



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA
STİLLERİNİN İLİŞKİ İSTİKRARI VE AYRILIK
ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİ**

Reyhan YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

İstanbul, 2024

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİ İSTİKRARI VE AYRILIK ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİ

Reyhan YILDIZ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Reyhan YILDIZ tarafından hazırlanmış ve 12/07/2024 tarihinde sunulmuş ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİ İSTİKRARI VE AYRILIK ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Psikoloji Bölümü

Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner ALKAN Psikoloji Bölümü,

Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Duygu DİNÇER

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bölümü,

İstanbul Aydın Üniversitesi

Bu tezin Yüksek Lisans. tezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Reyhan YILDIZ

İmzası

XXXXXX

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca desteğini, fikrini ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY'a,

Hayatım boyunca desteklerini ve varlıklarını hissettiğim, bana tüm yaşamım boyunca destek olan aileme,

Hayatım boyunca yoluma ışık tutan ve bana olan güvenini, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli arkadaşım Selda Oduncuoğulları'na ve diğer bütün arkadaşlarıma.

Teşekkür ederim...

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİ İSTİKRARI VE AYRILIK ANKSİYETESİ İLE İLİŞKİSİ

YILDIZ, Reyhan

Yüksek Lisans, Psikoloji, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Tarih: Temmuz/2024

Sayfa: 90

Bu araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada bağlanma stilleri yordayıcı değişken, ilişki istikrarı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi yordanan değişkenlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu hayatında en az bir kere romantik bir ilişkisi olan veya şu an da romantik bir ilişki içerisinde bulunan yaşları 18'nin üzerinde olan 103 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak bağlanma stilleri ölçeği, yetişkin ayrılık anksiyetesi ölçeği ve ilişki istikrarı ölçeği olmak üzere 3 ölçek ve 1 demografik form kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile pozitif yönde düşük düzeyde, ilişki yatırımı ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişki doyumu ve ilişki yatırımı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin tam aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Ayrılık Anksiyetesi, İlişki İstikrarı, Bağlanma Stilleri, Psikoloji.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES IN ROMANTIC RELATIONSHIPS AND RELATIONSHIP STABILITY AND SEPARATION ANXIETY

YILDIZ, Reyhan

M.Sc. Psychology, Altınbaş University,

Supervisor: Dr. Asst. Prof. Burak Emre GÜRSOY

Date: July/2024

Pages: 90

In this study, the relationships between attachment styles in romantic relationships and relationship stability and separation anxiety were examined. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. In the study, attachment styles are predictor variables, relationship stability and adult separation anxiety are predicted variables. The study group of the research consisted of 103 individuals over the age of 18 who have been in a romantic relationship at least once in their lives or are currently in a romantic relationship. As a data collection tool, 3 scales including attachment styles scale, adult separation anxiety scale and relationship stability scale and 1 demographic form were used. The data were analyzed with SPSS 25 package program. According to the findings, it is seen that there is a significant relationship between avoidant attachment and relationship satisfaction at a moderate level in the negative direction, a low level in the positive direction with the evaluation of the quality of options, and a low level in the negative direction with relationship investment. It is seen that there is a positive and moderately significant relationship between anxious attachment and adult separation anxiety. It is seen that there is a positive low-level significant relationship between adult separation anxiety and relationship satisfaction and relationship investment. It was concluded that separation anxiety assumed a full mediating role in the relationship between anxious attachment and relationship investment.

Keywords: Romantic Relationship, Separation Anxiety, Relationship Stability, Attachment Styles, Psychology.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 BAĞLANMA.....	7
2.1.1 Yetişkinlikte Bağlanma.....	10
2.1.1.1 Güvenli bağlanma.....	12
2.1.1.2 Kaygılı bağlanma.....	13
2.1.1.3 Kaçınmacı bağlanma.....	15
2.1.1.4 Korkulu bağlanma.....	16
2.2 İLİŞKİ İSTİKRARI.....	17
2.2.1 Romantik ilişki kavramı.....	17
2.2.2 Yetişkinlikte romantik ilişki.....	19
2.2.2.1 Partner seçimi.....	20
2.2.2.2 Romantik ilişkileri başlatma.....	22
2.2.2.3 Romantik ilişkileri sürdürme.....	23
2.2.2.4 Romantik ilişkilerin sonlandırılması.....	24
2.2.3 İlişki İstikrarı.....	25
2.3 AYRILIK ANKSİYETESİ.....	26
2.3.1 Anksiyete Kavramı.....	26

2.3.2 Ayrılık Anksiyetesi.....	27
2.3.3 Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi.....	29
2.3.3.1 Tanımı.....	30
2.3.3.2 Tanı kriterleri.....	30
3. YÖNTEM.....	33
3.1 ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ.....	33
3.2 EVREN VE ÇALIŞMA GURUBU.....	33
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	34
3.3.1 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Ölçeği.....	34
3.3.2 İlişki İstikrarı Ölçeği.....	34
3.3.3 Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği.....	35
3.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	35
3.5 VERİLERİN ANALİZİ.....	35
4. BULGULAR.....	36
4.1 DEMOGRAFİK BULGULAR.....	36
4.2 GÜVENİRLİLİK ANALİZİ.....	37
4.3 KORELASYON ANALİZİ.....	38
4.4 REGRESYON ANALİZLERİ.....	39
4.5 ARACILIK ANALİZİ.....	46
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
REFERANSLAR.....	59
EK A.....	73
EK B.....	74
EK C.....	75
EK D.....	77



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1: Demografik Bulgular.....	36
Tablo 4.2: Güvenirlilik Analizi	37
Tablo 4.3: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	37
Tablo 4.4: Korelasyon Analizi.....	38
Tablo 4.5: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Doyumunu Yordama Durumu.....	39
Tablo 4.6: Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirmeyi Yordama Durumu	40
Tablo 4.7: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Yatırımını Yordama Durumu.....	41
Tablo 4.8: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Doyumunu Yordama Durumu.....	42
Tablo 4.9: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirmeyi Yordama Durumu	43
Tablo 4.10: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Yatırımını Yordama Durumu.....	43
Tablo 4.11: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini Yordama Durumu.....	44
Tablo 4.12: Kaygılı Bağlanmanın Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini Yordama Durumu.....	45
Tablo 4.13: KaygılıBağlanma Boyutu ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.....	47
Tablo 4.14: Kaygılı Bağlanma Boyutu ile Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.....	48

Tablo 4.15: Kaygılı Bağlanama ile İlişki Yatırımı Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.....	49
Tablo 4.16: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.....	50
Tablo 4.17: Kaçınmacı Bağlanama ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.....	51
Tablo 4.18: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.....	51
Tablo 4.19: Kaçınmacı Bağlanama ile Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü	52
Tablo 4.20: Kaçınmacı Bağlanama ile İlişki Yatırımı Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü	53
Tablo 4.21: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.....	54

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırma Modeli	34
Şekil 4.1: Aracılık Modeli 1	48
Şekil 4.2: Aracılık Modeli 2	49
Şekil 4.3: Araştırma Modeli 3	50
Şekil 4.4: Aracılık Modeli 4	51
Şekil 4.5: Aracılık Modeli 5	53
Şekil 4.6: Aracılık Modeli 6	54

KISALTMALAR

DSM	:	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Vb.	:	Ve Benzeri



1. GİRİŞ

Bağlanma kavramı, mekân ve zaman boyunca bir bireyi diğer bir bireye bağlayan kalıcı ve derin duygusal bağı ifade etmektedir. Bağlanmanın karşılıklı olması bir zorunluluk değildir. Bir birey karşılığı olmasa bile başka bir bireye bağlanabilmektedir (Çağlayan ve İpek, 2019).

Romantik ilişkiler, flört eden ya da evli olan çiftlerin aralarında kurulan, kişilerin kendi istekleriyle ve iradeleriyle tercih ettikleri, tutku, bağlanma ve yakınlığın ön plana çıktığı beraberlik süreci olarak ifade edilmektedir. Bir romantik ilişkiye çiftler genel olarak devamlılık ve mutluluk sağlayan bir ilişki beklentisi ile başlamaktadırlar. Fakat bu durum her zaman bireylerin bekledikleri gibi gerçekleşmeyebilir (Sümer ve Arıcak, 2018).

Ayrılma anksiyetesi, kişinin bağlandığı figürden ayrılması durumunda veya bir ayrılık beklentisi içerisine girdiği zaman aşırı endişeye kapılması olarak tanımlanabilmektedir. Ayrılma anksiyetesinin son yıllarda özellikle yetişkinlik çağında ortaya çıkabilme olasılığı tartışmalara konu olmuştur (Başbuğ ve ark. 2017).

İlişkilerde önemli bir yere sahip olan ilişki istikrarı, bireylerin yaşamış oldukları ilişkiden hissettikleri tatmin duygusunun yüksek olmasıyla birlikte özverinin de yer aldığı ve ilişkinin sürdürülme eğiliminin ve ilişkide kalma istekliliğinin yüksek olması olarak ifade edilebilir (Şen, 2023).Rusbult (1983) ilişki istikrarını açıklarken karşılıklı bağımlılık kuramından faydalanmıştır. Bu kurama göre, bireyler ilişkilerinde ödülleri elde etmekte ve bedeller ödemektedirler. Bireyin ilişkiden almış olduğu haz, memnuniyet ve doyum gibi duygular ilişkide ödül kavramını ifade etmektedir. Bununla birlikte acı, utanç ve stres gibi duygular ise ilişkide bedel kavramını ifade etmektedir. Bireyler ilişkilerinde ödül ve bedel arasında pozitif yönde fark gördüklerinde ilişkilerini devam ettirme, negatif yönde fark gördüklerinde de ilişkilerini bitirme eğiliminde olmaktadır. Bireyler ilişkilerindeki ödül ve bedelleri değerlendirirken yatırım, ilişkiden alınan doyum ve seçeneklerin niteliğini değerlendirme ölçütlerinden faydalanmaktadırlar. Bu ölçütler ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma kararını yani diğer bir ifade ile ilişki istikrarını belirlemektedir (Zeren ve Demirli, 2021: 30-31).

Bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı, bağlanma stilleri ile ayrılık anksiyetesi, ilişki istikrarı ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar alan yazında mevcut olmakla birlikte bağlanma stilleri, ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi değişkenlerinin bir arada araştırıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bundan dolayı bu araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- a. Bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ve ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- b. Bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- c. Bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracı bir etkisi var mıdır?

Yıldırım (2022) bağlanma stilleri, özsaygı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; güvenli bağlanma ile ilişki istikrarının alt boyutu olan ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özsolak (2022) üniversite öğrencilerinde romantik ilişki istikrarının yordayıcıları olarak bağlanma ve benlik değişimini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ilişki istikrarı alt boyutu olan ilişki doyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kaygılı bağlanma ilişki istikrarı alt boyutu olan seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyini pozitif yönde anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Kaygılı bağlanma ilişki istikrarı alt boyutu olan ilişki yatırımı düzeyini pozitif yönde yordarken; kaçınmacı bağlanma ilişki istikrarı alt boyutu olan ilişki yatırımı negatif yönde yordamaktadır. Kaçınmacı bağlanma ilişki istikrarı alt boyutu olan bağlanım düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

Umuç (2021), bağlanma ve ilişki istikrarı ilişkisinde otantikliğin aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile seçeneklerin

niteliğinin değerlendirme boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile ilişki yatırımı boyutu arasında negatif yönlü bir ilişkisi gözlenirken, son olarak kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Bağlanma stilleriyle ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı, ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirilmesi ilişkisinde otantikliğin aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Uzun (2017) bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi, incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kayıtsız ve kaygılı bağlanma stili değişkenleri, ilişki doyumunu negatif olarak yordamaktadır. Güvenli ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumları yüksek iken, kayıtsız ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu diğer iki stile göre düşüktür. Kayıtsız ve kaygılı bağlanma stili değişkenleri, ilişki yatırımı negatif olarak yordamaktadır. Güvenli ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumları yüksek iken, kayıtsız ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu diğer iki stile göre düşüktür. Kaygılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeleri yüksek iken, güvenli ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki doyumu diğer iki stile göre düşüktür. Bu bulgulardan hareketle aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ilişki istikrarı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1b: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1c: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1d: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1e: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1f: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Tepe (2020) yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğunun bağlanma ve anne baba tutumu ile ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; yakın ilişkilerde kurulan kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça yaşanan anksiyete düzeyi artmaktadır.

Yabacı (2018)Gölcük depremini yaşayan yetişkinlerdeki ayrılık anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma, deprem mağduru olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı farklılık gösterirken; güvenli bağlanma ve ayrılma anksiyetesi yönünden deprem mağduru ve deprem mağduru olmayan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Hem deprem mağduru olan hem de deprem mağduru olmayan kişilerde kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ile ayrılma anksiyetesi arasında aynı yönlü, güvenli bağlanma ile ayrılma anksiyetesi arasında ise zıt yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Kuşçu (2023) Psikiyatri polikliniğine başvuran kadınlarda eş şiddetine maruziyetin klinik özellikler, yetişkin ayrılık anksiyetesi, bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destekle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; bağlanma kuramcılar, ayrılık kaygısı yaşayan bireylerin ilişkideki yakınlık ve uzaklık tercihlerinin farklılaşabileceğini vurgulamıştır; birincil bakıcıdan ayrılmayla ilişkili artan anksiyete semptomları güvensiz bağlanmanın bir göstergesi olabilir, dolayısıyla önceki ve devam eden bağlanma deneyimleri tarafından şekillendirilen içsel çalışma modelleriyle ilgili sorunlara atıfta bulunur. Çalışmada güvenli bağlanması olanların %28,2'sinde, korkulu bağlanması olanların %57,9'unda, kayıtsız bağlanması olanların %56,2'sinde ve kaygılıbağlanması olanların ise %38,5'inde ayrılık anksiyetesi görülmüş olup aralarında anlamlı farklılık görülmüştür. Anılan buğular arattırmanın ikinci hipotezine ve onun alt hipotezlerine temel teşkil etmiştir.

H2: Bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2b: Kaygılı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Literatürde bağlanmanın ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile ilişkilerini ele alan çalışmalar olsa da bu ilişkilere bir arada bakan çalışmanın olmadığı görülmüş ve bu çalışmanın ülkemizde var olan bu eksikliğin giderilmesinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrılık anksiyetesinin hem bağlanma stilleri hem de ilişki istikrarı ile ilişkisi olsa da bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık edebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, bu araştırmada bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracı rolüne bakılmıştır. Aşağıda yer alan ilişkilerin varlığına dair literatürdeki bulgular bu hipoteze dayanak H3 hipotezi kurulmuştur.

Mamati (2018) kadınlarda çocukluk çağı travmaları ve semptomlarının ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; anksiyete ile ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu, ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çebi (2021) romantik ilişkilerde belirsizlik ve kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; durumluk ve sürekli anksiyete ile ilişki istikrarı arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

H3: Bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3a: Kaygılı bağlanma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3b: Kaygılı bağlanma boyutu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3c: Kaygılı bağlanma boyutu ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3d: Kaçınmacı bağlanma boyutu ile ilişki doyumu ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3e: Kaçınmacı bağlanma boyutu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

H3f: Kaçınmacı bağlanma boyutu ile ilişki yatırımı ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 BAĞLANMA

Bağlanma, bireylerin kendilerine yakın ve önemli olarak gördüklerine yönelik geliştirdikleri güçlü duygusal bağıdır (Bowlby, 1969). İnsanların yaşamları içerisinde çok önemli bir yere sahip olan bağlanma, kişinin kendisi için önemli gördüğü kişilere yönelik hissettiği, sıkıntı hissettiğinde rahatlamasına yardımcı olan ve bu kişilerle birlikteyken keyiflendiği güçlü duygusal bir sistem olarak görülmektedir (Ainsworth, 1991). Bağlanma, içsel ve çevresel değişimleri de kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Çelebi ve Odacı, 2018: 92).

Genel olarak bağlanma teorisi, İngiliz çocuk psikanalisti ve psikiyatrisi olan John Bowlby ile ilişkilidir. 1950 yılında Bowlby psikanaliz görüşlerinin yetersiz olduğunu düşünmüş ve gözlemsel tekniklerin insanlara ve özellikle anne ve bebeği arasındaki ilişkilere uygulanabileceği düşüncesiyle hareket etmiştir. Anne (birincil bakıcı) ve bebek arasındaki duygusal bağı ortaya koymuş olduğu teori, Mary Ainsworth (1963) katkılarıyla gelişmiş ve tanınmıştır. Daha sonraki dönemlerde Schaffer ve Emerson(1964) bağlanmayla ilgili olarak yetişkinlikte bağlanma kuramı üzerinde çalışmışlardır (Dalgıç ve ark. 2022: 86).

Bağlanma kavramı ve teorisine göre, yeni doğmuş olan bebeklerle onların önemli figürleriyle arasında geliştirilen güçlü bir duygusal bağ kurulmaktadır. Bağlanma, bebekler ve onlara bakanlar özellikle anneleriyle aralarındaki duygusal bağı ifade etmektedir ve her bebeğin sağlıklı gelişebilmesi için gerekli ve önemlidir. Çünkü ne zaman bir bebek annesine yakın olursa ve annesi de bebeğinin gereksinimlerine duyarlı davranışlar gösterirse, bu bebeğin hayatta kalmasını sağlamakta, güvenlik ve rahatlık hissi sağlamaktadır. Bunlarla birlikte bebek annesinin varlığında korkusuz olduğu zaman annesi onun güvenli üssüdür. Bu sayede aile üyeleriyle ya da diğer önemli kişilerle iletişime geçerek çevreyi keşfetmek için çaba sarf edebilmektedirler (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016: 383).

Bowlby'nin bağlanma kuramı bebekler üzerinde çalışan Ainsworth tarafından kapsamlı ele alınmıştır. Ainsworth, anne ve bebek arasında olan bağlanmanın daha fazla aydınlanabilmesi için “yabancı ortam” olarak tanımlanan bir deneysel ortam içerisinde incelemeler yapmıştır. Laboratuvarında 26 civarında bebek ve onların anneleri, bazı durumlara maruz bırakılmışlardır.

Anne ve bebek aynı oda içerisine alınmıştır ii) bebeğin annesi odadayken oyun oynatılmaktadır iii) ardından yabancı bir kişinin odaya girmesi sağlanır iv) anne bebeğini yabancı kişi ile birlikte bırakmakta ve anne daha sonra odaya dönmektedir. Deney esnasında annesinden ayrılan ve sonrasında annesiyle biraraya getirilen çocukların verdikleri tepkiler incelenmiştir ve bağlanma ile ilgili durumları değerlendirmiştir. Yabancı ortam deneyinde Ainsworth bir çocuğun bağlanma yaşadığı kişi ile üç değişik bağlanma tarzı olduğunu ortaya koymuştur. Bunlara: güvenli bağlanma, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız olarak isimlendirmiştir (Subaşı ve Kazan, 2020: 149).

Her canlı hayatta kalabilmek, yeni durumlarla ve sorunlarla başa çıkabilmek için bazı içgüdülerle donatılmıştır. Tüm canlılar için çok önemli bir yere sahip olan bağlanma özellikle insanlar için ayrı bir önem arz etmektedir. Bağlanma, evrimsel gelişim sürecinde derin izleri olan psiko-biyolojik ilkeyi ifade etmektedir. Sosyal gurubun yaşama tutunabilmesinde önemli avantajlar sağladığı düşünülmektedir. Bağlanma, yaşam içerisinde bireylerin özel insanlarla kurdukları ve onlarla etkileşime geçtiklerinde neşe ve zevk duymalarına aynı zamanda stresli durumlarda da onların yakınlıkların nedeniyle rahatlamalarına neden olan şefkatli, güçlü bir bağ olarak görülmektedir (Demirel ve Batman, 2023: 682-683).

Bağlanma, bakım veren ile çocuk arasında gelişim gösteren ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle aralarında bir yakınlık arayışıyla kendisini ön plana çıkartan, stresli durumlarda daha da belirginleşen, sürekliliğe ve tutarlılığa sahip duygusal bir bağdır. Bağlanma sadece çocukluk dönemiyle sınırlı olmayıp, bireyin tüm yaşam süresince devam etmektedir. Bağlanmanın ilerideki dönemlerde ifade ediliş şekli ve doğası değişiklik göstermektedir. Bu noktada, ilk temel ilişki olan anne ile çocuk arasındaki bağ, sonraki yaşam dönemlerinde gelişen bağlanma için örnek teşkil etmektedir. Bu temel ilişki kapsamında meydana gelen yetersizlikler veya aksaklıklar bağlanmayı negatif yönde etkileyebilmektedir. Bağlanma güvenli ya da güvensiz olarak belirlendikten sonra bu durum ilerideki dönemlerde çok az değişiklik gösterebilmektedir (Kesebir ve ark. 2011: 322).

Bağlanma, doğada görülen, doğuştan var olan ve yeni doğduğu için bağımsız bir şekilde hareket etmekten yoksun olan canlıların yaşamda hayatta kalmalarını sağlayan evrimsel bir sistemdir. Bağlanmanın temelinde bağlanılan figüre yakınlığın devamlılığının sağlanması ve tehlikeli durumlardan korunabilmek, figürün vermiş olduğu güvenle birlikte bağımsız bir

şekilde etrafı keşfedebilmek yer almaktadır. Bowlby (1969) bağlanma çeşitlerinin partnerlerin yaşamı boyu sürmesini içsel çatışma modeliyle açıklamaya çalışmıştır. Bu modele göre, bir tehdit anında diğerlerinin ve kendisinin olası davranışlarının tahmin edilerek ona uygun davranışların belirlenmesini sağlayan mekanizma bilişsel şemalardır. Bireylerin bağlanma biçimleri karakterlerinin bir parçasıdır ve kayıp ve ayrılık gibi durumlarda daha fazla ön plana çıkmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen kendini değerlendirme ölçeği ile belirlenen sınıflama ya göre, güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma arasında bir ayırım yapılmaktadır. Güvensiz bağlanma kendi içinde ayrıca kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma olarak ikiye ayrılmaktadır (Yıldızhan, 2017: 67).

Bu bağlanma stillerine daha sonraları dağınık (dezorganize/dezoryante) bağlanma adı altında diğer bir güvensiz bağlanma tipi daha eklenmiştir. Bu bağlanma biçiminin yönü belirsiz olarak nitelendirilebilmekte ve bu bağlanma stilinde kaygı denetiminde tutarsızlık hakim olmaktadır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bireyin kendisi ve başkalarının içsel çalışma modelinden yola çıkarak güvenli, kaygılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerini ortaya koymuşlardır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011)

Lewin'e (1933) göre insanlar, psikolojik çevrelerini veya “yaşam alanlarını”, mevcut hedefler ve yeterlilikler bağlamında davet ettiği, ittiği, izin verdiği veya yasakladığı görülen eylemler açısından yorumlamaktadır. Dolayısıyla, merdiveni, kaybolan annesine ulaşmaya engel olarak algılayan bir bebek, yaklaşık bir yıl sonra aynı merdiveni annesine ulaşmanın bir yolu olarak algılayabilmektedir. Lewin'in (1933) psikolojik yaşam alanı kavramını kişilerarası bağlamda ele alarak, başkalarına tepki verdiğimizde genellikle onların eylemlerini zahmetli bir şekilde yorumlanması gereken anlamsız hareket kalıpları olarak algılamadığımızı vurgulamaktadır. Daha ziyade, başkalarının davranışlarını bize nasıl hissettirdiklerine ve etkileşim ortaklarımızın neyi amaçladığına, düşündüğüne, algıladığına ve hissettiğine inandığımıza göre anlama eğilimindeyizdir ve çalışma modelleri oluşturmaktayız. Son on yılda gerçekleştirilen nörogörüntüleme çalışmaları, beynin anlam üreten bir organ olduğuna dair pek çok şeyi ortaya çıkarmıştır. Bu keşifler, insanın başkalarını değerlendirip bir eylem planına karar verebilen psikolojik varlıklar olarak tasavvur etme kapasitesine ilişkin yeni bir anlayış sağlamaktadır ve bunların tümü çalışma modeli yapısıyla son derece ilgilidir (Bretherton ve Munholland, 2008: 108-109).

Bowlby (1973,1980, 1982) çalışma modelleri terimini, bireylerin dünya ve kendisi de dahil olmak üzere bu dünya içindeki önemli kişiler hakkında geliştirdikleri içsel temsilleri tanımlamak için kullanmıştır. Bu temsiller bebeklik ve erken çocuklukta kök salmaktadır ve büyük ölçüde bakıcının duygusal ulaşılabilirliği ve çocuğun ihtiyaçlarına cevap verme yeteneği tarafından belirlendiği varsayılmaktadır. Main, Kaplan ve Cassidy (1985) bir çocuğun erken çalışma modelleri, onun rahatlık ve güvenlik kazanma çabalarını temsil eden şemalardan oluşur. Zamanla bu spesifik deneyimler, başkalarının sıcaklığı ve duyarlılığı ve kendinin değeri hakkındaki daha genelleştirilmiş inanç ve beklentilere indirgenir. Bu inançlar bir kez geliştirildiğinde, başkalarının davranışlarını tahmin etmek, yorumlamak ve yeni durumlarda her birini baştan değerlendirmeden harekete geçmek için kullanılabilir (Collins, 1986).

2.1.1 Yetişkinlikte Bağlanma

Lumiere’ye (2012) göre, “Bir bireyin diğer bireylerle yakın bağlar kurmadan duygusal ya da fiziksel olarak gelişemeyeceği” belirtilmektedir. Araştırmalara göre, yetişkinlik döneminde önemli kişiler ile ilişki kurma biçiminin, bebeklikte birincil bakıcılarla kurulan bağlanmayla ilişkili kalıplar olarak bilinen erken bağlardan büyük oranda etkilendiği düşünülmektedir. Çocuklar, kendilerine bakım veren kişiler ile farklı şekillerde duygusal açıdan bağlar kurabilmektedirler. Bağlanma biçimleri, kayıplara ve strese yönelik verilen tepkileri, aşk ilişkilerini ve hayattaki diğer duygusal ikilemlere etki eden farklı, genel anlamda istikrarlı olan duygusal kalıplar şeklini almaktadır. Erken çocukluk dönemindeki bağlanmalarda bir bağlanma modeli oluşturulmakta ve bu da yetişkinlikteki ilişkiler için çalışan bir model olarak işlev görmeye devam etmektedir. Dolayısıyla kişilik çocukluktan itibaren bağlanma stilinin nasıl çalıştığıyla yakından ilişkilidir ve kişiliğin oluşmasında bağlanma stili etkili olmaktadır (Yahya ve ark. 2019).

Başkalarıyla olan bağlantılarımızı açıklayan temel teorilerden biri olan bağlanma teorisi, bağlanmayı anlamlı duygusal bağlar kurmamızı sağlayan doğuştan gelen bir motivasyon sistemi olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1982). Bağlanma sistemi aracılığıyla birey zorluklarla karşılaştığında sosyal destek, bakım ve koruma sağlayabilecek bağlanma figürlerine yönelmektedir. Bağlanma figürlerinin bu ihtiyaçları karşılamadığı, erişilebilir ya da yeterli olmadığı durumlar, hiperaktivasyona (yakınlık ve yaklaşma davranışlarına olan

yoğun ihtiyacın artması) ya da deaktivasyona (yakınlık ihtiyacının inkar edilmesi ve bağlanmadan kaçınma) yol açabilmektedir. Bağlanma teorisi, kişilerarası ilişkileri ve bunların hem çocukluk hem de yetişkinlikteki işlevselliğini anlamada rehberlik sağlamaktadır. Kişilerarası ilişkilerin işlevselliğiyle ilgili bağlanma stilleri, yetişkinlikte strese neden olan deneyimlere verilen tepkilerle de ilişkilidir (Eruyar ve Yılmaz, 2023).

Bağlanmanın dinamikleri ve işlemleri çocukluk dönemiyel birlikte yok olmayıp genel olarak yaşam süresince devam etmektedir. Yaşamın ilk zamanlarında çocuk ile bakıcısı arasında ortaya çıkan ilişki figürü, yetişkinlik döneminde de bireyin kendisiyle ve diğer kişilerle olan ilişkilerini etkilemektedir. Erken yaşlardaki bağlanma şekli yani iletişim ve yakınlık ilerideki dönemlerde yeni figürler seçilerek devam ettirilmektedir (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1994; Masterson, 2008). Bununla birlikte güvenli bağlanma, çocukların gelecekteki sosyal, zihinsel ve duygusal yeteneklerinin oluşmasında temel teşkil etmektedir. Bağlanma biçimleri bireyin belirli ilişkiler içerisindeki davranışları ve zihinsel süreçleriyle ilgili olan tipik bağlanmaları ifade etmektedir. Kendilerine yeterli desteği vermeyen bakıcılarla karşı karşıya kalan çocukların deneyimleri kendilik gelişiminde kararsızlığa ve ayrılma eğilimine neden olmaktadır. Bundan dolayı yetişkinlikte kurulan her yeni ilişkide erken yaşlarındaki eksikliklerini telafi edebilecek şekilde harekt etme eğilimi göstermektedirler. Bebek ve anne ilişkilerinin aksine yetişkinlikteki ikili ilişkilerde taraflar eşit ve adildirler. Her iki taraf incinebilmekte, korkabilmekte, yaralanabilmekte ve koruma gereksinimi hissedebilmektedir. Yine her iki taraf da birbirlerine yönelik anlayışlıdır, cinsel haz arayışı içerisinde değiler ve eşinin bir ihtiyacında ona önem göstermektedirler. Bu tarz ikili ilişkilerde heriki eşin özellikleri ve biricik birleşimleri duygularını, davranışlarını ve sonuçları etkilemektedir (Ekşi ve ark. 2016: 1057).

Yetişkin bağlanması, kişinin psikolojik ve fiziksel güvenliğinin sağlanmasına yönelik temasta bulunma, sosyal ilişkilerde yakınlık arama ve ilişkileri sürdürebilmelerine yönelik çabaların tümü olarak ifade edilebilir. Yetişkin bağlanma stilleri, anne ve bebek arasında ortaya çıkan temel ilişkilerden beslenen ve bu ilişkilerin etkilerinin yetişkinlikte de gösteren çok önemli bir kavram olarak görülmektedir. Bebeklikte kazanılmış olan ilişki kalitesi yetişkinlik döneminde duygusal ve sosyal ilişkilerin kalitesini ve yönünü belirlemektedir. Yetişkin bağlanma stillerinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkiler üzerinden temellendiren Bartholomew ve Horowitz (1991) kaygılı bağlanma, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve

kaçınmacıbağlanma olmak üzere dört çeşit bağlanma stili tanımlamışlardır. Her bağlanma stili kişinin kendisine ve diğer kişilere yönelik olan algılarının kesişimi ile belirlenebilmektedir (Ateş ve Erdem, 2020: 433-434).

Bowlby'nin (1969) orijinal teorisi, "benlik" ve "diğerleri" temsilleri olmak üzere iki tür içsel çalışma modelini öne sürmüştür. Buradan hareketle Bartholomew ve Horowitz (1991) iki düzeyde "olumlu ya da olumsuz kendini temsil etme" ile iki düzeyde "olumlu ya da olumsuz başkalarını temsil etmeyi" birleştirip dört kategoriye sahip olan bir model önermişlerdir. Kendini temsil etme modeli, yakınlık (kendinin desteğe değer olup olmamasına) yönelik kaygıyı yansıtmaktayken, başkalarını temsil etme modeli, yakınlıktan kaçmayı (diğer kişilerin güvenilir olarak görülüp görülmediğini) yansıtmaktadır. Bartholomew ve Horowitz (1991) bu iki eksenle hareketle dört kategoriyi ortaya çıkartmışlardır. Bunlardan birincisi olumlu kendini temsil etme ve olumlu başkalarını temsil etmeyi ifade etmektedir. Bu güvenli bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır. İkincisi olumlu kendini temsil etme ancak olumsuz başkalarını temsil etmeyi ifade etmektedir. Bu kaygılı bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır. Üçüncüsü olumsuz kendini temsil etme ve olumsuz başkalarını temsil etmeyi ifade etmektedir. Bu korkulu bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır ve dördüncüsü olumlu kendini temsil etme ancak olumsuz başkaları temsil etmeyi ifade etmektedir. Bu kayıtsız bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır (Tamaki ve Takahashi, 2013: 85).

2.1.1.1 Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma şekli, pozitif benlik ve pozitif diğerleri modelinden kaynaklanmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler, kendilerini sevmeye değer kişiler olarak görmektedirler, benlik saygıları ve özgüvenleri yüksek, diğer bireylere rahat güvendiklerinden dolayı diğer bireyleri duyarlı, sıcak ve kabul edici olarak görme eğilimi göstermektedirler. Güvenli bağlanan bireyler, olumlu benlik algılarının korunabilmesi için diğer bireylerin onaylarına daha az gereksinim duymaktadırlar (Çelebi, 2017:1731).

Güvenli bağlanan yetişkin bireyler, yaşadıkları ilişkilerde daha fazla tatmin deneyimlemektedirler. Güvenli bağlanan çocuklar, ebeveynlerini dışarıya çıkabilecekleri ve dünyayı bağımsız bir şekilde keşfedebilmelerinde güvenli üst olarak görmektedirler.

Güvenli bağlanan yetişkin bireyler romantik ilişkilerinde partnerleriyle benzer bir ilişkiye sahiptir. İlişkide kendilerini bağlı ve güvende hissederken hem kendilerinin hem de partnerinin serbest hareket etmelerine imkân tanımaktadırlar (Majidova ve İpek, 2020: 61).

Güvenli bağlanma stili, düşük oranda kaygı ve düşük oranda kaçınmayı içeren olumlu bir ego ve değerler olarak tanımlanmaktadır. Güvenli bağlanma tarzındaki bireyler olumlu bir ego anlayışına sahiptirler ve yakın ilişkilerde rahat davranmaktadırlar. Üstelik bu kişiler başkalarını güvenilir, ulaşılması kolay, destekleyici ve iyi niyetli olarak görmekte ve hem olumlu ego duygusuna hem de kendilerine değer verme duygusuna sahiptirler. Dolayısıyla güvenli bağlanma becerisine sahip bireyler hem özerktirler hem de başkalarıyla uzun süreli olumlu ilişkiler kurabilmektedirler (Çerkez, 2017: 6925).

Güvenli bağlanma, olumlu bir benlik imajı, sevgiye layık olma duygusu ve başkalarının ihtiyaç anında duyarlı ve kabul edici olacağına dair olumlu bir beklenti olarak görülmektedir. Güvenli bağlanma, bireylerin sosyal etkileşim algısını etkilemekte ve böylece dayanıklılık gibi diğer özelliklerin de geliştirilebileceği sosyal bir temel oluşturabilmektedir. Güvenli bağlanmanın dayanıklılık için koruyucu bir faktör olduğu öne sürülmektedir ve yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan olası bir “dayanıklılık faktörü” olarak görülmektedir. Bu durum, bireylerin risk ve olumsuzluklar karşısında bireysel refahı koruyabilmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü olumsuz kişisel veya sağlık olaylarına karşı duygusal tepkilerin gücünü etkili bir şekilde düzenleme ve azaltma yeteneğine sahiptirler (Terzi, 2013: 103).

2.1.1.2 Kaygılı bağlanma

Kaygılı yani saplantılı bağlanmaya sahip olan kişiler yakın ilişkilerinde daha az esneklik gösterme eğilimindedirler. Bu esnekliğin az olması, benlik saygısı düzeyinin düşük olmasına bağlanmaktadır. Kaygılı bağlılığa sahip olan kişiler, benlik saygılarını yükseltmeye yönelik ilişkiler peşindedirler ve sürekli olarak diğer kişiler tarafından onaylanma ihtiyaçlarını yerine getirmek için seçtikleri kişilere önemli derecede bağımlı hale gelmektedirler. Bundan dolayı, kaygılı bağlanma stiline sahip yalnız bireyler genel olarak kendilerini değersiz ve sevmeye layık olmayan kişiler olarak görebilmektedirler. Kaygılı bağlanan bireyler, samimiyete dayalı bir ilişki geliştirebildikleri zaman, bu samimiyetin devamlılığını sağlama ve ilişkideki güveni kaybetmeme adına aşırı bağımlı davranışlar gösterebilmektedirler. Bundan dolayı iletişim, genel olarak kişinin bağlantıyı koruyabilme çabası için aşırı istekli

ve yüksek düzeyde katılımcı davranmasının sonucunda kurulabilmektedir(Majidova ve İpek, 2020: 61).

Güvensiz bağlanmanın bir alt türü olan kaygılı bağlanma, kıskançlık ve takıntıları içermektedir. Kolayca ve sık sık âşık olabilmekle birlikte gerçek aşkı bulmakta zorluk çekebilmektedirler. Sevgiyi başka bir kişiyle bütünleşmek için acı verici, zorlu bir mücadele olarak deneyimlemeleri beklenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Diğer araştırmalar kaygılı tarzların ilişkilerde düşük memnuniyet ve partnerlerine düşük güven ile karakterize edildiğini ancak ilişkilerinin yüksek, takıntılı bağlılık içerdiğini vurgulamışlardır (Stephan ve Bachman, 1999). Kaygılı bağlanmanın özellikleri, kendilerini yanlış anlaşılmış ve güvensiz olarak düşünmenin yanı sıra, önemli olan diğer kişileri güvenilmez bulmayı da içermektedir. Ayrıca kendilerini kalıcı ilişkilere adanmak konusunda isteksizdirler (Şahin ve Çoksan, 2020: 602).

Sürekli olarak kendi değeri ve benlik saygısı kaygılarıyla meşgul olan kaygılı bireylerin, hiperaktivasyon olarak bilinen savunma stratejisini kullanarak bağlanma figürlerine aşırı dikkat yönelttikleri bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Kaygı aynı zamanda olumsuz benlik modeliyle (bireyin sevmeye layık olmadığına dair inancıyla), düşük öz saygıyla ve özeleştiriyle oldukça ilişkilidir. Kaygılı bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz bakış açıları, ilişki partnerlerine ilişkin belirsizlik duygularına ve sevdikleri tarafından terk edilme korkusuna yol açarak onları başkaları tarafından kabul edilmeye çabalamaya yöneltmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991). Benlik saygısı düşük olan kaygılı bağlanma tipleri, öz değerlerini artırmak ve ilişkisel sorunlarla baş etmek için dış yardıma başvurma eğilimindedirler. Buna karşılık, daha az kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, benlik ve ilişkisel öz değer konusunda daha olumlu bir görüşe sahiptirler (Swaminathan ve ark. 2009: 2).

Ebeveynlerin duyarsız ve tutarsız tutumları kaygılıbağlanmanın gelişimine neden olabilmektedir (Bartholomew, 1990). Kaygılıbağlanma bireyin kendisini sevilmez, değersiz ve yetersiz hissettiği, diğer bireyleri ise olumlu olarak değerlendirdiği bir yapıyı içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılıbağlanma stiline sahip bireyler yoğun bir dengesizlik hissine sahiptirler ve kendilerinin gözünde değerli olarak gördükleri kişilerle yakın ilişkiler geliştirerek onların kendisini kabul ettiklerini görebilmek için çaba sarf etmektedirler. Çünkü kendilerine yönelik değerlerini buna göre belirleyebilmektedirler.

Kaygılı bağlanma, terk edilme korkusu ve yakınlık ihtiyacını yansıtmaktadır. Yakınlık ihtiyacının karşılanmaması ise sıkıntılara neden olmaktadır (Zörer, 2015: 19).

2.1.1.3 Kaçınmacı bağlanma

Hazan ve Shaver (1987) kaçınmacı bağlanma kavramını ilk kez yetişkinlerin romantik ilişkilerini tanımlamak için ortaya atmıştır. Çocukluk döneminde bakım verenlerle etkileşime dayalı olarak geliştirilen çalışma modelinin, yetişkinlik döneminde de yakın ilişkilerde tutum ve davranışlara yön verdiğini ileri sürmüşlerdir. Kaçınmalı bağlanma stiline sahip yetişkinler çoğu zaman başkalarıyla psikolojik mesafeyi korumakta ve başkalarına bağımlı olmaktan kaçınmak için ellerinden geleni yapmaya çalışmaktadırlar. Daha sonra yetişkinlerin bağlanmasıyla ilgili araştırmalar yavaş yavaş topolojik bir bakış açısından boyutsal bir bakış açısına geçmiştir. Yetişkin bağlanmasının iki sürekli boyutta, yani kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyunca değiştiğine inanılmaktadır. Kaçınmalı bağlanma boyutu, Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından önerilen “öteki modeli”ne karşılık gelmektedir. Kaçınma boyutu yüksek olan bireyler olumsuz bir başka modele sahiptirler, dolayısıyla başkalarıyla duygusal bağlantılardan kaçınırlar ve yakın ilişkilerde devre dışı bırakılmış bir tepki sistemine sahiptirler (Li ve Fung, 2013: 3-4).

Kayıtsız yani kaçınmacı bağlanmaya sahip olan kişiler kendilerine yönelik olumlu benlik algısına sahiplerken, diğer kişilere yönelik olumsuz algıya sahiptirler. Kaçınmacı bağlanmaya sahip olan bireyler, yakınlık kurmakta güçlük çekmekte, yüksek özerkliğe ve öz saygıya sahip ve hissettikleri duyguları sağlama eğiliminde olan kişilerdir. Öz yeterliliğe ve bağımsızlığa sahip olma, kayıtsız bağlanma biçimine sahip olan bireylerin en çok önemsedikleri iki ana özelliktir (Bakiler ve Satan, 2020: 76).

Güvensiz bağlanmanın bir alt türü olan kaçınma stili, yakınlıktan korkma, duygusal dalgalanmalar ve alçaklık ve kıskançlık içermektedir. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerin varlığı veya sürekliliği konusunda daha şüpheli olma eğiliminde olduklarını değerlendirmişlerdir. Bunlara ek olarak Stephan ve Bachman(1999), kaçınma stiline hem romantik ilişkilere düşük bağlılık hem de partnere düşük güven ile karakterize edildiğini ifade etmektedir. Kaçınmacı tarzlar güvenilmez ve şüpheli olduklarını düşünmekle birlikte aynı zamanda kendilerinin vazgeçilmez olduğunu düşünmektedirler (Şahin ve Çoksan, 2020: 602).

Kaçınmacı bireyler başkalarına güvenme konusunda isteksiz olduklarından, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla duygusal mesafeyi koruma eğilimindedirler. Başka bir deyişle, kaçınmacı tarzdaki bireyler, daha düşük düzeyde duygusal katılım, güven ve tatmin ile karakterize edilen ilişkilere sahip olma eğilimindedirler. Mevcut araştırmaların kaçınan bireylerin sosyal temastan tamamen uzak durduklarını ileri sürmediğini belirtmek gerekir; bunun yerine ilişkilerde yakınlıktan kaçınma eğilimi göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu bağlamda literatür, kaçınmacı bireylerin sığ, daha az istikrarlı, kısa vadeli ilişkiler kurma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bunun tersine, düşük kaçınma stiline sahip bireyler başkaları hakkında olumlu bir görüşe sahiptirler ve onlarla yakın ve yakın ilişkiler kurmaya ilgi duyarlar(Swaminathan ve ark. 2009: 3).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler, özellikle ilişkinin yeniliği azaldığında, partnerin aradığı yakınlıktan bunalmış hissedebilmektedirler. Ayrıca, bir ilişki olgunlaştıkça, devam etmesi ve kaçınan partnerin konfor alanını zorlaması için artan yakınlık gerektirmektedir. Onların güvensizlikleri daha çok ilişkilerin ne kadar zorlu olacağı ve ilişkide yeterli alana sahip olmayacakları ile ilgilidir. Geçmişlerinin dışında isteklerinin, ihtiyaçlarının, duygularının vs. tanınacağı ve önemseneceği beklentisi yoktur. Bu nedenle, çoğu zaman isteklerini, ihtiyaçlarını, duygularını vb. partnerlerine sunma becerisine sahip olmadıklarından, kaynama noktasına gelene veya “alan” elde etmek için mesafe koyma ihtiyacı hissedene kadar bunları içlerinde tutma eğilimindedirler. Ayrıca partnerlerinin ilişki ihtiyaçlarını yeterince karşılayamayarak ilişkide başarısız olmaktan da korkmaları muhtemeldir (Graham, 2023: 1).

2.1.1.4 Korkulu bağlanma

Korkulu bağlanma şekli hem olumsuz benlik hem de olumsuz diğerleri modelinden kaynaklanmaktadır. Güvenli bağlanma şeklinin tam tersi korkulu bağlanmadır. Hem kendilerinin sevicecek kişi olmadıklarını hem de diğer kişilerin güvenmeye değer olmadıkları duygusu içerisindedirler. Kaçınma ve kaygı durumları yüksek düzeyde, çekingen ve özgüvenleri düşüktür. Diğer kişiler tarafından reddedilme korkusu sebebiyle yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi göstermektedirler. Genel olarak bağlanma biçimleri sosyal ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Sosyallik kaygısı yüksek düzeyde olan kişiler sosyallik açısından sorunlarla karşı karşıya kalmakta, sosyalleşmekten veya diğer insanlarla iletişime geçmekten korkmaktadırlar. Hissedilen bu

korkudan dolayı kişiler bu korkularıyla yüzleşmek yerine kaçınmayı tercih etmektedirler (Çelebi, 2017:1731-1732).

Korkulu bağlanmaya sahip olan bireyler sosyallikten kaçınma eğilimindedirler ve diğer kişiler tarafından kabul görmek istemekle birlikte reddedilme korkusu yaşamaktadırlar. Diğer kişiler tarafından reddedilmemek için ilişkiye hiç girmemeyi ve başlamamayı tercih etmektedirler. Sahip oldukları öz güvenlerinin düşük düzeyde olmasından dolayı problemlerle baş edebilmede zorluk yaşamaktadırlar (Bakiler ve Satan, 2020: 76).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma puanları yüksektir. Korkulu bağlanma stiline gelişiminde özellikle bebek, bağlanma figürünü korkutucu olarak görmektedir, ancak korkusu bağlanma sistemini harekete geçirdiği için korkunun kaynağı olan bakıcısından yakınlık ve destek aramaktadır. Araştırmalar, yetişkinlikteki korkulu bağlanma stiline, bebeklerdeki düzensiz bağlanma modelinin bir uzantısı olduğunu öne sürülmektedir. Diğer güvensiz bağlanma stillerini gösteren yetişkinlerin aksine, korkulu bağlanma stiline sahip bireyler tutarlı bir duygu düzenleme stratejisi sergileyememektedirler. Bunun yerine, bu bireyler hem hiper aktivasyon hem de deaktivasyon stratejilerini kafa karıştırıcı ve kaotik bir şekilde hayata geçirme eğilimindedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, duygulanımlarını düzenlemeye çalışırken, yaklaşma ve kaçınma davranışlarının bir karışımını sergileme eğilimindedirler. Bu durum, diğer güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerle karşılaştırıldığında sıklıkla daha kötü duygusal uyumla sonuçlanabilmektedir (Atkins, 2016: 20-21).

Bu çalışmanın araştırma kısmında sadece kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ele alınacaktır. Bu çalışma özelinde romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile ilişkileri kapsamında güvensiz bağlanma boyutları üzerinden analizler yapılmıştır.

2.2 İLİŞKİ İSTİKRARI

2.2.1 Romantik İlişki Kavramı

Yaratılış açısından insanın yeterli fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının, ruh ve beden sağlığının devamlılığını sağlamak için önemli olduğu düşünülmektedir. Bunu destekler şekilde Maslow (1943) insanın fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra sevgi ve ait olma gibi psiko-

sosyal ihtiyaçlarının da bulunduğunu belirtmektedir. İnsanın sosyal karakterinin diğerk insanlarla ilişkiyi gerektirdiğı ve bunun vazgeçilmez bir ihtiyaç olduğı bilinmektedir. Adler (2016) insan ilişkilerinin arkadaşlık, aşk ve iş ilişkileri olmak üzere üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirtmekte ve bu ilişkilerin her birini bir yaşam görevi olarak ele almaktadır. Bu yaşam görevlerinden biri olan sevgi, bireylerin aşk ilişkisinde, evlilik ilişkisinde ve ebeveynlik görevlerinde yer almaktadır. Dolayısıyla romantik ilişki kurmanın bir yaşam görevi olduğı söylenebilir (Çelik ve ark. 2020: 194).

Romantik ilişkiler insan deneyiminin önemli ve temel bir yönüdür. Sosyal varlıklar olarak insanlar başkalarıyla yakın ilişkiler aramaya ve sürdürmeye motive dirler. Romantik ilişkiler, fiziksel çekim, mevcut veya öngörülen cinsel etkileşimler ve yakınlığın yanı sıra zama içerisinde ve hızlı bir şekilde gelişebilen yakınlık, karşılıklı bağımlılık, karşılıklı yatırım ve bağıllık ile işaretlenen gönüllü, kişilerarası ilişkilerdir. Joel ve MacDonald'a(2021) göre, romantik ilişkiler genellikle insanların deneyimlediğı en önemli ve etkili ilişkiler arasında yer almaktadır. İnsanların çoğunluğu hayatlarının bir noktasında en az bir kez evlenmekte ve bu da bunu toplumsal bir beklenti haline getirmektedir (Schmidt ve ark. 2023: 199).

Pek çok kişi "romantik ilişki" kavramını bakış açılarına, deneyimlerine ve tercihlerine göre birbirlerinden farklı anlamlar yüklemektedirler. Matsumoto'ya (2011) göre, "biriyle romantik bir ilişki içerisine girildiğinde, o kişiyle bir tür karşılıklı destek olmak üzere, tutumlar, vizyonlar, hayaller, güçlü yönler ve zayıf yönler paylaşılmaktadır. Aristoteles'e göre insanlar, psikologların "ait olma ihtiyacı" adını verdiği, sevginin özgürce verilip alınabileceğı samimi bir ilişki kurma özlemini uyandıran sosyal varlıklardır. Raman (2010) romantik ilişkide olmanın, ilgili kişilerde kimyasal uyarılmaya neden olan fiziksel teması içerdiğini ve aynı zamanda özlemini duydukları sevgi ve güveni kazandıklarını ifade etmektedir (Kasagga ve Nakijoba, 2020: 201).

Romantik ilişki, her insanı hayatının en az bir döneminde meşgul eden, mekân ve zaman fark etmeksizin bireyin yaşamında önemli rol oynayan bir konudur. Collins'e (2003) göre romantik ilişki, ortak aşk ifadeleriyle ortaya çıkan, karşılıklı olarak bilinen ve devam eden gönüllü etkileşimleri içeren, mevcut veya beklenen bir cinsel davranışın olduğı bir ilişkidir. Yine Collins ve ark. (2009)'a göre romantik ilişkiyi diğerk akran ilişkilerinden ayıran unsur yoğun duygular ve cinsel ilgidir. Romantik ilişkide anahtar duygu aşktır. Erikson (1985), romantik ilişkinin "sağlıklı bireyin" yaşamında kilit bir öneme sahip olduğunu belirterek,

genç yetişkinlik dönemine ilişkin gelişimsel görevin "yakınlık" olduğunu ifade etmiştir. Üniversite yıllarını da kapsayan genç yetişkinlik döneminin (19-26 yaş arası) kimliğin keşfi olduğu ve bu keşifte aşk, iş ve dünya görüşüne ilişkin kararların netleştiği görülmektedir. Romantik ilişkiler iyi oluş, özgüven, benlik duygusu, sosyal/duygusal uyum ve gelişim açısından genç yetişkinlerde önemli bir yere sahiptir. Ayrıca gençlerde kurulan yakın ilişkilerin niteliği de eş seçimini ve kalitesini etkilemesi açısından önemlidir ve yetişkinlikteki ilişkiler gelecek dönemlerdeki ilişkileri etkilemektedir (Yıldız ve ark. 2018: 1561).

2.2.2 Yetişkinlikte Romantik İlişki

İlişki gelişimine ilişkin birçok teori, ergenlikten yetişkinliğe kadar romantik ilişkilerin doğasında genellikle bir sıranın meydana geldiğini öne sürmektedir. Erken ergenlik döneminde, romantik ilişkiler karışık cinsiyetli akran gruplarından doğmaktayken, orta ergenlik döneminde ikili ilişkiler kurulmaya başlanmakta ve ergenliğin sonlarında ilişkiler yetişkinlerin romantik ilişkilerine benzemeye başlamaktadır (Brown, 1999). Bir teori olan davranışsal sistemler teorisi, gençler yaşlandıkça, romantik partnerlerin giderek daha fazla ilişkisel ve cinsel davranış sistemlerinde ve nihayetinde bağlanma ve bakım verme sistemlerinde merkezi figür haline geldiğini öne sürmektedir. Yaşla birlikte bireylerin, kişisel ödülleri en üst düzeye çıkarmaya daha az ilgi duymaya başladıkları ve hem kendilerinin hem de romantik partnerlerinin etkileşimlerden faydalanmasını sağlayarak karşılıklı kazanımları artırmaya odaklandıkları düşünülmektedir. Bu ilişki geliştirme teorileri, gençler yaşlandıkça bir takım ilişki niteliklerinde değişikliklerin meydana gelebileceğini öne sürmektedir. Furman ve Buhrmester (1992) ergenlik ile yetişkinlik arasında romantik ilişkilerde memnuniyet, destek ve yakınlık gibi olumlu nitelikler artış göstermektedir (Lantagne ve Furman, 2017: 1738).

Romantik bir ilişki yaşayan yetişkinlerin çoğu, ilk ilişkilerinde sevgiye ve desteğe ihtiyaç duyduklarında romantik partnerlerini en önemli kişi olarak görmektedirler. Romantik partnerlerle ilişkiler özellikle ilk yetişkinlik için dikkat çekicidir. Romantik bir ilişki içinde olmak, bireylere romantik bir partner olarak sosyal bir rol vermenin yanı sıra, kendilerini partnerinin gözünden görme ve kim olduklarına dair yeni bir bakış açısı kazanma olanağı da sağlayabilmektedir (Jardmo ve ark. 2023: 133).

İnsan yaşamı içerisinde yakın ilişki olarak görülen romantik ilişkiler önemli bir yer tutmakla birlikte, evlilikten önce başlayan, evlilik ve partner ile geçirilen zamanı içerisinde barındıran ilişki biçimidir (Hendrick ve Hendrick, 2006). İlişki arayışında olan ve çevrelerindekiyle birlikte var olan insanlar için romantik ilişki, bireylerin hayatları üstünde bazı işlevselliklere sahip olmakla birlikte, bağlılık, yakınlık, saygı ve sevgi gibi bazı duyguları içermektedir. İnsanlara birçok duygusal ve bilişsel açıdan kazanımlar sağlamaktadır (Kazmaz ve Epli, 2022: 1047).

Romantik ilişkiler, özellikle yetişkinler arasında, en etkili sosyal etkileşimler arasındadır. Bu ilişkilerin olumlu ve olumsuz özellikleri bireyin ve partnerin refahını etkileyebilmektedir. Spesifik olarak, istenmeyen ilişki nitelikleri (zayıf çatışma becerileri) artan depresif semptomlar ve kötü fiziksel sağlık sonuçları gibi refah sonuçlarını olumsuz etkilemektedir. Olumlu romantik ilişki nitelikleri ise (etkili iletişim, eş desteği, olumlu atıflar) artan öz saygı ve yaşam memnuniyeti gibi bireysel refahı olumlu yönde etkilemektedir (Roberson ve ark. 2018: 2171).

2.2.2.1 Partner seçimi

İlişki partneri olarak doğru kişiyi bulmak yetişkinlerin hayatta aldığı en önemli kararlardan biridir. Genel anlamda, partnerlerin, iyi genler, finansal kaynaklar, sosyal statü ve iyi bir ilişki gibi ilişki öğelerinden elde ettikleri arzu edilen partnerleri elde etmek için yarıştığı büyük ölçekli iki taraflı bir oyun olarak görülmektedir. İki taraflı stratejik dinamikler bir yana bırakılırsa, imtiyazlı partner seçiminin pek de kolay değildir. İnsanlar eş seçimi için yüz çekiciliği, finansal kaynaklar, sosyal statü, zekâ ve kendilerine benzerlik gibi çeşitli ipuçlarını kullanmaktadırlar. Bilgi edinmek, sorular sormayı, konuşmayı ve kişiyle etkileşimde bulunmayı ya da en azından kişinin ne kadar iyi görüldüğüne karar vermek için ona bakmayı içeren sıralı bir araştırmayı da gerektirmektedir (Wang ve ark. 2022: 1288).

Uzun vadeli romantik bir partner seçmek, insan toplumları ve kültürleri arasında neredeyse evrensel olan önemli bir deneyimdir. Uzun vadeli romantik ilişkiler kişilerarası çabalar ve bu nedenle doğası gereği sosyaldir. Finkel ve Eastwick(2015) partner seçimi üzerindeki potansiyel sosyal etkilere arasında aşinalık ve benzerlik yer almaktadır. Aşinalık konusunda, kişinin potansiyel partnerine daha aşına hale geldikçe çekimin arttığı ve ilişki arzusunun arttığı ileri sürülmektedir. Benzerlikle ilgili ortak önerme, "beğeniler çeker" şeklindedir; iki

kişi ne kadar benzerse, birbirlerinden etkilenme olasılıkları da o kadar artmaktadır. Thibaut ve Kelley'nin (1959) karşılıklı bağımlılık teorisi, yakın ilişkilere ve romantik partner seçimine geniş çapta uygulanmıştır. Karşılıklı bağımlılık teorisi, partner seçimini, bireyin potansiyel veya mevcut bir partnerden kazanabileceği ödüller ve alternatiflerden elde edilebilecek ödüller açısından ele almaktadır. Bireyler, hak ettiklerini düşündüklerini, potansiyel bir partnerden aldıkları veya alabilecekleri şeylerle karşılaştırma eğilimindedirler. Eğer kişi hak ettiğini düşündüğü şeyi alamayacağına inanıyorsa alternatiflerden neler kazanabileceğini düşünebilmektedir. Ortak seçimi açısından, karşılıklı bağımlılık teorisi çoğunlukla ideal standartlar açısından uygulanmıştır: insanlar arzu ettikleri, neyi hak ettiklerini düşündükleri ve neyi elde edebileceklerini düşündüklerine dayalı olarak potansiyel ortaklara ilişkin bir dizi ideal üretmektedirler (Devenport ve ark. 2023: 3026-3027).

Sosyal-bilişsel ve evrimsel yaklaşımlara dayanan ideal standartlar modeli Fletcher ve ark. (1999), insanların kronik olarak erişilebilir partner ve ilişki ideallerine sahip olduklarını ve bunları mevcut/potansiyel partnerleri/ilişkileri değerlendirmek için kullandıklarını öne sürmektedir. Fletcher ve ark. (1999), tarafından yapılan çalışma sıcaklık, güvenilirlik, canlılık-çekicilik ve statü kaynaklarının ideal bir partnerin nitelikleri olduğunu, yakınlık-sadakat ve tutkunun ise ideal bir ilişkinin nitelikleri olduğunu göstermiştir. İnsanlar mevcut veya potansiyel partnerleri/ilişkileri değerlendirmek için ideal standartları kullanmakta ve mevcut partner ile ideal partner arasındaki benzerlik, ilişki tatminini öngörmektedir (Muraru ve ark. 2017: 6).

İdeal, mükemmellik standardı olarak hizmet eden ve son derece arzu edilen birisinin veya bir şeyin zihinsel imajıdır. İlişki standartları “bireyin bir partnerin veya ilişkinin sahip olması gerektiğine inandığı özelliklerdir. İdealler kendilik algısı, partner ve ilişki olmak üzere birbirine bağlı üç bileşenden oluşmaktadır (Fletcher ve Simpson, 2000). İdeallerle ilgili hedefler, beklentiler ve inançlar, benliğin ve partnerin veya ilişkinin kesiştiği yerde bulunmalıdır. İdeal partner ve ideal ilişki kategorilerinin örtüşmesi muhtemeldir, çünkü insanlar, ideal ilişkilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek ideal partnerleri tercih etme eğilimindedirler (Simpson ve ark. 2001). İlişki ve partner idealleri, insanların rehberlik etmek ve yönlendirmek için kullandıkları sosyal zihnin merkezi bileşenleridir (Muraru ve Turliuc, 2013: 63).

2.2.2.2 Romantik ilişkileri başlatma

Romantik ilişki başlangıç aşaması tartışmasız bir ilişkinin en kritik aşamasıdır. İlk etkileşimler sırasında meydana gelenler genellikle iki kişinin deneyimlerini yakın bir ilişkinin başlangıcı olarak tanımlayıp tanımlamayacağını belirlemektedir. Pek çok ilişki asla başlangıç noktasının ötesine geçememektedir. Geliştirilen ilişkilerde, başlangıç aşaması genellikle yıllar sonra canlı bir şekilde hatırlanabilmektedir (Custe ve ark. 2008). İlişkinin başlatılması, genel olarak iki kişi arasındaki ilk karşılıklı farkındalıktan kendilerini bir çift olarak düşünmeye başladıkları zamana kadar geçen süreyi ifade eden bir süreçtir ve bu süreç günler veya haftalar içinde gerçekleşebilmektedir (Sprecher ve ark. 2015: 211).

Flört ve romantik ilişkiler genellikle bir kişinin fiziksel, çekici bir başkasıyla birlikte olma arzusunun yansıması olarak, bir ilişki içinde olma ihtiyacıyla tanımlandığı şekliyle sosyal, diğerinin kendisine ne ölçüde yardımcı olacağı olmak üzere üç ihtiyaçtan birine dayalı olarak diğerine ilgi duymasıyla başlamaktadır (McCroskey ve McCain, 1974). Çekicilik bu üç ihtiyacın her birinden veya bir kombinasyonundan kaynaklanabilirken, fiziksel görünüm, potansiyel bir ilişkinin ilk aşamalarındaki çekiciliğin baskın bir belirleyicisidir. Başlangıçtaki çekim güçleri fiziksel özelliklerden kaynaklanabilirken, bir kişinin etkileşim sırasında nasıl iletişim kurduğu da çekimde önemli bir rol oynayabilmektedir (Samp ve Palevitz, 2012: 3).

Romantik yakınlığa başlamak, romantik yakınlığı sürdürmek ve kimliği keşfetmek için en önemli değişken olarak görülmektedir. Bu kapsamda romantik yakınlığın başlatılması romantik ilişki sürecin önemli bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Eryılmaz ve Atak (2009), gelişmekte olan yetişkinlerde “romantik yakınlığın başlamasının” benlik algısı, kendini tanıma, davranışsal yakınlık, duygusal ve bilişsel yakınlık ve romantik sözlü anlatım olmak üzere beş önemli belirleyicisini tespit etmişlerdir. Duygusal ve bilişsel yakınlık, başkalarının bakış açısını sormayı, başkaları hakkında düşünmeyi ve kişinin duygularını ifade etmeyi içermektedir. Davranışsal yakınlık, birlikte vakit geçirmek, kişinin telefon numarasını almak gibi davranışsal unsurları içermektedir. Benlik algısı, bireyin, doğuştan gelen yatkınlık, çekicilik, zekâ gibi kişisel yeterliliklerine ilişkin kişisel değerlendirmelerini içermektedir. Romantik sözlü anlatım, şiir yazma, uygun sözcükleri kullanma gibi değişkenleri içermektedir. Son olarak kendini tanıma, ilişkilerde dürüstlük ve başkalarının fikir ve duygularına saygı duyma gibi unsurları içermektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011: 596).

2.2.2.3 Romantik ilişkileri sürdürme

Yakın bir ilişkiden memnun kalmak, çeşitli ilişkiyi sürdürme davranışlarına katılmayı gerektirmektedir. Yakın ilişkilerdeki partnerler kaçınılmaz olarak birbirleriyle fikir ayrılığına düşebilmekte ve uzlaşmaya ihtiyacı duyabilmekte, birbirlerini incitebilmekte ve affetmeye ihtiyaç duyabilmekte, sıkıntı yaşayabilmekte, birbirlerini destekleme ihtiyacı duyabilmekte, birbirlerine kızabilmekte ve uyum sağlama ihtiyacı duyabilmektedirler. Gerçekten de affetme, uzlaşma, destek sağlama, kendini açma ve minnettarlığı ifade etme daha yüksek düzeyde ilişki kalitesiyle ilişkilendirilmiştir (Baker ve ark. 2012: 282).

İlişkinin sürdürülmesi, partnerlerin ilişkilerini tatmin edici bir durumda tutmak için kullandıkları çeşitli etkinlikleri içeren, yaygın olarak kullanılan bir terimdir. Stafford ve Canary'nin (1991) orijinal beş faktörlü tipolojisi (pozitiflik, güvence, görev paylaşımı, açıklık ve sosyal ağ) günümüzde sıklıkla kullanılan model haline gelmiştir. Canary ve Stafford (1994), “arzu edilen ilişki tanımları sürdürmek için kullanılan eylemler ve faaliyetler” olarak tanımlanan sürdürme davranışları kullanılmadığı takdirde ilişkilerin dağılacakını ileri sürmüştür. Stafford (2011) mevcut ilişki sürdürme ölçümlerini gözden geçirmiş ve pozitiflik (neşeli, iyimser ve eleştirel olmama), anlayış (anlaşılma hissi), güvence (ilişkinin devamlılığını vurgulayan mesajlar verme), ilişki konuşması (kişinin ilişkiye yönelik arzularını açıklaması), kendini açma (partneriyle fikirlerini paylaşma), ağlar (arkadaşlarla ve aile üyeleriyle yapılan faaliyetler veya onlardan alınan yardım) ve görevler (sorumlulukları yerine getirme) olmak üzere yedi faktörlü bir tipoloji önermiştir (Kayabol ve Sümer, 2020: 2).

Dindia ve Canary (1993), ilişki sürdürmede iletişim, ilişkiyi varlığını sürdürmeyi yani istikrarını korumaktadır. Sonuçta, eğer ilişkiler sonlandırılırsa, onları sürdürmeye çalışmak için çok az neden kalmaktadır. Buna göre insanlar ilişkilerini istikrarlı tutmak için sürdürme davranışları sergilemektedirler. İlişkinin sürdürülmesi statükoyu korumak anlamına gelmektedir. Bu tanım, şu anda var olanı korumaya, örneğin bir ilişkinin yakınlık düzeyini sabit tutmaya odaklanmaktadır. İlişkiyi sürdürme, bir ilişkiyi tatmin edici bir durumda tutmayı içermektedir. Bu görüşe göre, sürdürme davranışları bağlılık, tatmin, partneri sevmek ve diğerleri gibi arzu edilen ilişki özelliklerinin sürdürülmesine ya da arttırılmasına yardımcı olmaktadır. Bu tür özellikler olmadan, yakın ilişkiler çoğu insanın uzun vadeli ilişkilerde değer verdiği şeylerden yoksun kalmasına neden olabilmektedir. Son olarak ilişkiyi

sürdürme, ilişkiyi onarılmış halde tutmak anlamına gelmektedir. Her ilişkide zorluklara katlanılmaktadır. Dolayısıyla sürdürme davranışları, ilişkiyi partnerlerin istediği gibi yeniden kurma işlevi görmektedir (Canary ve Yum, 2016: 1).

2.2.2.4 Romantik ilişkilerin sonlandırılması

Romantik ilişkiler, ayrılık deneyimini de içeren benzersiz bir dizi zorluğun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Robak ve Weitzman (1998) ayrılığın özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaygın olduğunu belirtmektedir. Ayrılık acı verici bir deneyimdir. Ayrılığın ardından ortaya çıkan duygusal tepkiler kişiden kişiye farklılık göstermekte ve sıklıkla zihinsel ve psikolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Romantik bir ilişkinin sona ermesinin ardından kişi bir ayrılığa alışma sürecine girmektedir (Barutcu ve Aydın, 2013: 786).

Ayrılık tek bir olay değil, duygulanım, biliş ve davranışlardaki değişiklikleri içeren bir süreçtir. Bilim adamları, insanların ilişkilerden ayrılırken genellikle geçtikleri çeşitli aşamalar olduğunu öne sürmektedirler (Baxter, 1984; Duck, 1982; Lee, 1984). Aşama modelleri, bireyin ilişkideki sorunlara dair farkındalığını içeren bir aşamayla başlamakta ve daha sonra partnerlerin giderek artan hayal kırıklığı hakkında birbirleriyle, bazen de sosyal ağlarıyla iletişim kurduğu bir aşamaya doğru ilerlemektedir. Aşama modelleri aynı zamanda partnerlerden birinin veya her ikisinin de ayrılığın kaçınılmaz olduğunu fark ettiklerinde, aslında ilişkiyi sonlandırmaya yönelik davranışlara girdikleri bir dönemi de içermektedir. Ayrılma veya ayrılma stratejileri, bir ilişkiden ayrılmaya yönelik sözlü veya sözsüz herhangi bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Baxter, 1982). İlişkideki ayrılıkların çoğu karşılıklı olmadığı için stratejilerinin öncelikle ilişkideki bir partner tarafından, yani ilişkinin bitmesi konusunda daha büyük arzuya sahip olan kişi tarafından devreye sokulması muhtemeldir (Sprecher ve ark. 2010: 67).

Baxter (1984) ilişkiyel çözölme sürecinde meydana gelen sorunların başlangıcı, ilişkiyi sonlandırma kararı, bir partnerin boşanmayı başlatması, diğer partnerin tepkisi, partnerin dağılma konusunda anlaşması ve daha fazla onarım girişimi olmak üzere yedi spesifik aşamayı tanımlamıştır. Baxter'ın çalışması, ayrılık sonrası ilişkilerin tutarlı bir senaryo izlediğini iddia etmek yerine, ayrılma sürecinde durumdan duruma farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Battaglia ve ark. (1998), ilişkinin dağılmasının bir partnerin ilgisini

kaybetmesiyle başladığını ve bunu ilişkideki tatminsizliğin tartışılmasıyla takip ettiğini bulmuşlardır. Genellikle, gerçek ayrılma süreci başlamadan önce, partnerler gelecekte uyum sağlama yeteneklerini geliştirmek için kendilerini duygusal olarak ayırmaya başlamakta ve sonunda romantik ilişkiyi sonlandırmaktadırlar (Villella, 2010: 27-28).

2.2.3 İlişki İstikrarı

Bağlılık düzeyinin yapısı, ilişkinin sürdürülmesi ve istikrarının anlaşılmasında merkezi bir rol oynamıştır. Bağlılık süreçlerinin yatırım modeline ilişkin (Rusbult ve ark. 2012), bağlılığın önemini destekleyen çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Modelde memnuniyet düzeyi, alternatiflerin kalitesi ve yatırım büyüklüğü, kişinin belirli bir ilişkiye olan bağlılık düzeyini tahmin etmek için teorik hale getirilmiştir. Bağlılık düzeyi ise ilişkiyi sürdürme davranışlarının hayata geçirilmesini öngörmekte ve bu davranışlar ilişkiyi sağlam tutmaya hizmet etmektedir (Agnew ve VanderDrift, 2015). Bağlılık düzeyi, kişinin bir ilişkiyi ne ölçüde sürdürme niyetinde olduğu, uzun vadeli bir yönelime sahip olduğu ve bir ortağa ne kadar bağlı hissettiği de dahil olmak üzere çok yönlü bir yapıya sahiptir (Agnew ve ark. 2019: 3).

Thibaut ve Kelley (1959) ilişki istikrarını bağımlılık teorisi kapsamında açıklayarak ilişkilerdeki bağlılık ile ilişki doyumunun aynı şeyler olmadığını belirtmektedirler. Romantik ilişkilerde bağımlılık ve doyum düzeyleri olmak üzere iki ana temele dayanan karşılıklı bağımlılık teorisinde, doyum düzeyinin bireyin ilişkisine yönelik negatif ya da pozitif bir değerlendirmesi sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Rusbultve Buunk, 1993). Karşılıklı bağımlılık ise ilişki içerisinde meydana gelen duygusal gereksinimlerin karşılanacağına yönelik güveni ifade etmektedir(Rusbult ve ark. 1998).Tüm bu ifadelerle birlikte Rusbult (1980) iseyatırım modeli üzerinden ilişki istikrarının, karşılıklı bağımlılık teorisinden farklı olarak ilişki alternatiflerinin değerlendirilmesi yani ilişki dışındaki seçeneklerin değerlendirilmesi, ilişki doyumu ve ilişki yatırımının ilişki istikrarına etki ettiğini belirtmektedir (Ertürk ve Arıkan, 2022: 1777).

Rusbult'a (1988) göre; ilişki doyumu, bireyin ilişkisinden ne derece doyum aldığını, ilişkisinden ne derece memnun olduğunu ifade etmektedir. Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, bireyin mevcut ilişkisinin dışındaki seçenekleri (başka bir ilişki, yalnız vakit geçirme ya da arkadaşlarla vakit geçirme vb.) değerlendirmesini ifade etmektedir. İlişki

yatırımı ise, somut ya da soyut, partnere yönelik yapılan yatırımları (hediyeler, ilişkiye yönelik harcanan zaman, ortaklaşa yapılan yatırımlar, ortak arkadaşlıklar, kendini partnerine açma vb.) ifade etmektedir (Yılmaz ve Hovardaoğlu, 2015: 938).

Romantik ilişkilerin başlaması, sürmesi ve bitişine ilişkin pek çok kuram/açıklama olsa da ilişki istikrarını bağlanma üzerinden açıklayan yatırım modelinin derin bir anlayış sağladığı söylenebilir ve bu alanda hala çok çalışmalar yapılmaktadır. Bu sebeple bu tez içinde ilişki istikrarının belirlenebilmesi için Rusbult'un teorisinden (ilişki dışındaki seçeneklerin değerlendirilmesi, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı) faydalanılmıştır.

2.3 AYRILIK ANKSİYETESİ

2.3.1 Anksiyete Kavramı

Kaygı normal ve sıklıkla sağlıklı bir duygu olarak kabul edilmekle birlikte orantısız düzeyde kaygı hissedildiğinde bu durum ruhsal bir bozukluğa dönüşebilmektedir. Anksiyete bozuklukları, kaygıya, kırılganlığa, endişeye ve korkuya yol açan zihinsel sağlık tanısının bir kategorisini oluşturmaktadır. Bu bozukluklar, bireylerin farklı türdeki durumlara nasıl davranması ve tepki vermesi gerektiğini değiştirmektedir (Browne, 2020). Bireyin sınav, mülakat, yarışma vb. herhangi bir görev veya etkinliğe katılacağı durumlarda kaygı yaşaması muhtemeldir. Kaygı, ne olacağı konusunda vücudun strese veya endişeye verdiği doğal tepkidir. Kaygı duygusunun aşırı düzeyde olması ve altı aydan uzun sürmesi durumunda bireylerde kaygı bozukluğu yaşanması olasıdır (Kapur, 2020: 1-2).

Günümüzde kaygı, uzun süreli ve işlevsel bozukluklara neden olan önemli psikolojik faktörlerden ve yaygın görülen ruhsal bozukluklardan biridir (Baxter ve ark., 2013). Hem fiziksel hem de psikolojik bir rahatsızlık olan kaygı, bireylerin huzursuzluk, sinirlilik ve aşırı endişe olarak tanımladığı bir duygu olarak da görülmektedir (Andrews ve ark., 2010). Lewis'e (1970) göre kaygı durumunda birey hoş olmayan, olumsuz, geleceğe yönelik, orantısız bir tehdit duygusuyla karşı karşıya kalmakta ve duygu önemli fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra öznel durumları da içermektedir. Ayrıca kaygının ortaya çıkışı dış ya da içsel uyaranlardan kaynaklanabilmektedir ve kaygı bireyin algısı ve kaygıyı tetikleyen durumun süresi ile ilişkilidir (Kayış ve Akcaoğlu, 2022: 111-112).

Cambridge İngilizce Sözlüğüne göre anksiyete "olmakta olan veya gelecekte olabilecek bir şey hakkında duyulan rahatsız edici bir sinirlilik veya endişe duygusu" olarak

tanımlanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) kaygının korkudan farklı olduğunu, çünkü korkunun gerçek tehdide verilen tepki olduğunu, kaygının ise hayali tehditle ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği (2019) kaygıyı “gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişikliklerle karakterize edilen bir duygu” olarak tanımlarken, Anksiyete Merkezi (2019) kaygının “bir tehlike beklentisinden kaynaklanan bir endişe, belirsizlik ve korku durumu” olduğunu ifade etmektedir. Genellikle fiziksel ve psikolojik işlevselliğe zarar veren, gerçekçi veya hayal ürünü, tehdit edici bir olay veya durumdur (Xi, 2020: 10).

Anksiyete, insanın tehdide veya tehlikeye verdiği toplam tepkidir. Her anksiyete deneyimi, bir tehlike algısını, zararlar ile ilgili düşünceleri ve fizyolojik bir alarm ve aktivasyon sürecini içermektedir. Eşlik eden davranışlar "savaş ya da kaç" yönünde acil bir çabaları içermektedir. Tehdit durumu hafif olabilmekle birlikte felaket gibi görünebilmektedir. Her durumda, tehdit veya tehlike deneyimi bireyseldir ve belirli bir andaki her kişi için benzersiz bir deneyimdir. Aynı durum başkalarına tamamen güvenli görünebilmektedir. Ancak kaygılı birey duyuşal yönden “uyanık” hale gelmekte ve olası zararın işaretlerine odaklanmaktadır. Korku ve kaygı, yaşam boyunca gelip giden evrensel insan deneyimleridir. Geçici kaygıya iş kaybı, boşanma veya coğrafi taşınma eşlik edebilmektedir. Her durumda, korkan birey geleceğe bakmakta ve dışsal bir felaketten korkmaktadır. Ancak daha derin anlamda endişeli kişi aynı zamanda kendi kimlik duygusuna yönelik bir tehdit de yaşayabilmektedir (Fischer, 1970). Anksiyete bozukluğu normal, geçici korku ve kaygının ötesine geçmektedir Anksiyete bozukluğu, yaşamın normal akışını bozan sakatlayıcı ve kalıcı bir süreci içermektedir (Moss, 2002: 1-2).

2.3.2 Ayrılık Anksiyetesi

Bir çocuğun ebeveynlerinden veya bakıcılarından ayrıldığında kendini güvensiz hissetmesi veya korkması normaldir. Genellikle bu duygular, çocuk daha fazla özgüven kazandığında zamanla azalmaktadır. Ayrılık kaygısı, doğum anından yaklaşık 4 yaşına kadar ve ev yaşamından sosyal yaşama geçiş dönemlerinde (anaokulu, ilk geziler, kamplar vb.) normal bir adaptif tepkidir. Genellikle çocuğun hissettiği rahatsızlık, sakinleşmesine yardımcı olabilmekte ve dikkati başka faaliyetlere yönlendirebilmektedir. Ancak bu ayrılık korkusu 5 yaşın üzerinde devam etmesi ve günlük aktiviteleri aksatması (okula gitmeyi, yalnız uyumayı, arkadaşlarının evinde kalmayı, ebeveynleri olmadan gezilere veya kampa

gitmeyi reddetme) ayrılık anksiyetesi olduğunu düşündürmektedir. Anksiyete bozukluğu olan çocukların yaklaşık yarısının yetişkin yaşta da anksiyete sorunları yaşamaya devam edeceği göz önünde bulundurulduğunda, bu sorunun erken fark edilmesi ve bir uzmandan yardım alınması önemlidir. Ayrılık anksiyetesi çocuğun hayatına ciddi şekilde etki edebilmekte ve günlük aktivitelerini kısıtlayabilmektedir(Suciaghi, 2022).

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, "evden veya bireyin bağlı olduğu kişilerden ayrılmaya ilişkin gelişimsel olarak uygunsuz ve aşırı kaygı" ile karakterize edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu semptomları gösteren çocuklar, evlerinden veya bağlandıkları kişiden (genellikle ebeveyn) ayrıldıklarında önemli ölçüde sıkıntıya girmekte ve genellikle ayrılmaktan kaçınmak için önlemlere başvurmaktadırlar. Bu korku, birlikte olmadıklarında ebeveynin veya çocuğun başına bir zarar geleceği endişesi ve ebeveynin gideceği ve bir daha geri dönmeyeceği korkusu da dahil olmak üzere, ayrılıkla ilgili orantısız ve sürekli endişe yoluyla sergilenmektedir. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu ile yaygın olarak ilişkilendirilen kaçınma davranışları arasında ebeveynlere sarılma, ağlama veya öfke nöbeti geçirme ve ayrılık gerektiren etkinliklere (örneğin oyun randevuları, kamp, yatıya kalma) katılmayı reddetme yer almaktadır. Gelişimin erken dönemlerinde, ayrılık kaygısı deneyimi normal bir olgu olmakla birlikte çocuk olgunlaştıkça tipik olarak azalmaktadır(Ehrenreich, Santucci ve Weiner, 2008: 390).

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, aşırı endişe, tedirginlik ve hatta bir bağlanma figüründen gerçek ya da öngörülen ayrılma korkusuyla ortaya çıkan, gelişimsel olarak normal olan kaygının abartılmasını ifade etmektedir (Ramsawh ve ark.2010; Wang ve ark., 2017). Ayrılık anksiyetesi gelişimsel olarak uygun bir olgu olmasına rağmen, bozukluk uygunsuz yoğunlukta ya da yaş ve bağlamın uygunsuzluğuyla kendini göstermektedir. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, aşırı endişe, uyku sorunları, sosyal ortamlarda aşırı sıkıntı, zayıf akademik performans ve bedensel şikayetler dahil olmak üzere çeşitli kötü zihinsel vefiziksel sağlık sonuçlarına(Battaglia, 2015) yol açabilen bir geçiş kaygısı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır(Vaughan ve ark., 2017). Ayrılma kaygısı tanısı alan çocuklarda yetişkinlere kıyasla belirgin farklılıklardan biri, ilgili bağlanma figürlerinin türüdür. Çocuklar söz konusu olduğunda bağlanma figürleri genellikle ebeveynler gibi yetişkinlerdir. Yetişkinler ise bunun tersine, çocuklardan, eşlerden ya da romantik partnerlerden gerçek ya da öngörülen ayrılık yaşarken kaygı yaşamaktadırlar(Feriante ve Bernstein, 2020: 1).

2.3.3 Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi

Yetişkinlikte ayrılık anksiyetesi belirtileri sadece ebeveynlerden ayrılma değil, "eşten ya da çocuklardan ayrılma" ya da "onlara zarar geleceği düşüncesi" ile aşırı kaygıya dönüşebilmektedir. Evden ayrılmanın, çocuk sahibi olmanın ve duygusal bir ilişki yaşamının ayrılık kaygısı uyandırabileceği öne sürülmüştür (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanısı alan bireyler, önemli bağlanma nesnelerinden (eş, çocuk, anne, baba vb.) ayrılma durumlarında aşırı derecede endişelenmekte, sürekli onlara yakın olma ihtiyacı hissetmekte ve zamanla bağlanma nesnelerinden ayrılmaz hale gelmektedirler (Mayseless ve Scher 2000). Manicavasaga, Silove ve Curtis (1997) yetişkinlikte ayrılık anksiyetesi yaşayan yetişkinler sıklıkla yaşamlarının erken dönemlerinde ayrılık kaygısı semptomları yaşadıklarını bildirmektedirler ve bu veriler yetişkinlik ayrılık anksiyetesinin çocuk ve yetişkin formları arasında bir süreklilik olduğunu göstermektedir (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022: 47).

Yetişkin ayrılık anksiyetesi olgunlaşmayla ilişkili beklenen farklılıklar dışında (çocuklar okuldan kaçınırken yetişkinlerin evden ayrılma korkusuyla işten kaçınması) çocuklukta ayrılık anksiyetesi bozukluğunda ortaya çıkan semptomlara benzemektedir. Yetişkin ayrılık anksiyetesi olan yetişkinler, yakın bağlanma figürlerinden ayrılma konusunda yoğun kaygı yaşamakta, kendilerine veya sevdiklerine zarar gelebileceğinden korkmakta ve ayrılmaktan kaçınmak için çeşitli stratejiler uygulayabilmektedirler (Manicavasagar ve ark., 2000). Yaşam döngüsü değişiklikleri ve geçişleri, ruh sağlığı sorunlarının tetiklenmesinde önemli katalizörlerdir ve bu durum yetişkinlikte ayrılık anksiyetesi için de geçerli olması muhtemeldir (Eapen ve ark., 2012: 251).

DSM5'te ayrılık anksiyetesi bozukluğu yetişkinler için kullanılacak şekilde değiştirilmiş ve süresi 6 aya çıkarılmıştır. Bu bozukluğa sahip bireyler evden ayrıldıklarında ya da bağlı oldukları kişilerden ayrıldıklarında tekrarlayan aşırı stres ve kaygı, kendileri ya da bağlı oldukları kişilerle ilgili endişeler ve kaza geçirecekleri ya da hastalanacakları hissi, kaybolma korkusu, yalnız başına bir yere gitmekten kaçınma gibi belirtiler göstermektedirler. Geçmişte ayrılık anksiyetesi bozukluğu çocukluk ve ergenlik dönemiyle sınırlı tutulmuş ve çocukluk dönemindeki ayrılık anksiyetesi bozukluğunun yetişkin panik bozukluğu için bir risk faktörü olduğu düşünülmüştür. Ancak, toplum örnekleminde ve anksiyete bozukluğu olan yetişkin hastalarda yapılan çalışmalar, çocuklukta ayrılık

anksiyetesi belirtilerinin yetişkinliğe de uzandığını göstermiştir (Selbes ve ark., 2018: 2).

2.3.3.1 Tanımı

Amerika Psikiyatri Birliği (2013) yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu, DSM-5'te "Anksiyete Bozuklukları" içerisinde sınıflandırılmıştır. Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunda bireyin ayrılma kaygıları aşırı derecede görülmekte ve gelişimsel bakımdan uygunsuz bir düzeydedir. Birey ayrılma durumu ya da ayrılma beklentisi ile karşılaştığında gerginlik hissedebilmektedir. Yalnız kalmaya, bağlandığı nesneyi kaybetmeye ve bağlandığı nesne ile birlikte bulunamamaya yönelik yüksek düzeyde ve süreklilik gösteren bir kaygı yaşamaktadır. Yüksek kaygı düzeyinden dolayı evden çıkmayı istemem gibi belirtiler gösterebilmektedirler. Belirtilerin 6 ay ya da daha fazla sürmesi durumunda yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanısı konmaktadır (Karaytuğ ve ark., 2021: 482).

2.3.3.2 Tanı kriterleri

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, DSM-5'e göre ayrılma anksiyetesi ölçütleri şöyledir (Kaya, 2021: 214-215);

A. Aşağıdaki durumlardan en az üçünün olmasıyla, bireyin bağlandığı kişilerden ayrılmasıyla, aşırı düzeyde ve gelişimsel bakımdan uygun olmayan bir korku ya da kaygı hissedilmesi;

- a. Bağlanılan kişilerden ya da evden ayrıldığı zaman veya böyle bir ayrılığı düşündüğünde aşırı ve yineleyici şekilde tasalanmanın olması,
- b. Bağlanılan kişilerin başlarına bir iş geleceğine ya da onları yitireceğine yönelik aşırı ve sürekli bir kaygı hissetme,
- c. Kötü bir olayın, bağlandığı kişilerden ayrılmasına neden olabileceğine yönelik aşırı ve sürekli bir kaygı hissetme,
- d. Ayrılma korkusu nedeniyle, sürekli olarak, okula veya diğer başka yerlere gitmeyi reddetme ya da istememe,
- e. Evde bağlandığı kişiler olmaksızın kalma, tek başına evde kalma veya bağlandığı kişiler olmaksızın diğer ortamlar içerisinde bulunmadan korkma ve isteksizlik ya da bunlara yönelik olarak aşırı ve sürekli bir korku hissetme,
- f. Bağlandığı kişilerin yakınında olmaması ya da ev dışında uyuma konusunda süreklilik gösteren bir isteksizlik ya da bu yerde uyumayı kabul etmeme durumu,

- g. Ayrılma korkusu neden ile sürekli bir şekilde kabuslar görme,
- h. Bağlandığı kişilerden ayrıldığı zaman ya da ayrılık beklentisi içerisinde girdiği zaman tekrarlayıcı bir şekilde karın ağrısı, baş ağrısı, kusma, bulantı gibi fiziksel yakınmalara sahip olma,

B. Bu kaygı, korku ya da kaçınmanın süreklilik göstermesi, ergenlerde ve çocuklarda en az dört hafta, erişkinlerde ise altı ay veya daha fazla sürmesi,

C. Ayrılma anksiyetesi, klinik açıdan belirgin bir sıkıntı veya sosyal, işle ya da okulla ilgiliyerlerde veyadiğer işlevsellik gösterilebilecek ortamlar içerisinde işlevsellikte düşüşe neden olması,

D. Ayrılma anksiyetesi, otizm kapsamında değişikliğe aşırı düzeyde direnç sergilemekten ötürü evden ayrılamama, psikozla neden olan bozukluklar kapsamında ayrılmaya yönelik sanrı ve agorafobikapsamında yanındagüvendiği biri olmadan dışarı çıkamama, yaygın kaygı bozukluğu kapsamında önem verilen diğer kişilerin başına bir hastalık gibi kötü bir olayın geleceğine yönelikdüşüncelerdendolayı kaygı hissetme ve hastalık kaygısı bozukluğu kapsamında bir hastalığının olduğuna yönelik kaygı hissetme gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamamaktadır.

Özsolak (2022) romantik ilişki istikrarının bir yordayıcısı olarak bağlanma stillerini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı, kaygılı bağlanmanın seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı ve kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın ilişki yatırımını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. İlhan (2018) yetişkin ayrılma anksiyetesi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre; yetişkin ayrılma anksiyetesi ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki,korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve kayıtsız bağlanma arasında ilişki tespit edilmemiştir.Çebi(2021) romantik ilişkilerde kaygı ve belirsizliği araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre; ilişki istikrarının durumluk ve sürekli kaygılarla negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar alan yazında mevcuttur. Bağlanma stilleri ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar alan yazında mevcuttur. İlişki istikrarı ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi gösteren

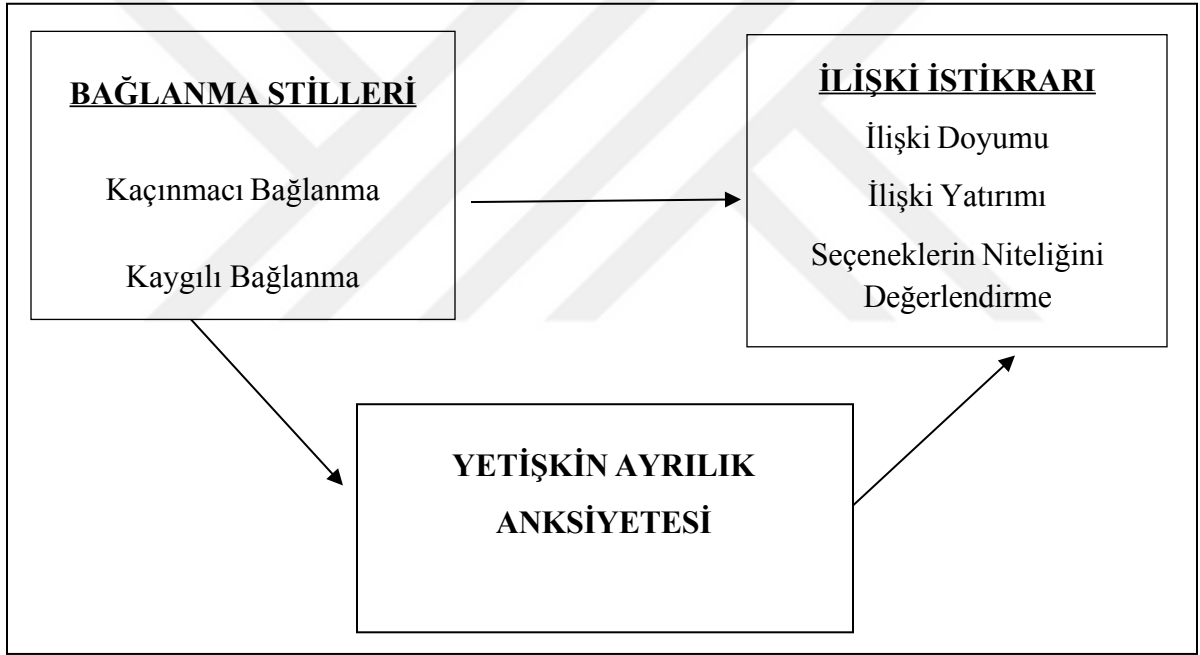
alışmalar da alan yazında mevcuttur. Tüm bu bulgulardan hareketle bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olduğu düşünölmektedir.



3. YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ

Bu araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile aralarındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmada Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında ilişkinin olup olmadığını ve ilişkili olduğu durumlarda bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır (Karasar, 2011). Araştırmada bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) yordayıcı değişken, ilişki istikrarı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi yordanan değişkenlerdir.



Şekil 3.1: Araştırma Modeli.

3.2 EVREN VE ÇALIŞMA GURUBU

Araştırmamın çalışma grubunu hayatında en az bir kere romantik bir ilişkisi olan veya şu an da romantik bir ilişki içerisinde bulunan yaşları 18'nin üzerinde olan bireyler oluşturmaktadır. Tüm evrene anketin uygulanmasının zor olmasından dolayı örneklem yoluna gidilmiştir. Kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu hayatında en az bir kere romantik bir ilişkisi olan veya şu an da romantik bir ilişki

içerisinde bulunan yaşları 18'nin üzerinde olan 103 birey oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde 350 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir, fakat 103 kişiye ulaşılabilmektedir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak 3 ölçek ve 1 demografik form kullanılmıştır. Demografik formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık gelir, romantik ilişki türü ve romantik ilişki süresi olmak üzere 6 soru bulunmaktadır. Veriler Google Form aracılığı ile online hale getirilerek katılımcılarla link paylaşılmış ve veriler toplanmıştır. Veriler İstanbul ilinde toplanmıştır.

3.3.1 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Ölçeği

Araştırmamda Bağlanma Stillerini ölçmek için Fraley ve ark. (2000) geliştirdikleri ve Selcuk, Gunaydin, Sumer ve Uysal (2005) Türkçe'ye uyarladıkları, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Ölçekte toplamda 36 madde bulunmaktadır. Ölçek kaçınmacı ve kaygılı bağlanma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 18 soru kaçınmacı bağlanma boyutunu, 18 soru da kaygılı bağlanma boyutunu ölçmektedir.

Kaçınmacı bağlanma boyutu hesaplanırken çift sayı olan soruların toplamlarının ortalaması alınmaktadır.

Kaygılı bağlanma boyutu hesaplanırken tek sayı olan soruların toplamlarının ortalaması alınmaktadır.

Ölçekte ters çevrilmesi gereken sorular bulunmaktadır. Bu sorular; 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36'dır.

Ölçek 7'li Likert şeklinde ölçüm yapmaktadır ve 1: Hiç katılmıyorum, 4: Ne katılıyorum ne katılmıyorum ve 7 tamamen katılıyorum arasında derecelendirilmektedir.

Ölçeğin güvenirlik analizine bakıldığında, kaygı boyutunun Cronbach Alfa değeri.82, kaçınma boyutunun Cronbach Alfa değeri.81'dir.

3.3.2 İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki İstikrarı ile ilgili olarak Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan İlişki İstikrar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte toplamda 30 soru

bulunmaktadır. Ölçek İlişki Doyumu, İlişki Yatırımı ve Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme olmak üzere 3 alt boyuttan ve 10'ar sorudan oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert şeklinde ölçüm yapmaktadır. 1: Tamamen Yanlış ile 4: Tamimiyle Doğru arasında derecelendirilmektedir.

Ölçeğin güvenirlik analizine bakıldığında, İlişki Doyumu Cronbach Alfa değeri.92 ile .95, İlişki YatırımıCronbach Alfa değeri .82 ile .84 ve Seçeneklerin Niteliğin DeğerlendirmeCronbach Alfa değeri.82 ile .88 arasındadır.

3.3.3 Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği

Yetişkin ayrılık anksiyetesi ölçmek için iseManicavasagar ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiş olan yetişkinlik dönemindeki ayrılma anksiyetesi belirtilerini araştıran, Diriözve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarladıkları Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte toplamda 27 soru bulunmaktadır. Öz bildirim ölçeğidir ve alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçek 4'lü Likert şeklinde ölçüm yapmaktadır ve 0: Hiç hissetmedim ile 3: Çok Sık Hissettim arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizine bakıldığında,Cronbach Alfa değeri.93'tür. Katılımcılara ölçekler Google form aracılığıyla çevrim içi bir şekilde ulaşılmıştır.

3.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma İstanbul ili 18 yaş üstü en az bir romantik ilişkisi olmuş bireylerle sınırlandırılmıştır. Araştırma 2023 yılı Şubat ile Mayıs ayları arasında toplanan verilerle sınırlandırılmıştır. Araştırma romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi ile sınırlandırılmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçekler arası ilişkiler için PearsonKorelasyon ve yordama durumunu belirlemek için regresyon analizleri yapılmıştır. En son olarak bağlanma stilleri ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olup olmadığına çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır.

4. BULGULAR

4.1 DEMOGRAFİK BULGULAR

Tablo 4.1: Demografik Bulgular.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	86	83,5
	Erkek	17	16,5
Yaş	18-24	30	29,1
	25-30	50	48,5
	31-36	12	11,7
	37 ve üzeri	11	10,7
Eğitim Durumu	Lise	28	27,2
	Ön lisans	23	22,3
	Lisans	38	36,9
	Lisansüstü	14	13,6
Aylık Gelir	15.000 TL ve daha az	37	35,9
	15.001-25.000 TL	30	29,1
	25.001-35.000 TL	16	15,5
	35.001 TL ve üstü	20	19,4
Romantik İlişki Türü	Flört	26	25,2
	Nişanlı/Evli	44	42,7
	Şu anda bir ilişkim yok	33	32,0
Romantik İlişki Süresi	0-1 Yıl	40	38,8
	2-3 Yıl	27	26,2
	4-6 Yıl	15	14,6
	7Yıl ve üzeri	21	20,4
Toplam		103	%100

Tablo 4.1 incelendiğinde, araştırmaya katılanların %83,5'i kadın, %16,5'i erkektir. %29,1'i 18-24 yaş aralığında, %48,5'i 25-30 yaş aralığında, %11,7'si 31-36 yaş aralığında, %10,7'si 37 ve üzeri yaştadır. %27,2'si lise mezunu, %22,3'ü ön lisans mezunu, %36,9'u lisans mezunu, %13,6'sı lisansüstü mezunudur. %35,9'unun aylık geliri 15.000 TL ve altı, %29,1'inin aylık geliri 15.001-25.000 TL arası, %15,5'inin aylık geliri 25.001-35.000 TL arası, %19,4'ünün aylık geliri 35.001 TL ve üzerindedir. %25,2'sinin ilişki türü flört, %42,7'sinin ilişki türü nişanlı/evli, %32'sinin şu anda bir ilişkisi yoktur. %38,8'inin romantik ilişki süresi 0-1 yıl arasında, %26,2'sinin romantik ilişki süresi 2-3 yıl arasında, %14,6'sının romantik ilişki süresi 4-6 yıl arasında, %20,4'ünün romantik ilişki süresi 7 yıl ve üzerindedir.

4.2 GÜVENİRLİLİK ANALİZİ

Tablo 4.2: Güvenirlilik Analizi.

Değişkenler	İfade Sayısı	Cronbach Alpha
Kaçınmacı Bağlanma	18	,86
Kaygılı Bağlanma	18	,88
Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	27	,92
İlişki Doyumu	10	,92
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	10	,86
İlişki Yatırımı	10	,87

Tablo 4.2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlilik değerlerinin ,86 ile ,92 arasında olduğu görülmektedir. Bu duruma göre ölçekler iyi derecede güvenilirlerdir.

Tablo 4.3: Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.

Değişkenler	n	Ortalama	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınmacı Bağlanma	103	3,07	,99	,42	-,21
Kaygılı Bağlanma	103	3,55	1,04	,20	,43
Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	103	1,96	,55	,08	-,56
İlişki Doyumu	103	2,96	,69	-,75	,68
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	103	2,16	,63	-,30	-,83
İlişki Yatırımı	103	2,50	,66	-,30	,00

Tablo 4.3 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık değerlerinin – ,75 ile 42 arasında ve basıklık değerlerinin-,83 ile ,68 arasında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1-1 arasında olduğu zamanlarda dağılımın normal dağılım olduğu kabul edilebilmektedir. Bu çalışmada veriler normal dağılım göstermektedir. Bundan dolayı analizlerde parametrik olan testlerden faydalanılacaktır.

4.3 KORELASYON ANALİZİ

Tablo 4.4: Korelasyon Analizi.

	Kaçınmacı Bağlanma	Kaygılı Bağlanma	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	İlişki Doyumu	Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	İlişki Yatırımı
Kaçınmacı Bağlanma	1					
Kaygılı Bağlanma	,32**	1				
	,00					
Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	-,03	,48**	1			
	,73	,00				
İlişki Doyumu	-,63**	-,14	,27**	1		
	,00	,15	,00			
Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme	,29**	,25*	,08	-,15	1	
	,00	,01	,40	,11		
İlişki Yatırımı	-,26**	,26**	,61**	,51**	-,05	1
	,00	,00	,00	,00	,59	

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 4.4 incelendiğinde, ölçekler arası korelasyon değerleri görülmektedir. Buna göre;

Kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde ($r = -,63$; $p = ,00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Kaçınmacı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r = ,29$; $p = ,00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Kaçınmacı bağlanma ile ilişki yatırımı arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r = -,26$; $p = ,00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Kaygılı bağlanma ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = ,48$; $p = ,00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.27$; $p=.00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişki yatırımı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=.61$; $p=.00$) anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

4.4 REGRESYON ANALİZLERİ

“H1: Bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ilişki istikrarı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” ve “H1a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezlerini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.5’te gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Doyumunu Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: İlişki Doyumu							
Yordayıcı Değişken	B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	4,30	,17		25,04	,000		
Kaçınmacı Bağlanma	-,43	,05	-,63	-8,24	,000*	-,54	-,33
R: ,63	R ² = ,40						
F(103)=68,02	P=,00*						

* $p<0,05$

Tablo 4.5 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumunu yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaçınmacı bağlanmanın ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı ($R=.63$, $R^2=.40$, $p<.05$) belirlenmiştir. Kaçınmacı bağlanmanın ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumunu yordama gücünün %40 olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.40$). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Buna göre; “H1a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezi desteklenmiştir.

“H1b: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirmeyi Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme							
Yordayıcı Değişken	B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	1,59	,19		8,21	,00		
Kaçınmacı Bağlanma	,18	,06	,29	3,06	,00*	,06	,30
R: ,29	R²= ,08						
F(103)=9,38	P=,00*						

*p<0,05

Tablo 4.6 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaçınmacı bağlanma boyutu ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi pozitif yönde yordadığı (R=.29, R²=.08, p<05) belirlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama gücünün % olduğu tespit edilmiştir (R²=.08). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Buna göre; “H1b: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezi desteklenmiştir.

“H1c: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Yatırımını Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: İlişki Yatırımı							
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır Üst Sınır
Sabit		3,04	,20		14,83	,00	
Kaçınmacı Bağlanma		-,17	,06	-,26	-2,76	,00*	-,30 -,05
R: ,26	R ² =,07						
F(103)=7,66	P=,00*						

* $p < 0,05$

Tablo 4.7 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki yatırımını yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki yatırımını negatif yönde yordadığı ($R=.26$, $R^2=.07$, $p<05$) belirlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımını yordama gücünün %7 olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.07$). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Buna göre; 'H1c: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezi desteklenmiştir.

'H1d: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Doyumunu Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: İlişki Doyumu								
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit		3,29	,24		13,64	,00		
Kaygılı Bağlanma		-,09	,06	-,14	-1,44	,15	-,22	,03
R: ,14	R ² = ,02							
F(103)=2,10	P=,15							

* $p < 0,05$

Tablo 4.8 incelendiğinde, kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumunu yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaygılı bağlanmanın ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumunuyordamadığı ($R = .14$, $R^2 = .02$, $p > 0,05$) belirlenmiştir.

Buna göre; 'H1d: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezi desteklenmemiştir.

'H1e: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirmeyi Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme								
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit		1,61	,21		7,52	,00		
Kaygılı Bağlanma		,15	,05	,25	2,61	,01*	,03	,26
R: ,25	R ² = ,06							
F(103)=6,85	P=,01*							

* $p<0,05$

Tablo 4.9 incelendiğinde, kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaygılı bağlanma boyutu ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi pozitif yönde yordadığı ($R=.25$, $R^2=.06$, $p<05$) belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordama gücünün %6 olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.06$). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Buna göre; ‘‘H1e: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.’’Hipotezi desteklenmiştir.

‘‘H1f: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.’’ Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.10’de gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Kaygılı Bağlanma Boyutunun İlişki İstikrarı Alt Boyutlarından İlişki Yatırımını Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: İlişki Yatırımı								
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit		1,905	,225		8,483	,000		
Kaygılı Bağlanma		,168	,061	,265	2,762	,00*	,04	,28
R: ,26	R ² = ,070							
F(103)=7,62	P=,00*							

* $p < 0,05$

Tablo 4.10 incelendiğinde, kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki yatırımını yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki yatırımını pozitif yönde yordadığı ($R=.26$, $R^2=.07$, $p<05$) belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımını yordama gücünün %7 olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.07$). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Buna göre; “H1f: Kaygılı bağlanma boyutu ve ilişki istikrarı alt boyutlarından ilişki yatırımı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezi desteklenmiştir.

“H2: Bağlanma stillerinin (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” ve “H2a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.” Hipotezlerini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini							
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır Üst Sınır
Sabit		2,01	,17		11,39	,00	
Kaçınmacı Bağlanma		-,01	,05	-,03	-,33	,73	-,12 ,09
R: ,03	R ² = ,00						
F(103)=,11	P=,73						

* $p < 0,05$

Tablo 4.11 incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma boyutunun yetişkin ayrılık anksiyetesini yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaçınmacı bağlanma boyutunun yetişkin ayrılık anksiyetesini yordamadığı tespit edilmiştir ($R = .03$, $R^2 = .00$, $p > .05$).

Buna göre; 'H2a: Kaçınmacı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesini üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezi desteklenmemiştir.

'H2b: Kaygılı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesini üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.' Hipotezini test etmek için regresyon analiz yapılmış ve tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Kaygılı Bağlanmanın Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini Yordama Durumu.

Yordanan Değişken: Yetişkin Ayrılık Anksiyetesini							
Yordayıcı Değişken		B	S. Hata	β (Beta)	t	p	Alt Sınır Üst Sınır
Sabit		1,06	,17		6,23	,00	
Kaygılı Bağlanma		,25	,04	,48	5,50	,00*	,16 ,34
R: ,48	R ² = ,23						
F(103)=30,32	P=,00*						

* $p < 0,05$

Tablo 4.12 incelendiğinde, kaygılı bağlanma boyutunun yetişkin ayrılık anksiyetesini yordama durumu görülmektedir. Buna göre; kaygılı bağlanma boyutu yetişkin ayrılık anksiyetesini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($R = .48$, $R^2 = .23$, $p < .05$). Kaygılı

bağlanma boyutunun yetişkin ayrılık anksiyetesini yordama gücünün %23 olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.23$). Yordama gücünün istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Buna göre; ‘‘H2b: Kaygılı bağlanma boyutu ve ayrılık anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.’’ Hipotezi desteklenmiştir.

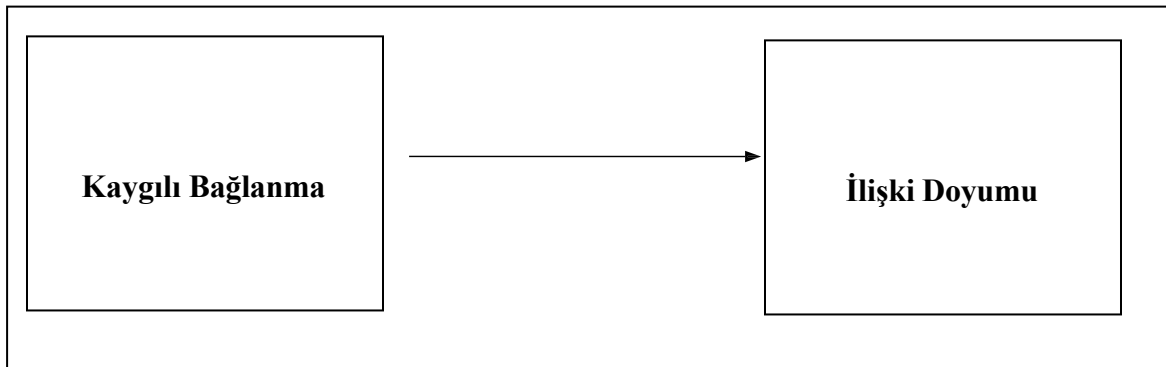
4.5 ARACILIK ANALİZİ

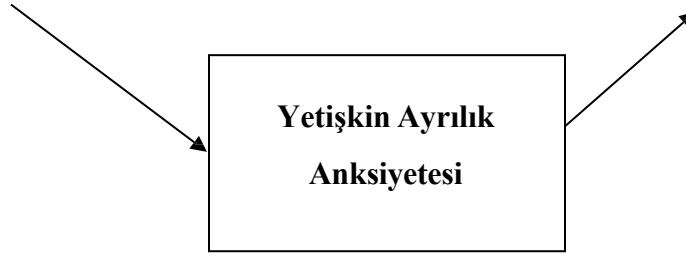
Baron ve Kenny’ye(1986) göre bir değişkenin, iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiğinin gösterilebilmesi için aşağıdaki dört koşul sağlanmalıdır:

- Yordayıcı değişken, sonuç değişkenini anlamlı olarak yordamalıdır (c)
- Yordayıcı değişken, aracı değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır (a)
- Aracı değişken, yordayıcı değişkenin etkisi kontrol edildikten sonra, hala sonuçdeğişkenini yorduyor olmalıdır (b)
- Aracı değişkenin modele katılımından sonra yordayıcı değişkenin ya yordayıcılığı yok olmalı veya azalmalıdır ($c - c'$)

H3:Bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma) ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.

‘‘H3a:Kaygılı bağlanma boyutu ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır. ‘Hipotezini test etmek için aracılık analiz yapılmış ve tablo 4.13’de gösterilmiştir.





Şekil 4.1: Aracılık Modeli 1.

Tablo 4.13: KaygılıBağlanama Boyutuile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

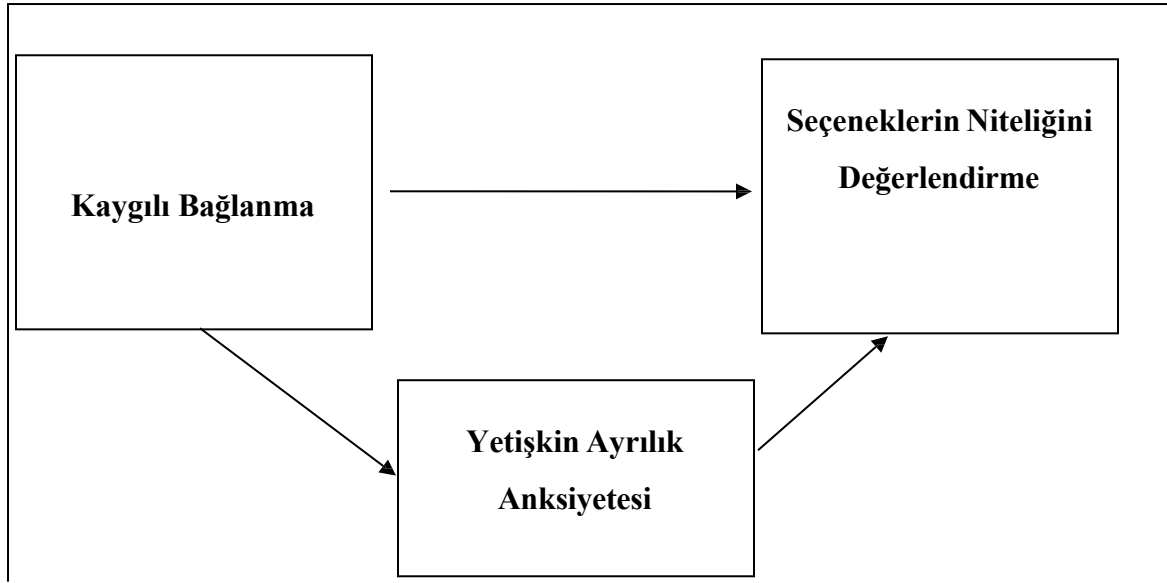
		İlişki Doyumu						
		R2	R2Değişim	B	β (Beta)	t	p	Değişim için F
Aşama 1	Kaygılı Bağlanma	,14	,14	-,2	-,14	-1,24	,15	2,10

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 4.13 incelendiğinde, model 1 aşama 1’de kaygılı bağlanma boyutunun ilişki doyumunu yordamadığı ($R^2 = .14$, $F = 2.10$, $p > 0.05$) bulunmuştur. Bundan dolayı kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre; ‘H3a: Kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.’ Hipotezi desteklenmemiştir.

‘H3b: Kaygılı bağlanma boyutu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.’ Hipotezini test etmek için aracılık analizi yapılmış ve tablo 4.14’de gösterilmiştir.



Şekil 4.2: Aracılık Modeli 2.

Tablo 4.14: Kaygılı Bağlanma Boyutu ile Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

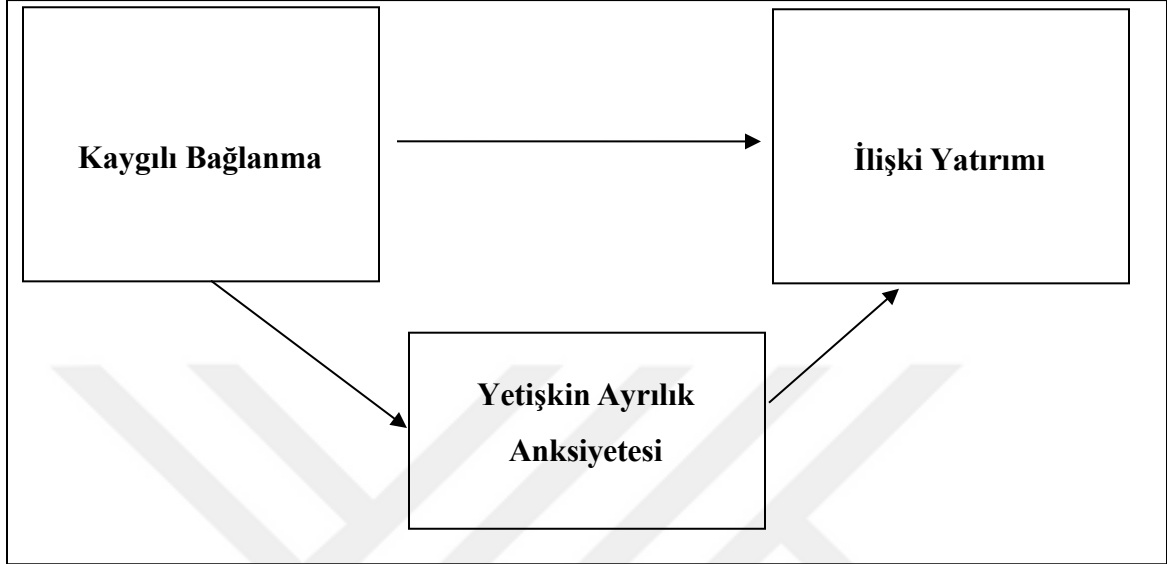
		Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme						
		R ²	R ² Değişim	B	β (Beta)	t	p	Değişim için F
Aşama 1	Kaygılı Bağlanma	,06	,06	,15	,25	2,61	,01**	6,85
Aşama 2	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,00	,00	,09	,11	,83	,40	,69

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 4.14 incelendiğinde, model 2 aşama 1’de kaygılı bağlanma değişkeninin seçeneklerin niteliğin değerlendirmeyiyordadığı ($R^2 = .06$, $F = 6.85$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Aşama 2’de yetişkin ayrılık anksiyetesinin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordamadığı ($R^2 = .00$, $F = .69$, $p > 0.05$) bulunmuştur. Bundan dolayı kaygılı bağlanma ile seçeneklerin niteliğin değerlendirme arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre; ‘H3b: Kaygılı bağlanma boyutu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.’ Hipotezi desteklenmemiştir.

“H3c:Kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.” Hipotezini test etmek için aracılık analizi yapılmış ve tablo 4.15’te gösterilmiştir.



Şekil 4.3: Aracılık Modeli 3.

Tablo 4.15: Kaygılı Bağlanma ile İlişki Yatırımı Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

		İlişki Yatırımı						
		R2	R2 Değişim	B	β (Beta)	t	P	Değişim için F
Aşama 1	Kaygılı Bağlanma	,07	,07	,16	,26	2,76	,00*	7,62
Aşama 2	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,38	,38	,74	,09	7,8	,00*	61,94
Aşama 3	Kaygılı Bağlanma	,23	,16	-,02	-,04	-,45	,65	7,52
	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi			,76	,63	7,09	,00*	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 4.15 incelendiğinde, model 3 aşama 1’de kaygılı bağlanma değişkeninin ilişki yatırımını yordadığı ($R^2 = .07$, $F = 7.62$, $p > .05$) bulunmuştur. Aşama 2’de yetişkin ayrılık anksiyetesinin ilişki yatırımını yordadığı ($R^2 = .38$, $F = 61.94$, $p < .05$) bulunmuştur. Aşama 3’te kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı ilişkisinde analize yetişkin ayrılık anksiyetesi dahil edilmiş ve kaygılı bağlanmanın yordama durumunun kaybolduğu ($R^2 = .23$, $F = 7.52$, $p > .05$) görülmüştür. Aracı değişkenin modele katılımından sonra yordayıcı değişkenin ya

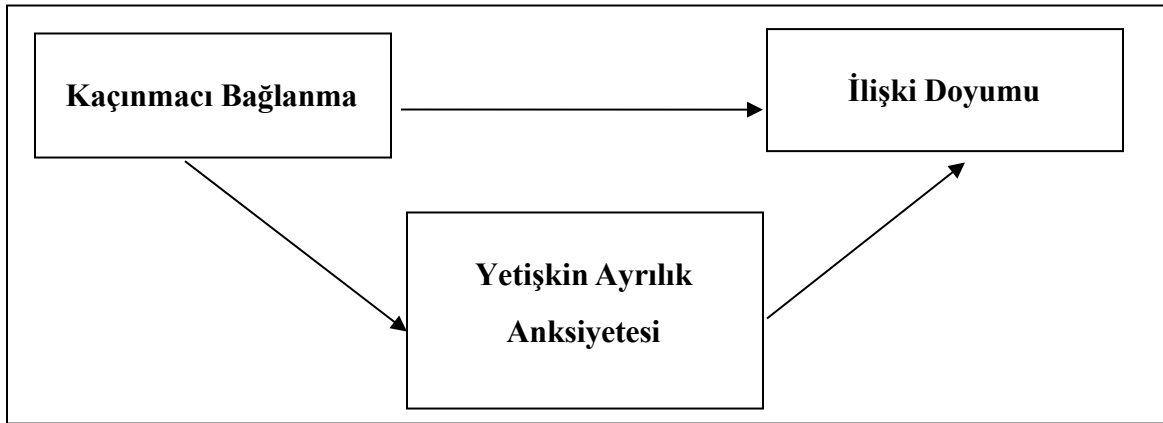
yordayıcılığı yok olmalı veya azalmalıdır ($c - c'$) koşulu sağlanmıştır. Yordama durumunun tamamen yok olması nedeni ile tam aracılık rolünden bahsedilebilir. Buna göre, kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin tam aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu etkinin anlamlılığı Sobel testi aracılığıyla incelendiğinde aracı değişkenin anlamlı olduğunu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 4.16: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.

	Test istatistiği	Standart hata	p-değeri
Sobel testi	4.34204917	0.04451631	0.00001412
Aroiantesti	4.31526021	0.04479266	0.00001594
Goodman testi	4.36934333	0.04423823	0.00001246

Buna göre; “H3c: Kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.” Hipotezi desteklenmiştir.

“H3d:Kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumu ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.” Hipotezini test etmek için aracılık analizi yapılmış ve tablo 4.17’de gösterilmiştir.



Şekil 4.4: Aracılık Modeli 4.

Tablo 4.17: KaçınmacıBağlanama ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

		İlişki Doyumu						
		R2	R2 Değişim	B	β (Beta)	t	p	Değişim için F
Aşama 1	Kaçınmacı Bağlanma	,40	,40	-,43	-,63	-8,24	,00*	68,02
Aşama 2	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,07	,07	,34	,27	2,89	,00*	8,40
Aşama 3	Kaçınmacı Bağlanma	,46	,06	-,43	-,62	-8,57	,00*	43,98
	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi			,32	,25	3,51	,00*	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

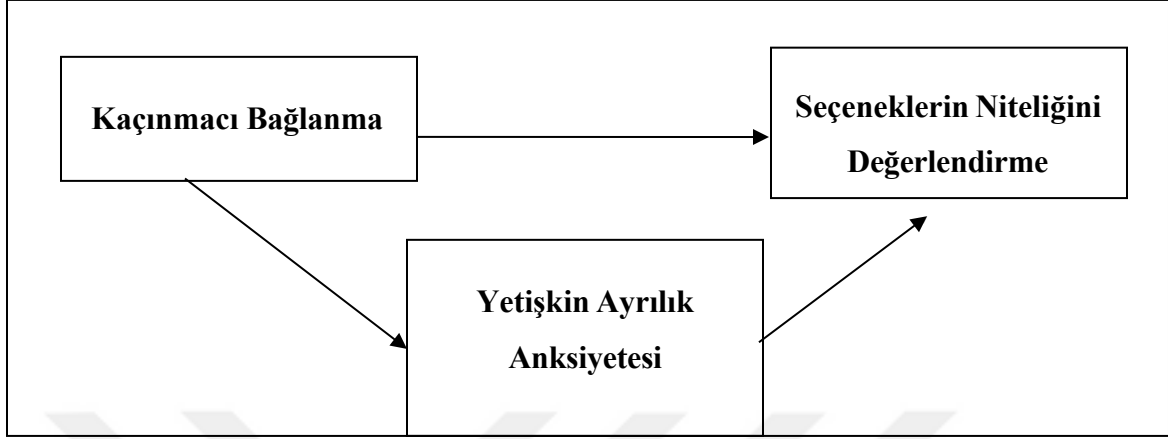
Tablo 4.17 incelendiğinde, model 4aşama 1’de kaçınmacı bağlanma değişkeninin ilişki doyumunuyordadığı ($R^2=.40$, $F=68,02$, $p<05$) bulunmuştur. Aşama 2’de yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeninin ilişki doyumunu yordadığı ($R^2=.07$, $F=8.40$, $p<05$) bulunmuştur. Aşama 3’te kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumunu ilişkisine yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeni girdiğinde kaçınmacı bağlanmanın yordama durumunda anlamlı bir azalma ya da tamamen yok olma olmadığından ($R^2=.46$, $F=43,98$, $p<05$) dolayı, kaçınmacı bağlanama ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık durumu Sobel testi aracılığıyla incelendiğinde aracı değişkenin anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.18: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.

	Test istatistiği	Standart hata	p-değeri
Sobel testi	-0.32585129	0.01778725	0.74453687
Aroiantesti	-0.31341635	0.01849297	0.75396436
Goodman testi	-0.33989439	0.01705236	0.73393606

’H3d: Kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumunu ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır. ’Hipotezi desteklenmemiştir.

“H3e:Kaçınmacı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.” Hipotezini test etmek için aracılık analizi yapılmış ve tablo 4.19’da gösterilmiştir.



Şekil 4.5: Aracılık Modeli 5.

Tablo 4.19: Kaçınmacı Bağlanma ile Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

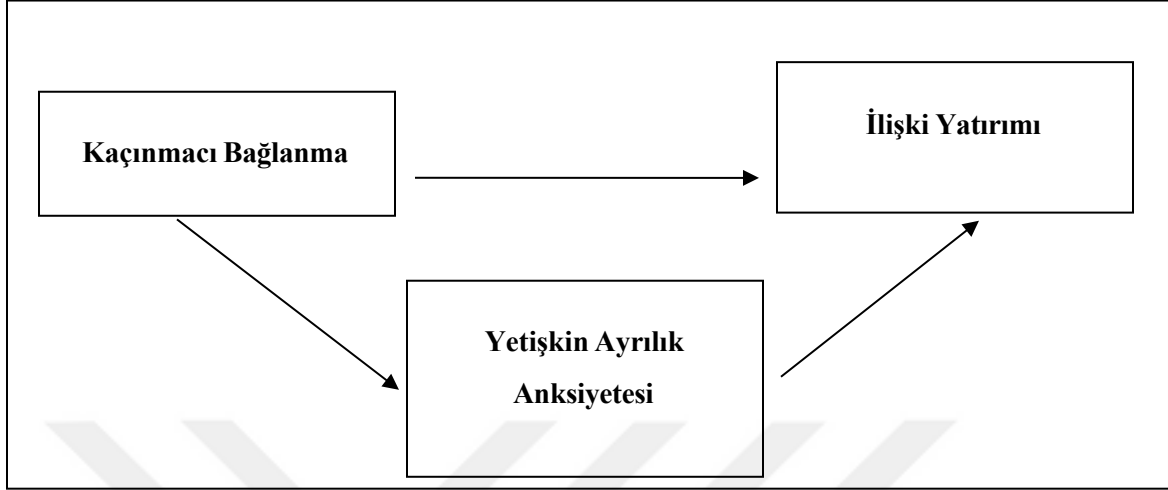
		Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme						
		R ²	R ² Değişim	B	β (Beta)	t	p	Değişim için F
Aşama 1	Kaçınmacı Bağlanma	,08	,08	,18	,29	3,06	,00*	9,38
Aşama 2	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,00	,00	,09	,08	,83	,40	,69

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 4.19 incelendiğinde, model 5 aşama 1’de kaçınmacı bağlanma değişkeninin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordadığı ($R^2 = .08$, $F = 9,38$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Ancak aşama 2’de ise yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeninin seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi yordamadığı ($R^2 = .00$, $F = ,69$, $p > 0,05$) bulunmuştur. Bundan dolayı kaçınmacı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

“H3e: Kaçınmacı bağlanma ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır. ”Hipotezi desteklenmemiştir.

“H3f: Kaçınmacı bağlanma ile ilişki yatırımı ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır.” Hipotezini test etmek için aracılık analizi yapılmış ve tablo 4.20’de gösterilmiştir.



Şekil 4.6: Aracılık Modeli 6.

Tablo 4.20: Kaçınmacı Bağlanma ile İlişki Yatırımı Arasındaki İlişkide Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü.

		İlişki Yatırımı						
		R ²	R ² Değişim	B	β (Beta)	t	P	Değişim için F
Aşama 1	Kaçınmacı Bağlanma	,07	,07	-,17	-,26	-2,76	,00*	7,66
Aşama 2	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi	,38	,38	,74	,61	7,87	,00*	61,94
Aşama 3	Kaçınmacı Bağlanma	,44	,36	-,16	-,24	-3,27	,00	31,65
	Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi			,73	,60	8,12	,00	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 4.20 incelendiğinde, model 6 aşama 1’de kaçınmacı bağlanma değişkeninin ilişki yatırımı yordadığı ($R^2 = .07$, $F = 7,66$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Aşama 2’de yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeninin ilişki yatırımı yordadığı ($R^2 = .38$, $F = 61,94$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Aşama 3’te kaçınmacı bağlanma ile ilişki yatırımı ilişkisine yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeni girdiğinde kaçınmacı bağlanmanın yordama durumunda anlamlı bir azalma ya da

tamamen yok olma olmadığından ($R^2=.44$, $F=31,65$, $p<05$)dolayı kaçınmacıbağlanama ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık durumu Sobel testi aracılığıyla incelendiğinde aracı değişkenin anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.21: Sobel, Aroian ve Goodman Testi Sonucu.

	Test istatistiği	Standart hata	p-değeri
Sobel testi	-0.32700738	0.04023762	0.7436623
Aroiantesti	-0.32456069	0.04054095	0.74551358
Goodman testi	-0.32951024	0.03993199	0.74177006

Buna göre; ‘‘H3f: Kaçınmacı bağlanma ile ilişki yatırımı ilişkisinde ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü vardır. ‘Hipotezi desteklenmemiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ilişki istikrarı boyutlarından ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı ve ayrılık anksiyetesi ile aralarındaki ilişkiler incelenmiş ve bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki istikrarı alt boyutları arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracılık rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya katılanların çoğunluğunu kadın, 18-30 yaş aralığında, lisans mezunu, %35,9'unun aylık geliri 15.000-35.000 TL arası, ilişki türü nişanlı/evli, romantik ilişki süresi 0-3 yıl arasında olan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

Kaçınmacı bağlanmanın ilişki doyumu üzerinde negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaçınmacı bağlanmanın ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve elde edilen bulgular (Akköse, 2021; Çevik, 2023; Koç, 2022; Yavuz, 2018) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Akköse (2021) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu ile aralarında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Bağlanma stillerinden kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutlarından alınan puan ortalamaları artış gösterdikçe ilişki doyumunun azalış gösterdiğini ifade etmektedir. Çevik (2023) gerçekleştirdiği araştırmaya göre; ilişki doyumunun kaygılı bağlanma boyutunu negatif yönde ve kaçınmacı bağlanma boyutunu pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir. Koç (2022) gerçekleştirdiği araştırmaya göre; ilişki doyumuyla kaçınmacı bağlanma boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Yavuz (2018) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın ilişki doyumu ile aralarında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu belirtmektedir.

Kaçınmacı bağlanmanın seçeneklerin niteliğini değerlendirme üzerinde pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaçınmacı bağlanma boyutu ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi pozitif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve elde edilen bulgular (Doğaner, 2014; Çoban, 2023; Özsolak, 2022) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Doğaner (2014) gerçekleştirildiği

araştırmaya göre; kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirtmektedir. Çoban (2023) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirtmektedir. Seçeneklerin niteliğini değerlendirmenin kaçınmacı bağlanma boyutunu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir.Özsolak (2022) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; seçeneklerin niteliğini değerlendirmenin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir.

Kaçınmacı bağlanmanın ilişki yatırımı üzerinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaçınmacı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı ölçeği alt boyutlarından ilişki yatırımını negatif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve (Özsolak, 2022) çalışması ile benzerlik göstermektedir.Özsolak (2022) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarının ilişki yatırımını anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir.

Kaygılı bağlanmanın yetişkin ayrılık anksiyetesi üzerinde pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaygılı bağlanma boyutu yetişkin ayrılık anksiyetesini pozitif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve (Önder, 2019; Nurkan, 2020; Demirtaş ve ark., 2020; Ak, 2021; Yaşa ve Yıldırım, 2019) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir.Önder (2019) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; yetişkin ayrılık anksiyetesi açısından kaygılı bağlanma boyutunun pozitif yönde yordayıcı bir faktör olduğunu belirtmektedir. Nurkan (2020) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaygılı bağlanma ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Demirtaş ve ark. (2020) gerçekleştirdikleri araştırmaya göre; ayrılma anksiyetesi ile kaygılı bağlanma boyutu arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Ak (2021) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaygılı bağlanma boyutunun yetişkin ayrılık anksiyetesini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını belirtmektedir. Yaşa ve Yıldırım (2019) gerçekleştirdikleri araştırmaya göre; ayrılık kaygısı ve kaygılı bağlanma boyutu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler.

Bu çalışmada yetişkin ayrılık anksiyetesinin ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgusu elde edilmiş ve (Tepe ve ark., 2020; Birol,

2023) alışmaları ile benzerlik göstermektedir. Tepe ve ark. (2020) gerçekleştirdikleri araştırmaya göre; yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler. Birol (2023) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları ile yetişkin ayrılma anksiyetesi puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir.

Yetişkin ayrılık anksiyetesinin ilişki yatırımı üzerinde pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kaygılı bağlanma boyutu ilişki istikrarı leği alt boyutlarından seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi pozitif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve (zsolak, 2022) alışması ile benzerlik göstermektedir. zsolak (2022) gerçekleştirdiği araştırmaya göre; kaygılı bağlanma boyutunun seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir.

Bu çalışmada kaygılı bağlanma boyutunun ilişki istikrarı leği alt boyutlarından ilişki yatırımı pozitif yönde yordadığı bulgusu elde edilmiş ve (Sarı, 2008) alışması ile benzerlik göstermektedir. Sarı (2008) gerçekleştirildiği araştırmaya göre; kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerinde mutsuzluk hissetmelerine rağmen ilişkilerine yönelik algılarının pozitif olduğunu ve ilişkilerine yönelik olarak daha çok yatırım yaparak doyum sağlayabildiklerini ifade etmektedir. Bununla birlikte kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişki yatırımı puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Kaygılı bağlanma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin tam aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Daha önce bu aracılık rolüne bakan araştırma olmadığından dolayı önceki araştırmalar ile kıyaslama yapılamamakla birlikte, kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıkları ve ayrılık anksiyetesinin bu durumu daha artırdığı söylenebilir.

neriler:

Kaygılı bağlanma ile yetişkin ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki grldğinden, kaygılı bağlanma düzeyinin düşürülmesi yetişkin ayrılık anksiyete düzeyini düşürebilecektir.

Kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumunu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki grldğinden, kaçınmacı bağlanmanın azaltılması ilişki doyumunu artırabilecektir.

Bu araştırma konusuyla ilgili nitel çalışmalar yapılabilir.

Psiko eğitim çalışmaları ile önleyici/müdahale edici programlar hazırlanabilir.

İlerideki araştırmalarda bağlanma stilleri ile farklı değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi önerilebilir.

İlerideki araştırmalarda bağlanma stilleri ile farklı demografik özelliklerin incelenmesi önerilebilir.

İlerideki araştırmalarda yeni analiz yöntemlerinin (Hayes PROCESS Makro vb.) kullanılması ile daha detaylı analizlerin yapılması önerilebilir.



REFERANSLAR

- Adler, A. (2016). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Agnew, C. R., & VanderDrift, L. E. (2015). Relationship maintenance and dissolution. *APA handbook of personality and social psychology*(3), 581–604.
- Agnew, C. R., Hadden, B. W., & Tan, K. (2019). It' s about time: Readiness, commitment and stability in close relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 1-10.
- Ainsworth, M. D. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. *Determinants of Infant Behavior*(2), 67–112.
- Ainsworth, M. D. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. *Attachment across the life cycle*. içinde New York: Routledge.
- Ak, G. (2021). *Evli Bireylerde Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve Ayrılık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akköse, F. (2021). *Bağlanma Stilleri Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkide Aleksitimi Ve Çatışma Çözme Stillerinin Aracı Rolü*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Amerika Psikiyatri Birliği. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.)*. Washington: APA Press.
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2019). *Anxiety*. <http://www.apa.org/topics/anxiety/index.aspx>
- Andrews, G., Hobbs, M. J., Beesdo, K., Craske, M. G., Heimberg, R. G., Rapee, R. M., . . . Stanley, M. A. (2010). Generalized worry disorder: a review of DSM-IV generalized anxiety disorder and options for DSM-V. Depression and options for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 134-147.
- Anksiyete Merkezi. (2019). *Anxiety Symptoms and Signs - Over 100 Listed*. <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms.shtml>. adresinden alındı

- Ateş, F., & Erdem, R. (2020). Yetişkin Bağlanma Stilinin Örgütsel Açıdan Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-447.
- Atkins, S. A. (2016). *The Relationship Between Shame And Attachment Styles*. Denton, USA: University Of North Texas.
- Baker, L. R., McNulty, J. K., Overall, N. C., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2012). How Do Relationship Maintenance Behaviors Affect Individual Well-Being? A Contextual Perspective. *Social Psychological and Personality Science*, 4(3), 282-289.
- Bakiler, E., & Satan, A. (2020). Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(51), 72-94.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*(51), 1173- 1182.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*(7), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*(61), 226-244.
- Barutcu, F. K., & Aydin, Y. C. (2013). The Scale for Emotional Reactions Following the Breakup. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*(84), 786-790.
- Başbuğ, S., Cesur, G., & Batıgün, A. D. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi: Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 255-267.
- Battaglia, D. M., Richard, F. D., Datteri, D. L., & Lord, C. G. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*(15), 829-845.

- Battaglia, M. (2015). Separation anxiety: at the neurobiological crossroads of adaptation and illness. *Dialogues ClinNeurosci*, 17(3), 277-285.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 897-910.
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Twostudies. *The Western Journal of Speech Communication*(46), 223–241.
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*(1), 29–48.
- Birol, A. (2023). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stillerinin İlişki Doyumu Ve Ayrılma Anksiyetesi İle İlişkisinin İncelenmesi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York : Basic Books .
- Bögels, S. M., Knappe, S., & Clark, L. A. (2013). Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clin Psychol Rev*(33), 663–674.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal Working Models in Attachment Relationships. *Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical Applications*. içinde Guilford Press.
- Brown, B. B. (1999). You're going out with who? Peer group influences on adolescent romantic relationships. *The development of romantic relationships in adolescence* (s. 291–329). içinde New York: Cambridge University Press.
- Browne, D. (2020). *What to Know about Anxiety*. <https://www.medicalnewstoday.com> adresinden alındı
- Büyükşahin, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1994). Maintaining relationships through strategic and routine interaction. *Communication and relational maintenance* (s. 3-22). içinde San Diego: Academic Press.

- Canary, D. J., & Yum, Y.-O. (2016). Relationship Maintenance Strategies. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*. içinde John Wiley & Sons, Inc.
- Collins, N. L. (1986). Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832.
- Collins, W. A. (2003). More Than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*(13), 1–24.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*(60), 631–652.
- Custer, L., Holmberg, D., Blair, K., & Orbuch, T. L. (2008). So how did you two meet?" Narratives of relationship initiation. *Handbook of relationship initiation* (s. 453–470). içinde New York: Psychology Press.
- Çağlayan, Y. İ., & İpek, M. (2019). Çiftlerde Bağlanma Stilleri, Evlilik ile Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(2), 161-180.
- Çelebi, G. Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Çelebi, G. Y., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün i. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89-120.
- Çelik, E., Bingül, F., & Kaya, M. (2020). Investigation of Intergenerational Romantic Relationship Perception. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 194-208.
- Çerkez, Y. (2017). The Effect of Attachment Styles on Perfectionism in Romantic Relationships. *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(10), 6923-6931.
- Çevik, T. (2023). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340.

- Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E. N., & Şahin, A. (2022). Erken Çocuklukta Bağlanma : John Bowlby ve Mary Ainsworth Açısından İncelenmesi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 85-92.
- Demirel, A. C., & Batman, H. (2023). Bağlanma Kuramı ve Sosyal Hizmetat. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 682-692.
- Demirtaş, F., Günay, G. Y., Doğan, İ. A., Özdoğan, B., Ünübol, H., & Sayar, G. H. (2020). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Stilleri İle Ebeveyn Bağlanma Stilleri Ve Ayrılma Anksiyeteleri Arasındaki İlişki. *The Journal Of Neurobehavioral Sciences*, 1(1), 8-15.
- Devenport, S., Davis-McCabe, C., & Winter, S. (2023). A Critical Review of the Literature Regarding the Selection of Long-Term Romantic Partners. *Archives of Sexual Behavior*(52), 3025–3042.
- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*(10), 163–173.
- Diriöz, M., Alkın, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaloğlu, N. (2011). Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*(22), 1-13.
- Doğaner, B. (2014). *Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Eğilimi Düzeylerine Göre; İlişki Bağlanımı, İlişki Doyumu ve Benlik Saygılarının İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duck, S. (1982). A topography of relationship disengagement and dissolution. *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (s. 1-30). içinde New York: Academic Press.
- Eapen, V., Silove, D. M., Johnston, D., Apler, A., & Rees, S. (2012). Adult separation anxiety in pregnancy: how common is it? *International Journal of Women's Health*(4), 251–256.

- Ehrenreich, J. T., Santucci, L. C., & Weiner, C. L. (2008). Separation Anxiety Disorder In Youth: Phenomenology, Assessment, And Treatment. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16(3), 389-412.
- Ekşi, H., Sevim, E., & Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1054-1065.
- Erikson, E. H. (1985). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W. W. Norton & Co.
- Ertürk, Y., & Arıkan, S. (2022). Romantik İlişkilerde İlişki İstikrarı: Sınır Kişilik Örgütlenmesinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İlişkilerde Manipülasyon ve Flört Şiddeti Bağlamında İncelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 9(87), 1776–1791.
- Eruyar, Ş., & Yılmaz, İ. (2023). Intolerance of Uncertainty as a Mediator on the Relationship Between Adult Attachment and PTSD. *OPUS Journal of Society Research*(20), 929-937.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: Turkish experience. *International Journal of Social Science*, 4(1), 31-38.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood in terms of Self-Esteem, Gender and Gender Roles. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 595-600.
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Feriante, J., & Bernstein, B. (2020). Separation Anxiety. StatPearls Publishing LLC. .
- Finkel, E. J., & Eastwick, P. W. (2015). Interpersonal attraction: In search of a theoretical Rosetta Stone. *APA handbook of personality and social psychology: Interpersonal relations* . içinde American Psychological Association.
- Fischer, W. F. (1970). *Theories of anxiety* . New York: Harper & Row.

- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*(76), 72–89.
- Fletcher, G., & Simpson, J. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102-105.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*(63), 103–115.
- Graham, A. (2023). *On Relationships: The Avoidant Style*.
<https://www.atlantacenterforcoupletherapy.com/relationships-the-avoidant-style>
adresinden alındı
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Personality Social Psychol*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-49.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881- 899.
- Jardmo, C., Frisen, A., & Angqvist, M. W. (2023). Experiences of romantic relationships among early adults who do not turn to their long-term partner when in need of love and support. *Scandinavian Journal of Psychology*(64), 133–141.
- Joel, S., & Macdonald, G. (2021). We're not that choosy: emerging evidence of a progression bias in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 25(4), 317–343.
- Kapur, R. (2020). *Effects of Anxiety on Health and Well-being of the Individuals*.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaytuğ, M. O., Tamam, L., Demirkol, M. E., Namlı, Z., & Gürbüz, M. (2021). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanılı hastalarda komorbidite ve işlevsellik ile ilişkili faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergis*(24), 481-490.

- Kasagga, U., & Nakijoba, S. (2020). Effect of Romantic Relationship on Undergraduate Students' Academic Performance: A Case Study of Islamic University in Uganda. *Islamic University Multidisciplinary Journal*, 7(2), 200-208.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220.
- Kayabol, N. B., & Sümer, Z. H. (2020). How to maintain a marriage: Maintenance behaviors, equity, and appreciation in understanding marital satisfaction. *Current Psychology*, 1-14.
- Kayış, A. R., & Akcaoğlu, M. Ö. (2022). University Students' Loneliness, Anxiety and Mental Well-Being during COVID-19 Pandemic: The Mediation Role of Self-Control. *E-International Journal of Educational Research*, 13(5), 109-131.
- Kazmaz, A. N., & Epli, H. (2022). Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi ile Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1046-1056.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, T., & Kümbetlioğlu, M. (2016). Bağlanma Stillerinin İletişim Becerilerine Etkisini Araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 381-396.
- Koç, B. (2022). Ebeveyni Boşanmış Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Bağlanma Stilleri, Benlik Saygıları Ve Ayrılma Kaygılarının İncelenmesi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic Relationship Development: The Interplay Between Age and Relationship Length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738–1749.
- Lee, L. (1984). Sequences in separation: A framework for investigating endings of the personal (romantic) relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*(1), 49–73.
- Lewin, K. (1933). Environmental forces. *A handbook of child psychology*. içinde Worcester : Clark University Press.

- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International journal of psychiatry*(9), 62-79.
- Li, T., & Fung, H. H. (2013). How avoidant attachment influences subjective well-being: An investigation about the age and gender differences. *Aging and Mental Health*, 18(4), 1-24.
- Lumiere, L. (2012). November 29). The ultimate secure base:Healing insecure attachment in the nondual field. *The Online Journal of Nonduality and Psychology*, 1(3).
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*(50), 66-104.
- Majidova, F., & İpek, M. (2020). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Manicavasaga, V., Silove, D., & Curtis, J. (1997). Separation anxiety in adulthood: A phenomenological investigation. *Compr Psychiatry* , 38:274–282.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J., & Wagner, R. (2000). Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *J Anxiety Disord*, 14(1), 1–18.
- Manicavasagar V, Silove D, Wagner R (2003) A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comp Psychiatry*, 44: 146-153
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*(50), 370-396.
- Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. İstanbul : Litera.
- Matsumoto, M. (2011). *What is a romantic relationship?*
<https://masafumimatsumoto.com/romanticrelationship/> adresinden alındı
- Mayseless, O., & Scher, A. (2000). Mother's attachment concerns regarding spouse and infant's temperament as modulators of maternal separation anxiety. *J Child Psychol Psychiat*(41), 917–925.

- McCroskey, J. C., & McCain, T. A. (1974). The measurement of interpersonal attraction. *Speech Monographs*(41), 261–266.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology* . içinde Burlington: Elsevier.
- Moss, D. (2002). Psychological perspectives: Anxiety disorders: Identification and intervention. *Communication apprehension: Origins and management*. içinde Singular/Thomson Learning.
- Muraru, I. D., & Turliuc, M. N. (2013). How do people choose their intimate partners? The Ideal Standards Model in Romantic Relationships – some answers and questions. *Psihologia socială*(31), 61-73.
- Muraru, I. D., Turliuc, M.-N., & Antonovici, L. (2017). The role of ideal similarity in partner selection and relationship satisfaction. *Annals of the „Alexandru Ioan Cuza” University, Psychology Series*(26), 5-26.
- Namlı, Z., Özbay, A., & Tamam, L. (2022). Adult Separation Anxiety Disorder: A Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 46-56.
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri İle Duygusal Zekâ, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Önder, Ş. (2019). *Yetişkin Bağlanma Boyutları İle Parasosyal Etkileşimin Parasosyal Ayrılık Ve Ayrılık Anksiyetesi İle İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Raman, J. (2010). *Correlates of Tertiary Student Life Satisfaction*. New Zeland: University of Waikato.
- Ramsawh, H. J., Chavira, D. A., & Stein, M. (2010). Burden of anxiety disorders in pediatric medical settings: prevalence. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 164(10), 965–972.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*(3), 205-216.

- Roberson, P. N., Norona, J. C., Lenger, K. A., & Olmstead, S. B. (2018). How do Relationship Stability and Quality Affect Wellbeing?: Romantic Relationship Trajectories, Depressive Symptoms, and Life Satisfaction across 30 Years. *Journal of Child and Family Studies*(27), 2171–2184.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of the Investment Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Rusbult, C. E. (1988). Commitment in close relationships: The investment model . *Readings in Social Psychology* (s. 147-157). içinde Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R., & Arriaga, X. B. (2012). The investment model of commitment processes. *Handbook of theories of social psychology*(2), 218–231.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring Commitment Level, Satisfaction Level, Quality of Alternatives, and Investment Size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
- Samp, A. J., & Palevitz, C. E. (2012). Dating and Romantic Partners. *21st Century Communication: A Reference Handbook*. içinde Thousand Oaks: SAGE .
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akilci Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The Development of Social Attachment in Infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3).
- Schmidt, A. M., Jubran, M., Saliva, E. G., & Brochu, r. P. (2023). Couples losing kinship: A systematic review of weight stigma in romantic relationships. *Journal of Social Issues - Wiley Online Library*(79), 196–231.

- Selbes, A., Berkol, T. D., Kunt, S., Uğurpala, C., Mehtar, M., & Gökçeimam, P. (2018). Examination of Adult Separation Anxiety and Bonding Styles in Patients with Panic Disorder Who Applied to a Psychiatric Clinic. *Turkish Journal of Psychiatry*, 1-9.
- Selcuk, E., Gunaydin, G., Sumer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*(8), 1-11.
- Simpson, J. A., Fletcher, G. J., & Campbell, L. (2001). The structure and function of ideal standards in close relationships. *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (s. 86-106). içinde London : Blackwell.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., & Cupach, W. (2015). Relationship Initiation and Development. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*. içinde Washington, DC: American Psychological Association.
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship. *Social Psychology*, 41(2), 66-75.
- Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 278–303.
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242.
- Stephan, C. W., & Bachman, G. F. (1999). What's sex got to do with it? Attachment, love schemas, and sexuality. *Personal Relationships*, 6(1), 111- 123.
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC*, 10(2), 147-162.
- Suciaghi, M. (2022). Separation Anxiety. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 6(5), 263-267.

- Sümer, S., & Arıca, T. (2018). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 6-13.
- Swaminathan, V., Stilley, K. M., & Ahluwalia, R. (2009). When Brand Personality Matters: The Moderating Role of Attachment Styles. *Journal Of Consumer Research*(35), 1-18.
- Şahin, S. M., & Çoksan, S. (2020). Bağlanma Stilleri ile Aşk Tipleri, Duygusal Dışavurum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 597-619.
- Şen, Ö. (2023). *Yetişkin Bireylerde İlişki İstikrarının Yordanmasında Duygusal Zeka ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolü*. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Düzce: Düzce Üniversitesi.
- Tamaki, K., & Takahashi, J. (2013). The Relationship between Adult Attachment Style and Social Skills in Terms of the Four-Category Model of Attachment Style. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(19), 84-90.
- Tepe, Ç. Ş., Cihan, S., & Durat, G. (2020). Yetişkin Ayrılma Kaygısı Bozukluğunun Bağlanma ve Anne Baba Tutumu ile İlişkisi. *Social Sciences Studies Journal*, 6(59), 1390-1398.
- Terzi, Ş. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 101-114.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley.
- Vaughan, J., Coddington, J. A., Ahmed, A. H., & Ertel, M. (2017). Separation Anxiety Disorder in School-Age Children: What Health Care Providers Should Know. *J Pediatr Health Care*, 31(4), 433-440.
- Villella, S. (2010). Broken Up but Not Broken: Satisfaction, Adjustment, and Communication in Post-Dissolutional Relationships. *Communication and Theater Association of Minnesota Journal*, 27-46.
- Wang, H., Ma, J., & He, L. (2022). Value-directed information search in partner choice. *Judgment and Decision Making*, 17(6), 1287–1312.

- Wang, Z., Whiteside, S. P., Sim, L., Farah, W., Morrow, A. S., & etc. (2017). Comparative Effectiveness and Safety of Cognitive Behavioral Therapy and Pharmacotherapy for Childhood Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*, 171(11), 1049-1056.
- Xi, Y. (2020). Anxiety: a concept analysis. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 9-12.
- Yahya, F., Zekeria, N. A., Yusoff, N. F., Ghazali, N. M., Anuar, A., Jayos, S., . . . Bakar, M. A. (2019). Adult Attachment and Personality. *International Journal of Engineering and Technology*, 8(1), 116-122.
- Yaşa, C., & Yıldırım, M. S. (2019). Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri ile Ayrılma Kaygısının İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267-278.
- Yavuz, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantı*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, E. Ç., Derin, S., & Selçuklu, A. E. (2018). Romantic Relationship Metaphors Of University Students: Is Love A Terrace On The House Overlooking The Sea? *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1560-1604.
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Anadolu Kliniği*, 22(1), 66-72.
- Yılmaz, H. A., & Hovardaoğlu, S. (2015). Yakın ilişkilerde Yatırım Modeli unsurlarının ve bazı değişkenlerin yüksek ve düşük izlenim ayarlamacılığı ile ilgisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 932-949.
- Zeren, D. Ç., & Demirli, C. (2021). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İstikrarı İle Flörtte Şiddete Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 4(1), 29-41.
- Zörer, P. B. (2015). *Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EK A

BİLGİLENDİRME VE GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Form ve Araştırmaya Katılımınız Hakkında

Sizi sosyal psikolojik bir araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katıldığınız takdirde sizi olumsuz etkileyebilecek herhangi bir durum olmadığını düşünüyoruz. Araştırma süreci içerisinde herhangi bir rahatsızlık duyarsanız, hiçbir gerekçe göstermeden katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Bu araştırmanın amacı nedir?

Bu araştırmanın amacı, romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile aralarındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Sizden ne yapmanızı istiyoruz?

Sizden yapmanızı beklediğimiz, ilerleyen kısımlarda sunulacak olan formu doldurmanızdır. Soruların doğru veya yanlış, uygun veya uygunsuz cevapları olmadığı için aklınıza ilk gelen düşüncelere dayanarak cevaplamanız, bizim için yeterlidir. Sadece kendi görüş ve hislerinizi, yani sizi en iyi yansıtanın hangisi olduğunu göz önünde bulundurmalısınız.

Toplanılan bu bilgilerle ne yapılacak?

Bu çalışmada sizden, isim soy isim gibi anonimliği ihlal edebilecek herhangi bir bilgi talep etmiyoruz. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapmayacak, vermiş olduğunuz bilgileri sadece bilimsel yayınlar için kullanacağız.

Biz kimiz ve bize nasıl ulaşabilirsiniz?

Reyhan Yıldız

Formda yer alan bu bilgiler doğrultusunda araştırmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul ediyor musunuz?

☐ Evet, kabul ediyorum ☐

Hayır, kabul etmiyorum ☐

EK B

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1-Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek () Diğer () Belirtmek istemiyorum ()

2- Yaşınız?

18-24 () 25-30 () 31-36 () 37-43 () 44-50 () 51-64 ()

3- Eğitim Durumunuz?

İlk ve Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü ()

4- Aylık Gelir Düzeyiniz?

15.000 ve daha az () 15.001-25.000() 25.001-35.000() 35.001-45.000() 45.001 ve üzeri()

5- Romantik İlişki Türünüz?

Flört () Nişanlı() Evli() Şu anda bir ilişkim yok ()

6-Romantik ilişki süreniz?

0-1 Yıl () 2-3 Yıl() 4-6 Yıl () 7-9 Yıl () 10 Yıl ve üzeri()

EK C

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ -II

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

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

Hiç

Katılmıyorum

Kararsızım

Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK D

YETİŞKİN AYRILIK ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşayıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

	Hiç	Nadiren	Sıklıkla	Çok Sıklıkla
1- Size 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 taşıyor musunuz?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10- İnsanları yakınızdaki tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınızdaki evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				

17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemseydiğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemseydiğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25-Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler “çok fazla konuştuğunuzu” söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				

EK E

İLİŞKİ İSTİKRARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir.

	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamiyle doğru
1-Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
2-Birlikte olduğum kişi, beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
3-Birlikte olduğum kişi, el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
4-Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
5-Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				
6- İlişkimiz benim için doyum verici.				
7-İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.				
8-İlişkim ideal bir ilişkiye yakın.				
9-İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.				
10-İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.				
11-Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
12-Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
13-Elele tutuşma ve öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
14- İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

15-Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağıllık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
16-Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.				
17-Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.				
18-Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişilmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.				
19-Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirme bana oldukça çekici geliyor.				
20-Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.				
21-İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
22-Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
23-Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
24-Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimle bağlantılı.				
25-Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				
26- İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.				
27-Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.				
28- İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.				
29-Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.				
30-Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.				