

Rowe, A. J., & Boulgarides, J. D. (1983). Decision styles — A perspective. *Leadership & Organization Development Journal, 4*(4), 3–9. https://doi.org/10.1108/eb053534

Sağır, C. (2006). *Karar verme sürecini etkileyen faktörler ve karar verme sürecinde etiğin önemi: Uygulamalı bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sağkal, A. S., & Türnüklü, A. (2017). Çocukların ebeveynler arası çatışmalara ilişkin algıları: Nitel bir çalışma. *Ege Eğitim Dergisi,* 18(1), 376-407. https://doi.org/10.12984/egeefd.329139

Sarmiento, I. G. (2020). *Attachment Theory and Romantic Relationship Decision-Making: Perceptions and Implementation of Partner Advice* (Order No. 28091802). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2451357847). https://www.proquest.com/dissertations-theses/attachment-theory-romantic-relationship-decision/docview/2451357847/se-2

Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches,* 14(20), 699-727. https://doi.org/10.26466/opus.597950

Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & analgesia*, 126(5), 1763-1768. https://doi.org/10.1213/ane.0000000000002864

Schwartz, J., & White, K. (Eds.). (2018). *Sexuality and attachment in clinical practice*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429480058

Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement,* 55(5), 818-831. https://doi.org/10.1177/0013164495055005017

Sekizkardeş, A. (2021). *Yetişkinlerde öfkenin yordayıcıları olarak kişilik, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğünün sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Set, Z. (2019). *Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*. Gece Akademi.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cogni tive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 446-465). New York, NY: Guilford Press.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*(5), 1844-1865. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00146.x

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.

Shen, S., Tang, T., Shu, H., Wang, S., Guan, X., Yan, X., & Rui, F. (2022). Linking emotional intelligence to mental health in Chinese high school teachers: The mediating role of perceived organizational justice. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 810727. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.810727

Sherry, S. B., Sherry, D. L., Macneil, M. A., Smith, M. M., Mackinnon, S. P., Stewart, S. H., & Antony, M. M. (2014). Does socially prescribed perfectionism predict daily conflict? A 14-day daily diary study of romantic couples using self-and

partner-reports. *Personality and Individual Differences*, 61, 24-27. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.12.028

Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and nonmaltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development,* 16, 268–285. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.5.971

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Attachment and relationships: Milestones and future directions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 173–180. https://doi.org/10.1177/0265407509360909

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2016). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology,* 13, 19–24. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006

Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of personality and social psychology*, 71(5), 899. https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.5.899

Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (Eds.). (2016). *Perfectionism, health, and well-being.* New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8

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

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

Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems: Evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment*, 13(2), 138-153. https://doi.org/10.1177/1073191105284878

Smithson, K. L. (2011). *The relationship among social connectedness, meaning in life, and wellness for adult women in Levinson's mid-life transition stage*. Georgia State University.

Solmuş, T. (Ed.). (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Nobel Yayıncılık.

Sommer, R. (1994). *Male and female perpetrated partner abuse: Testing a diathesisstress model.* University of Manitoba, Winnipeg, Canada.

Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy,* 35, 87-95. https://doi.org/10.1037/h0087792

Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28. https://doi.org/10.2307/350547

Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family relations*, 55(4), 499-509. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x

Staudinger, U. M., & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. In *Handbook of midlife development* (pp. 3–39).

Steil, J. M. & Weltman, K. (1991). Marital inequality: The importance of resources, personal attributes, and social norms on career valuing and allocation of domestic responsibilities. *Sex Roles,* 24, 161-179. https://doi.org/10.1007/bf00288889

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119. https://doi.org/10.1037//0033-295x.93.2.119

Sternberg, R. J., & Weis, K. (2006). *The new psychology of love*. Yale University Press.

Stinson, M. A., Bermu´dez, J. M., Gale, J., Lewis, D., Meyer, A. S., & Templeton, G. B. (2017). Marital satisfaction, conflict resolution styles, and religious attendance among latino couples: Using the Actor–partner interdependence model. the family journal. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(3), 215-223. https://doi.org/10.1177/1066480717710645

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333–352). Routledge/ Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.4324/9781315536255-22

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 157–165. https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069032

Sümer, H. C., & Knight, P. A. (2001). How do people with different attachment styles balance work and family? A personality perspective on work–family linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653–663. https://doi.org/10.1037//0021-9010.86.4.653

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 1-22.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(43), 71-106.

Sümer, N., Oruçlular, Y., & Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık dergisi*, 16(4), 192-209.

Şahin, E. E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü* [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *13*(13), 7-20.

Şensoy, G., Asıcı, E. & İkiz, F.E. (2019). İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 46, 230-249. https://doi.org/10.9779/pauefd.454315

Tatlılıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *7*(4), 2857–2872.

Tatlılıoğlu, K., & Deniz, M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi [The evaluation of decision self-esteem, decision making styles, and personality traits in university students with different self-compassion levels]. *Bingöl University Journal of Social Sciences Institute*, *1*(2), 19–41.

Tepe, S. N. (2023). *Kadın bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, bağlanma stilleri ve evlilik öncesi psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eş seçme stratejileri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tepeli Temiz, Z. & Bilican, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 142-156.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. https://doi.org/10.2307/1166137

Thorstad, R., & Wolff, P. (2018). A big data analysis of the relationship between future thinking and decision-making. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 115(8), E1740–E1748. https://doi.org/10.1073/pnas.1706589115

Tınar, Mustafa Yaşar (1996), *Çalışma Psikolojisi (1.baskı),* İzmir.

Tierney, J. (2011, August 21). Do you suffer from decision fatigue? *The New York Times*. https://www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html?searchResultPosition=1

Tosun, C. (2021). Perceived parental relationship behaviors, dyadic perfectionism in romantic relationships and relationship quality among college students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *8*(1), 158-165.

Tosun, C., Yazıcı, H., & Altun, F. (2017). İlişkide Karar Verme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması/The Turkish adaptation of Relationship Deciding Scale. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(3), 650–668. https://doi.org/10.7596/taksad.v6i3.942

Tosun, C., Yıldırım, M., Altun, F., & Yazıcı, H. (2022). Personality traits and attachments styles in romantic relationships deciding. *Journal of Family Issues*, 43(5), 1219-1234. https://doi.org/10.1177/0192513x211022383

Trub, L., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The "Good Enough" Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862–2882. https://doi.org/10.1177/0192513x18763226

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Türkiye aile yapısı araştırması, 2021*. Türkiye İstatistik Kurumu https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlilik ve boşanma istatistikleri, 2024*. Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194

Undis, S. E. (2012). *Attachment, Relationship Satisfaction, and Decision-Making Styles: Maximizing and Satisficing in Romantic Relationships*. Widener University, Institute for Graduate Clinical Psychology.

Uzonwanne, F. C. (2016). Influence of age and gender on decision-making models and leadership styles of non-profit executives in Texas, USA. *International Journal of Organizational Analysis*, *24*(2), 186-203. https://doi.org/10.1108/ijoa-05-2013-0667

Ünlü, S., & Can, Y. (2023). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının aile döngüleri üzerine karşılaştırmalı bir analiz. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(2), 239-261. https://doi.org/10.38122/ased.1374897

Van der Horst, F. C. (2011). *John Bowlby-From psychoanalysis to ethology: Unravelling the roots of attachment theory.* John Wiley & Sons.

Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., & Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 277–302. https://doi.org/10.1177/0265407515574466

Vennum, A., & Fincham, F. D. (2011). Assessing decision making in young adult romantic relationships. *Psychological assessment*, 23(3), 739. https://doi.org/10.1037/a0023287

Walsh, C., Neff, L. A., & Gleason, M. E. J. (2017). The role of emotional capital during the early years of marriage: Why everyday moments matter. *Journal of Family Psychology, 31*(4), 513–519. https://doi.org/10.1037/fam0000277

Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D., & Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work (s) in progress. *Attachment & human development*, 4(2), 230-242. https://doi.org/10.1080/14616730210154216

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 13–37). The Guilford Press.

Westen, D., & Blagov, P. S. (2007). A clinical empirical model of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 373-392). New York, NY: Guilford Press.

Winterheld, H. A. (2015). Calibrating Use of Emotion Regulation Strategies to the Relationship Context: An Attachment Perspective. *Journal of Personality*, 84(3), 369–380. https://doi.org/10.1111/jopy.12165

Yılmaz, E. D. (2023). *Secure Attachment, Well-Being, and Psychopathology: The Mediation Role of Interpersonal Emotion Regulation* (Master's thesis, TOBB ETÜ).

Yılmaz, M. (2020). *Romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yılmaz, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları belirsizlik düzeyi ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7

Yu, R., Branje, S., Keijsers, L., & Meeus, W. H. J. (2014). Personality effects on romantic relationship quality through friendship quality: A ten-year longitudinal study in youths. *PLoS ONE, 9*(9), e102078. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102078

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. International *Journal of Behavioral Development,* 46(1), 63-82. https://doi.org/10.1177/01650254211051086

EKLER

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Begüm UYĞUR tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında Doç. Dr. Seher Merve ERUS danışmanlığında yürütülmektedir. Bu anket, araştırmacı tarafından 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin romantik ilişkileri hakkında bilimsel çalışma yapmak amacıyla düzenlenmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formdan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. İstemediğiniz taktirde dilediğiniz zaman yanıtlamayı bırakabilirsiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen formda yer alan her madde için size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Soruları yanıtlarken kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Katkılarınız için teşekkür eder, saygılarımızı sunarım.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

☐ Kabul ediyorum

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Kaç yaşındasınız? …..

3. Medeni durumunuz:

Romantik İlişkim var ()

Sözlü/nişanlıyım ()

Evliyim ()

4. İlişkinizin süresi: …….

5. Eğitim Düzeyiniz:

Mezun olduğum bir kademe yok ()

İlkokul O

Ortaokul ()

Lise ()

Ön lisans ()

Üniversite ()

Yüksek lisans veya doktora ()

6. Kaç kardeşsiniz?

Tek çocuk ()

2 kardeş ()

3 kardeş ()

4 kardeş ()

5 ve daha fazla ()

7. Çocuk Sayınız:

Çocuğum yok ()

1 çocuk ()

2 çocuk ()

3 çocuk ()

4 ve üzeri çocuk ()

8. Çalışma Durumunuz:

Çalışmıyorum () Kısmi/yarı zamanlı çalışıyorum ()

Tam zamanlı çalışıyorum ()

EK 3. İLİŞKİDE KARAR VERME ÖLÇEĞİ

Bu ölçek bireylerin romantik ilişkilerde karar verme becerilerini ölçmeye dönük maddeleri içermektedir. Lütfen aşağıda belirtilen ifadelerin yanında yer alan sütuna, ifadelerin size uyma derecesini belirtiniz.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum

1.İlişkilerimde ortaya çıkan çatışmalarla etkili bir şekilde baş edebileceğime inanırım.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
3.Uzun süreli ve istikrarlı bir ilişkiye sahip olma konusunda kendimden oldukça eminim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
5.Kötü giden bir ilişkideki tehlike sinyallerini erkenden fark edebilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
7.Romantik ilişkilerde önemli adımları atıp atmama konusunda bilinçli kararlar vermek önemlidir.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**
9.Romantik bir ilişkideki tehlike sinyallerini çabucak görebilirim.	**(1)**	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**

EK 4. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1 = Hiç katılmıyorum **7 = Tamamen katılıyorum**

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.

2. Terk edilmekten korkarım.

4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.

5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.

6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.

8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.

9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.

10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.

12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.

13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.

14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.

16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.

18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.

19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.

21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.

23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.

26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.

27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.

28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.

30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.

31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.

32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.

33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.

35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.

36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.

EK 5.ROMANTİK İLİŞKİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

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

(1) Hiçbir Şekilde Katılmıyorum (2) Kesinlikle Katılmıyorum (3) Katılmıyorum (4) Fikrim Yok/Kararsızım (5) Katılıyorum (6) Kesinlikle Katılıyorum (7) Tamamen Katılıyorum

1	Sevgilimle sohbet ederken bütün gerçekleri söylemek benim için önemlidir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3	Sevgilimle sohbet ederken hata yapmaktan korkarım.							
5	Sevgilimle muhabbetimin iyi gitmesini arzu ederim.							
7	Sevgilimin istediği gibi davranmazsam kendimi başarısız hissederim.							
9	Sevgilim benim istediğim gibi davranmadığında onun yakınında olmak istemem.							
11	Sevgilim, ondan beklediğimden farklı şeyler yaparsa bunu umursamam.							
12	Benimle ilişki yaşamayı hak etmesi için, sevgilim beklentilerime karşılık vermelidir.							
14	Sevgilimin, benim beklentilerime karşılık vermesi önemlidir.							

EK 6. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ - KISA FORM

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki derece yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	1-Hemen hemen hiç (%0-%10)	2-Bazen (%11- %35)	3-Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	4-Çoğu zaman (%66- %90)	5-Hemen hemen her zaman (%91- %100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde					

davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					