



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BELİREN YETİŞKİNLERDE YETİŞKİN AYRILMA
ANKSİYETESİNİN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİSEL
DEĞİŞKENLER VE BAĞLANMA STİLLERİ

MUSTAFA TORAN

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ EDA ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

BARTIN-2024



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN
YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİSEL DEĞİŞKENLER VE BAĞLANMA
STİLLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa TORAN

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL
Üye : Doç. Dr. Sinem TARHAN
Üye : Dr. Öğr. Üyesi S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇÖK

BARTIN-2024

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “BELİREN YETİŞKİNLERDE YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİSEL DEĞİŞKENLER VE BAĞLANMA STİLLERİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

02.07.2024

Mustafa TORAN

ÖN SÖZ

Bu tez, benim için çok büyük bir anlam taşıyan, uzun ve oldukça stresli bir yolculuğun sonunda tamamlandı. Bu zorlu süreç boyunca bana destek olan ve yılmamam gerektiğini sürekli hatırlatan birçok kişiye teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL'a süreç boyunca verdiği ilham ve sonsuz değer taşıyan emekleri ve destekleri için içten teşekkürlerimi sunuyorum. Onunla çalışma fırsatına sahip olmam, bu süreç boyunca sayısız kez cesaretlendirici sözlerini duymam ve akademik hayata adım atma yolunda hayallerime ortak olması, bu çalışmanın tamamlanmasında büyük bir rol oynadı. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca ondan öğrendiğim bilgiler, zorlu akademik hayatımın başlangıcı itibarıyla bana yol gösteren bir ışık oldu. Kendisi, bu süreçteki ilk rehberim ve akademik hayatımda örnek alacağım ilk kişi oldu.

Tez savunmamda yer alan jüri üyeleri Doç. Dr. Sinem TARHAN ve Dr. Öğr. Üyesi Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇÖK'a teşekkür ederim. Sinem Hocam'ın bitmez tükenmez hayat enerjisi ve umut aşılması, bu zorlu yolculukta bana güç verdi. Burcu Hoca'ya savunmam boyunca heyecanımı kontrol etmemi sağlayan sakinleştirici tavrı ve samimi geri dönüşleri için çok minnettarım.

Bu çalışmaya değerli vakitlerini ayırarak katkı sağlayan tüm katılımcılara da teşekkür ederim.

Lisans döneminden itibaren bana destek olan arkadaşlarım Caner GÜLENÇ, Gamze Nur AYDIN, Kübra SEZGİN ve Sibel TERZİ'ye minnettarım. Onların eğlenceli geri bildirimleri ve zor zamanlarda verdikleri cesaret beni motive etti. Sizi seviyorum.

Yakın arkadaşlarım Ahmet Furkan GÜMÜŞ ve Rıdvan SİVRİTEPE'ye ayrı bir teşekkür borçluyum. Yüksek lisans sürecinde ve hayatlarımızın her alanında beni dinlediler ve cesaret verdiler. On yıldan fazla süredir sizin gibi arkadaşlara sahip olduğum için çok şanslıyım.

Son olarak, her daim yanımda olan ve sevgilerini esirgemeyen canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Annem Fahriye TORAN ve babam Bilal TORAN'a sayısız destekleri, akademisyen olma hayalime ortak oldukları ve bu hayalin bana çok yakışacağını söyleyerek beni cesaretlendirdikleri için çok minnettarım. Ablam Sacide TORAN KUTLU ve ağabeyim Selçuk TORAN'a her zaman yanımda oldukları ve bana inandıkları için teşekkür ederim.

Mustafa TORAN



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BELİREN YETİŞKİNLERDE YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİNİN YORDAYICILARI OLARAK İLİŞKİSEL DEĞİŞKENLER VE BAĞLANMA STİLLERİ

Mustafa TORAN

**Bartın Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

Bartın-2024, sayfa: 70

Anksiyete, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlarda hissettiği yoğun stres ve korku durumu olarak ifade edilir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi ise bireyin gelişim dönemine uygun olmayan şekilde bağlanma figürlerini sürekli kaybetme düşüncesi içinde olması ve bu durumdan kaygılanması olarak tanımlanır. Yetişkin ayrılma anksiyetesinin etiyojisi incelendiğinde bağlanma stillerinin anksiyeteye ilişkili olabileceği görülmüştür. Bu çalışmada bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenlerin beliren yetişkinlerin ayrılma anksiyetesini yordama durumu incelenmiştir. İlişkisel araştırma türünde yürütülen bu çalışma 2022-2023 akademik yılında Bartın Üniversitesi'nin ön lisans ve lisans programlarında eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar uygun örnekleme, kar topu örnekleme ve amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup katılımcıların yaş aralığı 18-29 arasındır. Katılımcı sayısı toplam 402'dir. Veri toplama aracı olarak kişisel veri formu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II, ve İlişki Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sorusunun incelenmesinde betimsel istatistikler ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, beliren yetişkinlerin yetişkin ayrılma anksiyetesini yordamada ilişki doyumu, YİYE-II kaygı ve kaçınmacı alt

boyutlarının anlamlı yordayıcı değişkenler olduklarını ve toplam varyansın %17'sini açıkladıklarını göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde yorumlanıp tartışılmıştır. Son olarak, uygulamaya ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ayrılma anksiyetesi, bağlanma

Bilim Alanı Kodu: 10215, 10908



ABSTRACT

M. Sc. Thesis

THE PREDICTORS OF ADULT SEPARATION ANXIETY IN EMERGING ADULTS: RELATIONAL VARIABLES AND ATTACHMENT STYLES

Mustafa TORAN

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

Bartın-2024, pp: 70

Anxiety is defined as the intense stress and fear experienced by an individual in situations perceived as threatening. Adult separation anxiety is characterized by an individual's persistent concern about losing attachment figures in a manner not appropriate to their developmental stage, leading to significant distress. Upon examining the etiology of adult separation anxiety, it has been observed that attachment styles may be related to anxiety. This study investigates the predictive power of attachment styles and relational variables on the adult separation anxiety of emerging adults. This relational research was conducted during the 2022-2023 academic year with students enrolled in associate and undergraduate programs at Bartın University. Participants were selected using convenience sampling, snowball sampling, and purposive sampling methods, and their ages ranged from 18 to 29 years. The total number of participants was 402. Data collection tools included a personal information form, the Adult Separation Anxiety Questionnaire, the Experiences in Close Relationships Inventory-II, and the Relationship Assessment Scale. Descriptive statistics and hierarchical regression analysis were used to analyze the research question. The findings indicated that relationship satisfaction, the anxiety subscale of the ECR-II, and the avoidance subscale of the ECR-II were significant predictors of adult separation anxiety in emerging

adults, explaining 17% of the total variance. The results obtained from the study were interpreted and discussed within the context of the relevant literature. Finally, recommendations for practice and future research were provided.

Keywords: Attachment, separation anxiety

Scientific Field Code: 10215, 10908



İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırma Sorusu ve Hipotezler	5
1.4.Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Tanımlar	8
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	9
2.1. Bağlanma	9
2.2. Bağlanma Kuramı.....	10
2.3. Bağlanma Aşamaları	10
2.3.1. I. Evre: İnsanlar İçin Rastgele Yanıtlar (0-3 Ay).....	11
2.3.2. II. Evre: Tanıdık Kişilere Odaklanma (3-6 ay).....	11
2.3.3. III. Evre: Bağlanma Gücü (6-36 Ay)	11
2.3.4. IV. Evre: Ortaklık Davranışı (3 yaştan çocukluğun sonuna kadar)	11
2.4.Yetişkinlikte Bağlanma	13
2.5.Anksiyete Kavramı	16
2.6. Anksiyete Üzerine Kuramsal Açıklamalar.....	17
2.7. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	18
2.7.1. Tanım	18
2.7.2. Ayırıcı Tanı.....	20

2.7.3. Nedenleri (Etiyolojisi)	22
2.7.4. Yaygınlığı (Epidemiyolojisi).....	23
2.8. Eş Tanı (Komorbidite).....	23
2.9. Beliren Yetişkinlik Dönemi ve Yakın İlişkiler	24
2.10. İlişki Doyumu ve İlişki Süresi	26
3. MATERYAL VE METOT	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	30
3.3. Verilerin Toplanması.....	33
3.4. Veri Toplama Araçları	34
3.4.1.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II)	34
3.4.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi	34
3.4.3. İlişki Değerlendirme Ölçeği.....	35
3.4.4. Kişisel Veri Formu	35
3.5. Veri Analizi.....	35
3.6. Varsayımlar ve Sınırlılıklar	36
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	37
4.1. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Puanının Cinsiyet Kimliğine Göre Farklılaşmasına Dair Veriler	37
4.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler.....	37
4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....	38
4.5. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	40
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	43
5.1. Öneriler.....	48
5.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	48
5.1.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	50
KAYNAKLAR.....	51
BİBLİYOGRAFYA.....	60
EKLER.....	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
3.1: Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans dağılımı.....	31
3.2: Katılımcıların devam eden ve en son biten ilişkilerinin sürelerine ve daha öncesinde yaşadıkları ayrılma sayılarına dair dağılım.....	32
3.3: Katılımcıların devam eden ve en son biten ilişkilerinin türlerine göre dağılım.....	33
4.1: Katılımcıların cinsiyet kimliğine göre yetişkin ayrılma anksiyetesi puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları.....	37
4.2: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin toplam puanlarına dair betimsel istatistikler (N=402).....	38
4.3: Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları.....	38
4.4: Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.....	41

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Katılımcı onam formu.....	61
EK 2. Yetişkin ayrılma anksiyetesi anketi örnek maddeler	65
EK 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II örnek maddeler	66
EK 4. İlişki Değerlendirme Ölçeği örnek maddeler	67
EK 5. Çalışmaya Ait Etik Kurul Onayı.....	68
EK 6. Çalışmaya Ait Araştırma İzni.	69

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: American Psychiatric Association
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
YAA	: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi
YAAA	: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi
YAATop.	: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Toplam Puan
İDÖ	: İlişki Değerlendirme Ölçeği
İDÖTop.	: İlişki Değerlendirme Ölçeği Toplam Puan
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın genel hatları detaylı olarak ele alınmaktadır. İlk olarak, problem durumu incelenmiş, araştırmanın amacı, araştırma soruları tanıtılmıştır. Ardından araştırmanın önemi ve araştırmaya dair tanımlar ortaya konulmuştur.

1.1. Problem Durumu

İlişkiler bireylerin etkileşimleriyle meydana gelir ve şekillenir. Bireyin doğumuyla birlikte yakın ilişkide bulunduğu tüm sosyal çevresi; bireyin ruh sağlığını, iletişim becerilerini, davranış örüntülerini ve günlük yaşam becerilerini devam ettirebilmesinde önemli bir rol oynar (Berk, 2014). Yakın ilişkiler, sadece bireyin temel güven duygusunu oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda onun dünyayı anlamasına yardımcı olur.

Bireyin erken yaşlarda ebeveynleri ve bakım verenleriyle kurduğu ilişkiler, yaşam boyu sürecek olan ilişki kurma biçimlerinin temelini atar (İlhan, 2018). Erken dönem ilişkiler, bireyin bağlanma stiline oluşmasında kritik bir öneme sahiptir. Güvenli, kaygılı, kaçınmacı veya karmaşık bağlanma stilleri, bireyin gelecekteki sosyal ve romantik ilişkilerini derinden etkiler (İlhan, M.N. 2018). Bakım veren-çocuk ilişkisinin niteliği, çocuğun duygusal gelişimi ve öz farkındalığı üzerinde doğrudan bir role sahiptir (Erden, 2017). Güçlü ve sağlıklı bakım veren-çocuk bağları, çocuğun kendine güvenini, duygusal istikrarını ve sosyal becerilerini geliştirir. Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde kurulan ilişkilerin kalitesi, bireyin yaşam boyu sürecek ilişki kurma ve sürdürme becerilerinin temelini oluşturur. Bakım verenlerin çocuklarına gösterdiği ilgi, sevgi ve destek, çocukların özsaygı ve özdeğer duygularını pekiştirir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1988). Çocuğun, kendisini değerli ve sevgi dolu bir ortamda hissetmesi, ileriki yaşamında kuracağı ilişkilerin sağlıklı ve sürdürülebilir olmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, olumsuz bakım veren-çocuk ilişkileri, çocuğun kendine olan güvenini sarsabilir ve onun sosyal becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir (Bowlby, 1952; Manicavasagar vd., 2003). Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı olumsuz ilişkisel deneyimler, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde derin izler bırakabilir. Olumsuz ilişkisel deneyimler, depresyon, kaygı bozuklukları, düşük özsaygı ve

kronik stres gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu durum, bireyin genel yaşam kalitesini ve iyi oluş halini ciddi şekilde etkileyebilir (Main ve Solomon, 1990).

Bağlanma kuramı, başlangıçta bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki ilişkileri açıklamak için geliştirilmiş olsa da günümüzde bu kuramın yetişkinlerin sosyal ve romantik ilişkilerinde de önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Bowlby, 2012). Yetişkin bağlanma stilleri, bireyin romantik ilişkilerdeki davranışlarını, duygusal tepkilerini ve ilişkilere yaklaşımını belirler (İlhan, 2018).

Bowlby'nin kuramına göre, bebekler ve küçük çocuklar, hayatta kalma şanslarını artırmak için bakım verenlerine güçlü bağlar geliştirirler. Bu bağlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine ve dünyayı keşfetmelerine olanak tanır (Bowlby, 1969). Geçmişte yapılan çalışmalar, ayrılma anksiyetesini genellikle çocukluk ve ergenlik dönemiyle sınırlamıştır. Ancak, yetişkinlik döneminde de ayrılma anksiyetesinin yaygın olduğunu görülmektedir (Kessler, 1997; Loas, 2002).

Bağlanma stilleri, Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramına dayanır. Bu kuramda üç ana bağlanma stili tanımlanmıştır. Bu bağlanma stilleri sırasıyla güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmadır. *Güvenli bağlanma* stiline sahip bireyler, ilişkilerinde daha sağlıklı ve dengeli bir tutum sergilerken, kaygılı veya kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireyler ilişkilerinde güvensizlik, aşırı bağımlılık, sürekli onay arama veya duygusal bağ kuramama gibi zorluklar yaşayabilirler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ayrılık durumlarında daha az anksiyete yaşarken, *kaygılı bağlanma* stiline sahip bireyler, yoğun bir ayrılma anksiyetesi yaşayabilirler. *Kaçınmacı bağlanma* stiline sahip bireyler ise, duygusal bağımlılıktan kaçınarak ayrılık durumlarında duygusal mesafe koymayı tercih edebilirler (Bowlby, 1980).

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bireyin yaşamında önemli kişilerle olan bağlarının kopması ya da bu kişilerin kaybı durumunda yaşanan yoğun duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu tepkilere, bireyde belirsizlik, endişe ve üzüntü gibi duygular eşlik edilmektedir (Diriöz, 2010). Yetişkin ayrılma anksiyetesi hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkisiyle gelişir. Genetik yatkınlık, bireyin bu tür anksiyetelere daha duyarlı olmasına neden olabilirken, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimler de bu durumu tetikleyebilir. Bu bağlamda, erken çocukluk dönemindeki travmatik olaylar ve birincil bakım verenle kurulan travmatik

ilişkiler, bireyin ileriki yaşamında ayrılma anksiyetesine yatkın olmasına neden olabilir (Kessler, 1997).

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ve psikolojik refahını şekillendiren, kişisel kimliklerini inşa etmelerine yardımcı olan önemli sosyal yaşantılardır. Bu ilişkiler, bireylerin yaşamlarını derinlemesine etkiler ve potansiyel olarak ayrılma anksiyetesi gibi zorlukları da beraberinde getirebilir. Romantik ilişkilerde ayrılma anksiyetesi, bir ilişkinin sona ermesi veya ayrılık sürecinin başlangıcıyla ilişkilendirilen duygusal bir tepkidir (Feeney, 1999). Ayrılma anksiyetesi, bireylerde belirsizlik, endişe ve üzüntü gibi duygusal zorluklara yol açabilir. Ayrıca, bireyin mevcut ve gelecekteki ilişkilerine olan güvenini sarsabilir ve onun romantik ilişkilerde daha temkinli ve endişeli olmasına yol açabilir. Ancak, ayrılma anksiyetesi her bireyi aynı şekilde etkilemez ve bu tepkinin karmaşıklığını anlamak, psikolojik ve duygusal destek sağlamak için önemlidir (İlhan, 2018, Perilloux vd., 2008).

Beliren yetişkinlik dönemi, kişisel ve duygusal gelişimin hızla devam ettiği bir dönemdir. Bu dönemdeki ilişkiler, daha önceki yaşantılardan türetilen deneyimlerin bir sonucu olarak şekillenir. Bu dönemde bireyler, kimliklerini ve bağımsızlıklarını keşfetmeye çalışırken, aynı zamanda güçlü ve destekleyici ilişkiler kurma ihtiyacı hissederler. Yine, bu dönemde bireylerin yaşadığı ayrılma anksiyetesi, onların kimlik gelişimini ve bağımsızlık duygusunu etkileyebilir. Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde yaşanan ayrılma anksiyetesi, bireylerin akademik ve profesyonel yaşamlarını da olumsuz etkileyebilir. Literatürdeki araştırmalar, bağlanma stilleri, ilişki memnuniyeti ve duygusal bağlılık gibi ilişkiyel değişkenlerin ayrılma anksiyetesi ile ilişkilendirildiğini göstermektedir (Collins ve Feeney, 2004; Meara ve Searle, 1999; Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ayrılma anksiyetesini daha düşük düzeyde yaşarken, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, yoğun ayrılma anksiyetesi yaşayabilirler. Ancak bu ilişkinin beliren yetişkinlik dönemi bireyleri üzerindeki etkisi hala daha incelenmeyi beklemektedir. Yetişkin ayrılma anksiyetesinin genellikle güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilendirilmesi sebebiyle bu çalışmada güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri çalışmanın değişkenleri olarak ele alınmıştır.

Bağlanma stilleri, bireylerin ilişkilerde nasıl davrandıklarını ve duygusal tepkilerini nasıl düzenlediklerini belirler (Mikulincer ve Shaver, 2007; Webster vd., 2014). Aynı şekilde yetişkin ayrılma anksiyetesi de bireylerin ilişkilerde yaşadığı güvenlik ve bağlılık

düzeylerini etkileyebilir (Fraley ve Shaver, 2000; Hazan ve Shaver, 2007). Daha önce ayrılma yaşamış olmak, bireylerin ilişkilerdeki bağlanma ve güven duygularını yeniden şekillendirebilir. Romantik ilişkilerde ayrılma, boşanma, kötü ve uyumsuz bir ilişki veya bağımlı olunan ve sevilen bir bireyin ölümü gibi durumlar ayrılma anksiyetesinin olumsuz etkilerini artıran farklı olgular arasındadır. Sonuç olarak, ayrılma anksiyetesi, ilişkilerde bireylerin duygusal denge ve iyi oluşu ile ilişkilidir (Bowlby, 1980; Shaver ve Fraley, 2008; Stroebe vd., 2010).

İlişki süresi, bireylerin bir romantik ilişki içinde ne kadar süre geçirdiğini ifade eder ve genellikle partnerler arasındaki bağlılık ve güvenin artmasına katkıda bulunur. Uzun süreli ilişkilerde partnerler birbirlerini daha iyi tanır ve daha güçlü duygusal bağlar geliştirirler, bu da ayrılma anksiyetesini azaltabilir. Ancak, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişki süresi ne kadar uzun olursa olsun, sürekli olarak ayrılma korkusu yaşayabilirler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, uzun süreli ilişkilerde daha istikrarlı ve tatmin olmuş hissederler, çünkü partnerlerine güvenirler ve ilişkilerinde daha az kaygı yaşarlar. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinin sürekli olarak onları terk edeceği korkusunu yaşayabilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal olarak mesafeli olabilir ve uzun süreli bağlılık geliştirmekte zorlanabilirler (Fraley ve Shaver, 2000).

Geçmişte sık sık ayrılık yaşayan bireyler, mevcut ilişkilerinde güven sorunları yaşayabilir ve sürekli güvence arama ihtiyacı hissedebilirler. Bu durum, mevcut ilişkilerinde ayrılma korkusunu tetikleyebilir ve yetişkin ayrılma anksiyetesi seviyelerini artırabilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, geçmişte sık sık ayrılık yaşamış olabilirler ve bu durum, mevcut ilişkilerinde daha fazla kaygı ve güvence arayışına neden olabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ise daha az ayrılık yaşama eğilimindedirler ve bu da onların ilişkilerinde daha az kaygı yaşamalarına katkıda bulunur. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, geçmişteki ayrılıkları duygusal olarak fazla etkilemeden daha kolay atlatabilirler (Simpson ve Rholes, 2012).

Bireylerin bağlanma stilleri ile bir arada incelenen önemli bir ilişkisel değişken ilişki doyumdur. İlişki doyumu bir ilişkinin kalitesini ve bireylerin bu ilişkiden ne kadar memnun olduklarını gösteren kritik bir göstergedir (Hendrick, 1988). İlişki süresi ve türü, ilişkinin dinamiklerini ve tarafların birbirleriyle olan etkileşimlerini etkileyen önemli faktörlerdir (Lehnart vd. 2010). Bu değişkenlerin bir arada incelenmesi, bireylerin duygusal sağlıklarını

ve ilişkilerdeki davranışlarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlayabilmektedir (Collins ve Feeney, 2004). Bu nedenle bu çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilişkili değişkenleri daha iyi anlamak için ilişkisel değişkenler ve bağlanma stilleri yetişkin ayrılma anksiyetesinin yordayıcıları olarak mercek altına alınmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ilişkisel değişkenler (ilişki süresi, daha öncesinde yaşanan ayrılık sayısı ve ilişki doyumu) ile güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı) daha önce ayrılık yaşamış ve şu an ilişkisi olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yetişkin ayrılık anksiyetesinin yordamadaki rolünü incelemektir. Ayrıca yetişkin ayrılma anksiyetesinin cinsiyet kimliğine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek, çalışmanın bir diğer amacıdır. Bu doğrultuda aşağıda yer verilen araştırma sorusu ve hipotezler oluşturulmuştur.

1.3. Araştırma Sorusu ve Hipotezler

Çalışmanın ana araştırma sorusu; “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yetişkin ayrılma anksiyetesini ilişkisel değişkenler ve bağlanma stilleri ne derece yordamaktadır?” şeklindedir. Bu doğrultuda oluşturulan araştırmanın ana hipotezi ise “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkisel değişkenler (ilişki süresi, daha öncesinde yaşanan ayrılık sayısı ve ilişki doyumu) ve bağlanma stilleri yetişkin ayrılma anksiyetesini anlamlı düzeyde yordamaktadır.” şeklinde kurulmuştur. Çalışmanın alt hipotezleri ise şu şekildedir:

H₁: Katılımcılar ait ilişkisel değişkenler (ilişki süresi, daha öncesinde yaşanan ayrılık sayısı ve ilişki doyumu), yetişkin ayrılma anksiyetesini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H₂: Katılımcılara ait bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı), yetişkin ayrılma anksiyetesini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusu ise “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yetişkin ayrılma anksiyetesi cinsiyet kimliğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”

Bu doğrultuda oluşturulan hipotez ise “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yetişkin ayrılma anksiyetesi cinsiyet kimliğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.” şeklinde kurulmuştur.

1.4.Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olan romantik ilişkiler bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal yaşantılarını şekillendiren temel bir unsurdur. Feist ve Feist’e göre (2009) genç yetişkinlik olarak da tanımlanan beliren yetişkinlik dönemi, yakınlığa karşı yalnızlık psikososyal kriziyle de kendini belirtir. Bu krizi başarıyla çözümleyebilen bireyler sağlıklı bir romantik ilişki kurabilmektedir. Krizi başarıyla çözümleyemeyen bireyler ise kendileri için travmatik olabilecek (terk edilme, aldatma, duygusal istismar gibi) romantik ilişki deneyimleri yaşayabilmektedir. Beliren yetişkinlik, bireylerin ilk romantik ilişki kurabildiği, hayatlarında bir dönüm noktası (kariyer değişikliği, taşınma vb.) oluşturabilecek ilişkinin başladığı bir dönem olabilmektedir. Dolayısıyla bu dönemdeki romantik ilişkiler bireyin hayatında farklı anlamlar içerir (Arnett, 2000; Erikson, 1968).

Bu dönemdeki yakın ilişkilerin önemi, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemesi, kimlik keşfine katkıda bulunması ve yetişkinlikte sağlıklı ilişki kalıplarının oluşmasına zemin hazırlaması açısından literatürde geniş bir yer bulmaktadır (Arnett, 2004; Shulman ve Kipnis, 2001). Örneğin Arnett (2000), beliren yetişkinlik döneminin kimlik keşfi ve yakın ilişkilerin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olduğunu belirtmektedir. Arnett’in çalışması, bu dönemde romantik ilişkilerin ve yakın arkadaşlıkların bireylerin kimlik gelişiminde ve psikolojik iyilik halinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, Collins ve Van Dulmen (2006) tarafından yapılan çalışmalar, beliren yetişkinlerin yakın ilişkilerinin psikososyal gelişimlerini ve duygusal düzenlemelerini nasıl etkilediğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak, Furman ve Buhrmester (1992), genç yetişkinlik döneminde yakın arkadaşlıkların ve romantik ilişkilerin sosyal destek sağlama ve stresle başa çıkma stratejilerinde kritik bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, Shulman ve Connolly (2013), beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin, bireylerin gelecekteki ilişki kalıplarını ve bağlanma stillerini şekillendirmede önemli olduğunu belirtmektedir.

Romantik ilişkilerin sonlanması, bireyler üzerinde derin etkiler bırakabilen bir deneyimdir. Ayrılma anksiyetesi, bu deneyimin önemli bir boyutunu oluşturur ve bireyler üzerindeki duygusal ve psikolojik yükü artırır (Simpson ve Rholes, 1998). Bu bağlamda, ayrılma anksiyetesi üzerine yapılan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Bu çalışma, ayrılma anksiyetesi üzerine odaklanmaktadır. Özellikle bu çalışma, daha önce ayrılık yaşamış ve şu an ilişkisi olan beliren yetişkinlik dönemi bireylerini hedef alarak bu deneyimin etkilerinin birbiriyle olan ilişkisini daha derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Ek olarak, beliren yetişkinlik dönemi, kişisel ve duygusal gelişimin hızla gerçekleştiği bir evre olarak kabul edilir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu değişimlerle birlikte bireyin eğitim hayatı, iş hayatı, aile hayatı, hayata baktığı ideolojik perspektifi gibi unsurlar da beliren yetişkinlik döneminde şekillenir. Bahsedildiği gibi beliren yetişkinliğin pek çok kendine has özelliği bulunmaktadır ve bunlardan birisi romantik ilişkilerdir (Arnett, 2000). Bu dönemdeki romantik ilişkiler, bireylerin daha önceki deneyimlerinden türetilen öğrenmelerin bir sonucu olarak şekillenir. Bu nedenle, ilişkisel değişkenlerin ve bağlanma stillerinin beliren yetişkinlik döneminde ayrılma anksiyetesi üzerindeki rolünü anlamak, bu evredeki bireylerin duygusal deneyimlerinin daha sağlıklı kavranmasını sağlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu çalışma, ilişkisel değişkenlerin ayrılma anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkilerini değerlendirerek, ilişkilerin niteliği ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi fırsatını da sunabilir. Bu durum, ayrılma anksiyetesi ile başa çıkmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine ve bireylerin duygusal iyilik hallerinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

Ek olarak Türkiye'de, şu an ilişkisi olan ve daha önce ayrılık yaşamış beliren yetişkinlerin bağlanma stilleri ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar azdır. Örneğin, Kaya ve Çelik'in (2014) bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler üzerine gerçekleştirdiği çalışmada ayrılma anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki derinlemesine incelenmemiştir. Bu çalışma, bu ilişkilerin belirlenmesi ve bulguların bağlanma stillerinin etkilerini anlamaya katkı sağlaması açısından önemlidir. Bireylerin romantik ilişkilerindeki ayrılık anksiyetesinin hangi değişkenlerle ilişkili olduğunun anlaşılması, psikolojik danışma alanı için de değerli olacaktır. Teorik önemin yanı sıra bu çalışmanın katkılarında birisi de psikolojik danışma uygulamaları ile ilgilidir. Çürükvelioğlu Köksal'ın aktardığına göre (2012) ilişki eğitimi, bireylerin yaşamlarında ilişkilerine dair zorlukları deneme fırsatı vermektedir (Fincham vd., 2011). Bireylerin psikolojik danışma hizmeti almalarındaki önemli sebeplerden birisinin yakın ilişkiler olduğu

düşünüldüğünde (Eisenberg vd., 2007) beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ile çalışan psikolojik danışmanlar, psikoeğitim düzenleyerek bireylere ilişki eğitimi verebilir. Özetle, hem literatürde yer alan bir açığı doldurmak hem de elde edilen verilerle uygulamaya katkı sunmak hedeflendiğinden bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur.

1.5. Tanımlar

Çalışmada yer alan terimlerin tanımları aşağıdaki gibidir:

Beliren yetişkinlik: 18-29 yaş aralığında, ergenlik ve yetişkinlikten farklı olarak kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesi şeklinde beş temel özelliği bulunan bir dönemdir (Arnett ve Eisenberg, 2007).

Ayrılma anksiyetesi: Bireyin bağlanma figüründen ayrılma durumunda veya ayrılma beklentisinde yaşamış olduğu yoğun kaygıdır (APA, 2015).

Bağlanma: Bireyin kendisi için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğilimidir (Bowlby, 1973).

Kaygılı bağlanma: Bireyin partneriyle olan ilişkisinde sürekli olarak güvence arama ve reddedilme korkusuyla karakterize edilen, partnerinin ilgisi ve sevgisi konusunda sürekli endişe duyan ve ilişkilerinde aşırı bağımlı olabilen bir bağlanma stilidir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınmacı bağlanma: Bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlık ihtiyacı ile karakterize edilen bir bağlanma stilidir. Bu bireyler, başkalarıyla duygusal bağ kurmaktan kaçınır ve ilişkilerde aşırı bağımsız davranışlar sergilerler (Hazan ve Shaver, 1987).

İlişki doyumu: İlişki doyumu, bireyin romantik ilişkisine yönelik genel memnuniyet düzeyini, bir diğer ifadeyle ilişkideki tatmin edici duygusal, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma derecesini yansıtır (Hendrick, 1988).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölüm, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenlere dair literatürde yer alan çalışmaları sunmaktadır.

2.1. Bağlanma

Bağlanma, bebek ve bebeğe bakım veren arasında gerçekleşen ve güven duygusunun gelişmesini sağlayan bir süreçtir (Kaya, 2019). Bağlanma konusunu ilk çalışanlardan biri olan Bowlby, bağlanmayı “bebeğin bakıcısı ile arasında oluşan, bebeğe güvenlik ve rahatlık hissi sağlayan kalıcı bir duygusal bağ veya ilişki” olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1969, ss.26). İlhan’a (2018) göre yeni doğanın bakım veren kişiye bağlanması yaşamını sürdürmesi açısından bir mecburiyettir. Bu yakınlık, çocuk büyüdükçe tehlike anında kendini koruyabileceği bir sığınağa dönüşür. Bu korunma ihtiyacını giderebilmesi için çocuğun, yetişkinlerle yakın olması gerekmektedir. Çocuk, temas yoksunluğunda reddedilmiş hisseder (Erden, 2017).

Bowlby’ye (2012) göre bağlanma bebeğin beyin gelişimiyle başlamaktadır. Bebeğin refleks olarak gerçekleştirdiği bakım vereni izleme davranışları, zaman ilerledikçe bakım verene bağlanma davranışlarına dönüşmektedir. Bağlanma, bireyin yaşamını tüm yönleriyle etkileyebilecek bir olgudur. Erikson’un (1997) psikososyal gelişim kuramı da bağlanmanın bireyin yaşamını çeşitli yönlerden etkilediğini destekleyen bir niteliğe sahiptir. Psikososyal gelişimin ilk aşaması yaşamın ilk yılını kapsayan ve psikanalitik kuramın oral dönemine denk gelen bebeklik çağıdır. Bu çağın psikososyal krizi temel güvene karşı güvensizliktir. Bebek ve birincil bakım vereni arasındaki ilişki, güven ve güvensiz hissetmesini etkiler ve bu da ileriki yaşamı için ilk temel güç olan umudun gelişmesini etkiler (Feist ve Feist, 2009).

Bebeklik dönemindeki bağlanma, birincil bakım verene olumlu tepkilerin gösterilmesi, herhangi bir tehdit edici durumda o kişinin aranması, bağlanılan kişinin varlığının hissedilmesi ve bununla birlikte rahatlama duygusunun eşlik ettiği duygu ve davranış örüntüleri şeklinde de tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994; Morgan, 1991; Soysal vd., 2005’ten). Bowlby (1980), Ainsworth (1978) ile bağlanmanın çocuklarda sorunlara sebep olabileceğini

düşünerek bakım veren- çocuk arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Buna göre bağlanma kuramı geliştirilmiştir. Bowlby, kuramın merkezi yapısına, Ainsworth ise kuramsal iskeletine katkıda bulunmuştur (Erzen, 2017; Tekin, 2022).

2.2. Bağlanma Kuramı

Dünyaya gelen birey, ilk andan itibaren dış çevre ile iletişim halindedir. Bebeğin ilk ilişki kurduğu kişiler arasında annesi bulunmaktadır. Bireyin ilişkide bulunduğu tüm kişiler ve çevreler yaşamında çeşitli etkiler bırakmaktadır. Bireyin öz yeterliğe sahip olması ve benlik algısının olumlu olmasında bağlanma oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Selbes, vd., 2018). Bebeklerin kaygı ve korkudan uzak bir biçimde bakım vereniyile kurduğu yakın ilişkide kendini güvende hissetmesi olarak tanımlanan bağlanma kavramı, Harlow'a (1958) göre güvenli üs ve liman kavramlarıyla belirtilmektedir (Arslan ve Teze, 2016; Nurkan, 2020'den). Bebeklikle birlikte başlayan bağlanma süreci, 6-24 ay arasında şekillenmektedir. Bu dönemle birlikte çocuk hem birincil bakım vereniyile hem de diğer bireylerle geliştireceği kompleks yapıdaki ilişkilere başlayacaktır.

Bağlanma kuramı, Bowlby'nin (1980) etiyoloji ve psikanalitik kuramların kavramlarını baz alarak oluşturduğu bir kişilik kuramıdır (Sarı, 2017). Bowlby sonrası dönemde bağlanma kavramıyla ilgili çalışmalar gerçekleştiren ve kurama büyük katkıları olan araştırmacı, Ainsworth'tur (1978). Her iki kuramcı da bağlanmanın dönemsel bir değişim ve tepki süreci olmadığını, doğumdan itibaren ölene kadar süren bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Nitekim, bebeklik ve çocukluk çağındaki bağlanma araştırmalarına ilaveten Hazan ve Shaver, (1987) Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak yetişkinlerin oluşturduğu romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntülerini ve bireyler arasındaki yakın ilişkilerin pek çok yönünün açıklanabileceğini belirtmiştir. Bakım veren ile güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi sonucunda bireyin ileriki yaşamının sağlıklı ve güvenli ilişkilerle devam edeceği ileri sürülmektedir (Hamarta, 2004).

2.3. Bağlanma Aşamaları

Bu bölümde, bağlanmanın aşamaları hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. I. Evre: İnsanlar İçin Rastgele Yanıtlar (0-3 Ay)

Bebekler insan yüzü görmekten ve insan sesi dinlemekten hoşlanır. Bu evrede sosyal gülümseme gerçekleşir. Bebekler 3 aylık olana kadar herhangi bir insan yüzüne gülümseyebilmektedir. Gülümsemeyi mırıldanma takip eder ve bu durum, sosyalleşmenin ilk belirtisidir. Bu evrede ağlama, bakım veren ve çocuk arasındaki yakınlığın doğal bir sonucudur (Erden, 2017).

2.3.2. II. Evre: Tanıdık Kişilere Odaklanma (3-6 ay)

Bu evredeki bebek için sosyal yanıtlar ilk evreye göre daha seçici ve azdır. Bu evrede bebek, bağlandığı kişi tarafından sakinleştirilebilir. Bağlandığı kişiye gülümser ve mırıldanır (Erden, 2017).

2.3.3. III. Evre: Bağlanma Gücü (6-36 Ay)

6 aylık bebeklerin özel bir kişiye bağlanması giderek belirginleşir. Bağlanma figürü bebeğin yanından ayrıldığında, ayrılık kaygısı yaşayan bebek ağlar. Bebek, 7-8 aylıkken, yabancı birini görür görmez ağlar. Bu dönem ayrıca keşif dönemidir ve keşfetme güvene dayalıdır. Örneğin anne çocuğuyla parka gittiğinde çocuk ilk başta anneye olan yakınlığını korur, sonrasında sosyal keşif başlar. Çocuk, kısa periyotlarla annesinin yanına gelip annesine gülümseyecektir (Erden, 2017).

2.3.4. IV. Evre: Ortaklık Davranışı (3 yaştan çocukluğun sonuna kadar)

Bu evrede bakım veren uzaklaştığında, çocuk, bakım verenin neden ondan uzaklaştığını anlayabilir ve kaygı duymaz. Bowlby, bu evre için çok az bilgi sahibi olduğunu buna karşın bu evrenin çok önemli olduğunu belirtmiştir (Ainsworth vd., 1974; Erden, 2017).

Bowlby, çalışmalarında birincil bakım verenlerinden ayrı kalan çocukların ayrılığa karşı verdikleri tepkileri bir müddet gözlemlemiştir. Bu gözlem sonucu, ayrılığa verilen tepkilerin bir sıra halinde geliştiğini gözlemlemiştir. Bu tepkilerin sırası; karşı koyma, çaresizlik ve kopmadır. Bakım vereninden ayrı kalan çocuğun ilk tepkisi olan karşı koymada, çocuk

bağlanma figürünü etkin bir şekilde arar, yokluğundan duyduğu rahatsızlığı şiddetli ağlama nöbetleriyle belli eder, diğer insanların sakinleştirme çabalarına direnir ve cevap vermez. Devamında, çocuk bağlanma figüründen ayrı kalıp ona ulaşma çabalarının sonuç göstermediğini fark edince çaresizlik tepkisi gösterir. Bu tepkiye üzüntü ve ümitsizlik de eşlik eder. Son tepki olan kopmada ise çocuk, bağlanma figürüne ulaşma çabalarının yetersiz kaldığının farkına varınca bakım verenini aramaktan vazgeçip ondan tamamen kopar (Sarı, 2017).

Ainsworth vd., (1978), yaptıkları gözleme dair çalışmalarda annenin, bebeğin ihtiyaçlarına cevap verme durumunun bağlanma sisteminin temelini oluşturduğunu belirtmiştir. İnsanın, doğumuyla birlikte çevredeki tüm uyarıcılara tepki verdiği gözlemlenmiş ancak bu tepkilerin zamanla azalıp, birkaç ay sonra sadece belirli uyaranlara ve kişilere verildiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda Ainsworth ve diğerleri, bebekler ve birincil bakım verenleri arasında üç tür bağlanma ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır (Ainsworth vd., 1978; Tekin, 2022). Yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan üç tür bağlanma biçimi şu şekildedir:

Güvenli bağlanma: Çocuk, bakım verenin, stres durumunda kendine yardım edeceğini bilir. Çocuğa göre annesi her zaman yanındadır ve güven duyulan birisidir. Anne çocuğun yanından ayrıldığında tepki veren çocuk, annesi geri döndüğünde kolay bir şekilde sakinleşir. Güvenli bağlanma gelişmesi için çocuğun, isteklerine cevap veren, ulaşılabilir, tutarlı, değişmeyen ve sürekli bakım halinde olan bir bakım verene sahip olması gerekmektedir (Çam ve Keskin, 2007).

Kaygılı/ kararsız bağlanma: Bu örüntüye sahip çocuklar, annenin, kendisine yardım edeceğinden şüphe duyar. Bu sebeple ayrılık gerçekleştiğinde yüksek düzeyde stres ve kaygı yaşarlar ve anne geri döndüğünde de sakinleşmezler (Çam ve Keskin, 2007; Erden, 2017).

Kaçınmacı Bağlanma: Bakım verenin yardımına dair hiç güveni olmayan çocuklardır. Bakım verenin duygusal ihmali, fiziksel veya duygusal uzaklığı, çocuğun ihtiyaçlarına verdiği olumsuz tepkiler gibi nedenler bu güvensizliği tetikleyen faktörlerin birkaçıdır. Ayrılıktan sonra geri gelen anneye yakın durmaz, öfkesini çıkarmasına rağmen kızgınlığı geçmemektedir (Çam ve Keskin, 2007; Erden, 2017).

Bağlanma kuramına göre bakım verenin bebeğe olan tepkilerine ilişkin, bebekte hem kendisine hem de diğer insanlara ait zihinsel modeller oluşur. Bu modeller, ileriki yaşantılarda yakın ilişkiler için bireye rehberlik eder. Zihinsel modeller veya içsel çalışan

modeller adıyla tanımladığı bu beklentilerin birincil bakım veren davranışlarıyla şekillendiğini belirtilmiştir (Sarı, 2017).

Bowlby (1980) bu zihinsel modelleri 2 ana başlıkta vurgulamaktadır:

Birincil bakım verenin bebeğin korunma ve destek çağrısına karşılık veren birisi olarak görülüp görülmediği,

Bebeğin kendisini; başkaları ve bakım vereni tarafından dikkat verilir ve sevmeye değer birisi olarak görüp görmediğidir.

Bağlanma figürüyle olumlu ilişkiler geçiren çocuklar, benliklerine ait olumlu zihinsel modeller geliştirmektedir. Aynı zamanda bu çocuklar, diğer insanların da güvenilir, iyi niyetli olduğuna dair olumlu bir model geliştirmiş olacaktır.

Bowlby (1973) ve Ainsworth (1989) tarafından temelleri atılan bağlanma kuramı, kısaca insanların çocuklukta kurduğu ilişkilerin yetişkinlikteki ilişki stillerini belirlediğini ileri sürmektedir. Bu kurama katkıda bulunan araştırmacılardan Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlikte bağlanma ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmiştir.

2.4.Yetişkinlikte Bağlanma

Hazan ve Shaver (1987) ve Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin bağlanma kuramını esas alarak yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntülerinin açıklanabileceğini ileri sürmüştür. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerde de üç farklı bağlanma biçimi olduğundan bahsetmiştir: güvenli, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma. Bu bağlanma biçimleri, bakım veren- çocuk ilişkisi, mizaç ve yaşantılarla şekillenebilmektedir.

Güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler, ebeveynleriyle güvenli, sevgiye dayalı ve tutarlı bir ilişki geliştirmişlerdir. Dolayısıyla, bireyler, romantik ilişkilerinde de güvenli, bağlı ve destekleyici bir temele sahip ilişki yaşama eğilimi gösterir. Bireyler, kendine ve başkalarına dair pozitif bir tutuma ve yakınlık konusunda rahat bir tutuma sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca bağımsızlık ve özerklik onlar için önemlidir ve ilişkilerinde

yakınlık ve mesafe arasında sağlıklı bir denge izleyebilmektedirler (Ainsworth, 1978).

Kaçınmacı bağlanma biçimine sahip bireyler ebeveynleriyle kontrol odaklı, ilgisiz ve uzak bir ilişki geliştirmiştir. Romantik ilişkilerde de bunun yansıması olarak yakınlıktan, bağlanmaktan ve duygusal bağımlılıktan kaçınma eğilimindedir. Duygu ifadesinde ve diğer insanlara güvenmekte zorluk çekebilirler (Ainsworth, 1978). Bu bağlanma stilindeki bireyler, diğer insanlara karşı negatif bir bakış açısına sahiptir. Bireyler, kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenebilmektedir. Diğer bir ifadeyle, duygusal bağlanma yerine bağımsızlık ve özerkliği önceliklendirirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı (ambivalan- ikilemli) bağlanma biçimine sahip bireyler ise ebeveynleriyle tutarsız ve sürekli değişim içinde olan bir ilişki yaşamıştır. Bu sebeple romantik ilişkilerinde de endişe, güvensizlik, panik olma durumu ve kıskançlık gösterir. Bu durum, kaygılı ve belirsiz bir ilişki modeline yol açmaktadır (Ainsworth, 1978). Bireyin kendine ait bakış açısı negatiftir ve birey sadece ilişkiye odaklanma ile karakterizedir. Partnerinin duygularından şüphe ve endişe duyabilir ve ilişki içerisinde onay alma ihtiyacı duyabilir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bu stillere ek olarak Main ve Solomon (1990) tarafından ayrı bir bağlanma stili tanımlanmıştır. Bu stilin adı düzensiz- dezorganize bağlanma stildir. Düzensiz bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde çelişkili davranış tutumu sergileyebilir ve duygu regülasyonunda zorluk yaşayabilmektedir. Bu durum, sağlıklı ilişki kurup sürdürmede sorunlara yol açmaktadır. Düzensiz bağlanmanın gelişiminin, bakım verenin hem rahatlatıcı hem de stresör kaynak olduğu durumlarda ve çocuklukta yaşanan travma, ihmal veya istismar durumlarında olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle çocuk, bakım veren ile ilişki sürecinde karışıklık yaşayabilir ve bu durum da düzensiz ilişki gelişimine sebep olabilmektedir. Düzensiz bağlanma stiline sahip yetişkinler, duygu regülasyonunda, başkalarına güvenmede ve kendine zarar verme konularında problemler yaşayabilir. Stres ve travma karşısında düzensiz bir yaşam stili yaşama eğilimleri de vardır (Main ve Solomon, 1990).

Bahsedilen bağlanma biçimlerine göre bireylerin daha sağlıklı, ulaşılabilir doyuma sahip bir ilişki yaşaması için güvenli bağlanma geliştirmesi gerekmektedir (Bowlby, 1980). Ayrıca, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimleri de ilişkilerde duygusal zorlanmalar ve sorunlarla

ilişkili olabilmektedir. Hazan ve Shaver'ın (1987) bu çalışması, yetişkinlikte yakın ilişkilerde oluşan bağlanmanın ele alındığı ilk çalışmalardandır. Sonraki aşamalarda ergen ve yetişkinlerin yakın ilişkide bağlanmanın rolünü inceleyen bir çalışma daha yapılmıştır. Bartholomew ve Harowitz (1991), bu çalışmada “Dörtlü Bağlanma Modeli” adı verilen bir fikri öne sürmüşlerdir. Bu modele göre bireylerin bağlanma stilleri iki alt boyutta değerlendirilmektedir: bireyin kendine yönelik tutumu ve diğer insanlara yönelik tutumudur. Kendine yönelik tutum; olumlu veya olumsuz bir anlam ifade ederken diğerlerine yönelik tutum, güven veya güvensizlik düzeyini belirtmektedir. Bu doğrultuda dört farklı bağlanma stili (güvenli bağlanma, kaçınmacı bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma) tanımlanmıştır:

Bakım verenin tutarlılığı sebebiyle çocuklukta güvenli bağlanma yaşayan bireyler, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde genellikle açık, rahat ve güvenli bir bağ kurar, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini rahatça ifade edebilir ve ilişkilerinde karşılıklı desteğe önem verir. Bireyin yaşamı boyunca kurduğu tüm ilişkilerin niteliğini belirleyen bağlanma stillerinde bulunan güvenli bağlanma stili sağlıklı bir benliğe vurgu yaparken güvensiz bağlanma stili ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde oluşabilecek psikopatolojik durumlara işaret etmektedir (Hassoy, 2020).

Saplantılı bağlanma stilinde bireylerin kendisine yönelik tutumu olumsuzdur fakat diğer insanlara yönelik tutumu olumludur. Diğer insanların ihtiyaçlarını ve isteklerini önemser ancak kendi istek ve ihtiyaçlarını önemsemez ve ifade ederken zorluk yaşar. Yakın ilişkide, diğer insanların beklentisine yönelik davranış örüntüleri geliştirmek için uğraşır.

Kaçınmacı bağlanma stilinde bireylerin kendine yönelik tutumu olumlu ancak diğerlerine yönelik tutumu güvensizdir. Bu bireyler, yakın ilişkilerde bağımsızlığı tercih eder ve diğer insanlardan uzak durma eğilimindedir. Kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda zorluk çekmezler; diğer insanların ihtiyaçlarını ise göz ardı ederler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Korkulu bağlanma biçimine sahip bireylerin kendine yönelik tutumu olumsuz, diğerlerine yönelik tutumu ise güvensizdir. Bireyler, yakın ilişkilerinde diğerlerinin ilgisine ve yakınlığına ihtiyaç duyar ve bu durum kendilerinde sürekli kaygıya neden olur. Yakın ilişkilerinde genelde bağımlı bir tutum sergilerler (Collins ve Feeney, 2004).

Simpson ve Rholes'in (1998) gerçekleştirdiği bir çalışmada, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki rolü ve bu ilişkilerin nasıl sürdüğü incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki önemli bir belirleyici olduğu ve bu stillerin ilişkilerin kalitesini ve sürdürülebilirliğini etkilediği belirlenmiştir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından yürütülen bir başka önemli araştırma, bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerde de çocuklukta oluşan bağlanma modellerine benzer şekilde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve bu çatışmaların çözülme biçimleri üzerinde doğrudan etkili olduğu gösterilmiştir. Bu araştırmalar, bağlanma stillerinin romantik ilişkilerin dinamiklerini anlamada kritik bir rol oynadığını ve bu bağlamda ilişkilerin sürdürülebilirliğini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir.

Özetle, araştırmacılar güvenli bağlanma stiline, sağlıklı bir yakın ilişki için gerekli bir bağlanma stili olduğunu belirtirken; diğer stillerin yakın ilişkilerde sorunlara sebep olabileceğini belirtmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2007).

2.5. Anksiyete Kavramı

Rachman ve Rachman'a (2019) göre genel popülasyondaki pek çok bireyin anksiyeteyi deneyimlemesi, anksiyetenin yaşamımızda büyük bir stres faktörü olarak rol oynaması ve yaşamımızın büyük çoğunluğuna etki eden bir kavram olması, anksiyetenin bilimsel anlamda analiz edilmesinin ve anksiyete kavramına olan yoğun ilginin başlıca sebepleri arasında gösterilebilmektedir. Bilimsel çalışmaların başlangıç noktasını da anksiyetenin tanımlanması, seyri, yoğunluğu ve işlevi oluşturmaktadır (Mathews ve Zeidner, 2010).

Anksiyete, tüm dünyada deneyimlenen bir kavram olmasına rağmen, üzerinde uzlaşılan tanımı yoktur. Bunun ana sebebi ise anksiyetenin subjektif olarak deneyimlenmesidir. Örneğin; Kring ve diğerlerine göre (2019) anksiyete beklenen bir problem ile ilgili endişe duyma olarak ifade edilirken; İlhan (2018) ise anksiyeteyi yaşanan veya yaşanması muhtemel olan yaygın olaylar ya da durumlardan kaynaklı endişe, belirsizlik ve korku duyma olarak belirtmiştir. Yukarıda bahsedildiği gibi pek çok farklı şekilde açıklanabilen anksiyeteyi pek çok kuram açıklamaya çalışmıştır. Aşağıda bu kuramlara yer verilmiştir.

2.6. Anksiyete Üzerine Kuramsal Açıklamalar

Psikanalitik kuramda, Freud (1936), anksiyete ile klinik popülasyonda güncel nevrozları araştırırken karşılaştığını belirtmiş, bu nevroz araştırmalarının sonucunda da anksiyeteyi, nedenleri ve işleyiş farklılığı sebebiyle güncel nevrozlardan ayırmıştır. Freud, çalışmalarının başında kaygının, bastırılmış cinsel arzu ve istekler sebebiyle oluştuğunu belirtmiştir. Anksiyete, bireyin sevdiği nesneye olan ayrılığını simgeler ve anksiyetenin temeli, doğum deneyimi ile kastrasyon korkusundadır (May, 2020; Özakkaş, 2016). Yapısal modele göre bireyin süpereo ve doyuma ulaşmaya çalışan dürtüsel arzularının çatışması; idin meydana getirdiği bilinçdışı cinsel ve saldırgan arzuların süpereo tarafından toplumsal ve ahlaki normlara uygun hale getirilmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır. Yine çatışmanın bir diğer sebebi de süpregonun, idi bu isteklerinden dolayı cezalandırması tehdidi ile karşı karşıya kalmasıdır (Freud, 1936). Bu kurama göre anksiyete, bireyin içsel çatışmalarının bir sonucudur. Bilinçdışı dürtüler ile içsel çatışmalar arasındaki çatışmanın bir yansımasıdır. Freud'a göre anksiyetenin 3 tipi vardır. Bu anksiyete tiplerinden ilki olan *moral- ahlaki anksiyete*, bireyin kişisel değerlerinin ahlaki kuralları ile çatışmasıdır. Birey, toplumsal norma uyabilmek ve kişisel değerlerini de aynı zamanda sürdürebilmek arasında çatışma yaşar (Compton, 1972). İkinci tip anksiyete olan *nörotik anksiyete* bireyin bilinçdışındaki arzularının toplumsal normlar veya kişisel değerleriyle çatışması sonucu ortaya çıkar. Bu anksiyete tipi, içsel çatışmaların bilinçdışından bilince yükselmesiyle ortaya çıkmaktadır (Compton, 1972). Sonuncu tip olan anksiyete *gerçeklik anksiyetesi*, birey doğrudan bir tehlikeye ve stresöre maruz kaldığında oluşur. Birey, dış dünyadaki uyarının farkındadır (Compton, 1972). Bu üç tip anksiyete günlük yaşamda herkesin belirli durumlarda yaşadığı bir durumdur ve bireyin yaşamında belirli bir düzeyde deneyimlenmesi işlevsellik artırıcıdır. Günlük yaşamda, nörotik ve ahlaki anksiyete, egoya karşı tehdit oluşturdıkları için baskı altında tutulma eğilimindedir. Bu durumda ego, kendini organize edebilmek için bu tehditlere karşı savunma mekanizmaları geliştirir ve böylece uygun olmayan dürtü ve arzuları bastırmaya çalışır. Bu savunma mekanizmaları da idsel dürtülerin çatışma yarattığı nevroitik ve ahlaki anksiyeteyi bastıramazsa, birey sürekli bir anksiyete halinde olur (Nolen-Hoeksema, 2009). Kısaca, bu kuramsal açıklamaya göre, anksiyete; bilinçdışı dürtülerle olan bir iç çatışmanın sembolize edilmiş halidir.

Bilişsel kurama göre olumsuz duygular yaşayan bireyin, bu olumsuz duyguları kendine tehdit olarak değil; bu olaylarla ilgili kendi analizleri ve beklentilerine karşı yaşadığı

belirtilmiştir. Anksiyete belirtileri hisseden bireyler, zihinlerinde sürekli tehlike endişesi ile hareket eder. Bu saplantılı tehlike endişesi, bireyin var olan tehlikeyi, abartması sebebiyle daha şiddetli hissetmesine sebep olur (Beck vd., 1985).

Varoluşçu kurama göre anksiyete insanın var olmasıyla birlikte süregelen bir durumdur. Birey, varoluşuna dair bir tehlike durumunda hiçlik ve yok olma düşüncesine kapılır. Yalom (1980) 4 farklı kaygı türünden bahseder ve bu kaygı türlerinin vazgeçilmez bir duygu özelliğinde olduğunu belirtir. Kaygı türleri şu şekildedir: yalıtım, ölüm, özgürlük ve anlamsızlık. Anksiyeteye yol açan en büyük faktör ölümdür. Bu yüzleşme sonucu birey, gündelik yaşamında erteleme sorunları yaşar, kayıtsız bir davranış örüntüsüne girer.

Davranışçı yaklaşım, anksiyeteyi öğrenilmiş bir korku olarak ele alır ve bu korkuların klasik koşullanma yoluyla açıklandığını öne sürer. Bu teoriye göre, bireyler korku uyandıran ya da tehdit oluşturan durumları, aslında tehlikesiz olan nesneler veya durumlarla eşleştirerek anksiyete geliştirirler (Olson ve Thorpe, 1997). Bandura (1977) ise, korkunun davranışsal yöntemle edinilmesinde sosyal öğrenmeyi ortaya koymuştur. Buna göre birey, öğrenmelerinin çoğunu sosyal yaşamında, gözlem yaparak ve model alarak gerçekleştirmektedir (Sargın ve Türkçapar, 2012).

Yukarıda bahsedilen anksiyete kuramlarının vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda bu çalışma Bowlby'nin (1952) bağlanma kuramı temelinde gerçekleştirilmiştir. Aşağıda yetişkin ayrılma anksiyetesi hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır.

2.7. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi

Bu bölümde yetişkin ayrılma anksiyetesine dair detaylı ve kapsayıcı bilgilere yer verilmiştir.

2.7.1. Tanım

Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu, bir bireyin bağlanma figüründen gerçekleşme potansiyeli olan veya gerçekleşen ayrılma durumuyla ilgili şiddetli kaygı hissetmesi ve bu durumun bireyin işlevselliğini etkilemesi olarak tanımlanabilir (Diriöz, 2010). Ayrılma anksiyetesi, genellikle güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkilendirilmiştir. Bunun ana nedeni

olarak çocukluk döneminde bakım verenin sergilediği yetersiz bakım gösterilebilir. Bu bağlanma stilleri de bireyin sonraki yaşantılarında ayrılık ve bağlanma figürlerine verdiği tepkileri belirleyebilmektedir. (Özdemir, vd., 2020; Türkçapar vd., 2018).

İlhan (2018, ss. 3), ayrılma anksiyetesini “kişinin anne ya da bağlanma figüründen ayrılma durumunda ya da ayrılma beklentisinde endişe duyması hali” olarak tanımlamıştır. Buna göre ayrılma anksiyetesi, bireylerin gelişim aşamalarının doğal bir yansımasıdır. Normal düzeydeki ayrılma anksiyetesi, bireyin bilişsel olgunluk düzeyindeki sağlıklı ilerleyişi sembolize eder ve bir gelişim bozukluğu olarak görülmemelidir. Ayrılma anksiyetesinin psikolojik bozukluk olarak düşünülebilmesi için uzun soluklu bir döneme yayılması ve bireyin işlevselliğini olumsuz bir şekilde etkilemesi gerekmektedir.

Yukarıda yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun tanımlarına yer verilmiştir. Bu çalışmada ise yetişkin ayrılma anksiyetesi klinik olarak ele alınmadığından sadece yetişkin ayrılma anksiyetesi çalışılmıştır.

Ayrılma anksiyetesi konusunda bireyin çocukluktan itibaren ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri kilit rol oynamıştır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında annenin çocuğunu disipline edebilmek amacıyla terk etmesi, ceza olarak yalnız bırakması gibi tutumları ayrılık anksiyetesinin çocukluktan itibaren gelişmesine temel oluşturmaktadır. Bireyler, çocukluktan başlayarak yakın bağ kurduğu kişiden ayrılırken şiddetli bir duygusal tepki verirler. Bu tepki ayrılma anksiyetesidir. Bireyin yaşı arttıkça azalan bu duygu, şiddetli olarak hissedilirse veya gelişim dönemine uygun olmayan tepkiler mevcut olursa ayrılma anksiyetesi bozukluğu olarak ifade edilir (Karlıdağ vd., 2002).

Berscheid ve Reis’e (1998) göre bireyin iyi oluş hali ve yaşam doyumuyla olumlu bir ilişkiye sahip olan romantik ilişkinin sona ermesi, kişiler için stresli bir durum olmaktadır. Yaygın olmasına rağmen romantik ayrılık, travmatik deneyimlerin en kötülerinden birisi gibi algılanmaktadır (Buss ve Perilloux, 2008).

Ayrılma anksiyetesine sahip bireyler, kendilerine yakın olduklarını hissettikleri bireylerle çok ilgilenir. Böyle bir durumda bir ayrılık gerçekleştiğinde birey, olumsuz yaşantılar geçirebilmektedir (Manicavasagar, 1997). Yetişkin ayrılık anksiyetesi konusunda DSM-IV’te ayrılık anksiyetesinin yetişkinlik dönemi ile ilişkisinin olmadığı belirtilmiş, çocukluk

çağı ayrılık anksiyetesi bozukluğunun uzun yıllar sürebileceği belirtilmiştir. Ek olarak, yetişkin bireyin ayrılık anksiyetesi belirtilerinin 18 yaş öncesi çıkması durumunda da ayrılık anksiyetesi bozukluğu olarak isimlendirilebileceği ifade edilmiştir (Bayhan, 2019). Çocuklukta başlayan ayrılma anksiyetesinin yetişkinlikte de devam ettiğini belirten çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birisi olan ve Manicavasagar ve diğerlerinin (2000) yaptığı çalışmaya göre çocuklukta ayrılma anksiyetesi bozukluğu yaşayan bireylerin yetişkinlikte de benzer anksiyete sendromları gösterebileceği belirtilmiştir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan bireyler, çocukluk çağı ayrılık anksiyetesinden daha farklı klinik belirtiler gösterebilmektedir. Her iki dönemde de sevdiklerinden ayrıldığında duyulan korku ve kaygı varken, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunda bulantı, baş ağrısı gibi somatik belirtiler, gece terörü veya kâbus gibi uyku bozuklukları yer alabilmektedir (Bakker vd., 2021). Yetişkin ayrılık anksiyetesi bozukluğunu benzer semptomlara sahip panik bozukluğu veya yaygın anksiyete bozukluğu gibi diğer durumlardan ayırt etmek yetişkin bireyin yaşam kalitesini ve kişiler arası ilişkileri üzerinde etkin bir rol oynadığı için önem arz etmektedir (Cacioppo vd., 2015).

2.7.2. Ayrıcı Tanı

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, ayrılma temalı aşırı yoğun ve gerçek olmayan bir anksiyete ile karakterizedir. Çocukluk döneminde birincil bakım verenden, yetişkinlik döneminde ise partner, çocuk veya çok sevdiği başka bir kişiden ayrılma durumu, olumsuz duygulara ve anksiyete semptomlarına yol açar. Ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip yetişkinler, bağlanma figüründen ayrıldıklarında yoğun olumsuz duygulanım ve fizyolojik uyarılma yaşar ve sürekli iletişimde olma dürtüsü hissederler (APA, 2014).

Çalışmalar, ayrılma anksiyetesi bozukluğunun kadınlarda daha yaygın olduğunu ve genetik faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Niederhauser vd., 2006). Sheikh'in (1992) ve Yonkers vd.'nin (2000) gerçekleştirmiş olduğu farklı araştırmalar da bu durumu desteklemektedir. Bu çalışmada da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ayrılma anksiyetesi puanlarının yüksek olabileceği tespit edilmiştir.

Bireylerin, evliliklerini bitirmesi veya romantik ilişkilerinden ayrılması söz konusu olduğunda bu ilişkinin bitme nedenleri ve bitirilme şekilleri de ayrılma durumunda önemli

bir faktör olarak belirlemektedir. Bu konuda Kurdek (2002), bağlanma stillerinin evlilik doyumu ve boşanma üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu incelemiştir. Bu çalışmada, bağlanma stillerinin evlilikteki uzun vadeli etkileri değerlendirilmiş ve araştırmanın sonucunda, güvenli bağlanma yaşayan bireylerin evliliklerinde daha fazla doyum yaşadıkları ve boşanma olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. İlişkilerin bitme şekilleriyle ilgili literatür oldukça geniş olsa da aşağıda yaygın olarak kullanılan kategorilerin bazı örnekleri yer almaktadır:

Karşılıklı anlaşma: İki kişinin de karşılıklı anlaşma yoluyla ve isteyerek ayrılmasıdır. Diğer ayrılma şekillerine göre stres seviyesi daha az olan bir ayrılma şeklidir (Sprecher vd., 1998).

Tek taraflı: Tek taraflı ayrılma şekli, bir kişinin diğerinin onayı veya isteği olmadan ilişkiyi sonlandırmasıdır. İlişkinin aniden ve beklenmedik bir şekilde iletişimi keserek sonlandırılması veya aşamalı bir şekilde sona ermesi olarak da kavramlaştırılmıştır (Halpern-Meehan vd., 2013).

Yavaş yavaş azaltma: Bu ayrılma şekli, ilişkinin yavaş yavaş azalıp en sonunda kaybolmasıdır. Bu süreç dahilinde ayrılma nedenleri bireyler arasında konuşulmaz ve bireyler ayrıldıklarının farkında olmayabilir (Sprecher vd., 1998).

Gizli ayrılma: İlişki devam ederken, bir kişinin diğerinin neden belirtmeden ayrılması durumudur. Bu durum, diğer bireyin beklemediği bir şekilde gerçekleşmiştir ve şok etkisi bırakır (Halpern-Meehan vd., 2013).

Tartışmalı ayrılma: Bireylerin, ilişkiyi bir tartışma, anlaşmazlık veya çatışma sebebiyle sonlandırmasıdır. Diğer ayrılma şekillerine göre yüksek stres seviyesi ile ilişkilendirilir (Sprecher vd., 1998).

Yeniden bağlanma: İlişkinin bir süre sonlandırılıp sonrasında tekrar başlaması durumudur. Bu sonlanma sürecinde ilişkinin neden sonlandırıldığı ve bunun çözümleri konuşulur (Stanley vd., 2009).

Bireylerin evlilik veya romantik ilişkilerden ayrılma nedenleri ve şekilleri, sürecin nasıl yaşandığını etkiler. Farklı ayrılma şekilleri, bireylerin ayrılma sürecinde yaşadıkları

deneyimleri ve duygusal etkileri belirler (Sbarra ve Emery, 2005).

Ayrılık süreçlerinin bireyler üzerindeki duygusal etkileri, ayrılık anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ayrılık anksiyetesi ile bağlanmayı çalışan araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalarda ayrılık anksiyetesi ile güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dallaire ve Weinraub'un (2005) yaptığı çalışmada güvensiz bağlanma yaşayan bireylerin güvenli bağlanma yaşayan bireylere göre daha fazla ayrılık kaygısı yaşadıkları belirtilmiştir. Ek olarak Peleg ve diğerlerinin yaptığı çalışmada (2006) ergenlerin ayrılık anksiyeteleri ve ebeveynlerindeki benlik-ayrılık kaygısı ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda ebeveynlerin ve ergenlerin ayrılık anksiyeteleri arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Yakınlarıyla ve romantik ilişki kurdukları kişilerle ilgili olan bireyler, ayrılma söz konusu olduğunda problem yaşamaktadırlar (Yıldırım, 2019). Yetişkin ayrılma anksiyetesi olan bireyler, bağlandığı figürlerin güvenliği ve refahı için sürekli artışta olan bir sorumluluk duygusuna sahiptir. Bu sorumluluk duygusu da bireyler için kaygı verici bir duruma sebep olmaktadır (Dixon-Gordon vd., 2015). Manicavasagar ve Silove'nin (2016) yaptığı çalışmada da yetişkin bireylerin, bağlandıkları kişi tarafından terk edilme düşüncesi ve bu durumun altından kalkamayacağını düşüncesi, bağlandıkları kişilerin zarar görebileceği düşüncesi gibi semptomlar görülmüştür.

2.7.3. Nedenleri (Etiyolojisi)

Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun nedenleri tam olarak anlaşılmamakla birlikte, biyolojik ve çevresel faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Araştırmalar, çocukluk döneminde travmatik geçmişe sahip olan ve güvenli bağlanma geliştirmekte zorluk çeken bireylerin bu bozukluğa yatkın olabileceğini göstermektedir. Ayrıca genetik faktörler de bu bozukluğun gelişiminde etkili olabilir (Battaglia vd., 2014). Battaglia ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre (2014), yetişkin ayrılma anksiyetesi olan bireyler aşırı duyarlı korku tepki sistemine sahiptir ve stres hormonu olan kortizol seviyeleri daha yüksektir. Bu durum, bu bireylerin stres ve anksiyete yaşama eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir.

Bağlanma stilleri de yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun gelişiminde rol oynayabilir. Manicavasagar (2000) erken çocukluk dönemindeki deneyimlerin bağlanma stilini

etkilediğini ve tutarsız veya güvensiz bakım alan bireylerin daha yüksek güvensiz bağlanma stilleri geliştirme olasılığına sahip olduğunu belirtmektedir.

Wang ve diğerlerinin (2021) çalışması ise yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunu nörobiyolojik açıdan ele almıştır. Bu çalışmaya göre yetişkin ayrılma anksiyetesinin amigdala ve prefrontal korteks gibi beyin yapılarındaki değişikliklerle ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca bu bozukluğa sahip bireylerde sağ temporal kortekste gri madde düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin risk faktörleri incelendiğinde, son kayıplar veya önemli yaşam tarzı değişiklikleri, çocuklukta yaşanan kötüye kullanım ve ihmal de bulunmaktadır (Battaglia vd., 2014).

2.7.4. Yaygınlığı (Epidemiyolojisi)

Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu, yakın dönemde yapılan araştırmalarda incelenmeye başlanmıştır ve çocukluk dönemindeki ayrılma anksiyetesine benzer semptomlarla yetişkinlikte de görülebilir. Shear ve diğerlerinin (2012) Ulusal Komorbidite Araştırması, anksiyete bozukluğu olan hastaların %20'sinde yetişkinlik döneminde başlayan, %20'sinde ise çocuklukta başlayıp yetişkinlikte devam eden ayrılma anksiyetesi olduğunu bulmuştur.

Amerika'da yapılan bir çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunun hayat boyu prevalansı %6,6, bir yıllık prevalansı ise %1,9 olarak belirtilmiştir ve kadınlarda daha yaygın olduğu saptanmıştır (Kessler vd., 2015). Hunt'ın (2002) çalışmasında, yaşam boyu yaygınlık %3,9-5,1, 12 aylık yaygınlık ise %3,1 olarak ifade edilmiştir. Türkiye'de, kadınlardaki 12 aylık yaygınlık %8, erkeklerde ise %5 olarak bulunmuştur (Kılıç, 1998). Pini ve diğerlerinin (2012) çalışmasında, klinik bağlamda yaygınlık %20 ile %40 arasında değişmektedir. Seligman'ın (2007) üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmada prevalans %21 olarak belirtilmiştir.

2.8. Eş Tanı (Komorbidite)

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin diğer bozukluklarla ilişkisi incelendiğinde özellikle duygu durum bozukluklarıyla birlikte eş tanı aldığı görülmektedir. Sümer ve Güngör'ün (1999) yapmış olduğu bir çalışmada ayrılma anksiyetesi bozukluğuna sahip bireylerin yaklaşık

%92'sinde DSM-IV'te yer alan bozukluklardan başka birisi daha yer almaktadır. Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile en sık görülen psikolojik bozukluklar aşağıdaki gibidir:

Duygudurum bozuklukları: Yetişkin ayrılma anksiyetesi sahip bireylerin yüksek depresyon belirtisi gösterdiği ve bipolar bozukluk ile ayrılma anksiyetesi bozukluğu arasında bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Pini vd., 2012).

Anksiyete bozuklukları: Ayrılma anksiyetesi bozukluğunun, özellikle panik bozuklukla yakın ilişkili olduğu görülmektedir. Bu ilişki durumu halen tartışılır seviyede olsa da ayrılma anksiyetesi bozukluğunun, panik bozukluğun bir alt boyutu olduğu varsayılmaktadır. Bu durumla birlikte araştırmacılar, ayrılma anksiyetesi bozukluğunun, diğer anksiyete bozukluklarından önce gelebildiğini ve yaşanan panik atakların ayrılma anksiyetesi bozukluğuna kaynak olabileceği belirtilmiştir (Mercer, 2006; Silove, 1996).

Kişilik bozuklukları: Loas ve diğerlerinin (2002) yapmış olduğu bir çalışmada bağımlı kişilik bozukluğu olan bireylerin, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu düzeyi ile güçlü bir ilişki belirtilmiştir. Bu çalışmanın aksine Manicavasagar ve diğerleri (2000) ise yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu ile kişilik bozukluklarının eş tanı alma oranının çok düşük olduğunu belirlemiştir.

2.9. Beliren Yetişkinlik Dönemi ve Yakın İlişkiler

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlikten çıkıp yetişkinliğe geçiş yaptığı bir dönemdir ve genellikle 18-29 yaşları arasını kapsar (Arnett, 2000). Bu dönemde romantik ilişkiler, bireylerin kimlik gelişiminde, psikolojik iyilik halinin sağlanmasında ve sosyal bağların güçlendirilmesinde kritik bir rol oynar. Romantik ilişkilerin bu dönemdeki önemi, çeşitli akademik çalışmalarla da desteklenmektedir.

Öncelikle, romantik ilişkiler, beliren yetişkinlerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Demir (2008) tarafından yapılan araştırma, romantik ilişki kalitesinin beliren yetişkinlerin mutluluğu ve yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, yüksek ilişki kalitesine sahip bireylerin genel olarak daha mutlu ve tatmin olmuş hissettikleri bulunmuştur. Aynı zamanda, Erikson (1968) tarafından

ortaya konan psikososyal gelişim teorisi, bu dönemde romantik ilişkilerin kimlik gelişimi ve yakınlık ihtiyacının karşılanmasında önemli olduğunu belirtir. Romantik ilişkiler, bireylerin kendilerini tanımalarına, kimliklerini sağlamlaştırılmalarına ve duygusal bağlar kurmalarına yardımcı olur.

Fincham ve Cui (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışma, romantik ilişkilerin beliren yetişkinlerin ileriki yaşamlarını veya evliliklerini öngördüğünü belirtmektedir. Bu çalışma, romantik ilişki memnuniyetinin uzun vadeli etkilerini vurgular ve sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin gelecekteki evlilik hayatlarını nasıl şekillendirdiğine dair önemli bulgular sunar. Ayrıca, Olderbak ve Figueredo (2009), romantik ilişki memnuniyetinin bireylerin yaşamlarının diğer alanlarında da uzun vadeli etkiler yarattığını belirtmiştir. Sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkiler, bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırır ve uzun vadede daha mutlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlar.

Romantik ilişkilerin sosyal destek ağları üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olan güçlü destek sistemleri sağlar (Fincham ve Cui, 2011). Bu destek sistemleri, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitelerini artırır ve genel iyilik hallerini destekler. Örneğin, Çelen-Demirtaş (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik ilişki memnuniyetinin bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki olumlu etkisi vurgulanmıştır. Bu çalışmada, romantik ilişki memnuniyeti yüksek olan bireylerin, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıktıkları ve genel olarak daha az stres yaşadıkları bulunmuştur.

Buna ek olarak, romantik ilişki memnuniyeti bireylerin kariyer başarılarını da etkileyebilir. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin iş yaşamlarında daha motive ve başarılı olmalarına katkı sağlar (Çelen-Demirtaş, 2010). Romantik ilişkilerde desteklenen bireyler, iş yerinde daha yüksek performans sergiler ve iş tatminleri artar. Gullede ve diğerleri (2003) tarafından yapılan bir çalışma, romantik fiziksel sevgi türlerinin ilişki memnuniyeti ile ilişkili olduğunu ve bu tür ilişkilerin bireylerin iş yerinde daha mutlu ve verimli olmalarına katkı sağladığını göstermiştir.

Romantik ilişkilerin diğer bir önemli yönü ise bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmasıdır. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin özgüvenlerini artırır ve olumlu benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olur (Öner, 2000). Ayrıca, bu ilişkiler bireylerin

sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ağlarını genişletmelerine katkı sağlar. Örneğin, Arnett (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik ilişkilerin bireylerin sosyal dünyalarını genişletmede ve yeni sosyal bağlantılar kurmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, bireylerin psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimlerinde kritik bir rol oynar. Bu ilişkiler, bireylerin yaşam memnuniyetini artırır, stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirir, kariyer başarılarını destekler ve genel iyilik hallerini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, sağlıklı ve tatmin edici romantik ilişkilere sahip olmak, beliren yetişkinlik döneminin önemli bir bileşenidir. Özetle, literatür beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin birey için önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Yukarıda, beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin, bireylerin yaşamındaki etkilerine dair literatür çalışmalarına yer verilmiştir. Bu bilgilere ek olarak, aşağıda ilişki doyumu hakkında çalışmalara da değinilmiştir.

2.10. İlişki Doyumu ve İlişki Süresi

İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk, memnuniyet ve genel tatmin düzeylerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Literatürde, ilişki doyumunun birçok psikolojik, sosyal ve ilişkisel değişkenle ilişkili olduğu geniş bir şekilde belgelenmiştir. Hendrick (1988), ilişki doyumunu, bireylerin romantik ilişkilerindeki duygusal, bilişsel ve davranışsal tatmin düzeylerini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlar. Bu tanıma göre, yüksek ilişki doyumu, bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırmakta ve onların ilişkilerinde daha mutlu olmalarını sağlamaktadır. Hendrick'in çalışması (1988), ilişki doyumunun bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Fincham ve Cui (2011), romantik ilişkilerdeki doyumun, bireylerin ileriki yaşamlarında ve evliliklerinde önemli bir belirleyici olduğunu vurgular. Bu alışma, ilişki doyumunun, bireylerin gelecekteki ilişkilerinin kalitesini ve sürdürülebilirliğini öngördüğünü belirtir. Ayrıca romantik ilişki doyumunun bireylerin psikolojik iyilik hali ve genel mutluluk düzeyleri üzerindeki uzun vadeli etkileri de ortaya konmuştur. Bu bulgular, romantik

ilişkilerde yüksek doyuma sahip bireylerin, yaşamlarının diğer alanlarında da daha tatmin ve mutlu olduklarını göstermektedir.

Demir (2008) tarafından yapılan araştırma, romantik ilişki doyumunun bireylerin genel mutluluğu ve psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yüksek ilişki doyumuna sahip bireyler, genel olarak daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmekte, bu da onların yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir. Demir'in çalışması, ilişki doyumunun bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki koruyucu rolünü vurgular ve bu ilişkinin önemini ortaya koyar.

Fincham ve diğerleri (2010), romantik ilişki doyumunun, ilişkisel çatışma ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerin, ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıklarını ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını göstermektedir. Bu bulgular, ilişki doyumunun bireylerin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerindeki önemli rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca, ilişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini daha güvende hissetmelerini ve partnerlerine karşı daha fazla bağlılık geliştirmelerini sağlar. Bu da ilişkilerde daha az çatışma ve daha fazla uyum ile sonuçlanır.

Diğer çalışmalar da ilişki doyumunun çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Çelen Demirtaş (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, romantik ilişki doyumunun bireylerin kariyer başarılarını ve genel yaşam tatminlerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerin iş hayatlarında daha motive ve başarılı oldukları, iş yerinde daha yüksek performans sergiledikleri ve genel olarak daha memnun oldukları görülmüştür.

Lavner ve Bradbury (2010), romantik ilişki doyumunun bireylerin evliliklerinde ve uzun süreli ilişkilerinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu çalışma, uzun süreli ilişkilerde yüksek doyuma sahip çiftlerin daha az çatışma yaşadıklarını ve ilişkilerinde daha fazla bağlılık ve uyum gösterdiklerini ortaya koyar. Bu bulgular, ilişki doyumunun ilişkilerin sürdürülebilirliği ve kalitesi üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır.

Ayrıca, Gullede ve diğerleri (2003), romantik fiziksel sevgi türlerinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ve bu tür ilişkilerin bireylerin iş yerinde daha mutlu ve verimli olmalarına

katkı sağladığını göstermiştir. Bu çalışma, romantik ilişkilerde fiziksel temasın ve sevgi gösterilerinin, ilişki memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerini vurgular.

Özetle, ilişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk ve genel tatmin düzeylerini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Literatürde, ilişki doyumunun bireylerin psikolojik sağlığı, yaşam memnuniyeti ve ilişki kalitesi üzerindeki olumlu etkileri geniş bir şekilde belgelenmiştir. Aynı şekilde, ilişki süresi de romantik ilişkilerin dinamiklerini ve sürdürülebilirliğini anlamada kritik bir faktördür. Uzun süreli ilişkilerin, daha fazla bağlılık, güven ve duygusal destek ile ilişkili olduğu, bu faktörlerin de ilişki doyumunu artırdığı bulunmuştur. Bu faktörlerin, yetişkin ayrılma anksiyesiyle doğrudan bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Yetişkin ayrılma anksiyesi, bireylerin romantik partnerlerinden ayrı kalma düşüncesiyle yoğun bir kaygı yaşadığı bir durumdur ve bu kaygı, ilişki doyumu ile ilişki süresi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Yetişkin ayrılma anksiyesi yaşayan bireyler, partnerlerinden ayrılma korkusu nedeniyle ilişkide aşırı bağımlı davranışlar sergileyebilir, bu da hem ilişki doyumunu azaltabilir hem de ilişki süresinin kısalmasına neden olabilir. Bu çalışmada, yetişkin ayrılma anksiyesi ile ilişki doyumu ve süresi arasındaki bağlantıları inceleyen araştırmalar da detaylı olarak ele alınmıştır.

İlişki süresi, bireylerin romantik ilişkilerinde ne kadar süre boyunca birlikte olduklarını ifade eder ve ilişkinin evrelerini anlamada önemli bir faktördür. Kurdek (1999), ilişki süresinin, ilişkinin evrelerini ve bireylerin ilişkideki rollerini anlamada kritik bir rol oynadığını belirtir. Kurdek'in çalışmasında (1999), uzun süreli ilişkilerin, daha fazla bağlılık ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Uzun süreli ilişkilerde, bireyler birbirlerine karşı daha güçlü duygusal bağlar geliştirir ve ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşarlar.

Levenson ve Gottman (1985), uzun süreli ilişkilerde bireylerin birbirlerine olan bağlılıklarının ve duygusal desteklerinin arttığını belirtmiştir. İlişki süresi arttıkça, çiftlerin birbirlerine olan güvenleri ve duygusal bağları güçlenmekte, bu da ilişkinin kalitesini artırmaktadır. Levenson ve Gottman'ın çalışması (1985), uzun süreli ilişkilerdeki duygusal bağlılığın ve karşılıklı desteğin önemini vurgular ve bu faktörlerin ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyar.

Lavner ve Bradbury (2010), ilişki süresinin, çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları memnuniyet ve çatışma düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, uzun süreli ilişkilerin, daha

yüksek ilişki memnuniyeti ve daha düşük çatışma seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, uzun süreli ilişkilerin bireylerin ilişkilerinde daha fazla tatmin ve uyum sağladığını ortaya koymaktadır. Lavner ve Bradbury'nin çalışması, uzun süreli ilişkilerin sürdürülebilirliği ve ilişkiyel memnuniyet üzerindeki önemli etkilerini vurgular. Arriaga (2001), ilişki süresinin, bireylerin ilişkilerindeki bağlılık ve bağlılık hislerini güçlendirmede önemli bir faktör olduğunu belirtir. Bu çalışma, uzun süreli ilişkilerin, bireylerin duygusal bağlılıklarını ve genel ilişki memnuniyetlerini artırdığını göstermektedir. Uzun süreli ilişkilerde, bireyler birbirlerine daha fazla güvenir ve ilişkilerinde daha fazla bağlılık hissederek, bu da ilişkilerinin kalitesini artırır. Arriaga'nın çalışması, uzun süreli ilişkilerin duygusal bağlılık ve ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkilerini vurgular.

Karney ve Bradbury (1995), ilişki süresinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemiş ve uzun süreli evliliklerdeki memnuniyetin, çiftlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve duygusal destekleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, uzun süreli evliliklerin ilişki memnuniyeti ve sürdürülebilirliği üzerindeki önemli etkilerini vurgular.

Özetle, ilişki doyumu ve ilişki süresi, romantik ilişkilerin kalitesi ve sürdürülebilirliği üzerinde önemli bir rol oynar. Yüksek ilişki doyumu ve uzun ilişki süresi, bireylerin ilişkilerinde daha fazla tatmin ve mutluluk yaşamalarını sağlar. Bu değişkenlerin etkilerini anlamak, romantik ilişkilerin dinamiklerini ve bireylerin ilişkilerinde nasıl daha mutlu ve tatmin olmuş hissedebileceklerini anlamak için kritik öneme sahiptir.

Ayrıca, yüksek ilişki doyumu ve uzun süreli ilişkiler, bireylerin ilişkilerinde daha güvende hissetmelerine ve bu sayede daha az kaygı yaşamalarına da katkıda bulunabilir. Bu durum, özellikle yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilgilidir; çünkü sağlıklı ve tatmin edici bir ilişki, bireylerin partnerlerinden ayrılma korkusunu azaltabilir. Dolayısıyla, ilişki doyumu ve süresi, bireylerin ayrılma anksiyetesi düzeylerini düşürerek, daha dengeli ve huzurlu bir ilişki yaşamalarını sağlayabilir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde yüksek doyum ve uzun süreli birlikteliklerin, ayrılma anksiyetesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği öne sürülebilir.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde; araştırmada kullanılan materyal ve yöntem ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, veri toplama süreci ve verilerin hangi yöntemlerle değerlendirildiği belirtilmiştir. Özetle araştırmanın nasıl gerçekleştirildiği sorusuna cevap verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, yetişkin ayrılma anksiyetesinin bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenler tarafından ne derece yordandığının saptanması amacı taşıdığından ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu modelde araştırmacılar, değişkenler üzerinde herhangi bir manipülasyon yapmadan, bu değişkenlerin birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirlemeye çalışırlar. (Fraenkel, vd., 2012).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2022-2023 akademik yılında Bartın Üniversitesinin ön lisans ve lisans programlarına devam eden, 18-29 yaş aralığında olan, daha önce en az bir ayrılık yaşamış ve şu an ilişkisi olan öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemi ise uygun örnekleme, kartopu örnekleme ve amaçlı örnekleme yöntemine göre ulaşılan 402 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmaya yaşı 18-29 arasında olan toplam 402 kişi katılmıştır. Bu katılımcıların 165'i (% 41) kadın; 212'si (% 52.8) erkek; 25'i (% 6.2) başka bir cinsiyet kimliğindedir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 22.63 ± 3.15 'tir. Araştırmaya katılım gösterenlerin en fazla olduğu yaş 20'dir. (%20.6). Katılımcıların eğitim gördüğü fakülteler incelendiğinde en çok katılım gösteren fakülte/yüksekokul %17.9'luk oranla eğitim fakültesiyken; en az katılım gösteren fakülte/ yüksekokul %2.2'lik oranla sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu olmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı Tablo 3.1'de gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans dağılımı (N=402)

<i>Cinsiyet Kimliği</i>		
	<i>F</i>	<i>%</i>
1- Kadın	165	41.0
2- Erkek	212	52.7
3- Diğer Cinsiyet 25 Kimliği		6.2
<i>Eğitim Gördüğünüz Fakülte/Yüksekokul</i>		
Bartın Orman Fakültesi	19	4.7
Bartın Meslek Yüksekokulu	13	3.2
Bartın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	9	2.2
Ulus Meslek Yüksekokulu	13	3.2
Yabancı Diller Meslek Yüksekokulu	21	5.2
Edebiyat Fakültesi	42	10.4
Eğitim Fakültesi	72	17.9
Fen Fakültesi	32	8.0
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	38	9.5
İslami İlimler Fakültesi	35	8.7
Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	50	12.4
Sağlık Bilimleri Fakültesi	23	5.7
Spor Bilimleri Fakültesi	35	8.7

Katılımcıların ilişkisel değişkenlerine ait bilgilere aşağıdaki paragraflarda yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların devam eden ilişkilerinin süreleri incelendiğinde en az ilişki yaşanma süresi 1 ay (%7,2); en çok ilişki yaşanma süresi 180 ay (% 0.2)'dir. Devam eden ilişki süresinde en fazla orana sahip sayı 2'dir (% 8.5). En son biten ilişki süreleri dikkate alındığında en az süre % 4.7 ile 1 ay; en çok süre ise %0.2 oran ile 60 aydır. Katılımcıların

daha önce kaç kez ayrılık yaşadığı incelendiğinde en çok oran % 41.5 ile 1 kez; en az oran ise % 0.5 oran ile 8 kez olmuştur. Sürelerin ve ayrılma sayılarının kategorilendirilmesi, okunabilirlik açısından kolay olabilmesi sebebiyle gruplandırma yapılmıştır. Bilgiler, Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2: Katılımcıların devam eden ve en son biten ilişkilerinin sürelerine ve daha öncesinde yaşadıkları ayrılma sayılarına dair dağılım

<i>Devam eden ilişki süresi</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
1-5 ay	149	37.2
6-10 ay	90	22.4
11-15 ay	71	17.6
16-20 ay	43	10.6
20-30 ay	49	12.0
30-180 ay	13	10.6
<i>En son biten ilişki süresi</i>		
1	19	4.7
2	21	5.2
3	21	5.2
4	36	9.0
5	30	7.5
6+	275	68.4
<i>Daha öncesinde ayrılma sayısı</i>		
1	167	41.5
2	107	26.6
3	68	16.9
4	37	9.2
5+	23	5.7

Şu an devam eden ilişki türleri incelendiğinde en fazla oran katılımcıların %68.4'ü flört; en az oran ise %1,7 ile evli ilişki türü olmuştur. Son sonlandırılan ilişki türü incelendiğinde ise katılımcıların % 77.6'sı flört ilişkisini sonlandırmış; % 14.7'si ise ciddi bir ilişkiyi sonlandırmıştır. Bu alanda, son ilişki türü evli olan hiçbir katılımcı yer almamıştır. Detaylı bilgiler, Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3.3: Katılımcıların devam eden ve en son biten ilişkilerinin türlerine göre dağılım

<i>Şu an devam eden</i>		
<i>ilişki türü</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Ciddi Bir İlişki	83	20.6
Evli	7	1.7
Flört	275	68.4
Sözlü/ Nişanlı	37	9.2
<i>En son biten</i>		
<i>ilişki türü</i>		
Ciddi Bir İlişki	59	14.7
Evli	0	0
Flört	312	77.6
Sözlü/ Nişanlı	31	7.7

3.3. Verilerin Toplanması

Öncelikle, çalışmanın yürütülebilmesi için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvurulmuştur. Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınan izin sonrası, Bartın Üniversitesi'nde çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden araştırma izi alınmıştır. İzin sonrası Bartın Üniversitesi bünyesindeki meslek yüksek okulu ve fakültelerden veri toplanmaya başlanmıştır. Veri toplanan fakülte ve MYO isimleri şunlardır: Bartın Orman Fakültesi, Bartın Meslek Yüksekokulu, Bartın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ulus Meslek Yüksekokulu, Yabancı Diller Meslek Yüksekokulu, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi,

Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi. Veriler, Google Forms ile toplanmış olup, formun ilk bölümünde bir onam bölümü yer almaktadır. Bu formda araştırmanın önemi, amacı aktarılmış olup katılımcıların haklarından bahsedilmiştir. Daha sonra, katılımcılara Onam Formu, Kişisel Veri Formu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Bu işlem, yaklaşık 20 dakikada tamamlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.4.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YİYE-II)

YİYE-II, bireylerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla toplam 36 maddeden oluşan Fraley, Waller ve Brennan tarafından (2000) geliştirilen bir envanterdir. İki alt boyuttan oluşan ölçekte 18 madde kaygı, 18 madde kaçınma boyutlarını ölçmektedir. 7'li Likert (1 «hiç katılmıyorum»; 7 «tamamen katılıyorum») şeklinde hazırlanan envanter, Sümer ve diğerleri (2005) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Çalışmada YİYE-II kaygı ve kaçınma boyutlarının güvenirliği Cronbach's alpha katsayısı ile hesaplanmış olup güvenirlik değerlerinin sırasıyla .84 ve .70 olduğu belirlenmiştir. Buna göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenirliğe sahip olduğu belirlenmiştir (Uzunsakal ve Yıldız, 2018). YİYE-II'nin örnek maddeleri EK-3'te yer almaktadır.

3.4.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve diğerleri (2003) tarafından yetişkinlerin ayrılma anksiyetesini ölçmek amacıyla geliştirilen ve Diriöz ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçe versiyonunun geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan bir ölçme aracıdır. 27 maddeden, 4'lü likert tipinden oluşan (0 «hiç hissetmedim»; 3 «çok sık hissettim») ve tek boyut olarak kullanılan ölçekten alınabilecek puan 0-81 arasındadır. Yüksek toplam puan yüksek düzeyde yetişkin ayrılma anksiyetesini göstermektedir. Uyarılma çalışmasında, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi'nin Cronbach's alpha değeri .93 olarak belirtilmiştir.

Mevcut çalışmada yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin güvenilirliği Cronbach's alpha katsayısı ile hesaplanmış olup güvenilirlik değerinin .85 olduğu belirlenmiştir. Buna göre yetişkin ayrılma anksiyetesinin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018). Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi'nin örnek maddeleri EK-2'de yer almaktadır.

3.4.3. İlişki Değerlendirme Ölçeği

Bireylerin, ilişkileri doyumlarını ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Curun (2001) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan İlişki Değerlendirme Ölçeği 7 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Aynı zamanda, 7'li Likert (1 «hiç karşılamıyor»; 7 «çok iyi karşılıyor») tipi bir ölçek olup ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir. Ölçekte bulunan 4. ve 7. Maddelerin puanlanması ters olmakta ve puanın artışı ilişki doyumuyla doğru orantılı olmaktadır (Kılınçer ve Dost, 2013). Curun'un (2001) araştırmasında ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu ifade edilmiştir.

Mevcut çalışmada ilişki doyumu güvenilirliği, Cronbach's alpha katsayısı ile hesaplanmış olup, güvenilirlik değerinin ,75 olduğu belirlenmiştir. Buna göre ilişki doyumunun mevcut çalışmada oldukça güvenilir bir katsayıya sahip olduğu değerlendirilmiştir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018). İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin örnek maddeleri EK-4'te yer almaktadır.

3.4.4. Kişisel Veri Formu

Hazırlanan formda katılımcıların yaşı, cinsiyet kimliği, fakültesi, eğitim gördüğü bölümü gibi tanıtıcı sorular yer almıştır. Bu formda, katılımcıların romantik ilişkilerine dair bilgiler de yer almıştır.

3.5. Veri Analizi

Araştırmanın ana problemi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmış olup aynı zamanda katılımcı grubunun özelliklerini daha iyi tanımlayabilmek için de betimsel istatistiklerden

faýdalanılmıştır. Analizler SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences 22.0) programı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analizler arasında korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi yer almıştır.

Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık ölçütü olarak alfa seviyesi .05 olarak seçilmiştir.

3.6. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Bu çalışmanın örnekleminin evreni temsil etme gücünün yüksek olduğu varsayılmaktadır. Katılımcıların, ölçekleri doğru ve içten bir şekilde cevapladığı kabul edilmektedir. Ancak, çalışma toplam 402 kişi ile sınırlı olduğundan, genelleme kapasitesi sınırlı kalmaktadır. Verilerin çevrim içi ortamda toplanması, daha çok katılımcıya erişme imkanını kısıtlamıştır. Katılımcıların öz değerlendirmelerine dayalı veri toplama süreci, bazı öznel yanıtlara yol açabilir. Ayrıca, katılımcıların tümünün benzer eğitim seviyesinde olması, sonuçların farklı eğitim seviyelerine genellenmesini zorlaştırabilir.

Romantik ilişkiler karmaşık ve çok yönlüdür. Bu sebeple bu çalışmadan elde edilebilecek sonuçlar, sadece belirli ilişkilerin dinamiklerini kapsayabilir. Çalışma, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonu incelemekte olup, nedensellik ilişkilerini doğrudan belirlememektedir. Araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyleri kapsadığı için, diğer yaş gruplarına ve farklı gelişim dönemlerine uygulanabilirliği sınırlı olabilir. Çalışma, yalnızca nicel veri toplama yöntemleri ile gerçekleştirilmiştir ve 18-29 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır. Ayrıca, araştırmanın örneklemi, Bartın Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın problemlerine göre bulgular sunulmuştur. Ek olarak beliren yetişkinlerde yetişkin ayrılma anksiyetesinin yordayıcıları olarak ilişkisel değişkenler ve bağlanma stillerine yönelik gerçekleştirilen çalışma ile ilgili tartışmaya yer verilmiştir.

4.1. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Puanının Cinsiyet Kimliğine Göre Farklılaşmasına Dair Veriler

Katılımcıların yetişkin ayrılma anksiyetesi toplam puanlarının cinsiyet kimliğine göre farklılaşma durumuna dair tek yönlü ANOVA yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Analiz sonucunda, cinsiyet kimliği ile yetişkin ayrılma anksiyetesi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ($F(0.4997) = 2.497$; $p > .05$). Analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler, Tablo 4.1'deki gibidir.

Tablo 4.1: Katılımcıların cinsiyet kimliğine göre yetişkin ayrılma anksiyetesi puanları için tek yönlü ANOVA sonuçları

	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Gruplar Arası	2	2.50	.084
Gruplar İçi	399		
Toplam	401		

4.2. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin Toplam Puanlarına Dair Betimsel İstatistikler

Bu çalışmada kullanılan Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin toplam puanlarına dair betimsel istatistik verileri Tablo 4.2'deki gibidir.

Tablo 4.2: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve İlişki Değerlendirme Ölçeği'nin toplam puanlarına dair betimsel istatistikler (N=402)

	$\bar{x}$	s'	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Olası Ranj</i>
İDÖTop.	29.54	5.58	14	49	7-49
YAATop	44.61	10.80	7	75	0-81
YİYE-II Top.	170.71	19.55	65	226	36-252
YİYE-II Kayg.	4.92	.71	1.94	6.22	18-126
YİYE-II Kaç.	4.55	.53	1.67	6.33	18-126

İDÖTop: İlişki Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı; YAATop: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi Toplam Puanı; YİYE-II Top: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Toplam Puanı; YİYE-II Kaç: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaçınma Alt Boyutu; YİYE-II Kayg: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaygı Alt Boyutu

4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Katılımcılara ait yetişkin ayrılma anksiyetesi, daha önce ayrılma sayısı, ilişki süresi, YAA toplam puanı, YİYE- II Kaygılı alt boyut puanı, YİYE-II Kaçınma alt boyut puanı ve İDÖ toplam puanı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Analize dair değerler Tablo 4.3'te sunulmaktadır.

Tablo 4.3: Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6
1. YAATop	1					
2. İlişki Süresi	.01	1				
3. Daha Öncesinde Yaşanılan Ayrılık Sayısı	-.03	.12*	1			
4. İDÖTop.	.12*	.12*	.02	1		
5. YiyeKaç.	.06	-.01	.04	.23*	1	
6. YiyeKayg.	.33*	.11*	.07	-.07	.51*	1

İDÖTop: İlişki Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı; YAATop: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi Toplam Puan; YiyeKayg: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaygı Alt Boyutu; YİYEKaç: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaçınma Alt Boyutu; p<.05

Tablodan görüldüğü üzere YAA ile İDÖTop arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.127$). YAA ile YiyeKavg arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.328$, $p < .05$). Şu an devam eden ilişki süresi ile daha önce kaç kez ayrıldınız arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.117$). Şu an devam eden ilişki süresi ile İDÖTop arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.125$). İDÖTop ile YiyeKaç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.229$). YiyeKaç ile YiyeKavg arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.508$).

YAA ile YiyeKaç arasında pozitif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = 0.059$). Daha önce kaç kez ayrıldığınız ile İDÖTop arasında pozitif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = 0.018$). Daha önce kaç kez ayrıldığınız ile YiyeKaç arasında pozitif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = 0.037$). Daha önce kaç kez ayrıldınız ile YiyeKavg arasında pozitif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = 0.067$). YAA ile şu an devam eden ilişki süresi arasında pozitif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = 0.018$).

Şu an devam eden ilişki süresi ile YiyeKavg arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = -0.115$). YAA ile daha önce kaç kez ayrıldınız arasında negatif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -0.033$). Şu an devam eden ilişki süresi ile YiyeKaç arasında negatif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -0.012$). İDÖTop ile YiyeKavg arasında negatif ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -0.073$).

4.4. Hiyerarşik Regresyon Analizinde Varsayım Kontrolü

Hiyerarşik regresyon sonuçlarının doğruluğunun sınanması için, varsayım kontrolü yapılmıştır. Bu varsayımlar sırasıyla: değişken türlerinin nicel olması veya iki seviyeli kategorik olması, artıkların normal dağılım göstermesi, hataların bağımsız olması, mükemmel çoklu doğrusallığın olmaması, etkili gözlemler, varyansların homojen olması ve bağımsız gözlemler (Field, 2009; Çürükvelioğlu Köksal, 2012'den).

Bu varsayımlar kontrol edildiğinde, öncelikle altı yordayıcı değişken (yetişkin ayrılma anksiyetesi -bağımlı değişken-, ilişki süreniz, daha öncesinde kaç kez ayrıldığı, ilişki doyumu, YİYE-II Kaçınmacı altboyutu, YİYE-II kaygı altboyutu) belirlenmiştir. Bu doğrultuda, değişken türlerinin nicel olması konusunda, regresyon analizine engel bir ihlal olmadığı sonucuna varılmıştır.

Artıkların normalliğini test etmek için histogram ve normal P-P grafiği kontrol edildi ve sonuçlar, varsayımı karşılayan neredeyse normal bir dağılım gösterdi. Hataların bağımsızlığı varsayımını kontrol etmek için Durbin-Watson istatistiği kullanıldı. Değerin, varsayımı ihlal etmemesi için 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Mevcut çalışmada, Durbin-Watson değeri 1.66 olup varsayımın ihlal edilmediğini göstermektedir.

Eş varyanslılık ile ilgili olarak, regresyonun saçılım grafikleri kontrol edildi. Saçılım grafiğinde belirgin bir desenin olmaması eş varyanslılık için bir kanıt olarak kabul edildi (Field, 2009), bu nedenle eş varyanslılık varsayımı karşılandı.

Çoklu doğrusallık varsayımının kontrolünde, altı yordayıcı değişken arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler arasında .90'dan daha yüksek bir ilişki olmaması sebebiyle mükemmel çoklu doğrusallığın bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Field, 2009).

Tüm bu kontrollere ek olarak yordayıcı değişkenlerin Tolerans ve VIF (Variance Inflation Factor) değerleri kontrol edilmiştir. Kontrole dahil olan Tolerans değerlerinin 0.20'den alçak olmaması sebebiyle ve tüm VIF değerlerinin 10'dan küçük olması sebebiyle çoklu doğrusallık varsayımının ihlal edilmediği sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007; Çürükvelioğlu Köksal, 2012'den).

Tüm kontrollerin sonucunda, hiyerarşik regresyon analizinin temel varsayımlarının karşılandığı ve analizin yapılması için herhangi bir engel olmadığı sonucuna varılmıştır.

4.5. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırma hipotezlerine cevap bulabilmek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, ilişki süresi, daha öncesinde ayrılma sayısı, ilişki doyumu, YİYE-II Kaçınmacı altboyutu, YİYE-II kaygı altboyutu değişkenlerinin yetişkin ayrılma anksiyetesini ne kadar anlamlı düzeyde yordadığı incelenmiştir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, Model 1 yordayıcı değişkenleri olarak; yaş, şu an devam eden ilişki süresi, daha öncesinde ayrılma sayısı ve İDÖ toplam puan değişkenleri yer almıştır. Model 2'ye ise YİYE-II kaygı ve kaçınma alt boyut puanları eklenerek regresyon analizi tamamlanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, Tablo 4.4'te yer almaktadır.

Tablo 4.4: Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>R²</i>
Sabit	37.91	3.004		12.62	.000
İlişki Süresi	.01	.04	.01	.13	.90
Daha Öncesinde Ayrılma Sayısı	-.28	.39	-.04	-.72	.47
İlişki Doyumu	.24	.09	.13	2.53	.01
Sabit	19.097	5.006		3.815	.000
İlişki Süresi	.04	.04	.05	1.09	.28
Daha Öncesinde Ayrılma Sayısı	-.52	.36	-.07	-1.42	.16
İlişki Doyumu	.40	.09	.20	4.26	.000
YıyeKac	-4.50	1.13	-.22	-3.98	.000
YıyeKayg	7.08	.83	.47	8.485	.000

a. Bağımlı Değişken: YaaTop

YaaTop: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Toplam Puanı; İdoTop: İlişki Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı; YıyeKayg: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaygı Alt Boyutu; YıyeKac: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaçınmacı Alt Boyutu; p<.05

Model 1'de analize dahil edilen ilişki süresi, daha öncesinde ayrılma sayısı ve ilişki doyumu değişkenlerinin, toplam varyansın ortalama %2'sini açıkladığı görülmektedir. ($R^2=.017$, $p<.05$). Yine, Model 1'deki F testi sonuçlarının, anlamlı olmayan bir F değerine sahip olduğu görülmüştür $F(3.398)=2.34$ $p>.05$. Bu doğrultuda, Model 1'in, YAAA'yı anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

Model 2’de; Model 1’de yer alan tüm değişkenlere ek olarak YİYE-II Kaçınmacı ve YİYE-II kaygılı altboyut değişkenleri eklenmiştir. Bu değişkenlerle birlikte tüm modelin, toplam varyansın yaklaşık %17’sini açıkladığı görülmüştür. YİYE-II kaçınmacı ve YİYE-II kaygı alt boyutlarının eklenmesiyle Model 2’nin, YAA’yı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($R^2=.169$, $F(5.396)=16.15$, $p<.05$). Analizdeki tüm değişkenler arasından, YİYE-II Kaygı boyutunun tüm analize en çok katkıda bulunduğu tespit edilmiştir ($\beta=.47$).



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucundan elde edilen bulgular özetlenmiş olup, bu sonuçlar doğrultusunda teori ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur. Bu doğrultuda “araştırmanın sonuçları nelerdir ve bu sonuçlara göre ne yapılabilir?” sorularına cevap verilmiştir.

Bu çalışmada 18-29 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin ilişkisel değişkenlerinin ve bağlanma stillerinin yetişkin ayrılma anksiyetelerini yordama düzeyi incelenmiştir. Bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenleri ile yetişkin ayrılma anksiyetesinin nasıl bir etkileşim içinde bulundukları, ilgili ölçme araçlarıyla incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Araştırmada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde Model 1 değişkenleri, ilişki süresi, daha öncesinde ayrılma sayısı ve ilişki doyumu değişkenlerinden oluşmuştur. Model 2 değişkenleri ise, Model 1’e ek olarak YİYE- II kaçınan ve kaygılı alt boyutlarının eklenmesiyle oluşturulmuştur. Çalışmadaki değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde; daha öncesinde ayrılma sayısı ile ilişki doyumunun pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, daha önceki ayrılık deneyimlerinin bireylerin ilişki doyumlarını artırabileceğini göstermektedir. Literatürde, ayrılık deneyimlerinin bireylerin ilişkisel becerilerini geliştirebileceği ve gelecekteki ilişkilerinde daha tatmin edici ve sağlıklı dinamikler kurlmalarına yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Simpson ve Rholes, 1998). Ayrıca, bu pozitif ilişkinin, bireylerin ayrılık sonrasında duygusal olarak olgunlaşmaları ve ilişkilerinde daha bilinçli ve güvenli adımlar atmaları ile açıklanabilir. Dolayısıyla, ayrılık deneyimleri, bireylerin ilişki doyumunu artıran önemli bir faktör olabilir. Bu bulgular, ayrılık deneyimlerinin olumsuz etkilerinin yanı sıra potansiyel olumlu etkilerini de göz önünde bulundurmanın önemini vurgulamaktadır.

İlişki süresi ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgu, uzun süreli ilişkilerde kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinde daha fazla kaygı ve endişe yaşayabileceğini göstermektedir. Literatürde, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişki süreleri uzadıkça partnerlerinin kendilerini terk edeceği veya ilişkide bir sorun çıkacağı korkusunu daha yoğun yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Mikulincer ve

Shaver, 2007). Uzun süreli ilişkilerde, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinden daha fazla güvence arayabilir ve ilişkilerinde sürekli bir onaylama ihtiyacı hissedebilirler. Bu durum, ilişkinin dinamiklerini zorlaştırabilir ve bireylerin ilişkide sürekli bir belirsizlik ve endişe hali yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinin ilgisini ve sevgisini kaybetme korkusu nedeniyle, ilişkide aşırı bağımlı veya kontrolcü davranışlar sergileyebilirler. Bu bulgular, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin uzun süreli ilişkilerde yaşadıkları zorlukları ve bu durumun ilişki doyumunu nasıl etkileyebileceğini anlamak açısından önemlidir. Mevcut çalışmada, ilişki süresi ile daha öncesinde ayrılık yaşama sayısı arasında pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgu, uzun süreli ilişkilerde bireylerin daha önce bir veya birden fazla ayrılık deneyimi yaşamış olabileceğini göstermektedir. Literatürde, ilişki süresi uzadıkça, bireylerin ilişkide çeşitli zorluklar ve çatışmalar yaşama olasılıklarının arttığı ve bu durumun bazen geçici ayrılıklara yol açabileceği belirtilmektedir (Amato ve Rogers, 1997). Uzun süreli ilişkilerde, partnerler arasındaki sorunların çözülmesi zaman alabilir ve bu süreçte ayrılıklar yaşanabilir. Ancak, bu ayrılıklar aynı zamanda bireylerin ilişki dinamiklerini yeniden değerlendirmelerine ve daha güçlü bir bağ geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Daha önce yaşanan ayrılık deneyimleri, partnerlerin birbirleriyle daha açık iletişim kurmalarını ve ilişkide daha sağlıklı sınırlar belirlemelerini sağlayabilir. Bu bulgular, ilişki süresinin uzamasıyla birlikte ayrılık yaşama olasılığının arttığını, ancak bu ayrılıkların ilişkinin kalitesini artırma potansiyeline de sahip olduğunu göstermektedir.

İlişki doyumu ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgu, yetişkin ayrılma anksiyetesi yüksek olan bireylerin, ilişki doyumlarının da yüksek olabileceğini göstermektedir. Literatürde, yüksek ilişki doyumunun, bireylerin partnerlerine daha fazla bağlanmalarına ve bu bağın kopmasından daha fazla endişe duymalarına yol açabileceği belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Yüksek ilişki doyumu, bireylerin ilişkide kendilerini daha değerli ve tatmin olmuş hissetmelerine neden olabilir, bu da partnerlerinden ayrılma düşüncesinin daha fazla anksiyeteye yol açmasına sebep olabilir. Bu bulgu, yüksek ilişki doyumu ile ayrılma anksiyetesi arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamaktadır. İlişkide yüksek doyum, bireylerin partnerlerine olan bağımlılıklarını artırabilir ve ayrılma düşüncesi bu bireylerde daha fazla stres ve anksiyete yaratabilir. Ayrıca, bu sonuçlar, terapötik müdahalelerde ilişki doyumunun ve bağlanma anksiyetesinin dengelenmesinin önemini göstermektedir.

Araştırmada bağlanma stillerinin ve ilişkisel değişkenlerin, yetişkin ayrılma anksiyetesini yordaması beklenmiştir ve bulgulara göre Model 1'in YAA'yı anlamlı bir şekilde yordamadığı; Model 2'nin ise YAA'yı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu literatür ile uyumludur (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson ve Rholes, 2012; Feeney ve Thrush, 2010), Manicavasagar (2000), çocukluk döneminde yaşanan ayrılık anksiyetesinin yetişkinlik döneminde de devam edebileceğini belirtirken; Hassoy (2020), çocuklukta yaşanan ayrılık anksiyetesinin güvenli veya güvensiz bağlanmayla ilişkisi olduğunu belirtip, bireyin ilerleyen yaşamında da patolojiye sebep olacağını ifade etmiştir.

İlhan'ın (2018) çalışmasında yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda YAA ile güvenli bağlanma stili korelasyonu olumsuz, YAA ile saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri arasındaki ilişki de olumlu yönde çıkmıştır. YAA ile kayıtsız bağlanma arasında ise anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Bu çalışmada ise YAA ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ayrıca Bowlby (1973)'e göre bireylerin bağlanma durumu, ayrılık durumları ile ilişkilidir. Bunun oluşumunda kalıtımın etkisiyle birlikte çocukluk döneminde oluşan bağlanma stilleri, bireyin yaşamı boyunca şekillenmeye devam edip, hayatını etkilemektedir. Bununla birlikte, korkulu veya kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerde ayrılma anksiyetesinin gelişmesi yadsınamamaktadır. Bu çalışmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip katılımcıların ilgili ölçek puanları, bağımlı değişken olan YAA'yı önemli oranda yordamaktadır. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinin sürekli onayını ve yakınlığını ararlar, bu da yüksek ayrılma anksiyetesi ile sonuçlanabilir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise, ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınarak ayrılma düşüncesini sürekli bir tehdit olarak algırlar. Tespit edilmiş olan bu ilişkinin ve yordama durumunun, ilgili alan yazın ile uyumlu olduğu belirlenmiştir. Literatürde de benzer şekilde, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, yüksek ayrılma anksiyetesi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bulgular, bağlanma stillerinin bireylerin ilişkilerindeki duygu durumları üzerinde önemli bir rol oynadığını bir kez daha vurgulamaktadır. Ek olarak; Fincham ve Cui (2011) tarafından yapılan çalışma, romantik ilişkilerin beliren yetişkinlerin ileriki yaşamlarını ve evliliklerini öngördüğünü vurgular. Bu araştırma, ilişki doyumunun uzun vadeli etkilerini inceleyerek,

sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin gelecekteki ilişki yaşantılarını nasıl şekillendirdiğine dair önemli bulgular sunmaktadır. Çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin kalitesinin, ileride daha tatmin edici ve sağlıklı ilişkilere zemin hazırladığını ortaya koymaktadır.

Bartholomew ve Horowitz gerçekleştirmiş olduğu çalışmada (1991) güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin örneklem içindeki dağılımını %57; kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin dağılımını %18; saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip bağlanma stiline sahip bireylerin dağılımını ise sırasıyla %10 ve %15 bulmuştur. Hazan ve Shaver'ın (1987) çalışmasına göre, güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler, ebeveynleriyle güvenilir, sevgi dolu ve tutarlı bir ilişki geliştirmişlerdir. Bu nedenle, bu bireyler romantik ilişkilerinde de güvenli, bağlı ve destekleyici bir temele sahip olma eğilimindedirler. Güvenli bağlanma stili, bireylerin pozitif bir tutumla yakınlık kurmalarına ve kendilerine ve diğerlerine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmalarına olanak tanır. Ayrıca, güvenli bağlanma stili, bireylerin bağımsızlık ve özerkliği önemseyerek ilişkilerinde yakınlık ile mesafe arasında sağlıklı bir denge kurabilmelerini sağlar.

Ayrıca, güvenli bağlanma stili, bireylerin bağımsızlık ve özerkliği önemseyerek ilişkilerindeki yakınlık ile mesafe arasında sağlıklı bir denge kurabilmelerini sağlar. Bu çalışmada, katılımcıların Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi (YAA) toplam puanları ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin kaçınmacı ve kaygılı alt boyut puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde, YAA puanının her iki alt boyut ile de olumlu anlamda korelasyonda olduğu belirlenmiştir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi puanları arttıkça kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde kaçınmacı ve kaygılı olanların yetişkin ayrılma anksiyetesine sahip olması, çalışma öncesi beklentiye uygun bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bu bulgu, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumludur. Örneğin, Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanma kaygısı ve kaçınmacılığın yüksek olduğu bireylerin, ayrılma anksiyetesi yaşama olasılığının da yüksek olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Hazan ve Shaver (1987), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin, romantik ilişkilerde güven duygusu eksikliği nedeniyle daha yüksek düzeyde ayrılma anksiyetesi yaşadıklarını göstermiştir. Ayrıca, Bartholomew ve Horowitz (1991), kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olduklarını ve bu nedenle ayrılma anksiyetesi geliştirebileceklerini belirtmişlerdir. Brennan ve diğerleri (1998) ise,

kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, partnerlerinden sürekli onay ve güvence arayışının, ayrılma anksiyetesi düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuşlardır.

Çalışmanın bulguları, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin, ilişkilerinde daha yüksek düzeyde ayrılma anksiyetesi yaşadığını ve bu durumun üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu göstermektedir. Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanma kaygısı ve kaçınmacılığın, bireylerin ilişki dinamikleri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamış ve bu bağlanma stillerine sahip bireylerin ayrılma anksiyetesi yaşamalarının kaçınılmaz olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, Collins ve Read (1990) tarafından yapılan bir çalışma da bağlanma kaygısının, bireylerin ilişkilerinde sürekli bir güvence arayışı ve partnerlerinden ayrılma korkusu ile karakterize olduğunu ortaya koymuştur. Bu bireyler, ilişki doyumunu sağlamakta zorlanabilir ve partnerlerinin ilgisini kaybetme endişesiyle sürekli bir onay arayışı içinde olabilirler.

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise, ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve bu durum, onların ayrılma anksiyetesi yaşamalarına neden olabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, partnerleriyle duygusal bağ kurmaktan kaçınarak, olası bir ayrılığın getireceği duygusal acıdan kaçınmaya çalışırlar. Bu da, ilişkilerinde daha az tatmin olmalarına ve ayrılma anksiyetesi düzeylerinin artmasına yol açabilir.

Özetle, bu araştırma, 18-29 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin ve ilişkisel değişkenlerinin yetişkin ayrılma anksiyetelerini yordama düzeyini incelemiştir. Araştırma bulguları, bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenlerin ayrılma anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Özellikle, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin kaygılı ve kaçınmacı puanlarının, ayrılma anksiyetesi puanlarını yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu sonuçlar vermiştir. Bu bulgular, bağlanma stilleri ve ilişkisel değişkenlerin yetişkin ayrılma anksiyetesine etkisini anlamada literatüre katkı sağlamaktadır ve bu ilişkilerin üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu göstermektedir.

5.1. Öneriler

Bu bölümde, gerçekleştirilen çalışmadan yola çıkılarak, uygulamaya dair ve gelecekteki araştırmalara dair önerilere yer verilmiştir.

5.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Ruh sağlığı uzmanları, ilişkileri konusunda psikolojik destek almak isteyen bireylerle bağlanma stilleri konusunda çalışabilir. Bununla birlikte, güvenli bağlanmayı destekleyici ve koruyucu faktörler üzerinde, kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayı tetikleyici faktörler üzerinde çalışmak ve bu konular hakkında farkındalık geliştirmek, danışanın kendi sürecindeki amacını daha iyi anlamlandırmasına katkıda bulunabilir.

Bağlanmanın, çocukluktan itibaren bireyin tüm yaşamına olan etkisi literatürden açık bir şekilde anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, eğitim hayatının ilk adımı olan aileyle birlikte, tüm eğitim seviyelerinde çocukların güvenli bağlanma gerçekleştirmelerini sağlayacak unsurlar üzerine çalışılması ve psiko-eğitim programlarına yer verilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda, Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'na ait kurumlar arasında ebeveyn adaylarına, ebeveynlere, çocuklara ve genç bireylere bilgilendirici seminerler düzenlenmesi, pratikte ve toplum sağlığı konusunda olumlu etkilere sahip olabilir.

İlişki süresi, çiftlerin birbirine olan bağlılığı ve ilişkideki güven düzeyi hakkında ipuçları verebilir. Uzun süreli ilişkilerde, çiftlerin birbirine olan bağlarını güçlendirmek amacıyla iletişim ve problem çözme becerilerine odaklanmak faydalı olabilir. Kısa süreli ilişkilerde ise, danışmanlar çiftlerin birbirini daha iyi tanımalarına yardımcı olacak ilişki günlüğü tutma gibi etkinlikler ve ilişkideki temel dinamikleri keşfetmeye yönelik çalışmalar yapabilir.

Daha önceki ayrılmaların sıklığı, çiftlerin ilişkideki sorunları ele alma becerileri hakkında bilgi verebilir. Bu durumda, geçmişteki ayrılık nedenlerinin incelenmesi, tekrar eden sorunları tespit etmek ve bu sorunların nasıl çözülebileceğine dair stratejiler geliştirmek önemlidir. Örneğin, ayrılma sebeplerinin analizi veya yeniden ilişki kurma çalışmalar sayesinde çiftler, bu süreçte ilişki doyumlarını artırmak için duygusal ihtiyaçlarını ve beklentilerini net bir şekilde ifade etmeyi öğrenebilir.

İlişki doyumu, çiftlerin ilişkilerinde genel olarak ne kadar mutlu ve tatmin olduklarının bir göstergesidir. Danışma sürecinde, çiftlerin doyum düzeylerini artırmak için, birbirlerine karşı takdir ve minnettarlık ifade etmeleri, olumlu etkileşimler üzerinde durmaları ve ortak ilgi alanları geliştirmeleri teşvik edilebilir. Bireyler, minnettarlık günlüğü tutarak veya ortak ilgi alanları geliştirerek ilişki doyumlarının artmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirebilir. Bu süreçte olumlu pekiştirme teknikleri kullanılabilir.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle yakın ilişkilerde bağımsızlıklarını koruma ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilirler. Danışma sürecinde, bu bireylerin partnerleriyle duygusal yakınlık kurmalarını ve ihtiyaçlarını ifade etmelerini teşvik etmek önemlidir. Bu süreçte duygusal paylaşım egzersizleri ve güven egzersizleri kullanılabilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle partnerlerinin onları terk edeceği endişesi taşır ve sürekli güvence arayışı içinde olabilirler. Danışma sürecinde, bu bireylere duygusal düzenleme becerileri öğretilerek, kaygılarını yönetmeleri sağlanabilir. Süreç içerisinde çiftler, bilinçli farkındalık egzersizleri veya duygu düzenleme egzersizleri gerçekleştirebilir. Partnerleriyle güvenli bir bağlanma kurabilmeleri için, sınır koyma ve kişisel alan yaratma konusunda da desteklenmeleri önemlidir.

Toplum sağlığı ve sosyal hizmet uzmanları, ayrılma anksiyetesi ve ilişkisel değişkenler hakkında bilgi sahibi olarak, toplumdaki bireylere daha etkili destek ve müdahaleler sunabilirler. Bu çalışma, toplum sağlığı programlarının ve sosyal hizmet projelerinin, bireylerin duygusal iyilik halini ve sosyal bağlarını güçlendirmek için daha hedefli ve etkili olmasına katkıda bulunabilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, bireylerin duygusal iyilik halini ve yaşam kalitesini artırmak için geniş bir yelpazede pratik uygulamalara önemli katkılar sağlayabilir. Bu, bireysel, ailevi, eğitimsel ve iş yaşamında daha sağlıklı ve dengeli ilişkilerin teşvik edilmesine yardımcı olacaktır. İleriye dönük olarak, bağlanma teorisi ve ayrılma anksiyetesi konularında yapılacak araştırmaların, psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetlerinin etkinliğini artırmak için önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Ayrıca, bu çalışma, bireylerin sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Sağlıklı başa çıkma stratejileri, bireylerin stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanır. Bu da bireylerin genel yaşam kalitesini artırarak onların daha

mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

5.1.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Literatürde yürütülen çalışmaların genelinde çocukluk dönemindeki bağlanma stilleri ve ayrılma anksiyetesi ele alınmıştır. Bu sebeple, özellikle krizler dönemi olan beliren yetişkinlik döneminde yapılacak bağlanma stilleri araştırmaları ve ayrılma anksiyetesinin yetişkinlik dönemiyle entegre edilmiş halinin incelendiği araştırmaların literatüre önemli bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı yaş gruplarında ve öğrenim düzeylerinde yeni bir çalışma gerçekleştirmek, örneklemeler arasındaki farkları anlamak için yararlı olabilir. Ayrıca çalışmanın mevcut sonuçlarının genellenebilmesi için Türkiye'nin farklı bölgelerinden katılımcılar dahil edilerek daha büyük örneklemeler oluşturularak yürütülen çalışmalara ihtiyaç vardır.

Gerçekleştirilen bu çalışma, doğası gereği korelasyonel bir çalışmadır. Dolayısıyla çalışmada yer alan değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri belirtilememektedir. Gelecekteki çalışmaların kohort bir şekilde geliştirilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda, ortak özelliklere sahip alt grupların, zaman içinde geçirdikleri değişim ölçülebilir. Ayrıca gelecekteki araştırmaların, uygulamaya dayalı boylamsal çalışmalar olarak yürütülmesi önerilmektedir. Bu sayede, zaman içinde yetişkin ayrılma anksiyetesindeki değişim ve gelişim gözlemlenebilir.

Katılımcılar arası kültürel farklılıkların, birbiriyle uyum sağlamayan araştırma sonuçlarındaki etkisi göz önüne alındığında, farklı kültürdeki gruplar arasında karşılaştırma yapmaya olanak sağlayan araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Böylece, kültürel etkilerin daha iyi anlaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4): 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blaher, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press Classic Editions.
- Ainsworth, M.D.S., Bell, S.M. ve Stayton D.J. (1974). *Infant- Mother Attachment and Social Development: "Socialisation as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals"*, Cambridge University Press.
- Amato, P. R. ve Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce, *Journal of Marriage and Family*, 59(3), 612-624.
- American Psychiatric Association. (2015). *Anxiety Disorders: DSM 5 Selections*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014), *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, beşinci baskı*, (çev. E. Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5): 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Oxford University Press.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5): 754-765.
- Arslan, E. ve Teze, S. (2016). Bağlanma Kuramı. N. Sargın, (Ed.). *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar İçinde* (170-178), Konya: Çizgi Kitabevi.
- Bakker, M. J., Janssens, K. A., Dijkgraaf, M. G., ve Veltman, D. J. (2021). Differential diagnosis of adult separation anxiety disorder: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 294 (1): 1-7.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2): 226-244.
- Battaglia, M., Bertella, S., Politi, E., Bernardeschi, L., ve Bellodi, L. (2014). Adult separation anxiety disorder in patients with panic disorder and/or agoraphobia: a preliminary report. *Psychiatry Research*, 3: 293-297.
- Battaglia, M., Ogliari, A., ve Zanoni, A. (2014). Adult separation anxiety disorder: A review.

- Bayhan, H. Z. (2019). *Parçalanmış Ailede ve Tam Ailede Büyümüş Kişilerin Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Berk, L. E. (2014). *Development Through the Lifespan*. Pearson Education.
- Bowlby, J. (1952). *Maternal Care And Mental Health*, World Health Organisation, Geneva.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol: 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P. ve Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66(3): 733-767.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy. In D. J. Mashek ve A. Aron (Ed.) *İçinde* (163-187), *Handbook of Closeness and Intimacy*, Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, W. A. ve Van Dulmen, M. (2006). "The Course of True Love(s)...": Origins and Pathways in the Development of Romantic Relationships. A. C. Crouter ve A. Booth (Ed.). *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities İçinde* (63-86). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Compton, A. (1972). A Study of the Psychoanalytic Theory vof Anxiety. *I. The Development of Freud's Theory of Anxiety*, 3: 4-44.
- Curun, F. (2001). *The Effects Of Sexizm And Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.
- Çelen-Demirtaş, Ş. (2010). The role of the gender, relationship status, romantic relationship satisfaction and commitment to career choices on subjective well-being. *Journal of*

Happiness Studies, 11(2), 225-241.

- Çürükvelioğlu Köksal, E. (2012). *Romantic Relationship Satisfaction In Emerging Adulthood: The Role Of Self Concept Clarity And Personal Agency*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.
- Dallaire, D. ve Weinraub, M. (2005). The stability of parenting behaviors over the first 6 years of life, *Early Childhood Research Quarterly*, 20(2): 201-219.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2): 257-277.
- Diriöz, M. (2010). *Ayrılma Anksiyetesi İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçeklerinin Geçerlilik ve Güvenilirliği*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., ve De Los Reyes, A. (2015). Repertoires of emotion regulation: A person-centered approach to assessing emotion regulation strategies and links to psychopathology. *Cognition ve emotion*, 29(7), 1314–1325.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. ve Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4): 534-542.
- Erden, Ş. (2017). Duygusal Gelişim, M.E. Deniz (Ed.). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (180-212). Ankara: Pegem Akademi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- Erikson, E. H. ve Erikson, J. M. (1997). *İnsanın Sekiz Evresi*. G. Akkaya (Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara, Emel Matbaacılık.
- Erzen, E. (2017). Three dimensional attachment style scale, *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 3: 01- 21.
- Feeney, B. C. ve Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: The characteristics and functions of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1): 57-76.
- Feeney, J. A. (1999). Adult Romantic Attachment and Couple Relationships. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications İçinde* (355-377). The Guilford Press.
- Feist, J. ve Feist, G.J. (2009). *Theories of Personality*, (7. baskı), McGraw Hill.

- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3. baskı). London: Sage Publications.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.
- Fincham, F. D. ve Cui, M. (2011). *Romantic Relationships In Emerging Adulthood*. Cambridge University Press.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2): 132-154.
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *Psychoanalytic Quarterly*, 5: 410-445.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1): 103-115.
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H. ve Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 233-242.
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C. ve Longmore, M. A. (2013). Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family*, 2: 330-345.
- Hamarta, E. (2004). Attachment theory. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*, 1: 53-66.
- Hassoy, P. (2020). *Panik Bozukluğun Ayrılık Anksiyetesi ve Bağlanma ile İlişkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kıbrıs: Yakındoğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (2007). *Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process*. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications İçinde* (608-633). New York: Guilford Press.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1): 93-98.
- Hunt, C. (2002). The current status of the diagnostic validity and treatment of generalized anxiety disorder. *Current Opinion in Psychiatry*, 15(2): 157-161.
- İlhan, E. (2018). *Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Arasındaki İlişki*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- İlhan, M. N. (2018). Yenidoğanın bağlanması. *Journal of Mood Disorders*, 2: 74-77.
- Karlıdağ, R; Ünal, S; Avcı, A. ve Sipahi, B. (2002). Bir olgu sunumu: Ailesel özellik gösteren ayrılma anksiyetesi bozukluğu, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1: 41- 46.
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1): 3-34.
- Kaya, A. ve Çelik, N. (2014). Bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 10(2): 7-25.
- Kaya, S. (2019). Bağlanma Kuramı. *International Journal of Social Science and Education Research*, 1: 237-247.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2: 145-158.
- Kessler, R. C., Davis, C. K. ve Kendler, K. S. (1997). Childhood adversity and adult psychiatric disorder in the US national comorbidity survey. *Psychological Medicine*, 5: 1101-1119.
- Kılıç, C. (1998). *Erişkin Nüfusta Ruhsal Hastalıkların Yaygınlığı, İlişkili Faktörler, Yeti Yitimi ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanım Sonuçları*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Kılınçer, S, A. ve Dost, T, M. (2013). Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1: 15-32.
- Kring, A. ve Johnson, S., (2019). *Kaygı Bozuklukları* M. Şahin (Ed.), *Abnormal Psychology İçinde* (172-198). M. Şahin (Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Kurdek, L. A. (2002). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4): 627-636.
- Lavner, J. A. ve Bradbury, T. N. (2010). Predictors of change in marital satisfaction over time: Do initial levels of marital satisfaction matter? *Journal of Family Psychology*, 24(1): 97-105.
- Lehnart, J., Neyer, F. J. ve Eccles, J. (2010). Long-term effects of relationship status on personality development in young adulthood. *Journal of Personality*, 78(4): 997-1010.
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1): 85-94.
- Loas G., Atger F., Perdereau F., Verrier A., Guelfi J.D. ve Halfon O. (2002). Comorbidity

of dependent personality disorder and separation anxiety disorder in addictive disorders and in healthy subjects. *Psychopathology*, 35: 249–253.

- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Attachment In The Preschool Years: Theory, Research, and Intervention, M. T. Greenberg; D. Cicchetti, ve E. M. Cummings, (Ed.), *Procedures For Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During The Ainsworth Strange Situation İçinde* (121-160). University of Chicago Press.
- Manicavasagar V., Silove D., Curtis J. ve Wagner, R. (2000). Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *J Anxiety Disord*, 14:1–18.
- Manicavasagar V., Silove D., Wagner R. ve Drobny J. (2003). A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, 44, 2, ss. 146-153.
- Manicavasagar, V. ve Derrick, S. (1997). Is there an adult form of separation anxiety disorder a brief clinical report, *Australianve New Zealand Journal of Psychiatry*, 31: 299–303.
- Manicavasagar, V. ve Silove, D. (2016). Why are we still missing adult separation anxiety disorder in clinical practice? *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*. 8: 807-808.
- Mathews, G. ve Zeidner, M. (2010). *Anxiety: Cognitive, biological, and social perspectives*. J. E. Maddux ve J. P. Tangney (Ed.), *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology İçinde* (460-478). Guilford Press.
- May, R. (2020). *Kaygının Anlamı*. Okuyan Us Yayıncılık: İstanbul.
- Meara, N. M. ve Searle, B. (1999). Self and relationship predictors of separations and separations anxiety in romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1): 32-43.
- Mercer, J. (2006). Understanding Attachment: Parenting, Child Care, and Emotional Development, Westport : Praeger Publisher.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment In Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. *Guilford Press*.
- Morgan C.T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. S. Karakaş, (Çev.). Ankara: Eğitim Kitabevi.
- Morris, S. ve Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expressed reasons for romantic jealousy in college students. *Evolutionary Psychology*, 9(1), 3-19.
- Niederhauser, A. ve Silverman Wendy K, (2006). Separation anxiety disorder. Fisher J.E, O'Donohue W.T. (Ed.) *Practitioner's Guide To Evidence Based Psychotherapy İçinde* (627-633). New York: Springer.
- Nolen-Hoeksema, S. (2009). *Abnormal Psychology*. New York: McGraw Hill Higher Education.

- Olderbak, S. ve Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Evolutionary Psychology*, 7(1): 20-28.
- Öner, B. (2000). Relationship satisfaction and dating experience: Factors affecting future time orientation in relationships with the opposite sex. *Journal of Psychology*, 134(5): 527-536.
- Özakkaş, T. (2016). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özdemir, O., Güngör, D. ve Demirbaş, H. (2020). Ayrılık kaygısı: Bir sistematik inceleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3: 331-342.
- Peleg, O. Halaby, E. ve Whaby, E. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: a study in Druze families, *Journal of Anxiety Disorders*, 8: 973-995.
- Perilloux, C., ve Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 3: 572-590.
- Pini, S., Gesi, C., Abelli, M., Muti, M., Lari, L., Cardini, A., Manicavasagar, V., Mauri, M., Cassano, G. B. ve Shear, K. M. (2012). The relationship between adult separation anxiety disorder and complicated grief in a cohort of 454 outpatients with mood and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 1-3:, 64-68.
- Sarı, T. (2017). Kişiliğin Diğer Yönlerini Araştıran Mini Kuramlar: Bağlanma, Denetim Odağı, Pozitif Psikoloji, D. Gençtanırım Kurt ve E. Çetinkaya Yıldız, (Ed.). *Kişilik Kuramları: Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle İçinde* (637-640). Ankara: Pegem.
- Sbarra, D. A. ve Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2): 213-232.
- Selbes, A., Berkol, T. D.; Kunt, S., Uğurpala, C., Mehtar, M. ve Gökçeimam, P. (2018). Psikiyatri kliniğine başvuran panik bozukluğu hastalarında erişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma biçimleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3: 171-179.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri- II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi, *Türk Psikologlar Derneği- Türk Psikoloji Yazıları*, 8: 1-11.
- Seligman L.D. ve Wuyek L.A. (2007). Correlates of separation anxiety symptoms among first-semester college students: an exploratory study. *Journal of Psychology*, 45: 135-141.
- Shaver, P. R. ve Fraley, R. C. (2008). Attachment, Loss, and Grief: Bowlby's Views and Current Controversies. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of*

Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications İçinde (48-77). The Guilford Press.

- Shaver, P. R. ve Hazan, C. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Sheikh J.I. (1992). Anxiety disorders and their treatment. *Clinical Geriatric Medical*, 8: 411-427.
- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1): 27-39.
- Shulman, S. ve Kipnis, A. (2001). Adolescent romantic relationships: A look from the future. *Journal of Adolescence*, 24(3): 337-351.
- Silove, D., Mancavasagar, V., Curtis, J. ve Blaszczyński, A. (1996). "Is early separation anxiety a risk factor for adult panic disorder? A critical review. *Comprehensive Psychiatry*, 37(3), 167-179.
- Silove, D.; Alonso J., Bromet, E., Gruber, M., Sampson, N., Scott, K., Andrade, L., Benjet, C., De Almeida, J., De Girolami, G., De Jonge, P., Demytreaere, K., Fiestas, F., Florescu, S., Gureje, O., He, Y., Karam, E., Lepine, J., Murphy, S., Villa- Posada, J., Zarkov, Z. ve Kessler, R. (2015). Pediatric-onset and adult-onset separation anxiety disorder across countries in the world mental health survey, *American Journal of Psychiatry*, 7: 647-656.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (1998). *Attachment Theory and Close Relationships*. The Guilford Press.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2012). Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45: 279-328.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B. ve Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6: 791-809.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K. ve Markman, H. J. (2009). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, 3: 317-327.
- Stroebe, M., Schut, H. ve Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: toward theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(2): 259-268.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43): 71-106.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5. Baskı). Boston: Pearson.

- Tekin, Y. (2022). *Evli Çiftlerin Ayrılma Bireyleşme Düzeyleri, Bağlanma Stilleri, Kaygı Düzeyleri ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişki*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Thorpe, G. L. ve Olson, S. L. (1997). *Behavior Therapy: Concepts, Procedures, and Applications*. Pearson.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1: 7-14.
- Wang, X., Cheng, B., Wang, S., Lu, F., Luo, Y., Long, X. ve Kong, D. (2021). Distinct grey matter volume alterations in adult patients with panic disorder and social anxiety disorder: A systematic review and voxel-based morphometry meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281: 805–823.
- Webster, M., Loving, T. J. ve Finkel, E. J. (2014). A sense of security: Attachment orientations and the evaluation of social support provision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(3): 619-639.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Yıldırım, E.A. (2019). *Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Belirtileri İle Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, D. ve Uzunsakal, E. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama, *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 1: 1-28.
- Yonkers K.A., Dyck I.R., Warshaw M. ve Keller M.B. (2000). Factors predicting the clinical course of generalized anxiety disorders. *British Journal of Psychiatry*, 176: 9-544.

BİBLİYOGRAFYA

Çürükvelioğlu Köksal, E. (2012). *Romantic Relationship Satisfaction In Emerging Adulthood: The Role of Self Concept Clarity and Personal Agency*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.

Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma Stilleri ile Duygusal Zekâ, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8: 88-99.



EKLER

EK-1: Katılımcı onam formu.

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Mustafa TORAN tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL danışmanlığında gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın amacı, ilişkisel değişkenler ve bağlanma stillerinin daha önce ayrılık yaşamış ve şu an ilişkisi olan beliren yetişkin dönemindeki bireylerin yetişkin ayrılma anksiyetelerini yordamadaki rolünün belirlenmesidir. Çalışma için ayrılacak süre yaklaşık 10- 15 dakikadır. Bu araştırmaya katılmak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmanın hedef kitlesi Bartın Üniversitesi'nde şu anda öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Araştırmaya katılmayı reddetmede veya başladıktan sonra yarıda bırakmada tamamen özgürsünüz. Elde edilen sonuçlar, bilimsel amaçlarla kullanılacak olup araştırmadan çıkmanız durumunda sizin veriniz kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak ve korunacaktır. Çalışma hakkında daha detaylı bilgi almak isterseniz araştırmacılara aşağıdaki iletişim adresinden ulaşabilirsiniz.

Çalışmanın sizin üzerinizde yaratabileceği olası bir rahatsızlık durumunda ve bu durumla nasıl baş edeceğiniz konusunda yardım almak amacıyla Bartın Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvurabilirsiniz.

Mustafa TORAN

Bu çalışmaya katılma konusunda gerekli tüm bilgileri aldım. Eksik olduğunu düşündüğüm tüm sorularda tatmin edici cevaplar aldım. Bu koşullar altında araştırma dahilinde şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak koşuluyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın kendi özgür irademle kabul ettiğimi;

Onaylıyorum (.....)

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Değerli Katılımcı,

Bu bölümde size ait bilgiler istenmektedir. İlişkilere dair soruları cevaplarken en son ilişkinizdeki yaşantılarınıza göre doldurunuz. Eksiksiz doldurmanızı rica ederim.

Cinsiyetiniz

Kadın	☐
Erkek	☐
Başka Bir Cinsiyet Kimliği	☐

Eğitim Gördüğünüz Fakülte/ Yüksekokul

	☐
Bartın Orman Fakültesi	☐
Edebiyat Fakültesi	☐
Eğitim Fakültesi	☐
Fen Fakültesi	☐
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	☐
İslami İlimler Fakültesi	☐
Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	☐
Sağlık Bilimleri Fakültesi	☐
Spor Bilimleri Fakültesi	☐
Bartın Meslek Yüksekokulu	☐
Bartın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	☐
Ulus Meslek Yüksekokulu	☐
Yabancı Diller Meslek Yüksekokulu	☐

Daha Önce ayrılık Yaşadınız mı?

Evet (.....)

Hayır (.....)

Şu An Bir İlişkiniz Var mı?

Evet (.....)

Hayır (.....)

Şu An Devam Eden İlişkiniz Kaçınıcı İlişkiniz?

(.....)

Şu An Devam Eden İlişki Süreniz (Örn. 14 ay)

(.....)

En Son Biten İlişki Süreniz (Örn. 14 ay)

(.....)

İlişki Türünüz (Şu An Devam Eden İlişkinize Göre Yanıtlayınız)

Ciddi Bir İlişki	
Evli	
Flört	
Sözlü/ Nişanlı	

İlişki Türünüz (En Son Sonlandırdığınız İlişkinize Göre Yanıtlayınız)

Ciddi Bir İlişki	
Evli	
Flört	
Sözlü/ Nişanlı	

Son İlişkinizin Bitme Şekli

İlişkimizin bitmesini partnerim istedi.	
İlişkimizin bitmesini ben istedim.	
İlişkimizin bitmesine ortak karar verdik.	
İlişkimize yeniden başlamak/ daha sonra değerlendirmek üzere ara verdik.	
İlişkimiz ayrılık üzerine konuşmadan veya birbirimizle iletişime geçmeden bitti.	
Diğer:	

Size Göre Son İlişkinizin Bitme Nedeni

Ailesel Sorunlar		
Aldatılma		
Aldatma		
Farklı Değerler ve Hedefler		
Geçimsizlik		
İlişkiden Beklediğini Bulamama		
Sebebini Bilmiyorum		
Diğer		

Daha Önce Kaç Kez Ayrıldınız?

(.....)

EK 2: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi örnek maddeleri.

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1. Size en yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2. Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3. Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşır mısınız?				
4. Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmadan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5. Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kabuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6. Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				

EK 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II örnek maddeleri.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç
katılmıyorum

Kararsızım/
fikrim yok

Tamamen
katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							

EK 4: İlişki Değerlendirme Ölçeği maddeleri.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Karşılamıyor

Çok İyi Karşılıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor? (1: Hiç karşılamıyor; 7: Çok iyi karşılıyor)							
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz? (1: Hiç memnun değilim; 7: Çok memnunum)							
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi? (1: Çok daha kötü; 7: Çok daha iyi)							
4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz? (1: Hiçbir zaman; 7: Her zaman)							
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor? (1: Hiç Karşılamıyor; 7: Tamamen karşılıyor)							
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz? (1: Hiç sevmiyorum; 7: Çok seviyorum)							
7. İlişkinizde ne kadar problem var? (1: Hiç yok; 7: Çok fazla problem var)							

TEŞEKKÜR

Değerli vaktinizi ayırıp bilime katkı sağladığınız için çok teşekkür ederim.

EK-5: Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu izni.



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



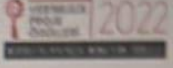
Sayı : E-23688910-050.01.04-2300014621
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

16.02.2023

Protokol No:	2023-SBB-0070
Araştırmanın Başlığı:	İlişkisel Değişkenler ve Bağlanma Stillerinin Daha Önce Ayrılık Yaşamış ve Şu An İlişkisi Olan Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yetişkin Ayrılma Anksiyetelerini Yordamadaki Rolü
Proje Yürütücüsü:	Mustafa TORAN
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	26.01.2023
Karar Tarihi:	09.02.2023
Toplantı No:	03

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 09.02.2023 tarihli ve 03 numaralı toplantıda 2023-SBB-0070 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK-6: Araştırma izni.

	T.C. BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Genel Sekreterlik	
Sayı : E-12240456-605.01-2300050261 Konu : Araştırma İzni (Mustafa TORAN)		07.06.2023
DAĞITIM YERLERİNE		
İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 05.06.2023 tarihli ve E-90057920-100-2300049964 sayılı yazısı.		
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Mustafa TORAN'ın Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL danışmanlığında çalışmakta olduğu "<i>İlişkisel Değişkenler ve Bağlanma Stillerinin daha önce ayrılık yaşamış ve şu an ilişkisi olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yetişkin ayrılma anksiyetelerini yordamadaki rolü</i>" başlıklı araştırmasına veri sağlamak amacıyla Üniversitemizde anket uygulama talebi İlgi'de kayıtlı yazı ile bildirilmiştir.		
Söz konusu anketin Üniversitemizde uygulanması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.		
Prof. Dr. Mehmet ZAHMAKIRAN Rektör Yardımcısı		
Ek: Dağıtım Listesi		

