

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BENLİK KURGUSU İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNDA AYRILIK  
ANKSİYETESİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Melike ÖZOLCAR**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**TEMMUZ 2023**

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BENLİK KURGUSU İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNDA AYRILIK  
ANKSİYETESİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEKLİSANS TEZİ**

**Melike ÖZOLCAR  
(201287015)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER**

**TEMMUZ 2023**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı (201287015) numaralı öğrencisi Melike ÖZOLCAR'nin "Benlik Kurgusu İle Romantik İlişki Doyumunda Ayrılık Anksiyetesinin Aracı Rolünün İncelenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 25/07/2023 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından *oy birliği* ile Yüksek Lisans Tezi olarak *kabul* edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi :25/07/2023**

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum Benlik Kurgusu ile Romantik İlişki Doyumunda Ayrılık Anksiyetesinin Aracı Rolünün İncelenmesi ”adlı tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırılık düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onuruma beyan ederim (25/07/2023).

Melike ÖZOLCAR



*Yolumu aydınlatan bütün sevdiklerime,*

## ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bana desteğini ve bilgi birikimini esirgemeyen, her zaman güvenini hissettiren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e çok teşekkür ederim.

Lisans hayatımın en başından beri desteğini hep hissettiren, ve Klinik Psikolog olma yolculuğumun en özel anına şahit olan Erol Yıldırım hocama çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca varlığını hep hissettiğim bu sefer olmayacak dediğimde bana yol gösteren meslektaşım Hanife Nur Salihoğlu'na, akademik alanda beni destekleyen zümrem Seniha Sipahioğlu'na, tezimin bitişini dört gözle bekleyen arkadaşlarım Elif, Eda, Gözde ve Selma'ya ve her gün çalışmalarımı kontrol etmeyi kendine görev edinen kuzenim aynı zamanda kız kardeşim Merve Salkıç'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu hayattaki en büyük şanslarım beni her kararında destekleyen maddi ve manevi desteklerini hiç eksik etmeyen hep iyi ki dediğim canım babam Aydın Özolcar' a, canım annem Nuray Özolcar' a, kardeşlerim Ali ve Kerem' e teşekkür ederim.

Son olarak her zaman için sabrını, sevgisini hep hissettiğim her kararında beni destekleyen hayat arkadaşım Semih Şahin'e teşekkür ederim.

Temmuz 2023

Melike ÖZOLCAR

Psikolog

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın amacı .....	3
1.2. Araştırmanın önemi.....	4
1.3. Araştırmanın sınırlılıkları.....	5
1.4. Hipotezler .....	5
1.5. Tanımlar .....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
2.1. Benlik .....	8
2.1.1 Benlik ve kuramsal çerçeve .....	8
2.1.2 Benlik kurgusu .....	9
2.1.3. Kağıtçıbaşı'nın benlik modeli.....	9
2.1.4. Bireycilik ve toplulukçuluk.....	10
2.1.5. İlişkisel benlik, özerk benlik ve ilişkisel-özerk benlik.....	11
2.2. Romantik İlişki.....	14
2.2.1 Romantik ilişki doyumu.....	14
2.2.2. Evlilik doyumu.....	16
2.3. Ayrılık Anksiyetesi .....	17
2.3.1. Ayrılık anksiyetesi kuramsal çerçeve .....	17
2.3.2. Çocuklarda ayrılık anksiyetesi .....	18
2.3.3. Yetişkin ayrılık anksiyetesi .....	18
2.4. Romantik ilişki, Benlik Kurgusu ve Ayrılık Anksiyetesi Konusunda Yapılan Geçmiş Çalışmalar .....	20
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	24
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1.SosyoDemografik bilgi formu .....	26
3.3.2.İlişki doyum ölçeği.....	26
3.3.3. Özerklik ilişkisellik ölçekleri .....	26
3.3.4.Yetişkin ayrılma anksiyetesi anketi .....	27
3.4. İşlem.....	27
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>29</b>
4.1. Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları .....	29
4.2. Normallik Dağılım Analizi .....	29

4.3. Araştırma Sorularını Elde Edebilmek İçin Elde Edilen Bulgular .....	30
4.4 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi.....	38
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>43</b>
5.1. Araştırmanın Başlıca Bulguları.....	44
5.2. Romantik İlişki Doyumu, Benlik Kurgusu ve Ayrılık Anksiyetesi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	45
5.2.1. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi .....	46
5.2.2. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin yaş değişkenine göre incelenmesi .....	47
5.2.3. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi .....	47
5.2.4. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin ilişki durumu değişkenine göre incelenmesi .....	48
5.2.5 Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin psikiyatrik hastalık değişkenine göre incelenmesi.....	49
5.2.6.Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin anne baba birliktelik değişkenine göre incelenmesi .....	49
5.2.7. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benliğin romantik ilişki doyumunu yordamasında yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin aracı rolünün incelenmesi.....	50
5.3 Araştırmamızın Bazı Kısıtlılıkları.....	50
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>52</b>
6.1 Sonuç.....	52
6.2 Öneriler .....	55
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>72</b>

## KISALTMALAR

<b>KBAM</b>	:Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli
<b>BAM</b>	:Bağımsız Aile Modeli
<b>DBAM</b>	:Duygusal Bağıntılılık Aile Modeli
<b>İDÖ</b>	:İlişki Doyum Ölçeği
<b>AÖİBÖ</b>	:Ailede Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>DSM</b>	:Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>bkz.</b>	:Bakınız



## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 2.1:</b> Aile Modelleri, Çocuk Yetiştirme ve Benlik .....	12
<b>Çizelge 2.2:</b> Etkinlik ve Kişilerarası Mesafe Boyutları ile Benlik Türleri .....	12
<b>Çizelge 3.1:</b> Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı .....	24
<b>Çizelge 4.1:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	29
<b>Çizelge 4.2:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Normallik Dağılım Analizi.....	29
<b>Çizelge 4.3:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması	30
<b>Çizelge 4.4:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması.....	31
<b>Çizelge 4.5:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırması.....	32
<b>Çizelge 4.6:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırması.....	33
<b>Çizelge 4.7:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırması.....	33
<b>Çizelge 4.8:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Romantik Partnerle İlişki Süresine Göre Karşılaştırması.....	35
<b>Çizelge 4.9:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırması.....	36
<b>Çizelge 4.10:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırması.....	37
<b>Çizelge 4.11:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Yaşanılan Kişilere Göre Karşılaştırması.....	38
<b>Çizelge 4.12:</b> Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ile Benlik Kurgusu Arasındaki Korelasyon Analizi.....	38
<b>Çizelge 4.13:</b> Mediasyon Analizleri .....	39

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 2.1:</b> Etkinlik ve Kişilerarası Mesafe Boyutları .....	14
<b>Şekil 4.1:</b> Benlik Kurgusu Boyutlarından İlişkili Benliğin Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	40
<b>Şekil 4.2:</b> Benlik Kurgusu Boyutlarından Özerk-İlişkili Benlik' in Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	41
<b>Şekil 4.3:</b> Benlik Kurgusu Boyutlarından Özerk-İlişkili Benlik' in Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	42

## BENLİK KURGUSU İLE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNDA AYRILIK ANKSİYETESİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

### ÖZET

Bu araştırmanın yetişkinlerin benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada katılımcıların benlik kurgusu alt boyutları, romantik ilişki doyum puanları ve ayrılık anksiyetesinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini; Türkiye’de yaşayan, yaşları 18-51 değişen 249 kadın, 56 erkek toplam 305 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “İlişki Doyum Ölçeği”, “Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği: Benlik kurguları” ve “Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi” oluşturmaktadır. Ölçekler katılımcılar tarafından internet üzerinden doldurulmuştur. Bu çalışmada bağımsız örneklem t testi; tek yönlü varyans analizi (One-WayANOVA), TukeyHSD, Tamhane’s T2 çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının ilişki yönünün ve anlamlılığının analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach’s alpha katsayısı kullanılmıştır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken tarafından yordanmasına ve aracı değişkenin etkisinin değerlendirilmesine ilişkin değerlendirmede aracı değişken (mediasyon) regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışmanın bulguları benlik kurgusu ve romantik ilişki doyumunda anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik (yordayıcı değişken) ile romantik ilişki doyum (yordanan değişken) arasında, yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile ilişkili benlik (yordayıcı değişken) arasında ve yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile romantik ilişki doyum (yordanan değişken) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aracı değişken (yetişkin ayrılma anksiyetesi) ile yordayıcı değişken (romantik ilişki doyum) eş zamanlı olarak regresyon analizine alındığında daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan anlamlı ilişki daha önceki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir. Analiz sonuçlarına göre benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır. Yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, ilişkili benlik kurgusu ile romantik ilişki doyum arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Benlik Kurgusu, Özerk Benlik, İlişkisel Benlik, Özerk İlişkisel Benlik, Romantik İlişki Doyumu, Ayrılık Anksiyetesi*

# INVESTIGATION OF THE INTERMEDIATE ROLE OF SEPARATION ANXIETY IN SELF-FICTION AND ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of separation anxiety in adults' self-construal and romantic relationship satisfaction. In this study, the sub-dimensions of the participants' self-construal, their romantic relationship satisfaction scores and the mediating role of separation anxiety were examined.

The sample of the research; A total of 305 people, 249 women and 56 men, aged 18-51, consists living in Turkey. The data collection tools of the research are “Demographic Information Form”, “Relationship Satisfaction Scale”, “Autonomous-Relational Self Scale in Family: Self-construals” and “Adult Separation Anxiety Questionnaire”. The scales were filled in by the participants online. In this study were used independent samples t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), Tukey HSD and Tamhane multiple comparison test. Pearson correlation coefficient was calculated in the analysis of the relationship direction and significance of the scale scores. Cronbach's salpha coefficient was used in the reliability analysis of the scales. Mediation regression analysis was used to evaluate the prediction of the dependent variable by the independent variable and the evaluation of the effect of the mediator variable.

The findings of the study show that there is a significant relationship between self-construal and romantic relationship satisfaction. A significant relationship was found between, the dimensions of self-construal between related self (predictive variable) and romantic relationship satisfaction (predicted variable), between adult separation anxiety (mediator variables) and related self (predictive variable), and between adult separation anxiety (mediator variables) and romantic relationship satisfaction (predicted variable). In addition, when the mediator variable (adult separation anxiety) and the predictor variable (romantic relationship satisfaction) were taken into the regression analysis simultaneously, the previous significant relationship between the predictor and the predicted variable lost its previous significance level. According to the analysis results; The related self, one of the self-construal dimensions, significantly predicts romantic relationship satisfaction. It was revealed that the adult separation anxiety variable played a partial mediating role in the relationship between related self-construal and romantic relationship satisfaction.

**Keywords:** *Self-Construction, Autonomous Self, Relational Self, Autonomous Relational Self, Romantic Relationship Satisfaction, Separation Anxiety*

## 1. GİRİŞ

Kurduğumuz her ilişki özel ve değerlidir. Ancak romantik ilişki kişinin hayatında belirleyici bir role sahip olduğundan bireyler için daha önemli ve anlamlıdır. İnsanlar hayatlarının belirli bir dönemine geldiğinde sevmeye ve sevilme ihtiyaçlarını karşılamak üzere romantik ilişki içinde olmayı tercih ederler.

Romantik ilişki kavramı bağlanma, kişinin partneri tarafından duygusal destek alması ve aşık olmayı içeren bir eylem olarak tanımlanmaktadır. (Kalkan, Hamamcı ve Yalçın, 2012). Romantik ilişki doyumu ise kişinin ilişkiyi değerlendirme sonucunda mutlu ve memnun olma halidir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015) İlişki doyumunu etkileyen birçok faktör bulunabilir. Literatürde ilişki doyumu birçok kavramla ilişkilendirilip araştırılmıştır. Romantik ilişki doyumu ve stresle başa çıkma tarzları (Bilecen,2007), bağlanma ile arasındaki ilişki (Sarı ve Korkut-Owen, 2016), cinsiyet tutumlarının etkisi (Öcal-Yüceol, 2016), kişilik özellikleri (Budak, 2011) gibi birçok değişkenle ilişkisine bakılmıştır. Literatürde romantik ilişki ve benlik kurguları kavramı çalışılmış olup romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi çalışan araştırmalara rastlanmamıştır.

Romantik ilişkiler insanın benliğini tanımasına yardımcı olan bir unsurdur (Sarı, 2008). Markus ve Kitayama (1991)'a göre benlik, insanın yaşadığı ilişkilerinin ve kendine ait özelliklerinin kişiyi şekillendirmesidir. Benlik insanın düşünebilen bir varlık olması ve ben olması üzerine bilimsel olarak düşünölmeye başlanması insanlığın gelişimini anlama ile olmuştur. İlk olarak 1890 yılında William James tarafından kullanılan benlik kavramı, bireyin kendine yönelik atıfta bulunduğu niteliklerin düzenlenme stili olarak gösterilir (Kinch, 1963). İnsan yapısı olarak anlaştığı, yaşam tarzı olarak uyumlu olduğu kişilerle ilişki kurma eğiliminde olur. Yapılan bir çalışmaya göre kendimize benzeyen insanlarla kurduğumuz romantik ilişkilerde çatışmaların ve problemlerin daha az ortaya çıktığı görölmüştür (Barelds ve Barelds-Dijkstra, 2007).

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca içinde büyüdüğü aile, kurduğu sosyal ilişkiler kişinin hayatını birçok anlamda etkilemiştir. İnsanın benlik yapısı içinde

bulunduğu kültür bağlamından ayrı düşünülemez. Kültür kavramı; kişinin ailedeki yapısını, ebeveynin çocuğu yetiştirme tarzını ve çocuğun o ailedeki benlik kurgusunun şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Aydın K. B. 2019). Benlik kurgusu ise Kağıtçıbaşı (2013)'e göre bireyin çevresini ve kendini fark etmesiyle ortaya çıkan bir süreçtir. Kağıtçıbaşı aile yapısında meydana gelen değişikliklerden kaynaklı olarak benlik kurgusunu 3 alt başlığa ayırmıştır. Bunlar ilişkisel, özerk ve özerk ilişkisel benliktir.

Kağıtçıbaşı 1996 yılında yaptığı çalışmada ilişkisel benlik yapısına sahip olan bireylerin aile bağlarının güçlü olduğunu ve aileden kopmadığını, bireyin kendisinden başka kişilere bağıllığının süregelen olduğunu belirtmiştir. Özerk benlik yapısında ise çocuk aileden ayrılmıştır. Aileyle duygusal bir bağıllığı da çoğu zaman bulunmamaktadır. Kağıtçıbaşı benlik kurgusunun yalnızca ilişkisel ya da özerk olarak sınırlanmayacağını bir kişinin hem özerk hem ilişkisel olabileceğini belirtmiştir. Kağıtçıbaşı, bir kimsenin hem ailesine bağılı hem de bir o kadarda özerk bir birey olabileceği, iki benlik kurgusunu (özerk ve ilişkisel) sentezlediği özerk ilişkili benlik modelini ortaya koymuştur. Kişinin benlik yapısının aileyle olan bağı etkilemesi beklendiği gibi romantik ilişkileri de etkilemesi beklenmektedir. Kişinin benliğini nasıl tanımladığının romantik ilişki doyumunda belirleyici rol oynayacağı düşünülmektedir. Literatürde benlik kurguları ve romantik ilişkileri içeren araştırmalar sınırlı olsa da bazı araştırmalarında yapıldığı görülmüştür. (Üney ve Yöyen, 2020). Çoğu zaman aileyle ilgili yapılan çalışmalarda kullanılan benlik kurguları modeli, insanın benliğini keşfedeceği ve kendi keşfettiği benliğinin de ilişkisine yansıtacağı düşünülerek bu çalışmada benlik kurgusu ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Benlik kurgularıyla romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiye ilk defa bu çalışmada bakılmıştır. Yapılan bu çalışmada benlik kurgusu ve romantik ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmamızın bir diğer değişkeni olan ayrılık anksiyetesi ise romantik ilişki doyumunu etkileyebilecek bir diğer değişken olarak düşünülmüştür (Güçlü, 2008). Yetişkin ayrılık anksiyetesi kişinin duygusal olarak kendini bağılı hissettiği kişilerden ayrıldığında veya uzaklaştığında yaşadığı endişe durumudur. (Gülersoy, 2021) İnsanın duygusal olarak kendini yakın hissettiği kişiler arasında romantik ilişki içinde bulunduğu partneri de yer almaktadır. Kişinin ayrılık anksiyetesi belirtilerini yaşaması ve bu durumu ilişkiye yansıtmasının ilişki doyumunu olumsuz etkileyeceği

düşünülmüştür. Yetişkin ayrılık anksiyetesinin çocukluk ayrılık anksiyetesinin devamı olduğunu düşünen çalışmalarda mevcuttur.(Manicavasagar, Silove ve Curtis; Manicavasagar, Silove, Curtis, Wagner). Benliğimizin geliştiği çocukluk döneminde böyle bir tanı almış olmanın, aynı zamanda kişinin geldiği aile yapısının, o aile yapısında geliştirdiği benlik modelinin, kişinin ilişkisel,özerk ya da özerk ilişkisel benlik yapısına sahip oluşunun ilişki doyumunu etkileyeceği ve çıkan bu ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracı rol oynayacağı düşünülmüştür.

Literatürde benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmazken, evlilik doyum ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlanmıştır (Gülersoy, 2021; Güler, K. 2021). Aynı zamanda yapılan farklı bir çalışmada ise ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumuna etkisinin negatif yönlü olduğu bulunmuştur (Karney ve Bradburny). Bu bağlamda benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün daha önce çalışılmadığı anlaşılmış olup yapılan bu çalışmanın literatüre yenilik getireceği düşünülmektedir.

### **1.1 Araştırmanın amacı**

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerin benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünü incelemektir. Literatürde ilişki doyum ile ilgili mevcut çalışmaların olduğu ancak benlik kurgusu ile arasındaki ilişkiyi inceleyen ulaşılabilir çalışmaların yetersiz kaldığı anlaşılmıştır. Romantik ilişki doyum ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar Türkiye literatüründe henüz mevcut değildir. Çalışmanın aracı değişkeni olan ayrılık anksiyetesi kavramı da benzer şekilde literatürde sınırlı sayıda çalışmaya dahil olmuştur. Söz konusu olan üç değişken ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Benlik kurgusu, romantik ilişki doyum ve ayrılık anksiyetesi üzerinde
  - a. Cinsiyetin (K-E)
  - b. Yaşın (18-25, 26-30, 31+)

- c. Katılımcıların eğitim durumunun( ilköğretim-lise-üniversite-yüksek lisans-doktora)
- d. Gelir düzeyinin (alt, alt-orta, orta, orta-üst, üst)
- e. e)Romantik ilişki durumunun (bekar-romantik ilişkisi var-boşanmış-diğer)
- f. Romantik partnerle ilişki süresinin (1 aydan az, 1-3 ay, 3-6 ay, 1-2 yıl, 2-4 yıl, 4-6 yıl, 6+)
- g. g) Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olup olmamasının
- h. h)anne ve babanın birliktelik durumunun
- i. 1) yaşanan kişinin (yalnız, aile, arkadaş, diğer)anamlı bir etkisi var mıdır?
- 2. Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3. Romantik ilişki doyumu ile ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4. Benlik kurgusu ile ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5. Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracı rolü var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın önemi

İnsan hayatının bir gerçeği olan romantik ilişkiler konusu günümüze kadar gerek yerel gerek yabancı literatürlerde araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Benlik kurgusu ise kişinin kendini nasıl tanımladığıyla ilgilidir. Alanda benlik kurgusu ve ilişkileri içeren çalışmalar mevcuttur ancak sınırlı sayıdadır.(Erkılınç, 2021; Eren, 2021). Ancak benlik kurguları ve romantik ilişki kavramını içeren bir çalışmaya yerel ve yabancı kaynaklarda rastlanmamıştır. Kişinin kendini ve dünyayı tanınmasının önemli bir yolu kendi benliğini keşfetme sürecidir. Bu bağlamda ilişkilerin doyumunu etkileyecek benlik oldukça önem taşımaktadır. Bunun için benlik kurgusunu ölçerken Ailede Özerk İlişkisel Benlik Kurguları Ölçeği kullanılacaktır. Çalışmamızın bir diğer değişkeni olan Ayrılık Anksiyetesi ise bağlanma figüründen ayrıldığında yaşanan kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişki sürecinde bağlanılan kişi romantik ilişkideki partnerimizdir. Ayrılma sırasında

yaşanılan kaygı durumunun ilişki doyumunu etkileyeceği düşünülmüştür. Ayrıca Ayrılık anksiyetesi de üzerine çok çalışılan bir kavram değildir. Ayrılık anksiyetesi ve evlilik doyumu ile ilgili çalışmalara rastlanılsa da benlik kurgusu ile ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır (Gülersoy, 2021). Romantik ilişki doyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkide benlik kurgusu alt boyutlarından hangi değişkenin ilişki doyumunu yordayıp yordamadığına, ardından bu ilişkide ayrılık anksiyetesi benlik kurgusuyla aynı anda etkileşime alındığında etkisini artırıp arttırmadığına bakılacaktır. Çalışmamızın bu anlamda ilk ve yeni çalışmalara öncü olabileceği düşünülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemi; Türkiye’de yaşayan, 18-51 yaşında 305 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler kullanılan ölçekler olan sırasıyla “İlişki Doyum Ölçeği”, “Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği: Benlik kurguları” ve “Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi” ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada kullanılan Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği: Benlik kurguları ölçeğindeki boyutlar özerk, ilişkisel, özerk ilişkisel boyutları ile sınırlıdır.
- Araştırmaya 249 kadın 56 erkek katılımcı katılmıştır. Kadın katılımcı sayısı ile erkek katılımcı sayısı eşit değildir.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış olsa da çalışma katılımcıların kendilerini değerlendirmelerine bağlı olması ile sınırlıdır.

### 1.4. Hipotezler

**Hipotez 1:** Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**Hipotez 2:** Benlik kurgusu ile ayrılık anksiyetesinin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**Hipotez 3:** Romantik ilişki doyumu ile ayrılık anksiyetesinin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**Hipotez 4:** Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracı rolü bulunmaktadır.

### 1.5. Tanımlar

**Benlik Kurgusu:** Algılarımızın, inançlarımızın, içindeki yaşadığımız ailenin, duygu ve düşüncelerimizle etkileşimi sonucunda kişinin dünyayı algılaması ve bunun üzerinden kendini tanımasıdır (Kağıtçıbaşı, 1996).

**İlişkisel Benlik:** Çocuğun aileye bağlı, aile tarafından çocuğun maddi güvence olarak görüldüğü bir benlik yapısıdır. Çocuk burada aileye bağımlı bir benlik yapısı geliştirmiştir (Kağıtçıbaşı, 1996).

**Özerk Benlik:** Çocuğun maddi güvence olarak görülmediği ailelerde çocuğun aileden bağımsız olduğu bir benlik yapısı karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun aileden duygusal olarak da ayrılmışlığı söz konusudur. (Kağıtçıbaşı, 1996).

**Özerk İlişkisel Benlik:** Kağıtçıbaşı hem ilişkiselliğin hem özerkliğin önemini vurgularken iki benlik türünün ayrı ayrı olması gerekmediğini söylemiştir. Duygusal bağlılığın devam etmesi bir yandan da ilişkiselliğin olduğu bir benlik yapısının mümkün olacağını söylemiştir. Bu durumda da özerk ilişkisel benlik modelini ortaya koymuştur.

**Karşılıklı bağımlılık gösteren geleneksel aile (karşılıklı bağımlılık aile modeli) (KBAM):** Çocukların aileye maddi katkıda buldukları, ebeveynlerin yaşlılık durumunda maddi güvenceleri halinde oldukları bir yapıdır. Bu nedenle de çocuğun ortaya çıkan ekonomik değeri aile için önemlidir ve bu aile tipleri doğurganlığın yüksek olduğu ailelerdir. Bu ailelerde çocuğun özerk olması istenmez. Çünkü çocuğun aileden kopacağından ve maddi katkı sağlamayacağından korkulur.

**Nesiller arası bağımsızlık üzerine kurulu bireyci aile modeli (Bağımsız aile modeli) (BAM):** Bağımsız Aile Modeli modelinde ise çocuğun bağımsızlığına önem verilir. Kendine yetebilmek her şeyden önemli tutulur.

**Bu iki aile modelinin sentezi olan aile modeli (Duygusal bağıntılılık aile modeli) (DBAM):** Kağıtçıbaşı (1996) Türk toplumunda meydana gelen refah artışı ve kentleşmenin sonucunda aile içi maddi bağımlılıkların azaldığı durumda duygusal bağımlılıkların devam ettiğini belirtmiştir. Bu durum da Modernleşme kuramında bir

boşluk yaratmış ve Bağımsız Aile Modelinde yer almayan özerklik ve duygusal yakınlığın bulunduğu bir aile modelini yani Duygusal Bağıntılılık Aile Modeli ortaya çıkartmıştır. Maddi refah artıkça çocuğun özerkliği yine önem kazanmaktadır. Ancak Bağımsız Aile Modelinden farklı bir şekilde burada ortaya duygusal bağıllık ve çocuğun aileye duygusal bir bağ kurmasına önem verilir. Buradaki durum aslında bir sentezdir; salt yeni bir model değil Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli ve Bağımsız Aile Modeli özelliklerinden ortaya çıkan kentleşme kültürüne uygun bir modeldir. (Kağıtçıbaşı, 1996).

**Romantik İlişki:** İki yetişkin insanın karşılıklı olarak duygusal ihtiyaçlarını karşıladığı, duygusal olarak bağ kurdukları bir yapıdır. (Solmuş ve Solmuş, 2010).

**Romantik İlişki Doyumu:** Bir ilişkinin mutluluğuna bağlı olan iyi oluş halidir (Collard, 2006).

**Ayrılık Anksiyetesi:** Evden ya da evde bağlandığı kişiden ayrılma düşüncesinin/davranışının kişide normalden fazla endişeye neden olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Sağır, 2021; Gülersoy, 2021).

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Benlik**

#### **2.1.1 Benlik ve kuramsal çerçeve**

İnsan yaşamı boyunca kim olduğunun arayışındadır. Benlikte aslında insanın kendine sorduğu Ben Kimim? Sorusunun cevabıdır. Kağıtçıbaşı' na göre (2010) benlik kavramı bireyin sosyal etkileşimleri sonucu oluşan sosyal bir yapıdır. Benlik bir kişiyi diğerinden ayıran o kişiyi duygu, tutum ve davranış olarak diğerlerinden farklı kılan yapıların tümüdür(Yörükoğlu, 1986). Benlik kavramı dış dünyayla ilişki kurmamızı sağlar. Dünyayı ve insanları nasıl algıladığımızı, kendi görüş ve düşüncelerimizi belirler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016).

Benlik insanın düşünebilen bir varlık olması ve ben olması üzerine bilimsel olarak düşünölmeye başlanması insanlığın gelişimini anlama ile olmuştur. İlk olarak 1890 yılında William James tarafından kullanılan benlik kavramı, bireyin kendine yönelik atıfta bulunduğu niteliklerin düzenlenme stili olarak gösterilir (Kinch, 1963). Bireyin tutum ve davranışlarını etkileyen, kişinin kendini dünyayı algılayış şekillerine ve değerlerine yön veren bir yapı olarak karşımıza çıkar (Markus ve Kitayama, 2003).

Genel anlamıyla benlik, kişinin bilişsel ve duyuşsal bir bütün halinde davranışlarına etkisini gösterip davranışların düzenlenmesinde işlevde bulunan bir yapıdır. Aynı zamanda benlik, kişinin kendini nasıl algıladığı, kendi ile ilgili farkındalık düzeyi sonucunda kendini nasıl gördüğü ve bunlara bağlı oluşan düşünceler ve duygular olarak da tanımlanabilir. Kısacası benlik kavramı bizim kim olduğumuzu gösteren bir yapıdır (Aktaran: Ala göz, 2019)

Benlik sosyal etkileşimlerde bulunduğu için sosyal bir üründür. Bu nedenle de benlik ve sosyallik birbirinden ayrı düşünölemez. Buna bağlı bir şekilde benlik kişinin yaşadığı sosyal ortam olan toplumdan ve bu toplumun içinde yer aldığı kültürden de etkilenmektedir (Alagöz,2019).

### **2.1.2 Benlik kurgusu**

Birey ve kültür arasında bir alış veriş ilişkisi bulunmaktadır. Bu ilişki kişinin özelliklerini bulunduğu kültüre aktarması ve bulunduğu kültürden beslenmesi şeklindedir. Burada yer alan karşılıklı etkileşim sonucunda benlik kurgusunun kültürden bağımsız düşünülemediği görülmektedir. Algılarımız, inançlarımız, düşüncelerimiz, davranışlarımız ve duygularımızın birbiriyle kenetlenen bir zincir misali olması ve bu doğrultuda birbirini etkilemesi de bu bütünlüğü sağlar. Benlik kurgusu bu etkileşimler sonucunda kişinin dünyayı algılayış biçimi, değerleri, rolleri, tutumları ve davranışlarını etkileyen kendilik algısıdır. Aynı zamanda, bunun oluşumunda çevresel ve bireysel birçok faktörün de varlığından söz etmek mümkün. Özellikle kültür bir toplumdaki yaygın benlik kurgusunun belirlenmesinde büyük bir rol oynamaktadır (Aydın,2019). Buradan hareketle de benlik yapısının kültür ile etkileşiminin yaygın benlik kurgusu kavramını yarattığını söyleyebiliriz (Alagöz, 2019).

### **2.1.3. Kağıtçıbaşı'nın benlik modeli**

Kağıtçıbaşı'nın (1996) Aile Değişimi Kuramı ve Benlik Modelinde, benlik kurgusunun benlik modeli olarak kavramsallaştırıldığını görmekteyiz. Burada, benlik modeli kişinin içinde bulunduğu aile modelinden, aile modeli de bağlam olarak bulunmuş olduğu kültürden etkilenmektedir. Bu yapılar birbirini şekillendirmekte olduğu için birbirinden bağımsız düşünülmemelidir.

Bu modelde değerler, tutumlar, yaklaşımlar vb. aile etkileşim yapısı benliğin gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Burada bahsedilmek istenilen, aile etkileşim yapısı değiştikçe benlik modelinin değiştiğidir. Aile etkileşiminin yapısını değiştiren en önemli şeylerden biri de sosyo-ekonomik faktördür. Sosyo-ekonomik faktör aile etkileşimindeki boyutları etkilemesi sonucunda ailenin çocuk yetiştirme stili ve/veya çocuk yetiştirme yönelimi değişmekte ve buna bağlı olarak çocuğun benliği de değişmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996; Aktaran: Aydın, 2019)

Burada değinilmesi gereken bir diğer konu da bireyin özerkliğidir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta özerkliğin genellikle, başkalarından ayrıışmışlık olarak yorumlanmasıdır. Ancak burada özerkliğin, kişinin ayrıışması değil diğerlerinden başkalaşması olduğunu unutmamak gerekir (Kağıtçıbaşı, 1996).

#### 2.1.4. Bireycilik ve toplulukçuluk

Bireyci ve toplulukçu bakış açısı kültürlerin birçok yapısını belirtmektedir. Buna bağlı bir şekilde de aile etkileşim yapısı değişmekte ve benlik değişmektedir. Toplulukçu toplumlar, çocuğu bir maddi yatırım olarak görmekte ve ailenin devamı için yatırım niteliğinde çocuğu değerlendirmektedir. Buna bağlı bir şekilde de geleneksel toplumda yer alan fazla doğurganlık, çocukların ilerleyen yaşlarda aileye bakması, aileye bağımlı olması gibi unsurlar görülür. Daha çok doğu kültürlerinde bu yapı karşımıza çıkmaktadır. Batı toplumunda sıklıkla gördüğümüz bireyci toplumda ise sosyoekonomik durumun iyileşmesiyle ebeveynlerin çocuklara yüklediği maddi yükün ortadan kalkması sonucunda farklılaşan bir aile modeli meydana gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996; Biçer, 2019; Aydın, 2019).

Kağıtçıbaşı (1996) bu kültürel farktan hareketle ortaya Aile Değişim Modelini koymuştur. Bu model kapsamında topluluğun yapısına göre değişen 3 aile etkileşim modeli şu şekildedir:

- Karşılıklı bağımlılık gösteren geleneksel aile (karşılıklı bağımlılık aile modeli) (KBAM)
- Nesiller arası bağımsızlık üzerine kurulu bireyci aile modeli (Bağımsız aile modeli) (BAM tel)
- Bu iki aile modelinin sentezi olan aile modeli (Duygusal bağıntılılık aile modeli) (DBAM)

Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli, geleneksel tarım toplumunda görülen bu yapı ailenin devamlılığı için neslin önemine vurgu yapmaktadır. Çocuklar aileye maddi katkılarda bulunurlar ve ebeveynlerin yaşlılık durumunda maddi güvenceleri haline gelirler. Bu nedenle de çocuğun ortaya çıkan ekonomik/faydacı değeri aile için önemlidir ve doğurganlık bu tip ailelerde yüksektir. Bu tip aile modelinde çocuğun özerkliği işlevsel değildir hatta aile için bir tehdit unsurudur; çünkü özerk çocukların kendi faydasının ailenin önüne koyabilme ihtimalleri vardır. Bağımsız Aile Modeli ise bu modelin tam tersi olan aile modelidir. Orta sınıf Batı toplumu ailelerde görülen bu modelde nesiller arası bağımsızlığa önem verilir. Bu nedenle de çocuk yetiştirilirken özerklik ve kendi kendine yetebilmenin üstünde durulur. Karşılıklı Bağımlılık Aile Modelinden farklı bir şekilde burada artan refah seviyesi, karşılıklı bağımlılığı kırdığı için özerklik sağlıklı insan gelişimi için ehemmiyetli görülür.

Modernleşme kuramında refah seviyesi artıkça Karşılıklı Bağımlılık Aile Modelinden Bağımsız Aile Modeline bir geçişin olacağı öne sürülmektedir. Ancak, Kağıtçıbaşı (1996) Türk toplumunda meydana gelen refah artışı ve kentleşmenin sonucunda aile içi maddi bağımlılıkların azaldığı durumda duygusal bağımlılıkların devam ettiğini belirtmiştir. Bu durum da Modernleşme kuramında bir boşluk yaratmış ve Bağımsız Aile Modelinde yer almayan özerklik ve duygusal yakınlığın bulunduğu bir aile modelini yani Duygusal Bağıntılılık Aile Modeli ortaya çıkartmıştır. Burada da maddi refah artıkça çocuğun özerkliği yine önem kazanmaktadır. Ancak Bağımsız Aile Modelinden farklı bir şekilde burada ortaya duygusal bağlılık ve çocuğun aileye duygusal bir bağ kurmasına önem verilir. Çocuğun özerkliği bir tehdit unsuru değildir. Fakat hedef çocuğun ayrışması olmadığı için bağlılığı sağlayıcı kontrol burada da devam eder. Buradaki durum aslında bir sentezdir; salt yeni bir model değil Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli ve Bağımsız Aile Modeli özelliklerinden ortaya çıkan kentleşme kültürüne uygun bir modeldir. Kentsel yaşamda işlevsel olan özerklik çocuk yetiştirmeye dâhil edilir ve artan refahla birlikte çocuğun maddi faydacılığı ortadan kalkarken bunun yerine ayrışıklığın olmadığı bir yapı gelmiştir (Kağıtçıbaşı, 1996).

### **2.1.5. İlişkisel benlik, özerk benlik ve ilişkisel-özerk benlik**

Kağıtçıbaşı'nın (1996), göstermiş olduğu aile modelleri ve buna bağlı değişen çocuk yetiştirme tarzları çocuğun benliğinde önemli etkiye sahiptir. Aile, benlik ve toplum arasındaki ilişkinin anahtarı olmaktadır. Çocuk biyolojik olarak getirdiği kişiliği, toplumun bir parçası olan ve toplumdaki örüntülere sahip olan aileden etkilenerek benlik kurgusunu geliştirir. Batı toplumunda gördüğümüz Bağımsız aile modeli, geleneksel tarım toplumunda gördüğümüz Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli ve modern kentleşmenin ortaya çıkardığı toplumda gördüğümüz Duygusal Bağıntılı Aile Modeli bu anahtar ilişkisinin en temel basamağını bizlere göstermektedir. Buna bağlı bir şekilde toplumun etkilediği ailede değişkenlik gösteren aile modeline göre de çocuğun benliği değişkenlik gösterir (bkz. Çizelge2.1) (Kağıtçıbaşı, 1996).

**Çizelge 2.1:**Aile Modelleri, Çocuk Yetiştirme ve Benlik

	<b>Bağımlılık</b>	<b>Bağımsızlık</b>	<b>Duygusal bağımlılık</b>
<b>Çocuk yetiştirme stili</b>	Yetkeci	Serbest	Yetkin
<b>Çocuk yetiştirme yönelimi</b>	Kontrol / İtaat	Özerklik / Kendine güven	Kontrol / Özerklik
<b>Beanlike</b>	İlişkisel	Özerk	Özerk - İlişkisel

Kaynak: (Kağıtçıbaşı, 1996)

Bu anahtar ve aracı ilişkiden hareketle ilk olarak geleneksel toplumun yarattığı Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli ve buna bağlı olarak gelişen ilişkisel benlik kavramı karşımıza çıkar. İlişkisel benlikte çocuk-aile bağı oldukça güçlüdür; çünkü çocuk ailenin maddi güvencesidir. Ebeveynlerin geleceğini, hastalık durumunda çalışmamasını, eve giren maddi gücün artışı gibi faktörleri çocuk beslediği için çocuğun benliğinde ilişkisel ve edilgen bir yapı görürüz. İlişkisel benliğin gelişimini sağlayan şey ebeveynlerin yetkeci ve itaate bağlı çocuk yetiştirme biçimidir. Kişilerarası mesafe ve Etkinlik boyutları açısından ilişkisel benlik kurgusunu inceleyecek olursak eğer karşımıza ilişkililik ve dışa bağımlılık boyutları çıkar. Yani burada çocuk ilişkiseldir, dışa bağımlıdır ve bağımlı olduğu şey de ailedir (Çizelge2.2) (Kağıtçıbaşı, 1996).

**Çizelge 2.2:** Etkinlik ve Kişilerarası Mesafe Boyutları ile Benlik Türleri

<b>ETKİNLİK</b>		
	<b>Özerklik</b>	<b>Dışa Bağlılık</b>
<b>KİŞİLERARASI MESAFE</b>	<b>İlişkililik</b>	İlişkisel benlik Bağımlı Aile Modeli Yetkeci Çocuk Yetiştirme (İtaat Yönelimi)
		Marjinal benlik Otokratik Aile
	<b>Ayrışmışlık</b>	Yetkeci / İlgisiz Çocuk Yetiştirme (Sevgisiz İtaat Yönelimi )

Kaynak: (Kağıtçıbaşı, 1996)

Refah seviyesinin yüksek olduğu toplumlar olan Batı toplumuna gelecek olursa eğer, burada çocuk ailenin maddi güvencesi değildir; çünkü ailenin maddi güvenceye ihtiyacı yoktur. Çocuğun aileden bağımsız olduğu, ayrışmışlığı içinde barındıran

özerk benlik bu aile modelinde karşımıza çıkar. Burada çocuğun benliğinde özerkliği ve ayrıışmışlığı görürüz. Çocuk yetiştirmede daha serbest ve kendine yeterliliğe önem veren bir çocuk yetiştirme stili vardır. Bağımsız Aile Modeline sahip aile, Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeline sahip ailenin aksine çocuktan minnet ve bağlılık beklemez (Kağıtçıbaşı, 1996).

Kağıtçıbaşı'nın (1996) da vurguladığı ve özellikle anlam açısından ayrılmasının önemli olduğunu düşündüğü bir nokta vardır. Bu nokta, özerk olmanın ayrışık olmayı gerektirmediğidir. Buradan hareketle şu nokta yeni bir benlik yapısı ortaya koymaktadır: kişilerarası mesafe boyutunun ilişkililik olduğu bir durumda da çocuk ille de edilgen bir yapıda mı olmalıdır? Kağıtçıbaşı (1996) burada kentleşen toplumda refah seviyesinin yükselmesiyle çocuğun maddi bağlılığının ortadan kalkması sonucunda Batı toplumlarındaki durumun olmadığına işaret eder. Çocuğun Batı toplumlarındakinin aksine ayrışmadığı ve aile ile duygusal bir bağın kurulduğu bir yapıyı ortaya çıkmaktadır. Bu demek oluyor ki çocuğun ayrışma olmadan da özerk olabilmesi mümkündür. Özerk olma ihtiyacı ile kişinin birine bağlanma ihtiyacı aynı anda var olabilmektedir. Burada da karşımıza Kağıtçıbaşı'nın (1996) ortaya koyduğu özerk-ilişkisel benlik kavramı ortaya çıkmıştır. Bu tip toplumdaki ailenin çocuk yetiştirme tarzında özerklik ve kontrol bir aradadır. Çocuğun özerkliği bir ayrıışmışlık değil etkin olma halidir (Kağıtçıbaşı, 1996).

Kağıtçıbaşı (1996; 2010) bu benlik kurgusunu ortaya koyarken diğer iki benlik türünün sentezini inşa etmeye çalışmıştır. Karşılıklı Bağımlılık Aile Modeli ve Bağımsız Aile Modelinin sentezi olan Duygusal Bağıntılı Aile Modelinin bir sonucu olduğu gibi benliği oluşturan boyutların ve yapıların iki uçluluğunun olmadığı durumların da sonucudur. Yani bir aile maddi olarak bağımsız olabilirken duygusal olarak bağıntılı olabiliyorsa bir kişinin benliğinde özerklik olabilirken aynı zamanda ilişkisellik olabilir. Burada Kağıtçıbaşı'nın (1996) vurguladığı en önemli şey özerklik ve ilişkililiğin birbirinin zıttı olmadığıdır (Bkz. şekil X). Özerklik bağımsızlığı iğerirken ayrıışmışlığı iğermemektedir. Bu durum sonucunda Duygusal Bağıntılı Aile Modelinde yetişen bireyde hem özerk hem de duygusal olarak bağıntılı bir benliğe sahip çocuk karşımıza çıkmaktadır. Burada aile çocuğa bağımlı değildir. Aksine, buradaki durum sadece karşılıklı duygusal bir bağlılıktır. Çocuğun aileden bağımsız bir birey olurken aileye olan duygusal bağını devam ettirmesi bu tür aile modelinde görülür. Buradaki bağ ilişkisel benlikteki maddi bağdan ziyade psikolojik

ve duygu yönlü bir bağdır. İlişkisel tipteki itaatkâr çocuğun yerini burada özerk çocuk almaktadır. Ancak, ayrışık benlikteki gibi aileden ayrışma değil aile ile devam eden duygusal bağ yer alır (Aktaran: Erkılnç, 2020).

### Etkinlik

Özerklik < ----- ► Bağımlılık

### Kişilerarası Mesafe

Ayrışıklık < ----- ► İlişkisellik

#### Şekil 2.1: Etkinlik ve Kişilerarası Mesafe Boyutları

Kaynak: (Kağıtçıbaşı, 2005)

Kağıtçıbaşı (1996) özerk-ilişkisel benlik türünün sağlıklı benlik olduğunu ileri sürmektedir. Kişinin özerkliği ve ilişkiselliğinin artması sağlıklı benlik için önemlidir. Kişi kök ailesinden ayrışmaz, ilişkiselliği devam ederken bağ kurabilmeyi, kurduğu bağı sürdürebilmeyi öğrenir; aynı zamanda bu denkleme özerkliğın girmesiyle de kişi bağlanma nesnesinin kendinin bir parçası olmadığını ve kendinden başka bir kişi olduğunu içselleştirir.

## 2.2. Romantik İlişki

### 2.2.1 Romantik ilişki doyumu

İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresiyle ilişki içindedir. Bu ilişkilerden biri de romantik ilişkidir. Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre insanın fiziksel ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra sevgi ve ait olma ihtiyacının da karşılanması gerekmektedir.( Akyel, 2023). Bugüne kadar birçok araştırmacı tarafında romantik ilişki tanımlanmış olsa da en geniş tanım Colins'e aittir. Colins (2003)'e göre romantik ilişkide iki tarafında gönüllüğüesastır ve karşılıklıdır. Aynı zamanda romantik ilişkiyi tanımlarken 5 tane kalıtım özelliği olduğunda bahseder. Bunlar; Katılım, partner seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, duygusal süreçler ve bilişsel süreçlerdir. Bunların var olması romantik bir ilişkiyi diğer ilişlerden ayıran temel unsurdur (Colins, 2003). Romantik ilişki kavramı; flörtü, evliliği, birlikte yaşamayı içeren bir kümeyi kapsar (Hendrick ve Hendrick, 2006). Romantik ilişki; iki kişinin

duygusal ihtiyaçlarını karşıladığı, duygusal olarak birbirine bağlandıkları, karşılıklı bir dayanışma süreci olarak tanımlanabilir (Solmuş ve Solmuş, 2010).

Bireyin içinde bulunduğu ilişkiden mutluluk duyması, memnuniyet hissetmesi ve tatmin olması ilişki doyumuyla ilgilidir. Hendrick 'e (1988) göre romantik ilişki doyumunu ilişki kalitesini etkilemektedir.

Yaşamımızın büyük bir bölümünde yer alan romantik ilişkiler gelişimin bir parçası olarak kabul edilmektedir (Akdağ, 2017). Erik Erikson'a (1963) göre kişilik gelişiminin 8 aşaması vardır. Romantik ilişki kavramını da ilgilendiren "temel güvene karşı güvensizlik" evresi bebeğin dünyaya geldiğinde ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilgilidir. Çocuğun ihtiyaçlarının karşılandığı, çocuğun istediği yakınlık bakım veren tarafından sağlandığında dünyayı güvenilir bir yer, insanları ise iletişim kurmak için sevecen olarak görmektedir.

Aynı zamanda bebeklikte kurulan güvenli bağlanma ve romantik ilişkiler arasında bağlantı vardır. Araştırmalara göre çocukluk döneminde kurulan güvenli bağlanma romantik ilişkileri de etkilemektedir. Morgan ve Shaver 'un (1999) yaptıkları araştırmaya re güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde daha mutlu olduğu, güvenilir ve ilişki doyumunu yüksek bir ilişki yaşadıkları görülmüştür. Kaygılı bağlanan bireylerde ise güvensizlik ve kıskançlığın daha fazla olduğu, kaçıngan bağlanan bireylerde ise yeterli samimiyeti ve yakınlığı kurmada sorun yaşadıkları görülmüştür. Mikulincer ve Shaver (2003) 'e göre kaygılı bağlanan kişiler parterlerine karşı güvensiz olurlar. Onları sürekli kontrol altında tutmak endişe verir. Bu yüzden ilişkilerinde daha düşük doyum yaşarlar. Bu durumda çocukluklarında bakım vereni tarafından ayrışmayı sağlıklı yaşamış çocuklar, büyüdüklerinde güvenli bir ilişki kurduklarından dolayı ilişki doyumları daha yüksek olur. Dallaire ve Weinraub (2005)'e göre bebekken annesine kaçıngan ve kaygılı bağlanan çocukların büyüdüklerinde kendi, yaşıtları çocuklara göre ayrılık anksiyetesi daha yüksek bulunmuştur. Yine ocukken annelerine bağlanma problemi olan çocuklar büyüdüklerinde yaşıtlarına göre herhangi bir bozukluk geliştirme oranları yüksek görülmüştür. Bydklerinde ise bağlanma stillerinden kaynaklı ileri yaşlarında yaşadıkları ilişki doyumları yaşıtlarına görece düşük bulunmuştur (Warren, Huston, Egeland ve Sroufe (1997).

Romantik ilişkide doyumunu yüksek olan kişilerin hayatını bu doyum doğrudan etkilemektedir. Romantik ilişkisi sağlıklı olan bireylerin kendilerine dair

geliştirdikleri benlik algısı daha olumlu olmakta, özgüvenleri yüksek olmakta, iyi oluş düzeylerinde yükselme görülmektedir. Bunun tersi Romantik ilişkisi sağlıklı olan ilişkilerde ise bireylerin kendilerine dair geliştirdikleri benlik algısı olumsuz olmakta ve bazı psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir. Romantik ilişkinin kaliteli olup olmadığı kişinin mutluluk düzeyini etkilemekte ilişkiden aldığını doyumu arttırmakta ve azaltmaktadır (Gizir, 2013).

Bir romantik ilişkinin devam edip etmemesi ilişki doyumuna bağlıdır (Hendrick, Hendrick ve Adler 1988). Hawkins (1968)'e göre ilişki doyumunu kişinin ilişkiden zevk almasını, memnuniyetini ve tatmin durumunu gösterir. Sabatelli (1988) 'e göre ise romantik ilişkide süreklilik olması, bireylerin birbirlerinden beklentileri, aralarındaki uyum ve ilişkinin kalitesi romantik ilişki doyumunu etkiler.

### **2.2.2. Evlilik doyumunu**

Romantik ilişki kuranın birçok yolu olsa da bunların içinde en resmi olanı evlilik birliğidir. Evlilik var olan iki ayrı benliğin ortaklaşa birleşerek mutlu olmak için yapılan bir yoldur (akt., Çelik ve Yazgan-İnanç, 2009). Romantik ilişkinin birçok çeşidi vardır ve evlilik bu çeşitlerden en özeli ve ailenin temel yapıtaşını oluşturan unsurdur (Gülersoy, 2021). Geçmişten bu yana evlilikle ilgili bakış açıları da değişmiştir. Özellikle gelişen modern toplumda nikah bağına ihtiyaç duyulmaksızın gençlerin birlikte yaşamalarının kolaylaşması ile yaşlı kuşak evliliğe verilen değerin azaldığını düşünmektedir (Süleymanov, 2009). Yine de evlilik kurumu değişen toplum yapısına rağmen geleneksel ve modern bir aile yapısıyla önemini sürdürmeye devam etmektedir (Canel, 2007).

Collard (2006)'a göre doyum bir ilişkinin mutluluğuna bağlı olan iyi oluş halidir. Tezer (1986)'e göre evlilik doyumunu belirleyen şeylerden biri ihtiyaçların karşılanma durumudur. Yapılan çalışmalara göre çiftler arasındaki iletişim ve etkileşimin önemli ölçüde rol aldığı görülmüştür.(Feeney, 2002).Erel ve Burman'a (1995)'a göre eşler arası doyuma bakarken ebeveyn ve çocukları arasındaki iletişime, olası şiddet durumunun var olup olmadığına bakılmalıdır. Aynı zamanda yapılan araştırmalara göre istikrarlı bir ilişkininde doyumunu etkilediği görülmüştür. (Baumeister ve Leary, 1995).

Jose ve Alfons (2007) evlilikte belirli bir süre sonra doyumda bir düşüş olduğunu daha sonra bunun arttığını söylemişlerdir. Aynı zamanda Kalkan' a (2022) göre

evliliğin ilk yılları daha romantik geçtiği için yaşanan sorunlar pek görülme eğiliminde değildir. Daha sonra iletişim problemleri ve kişisel uyumsuzlukların göze batması evlilik doyumu etkilemektedir. Orbuch vd. (1996) da bu çalışmaların benzeri bir çalışma yaparak evlilik doyumlarında 10-20 içerisinde bir düşüş olduğunu söylemiştir.

Yapılan çalışmalara göre birçok sonuç bulunmuştur. Evlilik doyumuyla ilgili çalışmalar çok olmasa da her çalışmada farklı bir değişkenin etkisi bulunmuştur. Evlilik doyuma etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri de benlik kavramıdır (Eren, 2021). Eş olmanın, kendini ve eşini algılayış biçiminin evlilik doyumuna etkisi bulunmaktadır (Çelik, 2006). (Murphy ve O’Leary, 1989) yaptığı bir çalışmada benlik algısı düşük olan kişilerin evlilik doyumlarında da bir düşüş görülmüştür. Eşlerin benlik uyumlarının benzerliğinin, evlilikteki mutlulukları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Schafer vd. 1996).

### **2.3. Ayrılık Anksiyetesi**

#### **2.3.1. Ayrılık anksiyetesi kuramsal çerçeve**

İlk başta Broadwin tarafından okul reddi olarak ele alınan Ayrılık Anksiyetesi Bowlby’nin ortaya koyduğu bağlanma kuramı ile detaylandırılmıştır. Hem çocuklukta hem de yetişkinlikte görülebilen bir durumdur. Çocukluk çağında görülen Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, preödipal dönemde bağlanma figürünü kaybetme korkusuyla başladığı düşünülmektedir. Psikodinamik yaklaşım Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun, çocuğun önceki yaşlarında yaşanan bazı fiksasyonlar nedeniyle gelişim dönemlerinin başarısız atlatılması olarak da açıklamaktadır. Ayrılık Anksiyetesi kısaca, evden ya da evde bağlandığı kişiden ayrılma düşüncesinin/davranışının çocukta normalden fazla endişeye neden olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Sağır, 2021; Gülersoy, 2021).

Normal mental gelişimin bir parçası olarak Ayrılık Anksiyetesi, 6-20 aylık bebeklerde ayrılma durumuna verilen normal bir tepki olarak ele alınır. 24 aydan sonra bu endişelenme durumunda azalma beklenir. Bu durumda azalma oluyorsa çocuk normal gelişimini sağlamış demektir ve Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğundan bahsedilmemektedir. Ancak, Ayrılık Anksiyetesi gelişim dönemi normallerine uyum göstermiyor, yani 2 yaştan sonra azalma olmamış hatta ilerleyen yaşlarda da

gözlemlenmişse ve kişinin işlevselliğini bozuyorsa bu durum ruhsal bozukluk olarak değerlendirilir. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, 6 ay süren belirtilerin olması koşulu ile birlikte yaş sınırı olmayan bir şekilde DSM-V'te "Kaygı Bozuklukları" başlığı altında yer edinmiştir (Aktaran: Sağır, 2021).

Ayrılık anksiyetesini etkileyen birçok çevresel risk faktörü de söz konusudur. Bir yakının kaybı, ebeveynler veya bakım veren ile uzun süreli ayrılıklar, yeni kardeşin doğumu ve bakım veren ile çocuğun arasındaki ilişkide aşırı bağımlılık göstermesi gibi durumlar bu risk faktörlerindedir (Aktaran: Sağır, 2021).

### **2.3.2. Çocuklarda ayrılık anksiyetesi**

Çocuklar gelişim düzeylerine aykırı olarak evden veya bağlanma figürlerinden ayrılmak istemezler. Ayrıldıklarında anksiyete yaşarlar (Karabulut, 2019). Çocuklar bakım verenlerine bir şey olacağını, başlarına bir şey geleceğini, onları kaybedeceklerini düşünürler. Masi ve ark. (2011) 'e göre bu durum çocukların işlevselliğinde bozulmalar yaratmakta, okula devam etmelerini engellemekte ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulmaya neden olmaktadır. Yapılan araştırmalara göre 3-5 yaş arasındaki çocuklarda bu durumun normal olduğu kabul edilmiştir (Bowlby, 1973). Çocuklarda görülen ayrılık anksiyetesinin birçok sebebi bulunabilir. Annenin kaybı, ebeveynin boşanması veya anneni babanın evde olmaması bu durumu tetikleyebilir (Karahisar, 2021). Bu faktörlere ilave olarak çocuğun herhangi bir travmaya maruz kalması, şiddete uğraması, okulda akran zorbalığına veya öğretmen dışlaması gibi durumlarda ayrılık anksiyetesini tetikleyebilir (Mayes ve Provence, 1996).

### **2.3.3. Yetişkin ayrılık anksiyetesi**

3-5 yaşlarında çocuk eğer bakım veren ile güvenli bağlanma gerçekleştirdiyse, sağlıklı anne-çocuk ilişkisi yaşanmışsa ve travmatik ayrılıklar yaşanmamışsa normal mental gelişimde görülen Ayrılık Anksiyetesi ortadan kaybolur. Ancak, bunun kaybolmaması durumunda çocuklukta ve yetişkinlikte görülen Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu ortaya çıkar. Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu belirtilerinin çocukluk çağının devamında da görülebilir olması nedeniyle Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun yetişkin versiyonu olan Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu DSM'e eklenmiştir. Buradaki durum yetişkinliğin getirdiği belli başlı ufak farklılıklar dışında çocuklukta Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğuna

benzemektedir. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi tanısı alan birçok yetişkinin çocukluk dönemine bakıldığında benzer kaygıları yaşadığı görülmüştür (Gülersoy, 2021). Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunda bağlanma nesnesinin başına gelebilecek olumsuz durumlara karşı korku duyarak kişi bağlanma nesnesiyle yakın temasını koruma isteği duyar. Bağlanma nesnesinden ayrılma ihtimali/durumu olduğunda kişide panik hali söz konusudur. Buradaki durum ebeveynlere yönelik olabileceği gibi kişinin bağlanma nesnesinin çeşidine göre değişmektedir. Partnerden, eşten, çocuktan ayrılma ya da onlara zarar gelebilecek durumları düşünmeye kadar gidebilen fazla düzeyde kaygı da olabilir (Aktaran: Sağır, 2021).

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun klinik özelliklerine baktığımızda birçok yönü olan bir patoloji olduğunu görürüz. Bu nedenle, Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu tanısı koyarken belirtilen başlangıcı, gidişatı, aile yaşantısı ve işlevselliği ne derece bozduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıcı tanı yaparken ise bilinmesi gerekenlerden biri agorafobiye çok yakın bir bozukluk olduğudur. Panik atak korkusu agorafobide görülürken Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunda görülmemektedir. Burada asıl korku panik atak değil ayrılık korkusudur. Bu iki bozukluk birlikte de görülebilir; çünkü agorafobisi olan bireyler panik atak korkusuyla mücadele ederken destek almak için sosyal çevrelerine yönelirler ve insanların yanında olmalarını istediklerinden, bu insanlardan ayrılmaya yönelik kaygı agorafobi hastalarında görülebilir. Ayrıcı tanı da en önemli olan durum, agorafobide yalnızlık korkusunun bulunmasıdır. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu olan kişiler bağlanma nesnelere ayrılmaya yönelik korku duyarlar. Agorafobisi olan kişiler yalnızlıktan korkmaktadır (Aktaran: Gülersoy, 2021).

Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu bağlanma nesnesinde ayrılma durumunda meydana gelebileceği gibi bağlanma nesnesinin yok oluşuna hizmet eden veya bağlanma nesnesine zarar geleceği durumların düşünülmesi şeklinde de ortaya çıkabilmektedir (Aktaran: Gülersoy, 2021).

Yetişkinlerle yapılan bazı araştırmalar, bu belirtileri gösteren kişilerin 3'te 1'inde yakınmaların yetişkinlikte ortaya çıktığını saptamıştır. Bu gibi çalışmalar, Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun ilk olarak yetişkinlikte de ortaya çıkabileceğini destekler niteliktedir (Aktaran: Sağır, 2021). Yapılan toplu tarama sonuçlarında 20 yaş, Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun başlangıç yaşı olarak tespit edilmiştir (Aktaran: Gülersoy, 2021).

Erken yaşlarda başlayan ayrılık anksiyetesi, kişinin yetişkin hayatında karşılaştığı bir ayrılık, ayrılma tehdidi veya zorlanma ile de yeniden tetiklenebilir. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu tahmin edilenin aksinde çok yaygın bir bozukluktur. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun klinik ortamdaki yaygınlığı %20 ile %40 arasındadır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalar da göstermektedir ki Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğunun %6,6'lık bir hayat boyu yaygınlık, %1,9 oranında da yıllık yaygınlık oranı vardır. Çocuklukta bakım verenlerin ve/veya bağlanma nesnesinin yanlış davranışlarına bağlı bazı psikopatolojilerin görülmesi, yetişkinlikte Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu için risk faktörüdür (Aktaran: Sağır, 2021; Gülersoy, 2021).

Yetişkinlikte Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu olan bireyler aşırı koruyucu ve bağımlı olarak tanımlanmaktadır. Kişi eğer bağlanma nesnesi ile yan yana ise güvende hisseder ve buna bağlı bir şekilde bağlanma nesnesini sürekli kontrol etme davranışı gözlemlenir. Bu durum işlevselliği bozar niteliktedir ve kişi bunun farkındadır. Romantik ilişkilerinde veya diğer ilişkilerinde kişi terk edilmekle baş edemeyeceklerini sürekli düşünür. Yalnız uyumakta zorlanma, bağlanma nesnesi ile sürekli iletişimde kalma, onların başına bir şey gelmesi ve sürekli onları bu tür durumlardan korumak isterler. Bu tür durumlar yaşandığında da kişilerde panik atağa rastlanabilir (Aktaran: Sağır, 2021).

#### **2.4. Romantik ilişki, Benlik Kurgusu ve Ayrılık Anksiyetesi Konusunda Yapılan Geçmiş Çalışmalar**

Literatüre bakıldığında romantik ilişki doyumuyla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar yapılırken yaş, cinsiyet, ilişki süresi, eğitim durumu gibi demografik değişkenler sıklıkla ele alınmıştır. Yapılan çalışmalara göre cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerinde etkisi konusunda farklı sonuçlara rastlanmıştır. Hamamcı'nın ve Saraç ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmalara göre cinsiyet ve romantik ilişki doyumunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, gençlerin romantik ilişkilere yönelik inançları, cinsiyet, romantik ilişki yaşama ve romantik sınıf düzeyine gibi değişkenlere bağlı olarak değişmiştir (Küçükarslan ve Gizir 2014).

Göral (2002)'in gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre Türk yetişkinlerin ayrılma bireyselleşme süreçlerini, annelerinin ebeveyn olarak tutum ve davranışlarının genç

erişkinlerin ayrışma ve bireyselleşme süreçlerine etkisini içerek bir araştırma yapmış. 286 Türk öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ayrışma ve bireyselleşme sürecinde problem yaşayan gençlerin romantik ilişki doyumunda da problemler bulmuştur.

20 – 45 yaş arasında evli olan çiftlerin, evlilik ilişkilerindeki çift uyumları ile mizaç özelliklerinin, ayrışma-bireyleşmenin ve kendini toparlama gücünün ilişkisini incelemek üzere bir araştırma yapılmıştır. Ayrışma ve bireyleşme ile ilgili sorun yaşayan çiftlerde evlilik uyumu ile ilgili de sorun olduğu araştırma sonucunda görülmüştür (Özden, 2013).

Yapılan bir çalışmaya göre bireylerin ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerin ver ayrışma süreçlerinin romantik ilişkinin kalitesi üzerinde bir etkisi olduğu görülmüştür. (Dias ve Fontaine, 1996; Matos ve Costa, 2006; Collins ).

Kendir ve Demirli'nin (2016) 'in yaptığı bir çalışmada yüksek lisans mezunu kişilerin romantik ilişki doyumunun diğer kişilere göre daha saha yüksek olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmanın sonunda ekonomik refah seviyesi yüksek olan kişilerin ilişki doyumlarının maddi durumu iyi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Braithwaite vd. (2010), romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencileri arasında fiziksel ve zihinsel sağlıkları arasında fark olup olmadığına bakmışlardır. Sonuçlara göre romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişkisi olmayanlara göre zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğu ve obezite değerlerinin düşük olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca romantik ilişkisi olan kişilerde romantik ilişkisi olmayan kişilere göre alkol kullanım bozukluklarına daha az rastlanmıştır. Erkılınç (2020) yapmış olduğu çalışmada evlilik uyumunu özerk-ilişkisel benlik açısından incelemiştir. Bu çalışma sonuçları göstermektedir ki bireyin özerk ilişkisel benlik düzeyiyle evlilik doyumu arasında bir ilişki mevcuttur. Pozitif yönde olan bu ilişkiye aracı değişken olan iletişim kalıpları da eklenip bakıldığında, özerk-ilişkisel benliği yüksek bireylerin diyalog ve uyum yönelimi iletişim kalıpları yüksek olduğunda evlilik doyumu artmaktadır (Erkılınç, 2020).

Psikolojik sağlamlılık ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma da Gündaş (2013) tarafından lise öğrencileriyle yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında da psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma

stilllerini ele almıştır. Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki psikolojik sağlamlılık ve benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkilerden özerk-ilişkisel ve ilişkisel benlikle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Buradan hareketle özerk ilişkisel ve ilişkisel benliğin psikolojik sağlamlığı artırdığı söylenebilir (Gündaş, 2013).

Akyol (2023) yapmış olduğu araştırmada romantik ilişki doyumu ile ayrışma bireyleşme süreçlerine bakmıştır. Burada ele alınan ayrışma ve birleşme kişinin ruhsal olarak bakım verenden farklılaşması ile son bulan süreci temsil etmektedir. Bu araştırmada da görmekteyiz ki ayrışma bireyleşme süreçleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kişilerin ailelerinden ve ebeveynlerinden ayrışma ve bireyleşme süreçlerini atlatmaları ve buna bağlı bireyleşmeleri sonucunda ilişki doyumlarında artış meydana gelmektedir. Sağlıklı bir şekilde atlatılan ayrışma bireyleşme sağlıklı bir ilişkinin ve ilişki de artan doyumunda yordayıcısı niteliğindedir. Romantik ilişkinin kalitesini belirleyici rolde olan ebeveynlerle kurulan ilişkide ayrışma bireyleşme süreçleridir. Başka sevgi nesnelere ile sağlıklı bağlanma kurmak için ayrışma bireyleşme sürecinde aileden sağlıklı bir şekilde ayrılmak önemlidir. Sağlıklı bir şekilde geçirilmeyen ayrışma bireyleşme romantik ilişkilerde ilişki doyumunda düşüş meydana getirmektedir. Sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmeyen ayrışma birleşme sonucunda birey sürekli duygusal ve fiziksel yakınlığa ihtiyaç duyduğu için romantik ilişkilerin sağlıksız bahsetme yöntemleri geliştirebilir (Aktaran: Akyol, 2023).

Benlik yapısını farklı bir şekilde bireyci ve toplulukçu özellikleriyle ele alan bir araştırmada benlik yapısının tüm alt boyutlarının romantik ilişki biçimleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üney ve Yöyen (2020) bu durumu birçok şekilde açıklamaktadır. Kişinin benlik yapısının sahip olduğu veya olabileceği ilişki biçiminde izleri olduğundan bahsetmektedirler. Örneğin, bireyci benlik yapısı ve tutkulu, arkadaşça ve mantıklı aşk arasında çıkan pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiyi ele aldıklarında, bireycilik skorlarında artışın tutkulu aşkta da artışa sebep olduğu söylenmektedir. Bireyci benlik yapısında kişinin özerk ve gruptan bağımsız olması ve buradan hareketle kişinin önceliğinin kendi ihtiyaçlarını tamamlamak olması görülür. Kendi ihtiyaçlarını tamamlayıcı ve fiziksel çekiciliğin ön planda olduğu tutkulu aşkı bireyci benlik yapısına sahip bireyin seçmesi olasıdır (Üney&Yöyen, 2020).

Gülersoy (2021) yapmış olduğu çalışma kapsamında evli çiftlerde evlilik doyumu ve ayrılık anksiyetesini incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçları göstermektedir ki yetişkin ayrılık anksiyetesi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Yetişkin ayrılık anksiyetesine sahip bireylerin anksiyetesi arttıkça evlilikten aldıkları doyum azalmaktadır. Bağımlı ve kaygılı kişiliklere sahip olmalarında ebeveynlerin tutumu gibi birçok faktör belirleyici olsa da bu durum kişinin ilerleyen yaşantısındaki evlilik doyumunu azaltmaktadır (Gülersoy, 2021).

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan bir diğer araştırma ise benlik kurguları ve evlilik doyumuna uyum üzerinden bakıldığı Eren'in (2021) çalışmasıdır. Bu çalışma kapsamında evli çiftlerin benlik kurgularının benzerliğinin, evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyet açısından bazı farklılıklar olmakla birlikte araştırmanın en önemli bulgusu ilişki ve özerk-ilişki benliğinin çiftlerin ilişki doyumunu olumlu etkilediği yönündeki bulgudur. Bu bulguya cinsiyetler perspektifinden ayrı ayrı da bakılmıştır. Bu kapsamda kadınların açısından, ilişki ve özerk-ilişki kadın ve özerk-ilişki erkek çiftlerin ilişki doyumlarını benlik kurgularının yordadığı bulunmuştur. Erkekler açısından özerklik açısından benzerliğin artması ilişki doyumunu arttıran bir şekilde kendini göstermiştir. Kadınların ilişki açıdan uyumdan ilişki doyumlarının etkilenmesi ve erkeklerinse özerklik açısından uyumlarının ilişki doyumunu pozitif etkilemesi literatürler uygun bir şekilde kendini bu çalışmada göstermiştir (Eren, 2021).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada benlik kurgusu ve romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün incelenmesi amaçlayan bu çalışmanın modeli nicel araştırmalarda kullanılan ilişkisel tarama modelidir.

#### 3.2 Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, toplamda 305 (kadın=249, erkek=256) kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-51 aralığında değişmekte olup, yaş ortalamasının  $27.42 \pm 6.30$  olduğu saptanmıştır. Kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanlarının romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre karşılaştırmasında 305 katılımcıdan ilişkisi olmayan kendini bekar olarak tanımlayan 56 kişi analiz dışında tutulmuştur. Araştırma katılımcılarına kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır.

**Çizelge 3.1:** Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı

	N		%	
	Kadın	Erkek		
<b>Cinsiyet (n=305)</b>	<b>249</b>	<b>56</b>	<b>81,6</b>	<b>18,4</b>
Yaş Grupları (n=305) (Ort±SS=27,42±6,30; Min.-Maks.=18-51)	18-25 arası	163	53,4	
	26 – 30 arası	74	24,3	
	31 ve üzeri	68	22,3	
Eğitim durumu (n=305)	İlköğretim	5	1,6	
	Lise	40	13,1	
	Üniversite	224	73,4	
	Yüksek lisans	35	11,5	
	Doktora	1	0,3	
Gelir durumu (n=305)	Alt	16	5,2	
	Alt-Orta	44	14,4	
	Orta	171	56,1	
	Orta-üst	65	21,3	
	Üst	9	3	

**Çizelge 3.1:** (Devamı) Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı

		N	%
<b>Cinsiyet (n=305)</b>	<b>Kadın</b>	<b>249</b>	<b>81,6</b>
	<b>Erkek</b>	<b>56</b>	<b>18,4</b>
Romantik ilişki durumu (n=305)	Bekar	41	13,3
	Romantik ilişkisi var	150	49,2
	Evli	99	32,5
	Boşanmış	6	2,0
	Diğer	9	3,0
Romantik partnerle ilişki süresi (n=294)	1 aydan az	17	5,8
	1-3 ay	26	8,8
	3-6 ay	28	9,5
	6 ay-1 yıl	39	13,3
	1-2 yıl	31	10,5
	2-4 yıl	42	14,3
	4-6 yıl	37	12,6
6 yıl üzeri	74	25,2	
Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık (n=305)	Evet	41	13,4
	Hayır	264	86,6
Anne-baba birliktelik (n=305)	Evet	261	85,6
	Hayır	44	14,4
Yaşanılan kişi (n=305)	Yalnız	33	10,8
	Ailem	229	75,1
	Arkadaşım	16	5,2
	Diğer	27	8,9

Araştırmada kişilerin %81,6'sının kadın, %18,4'ünün erkek; yaş ortalaması  $27.42 \pm 6.30$  olarak, kişilerin %53,4'ünün 18-25 yaş arasında, %24,3'ünün 26-30 yaş arasında ve %22,3'ünün 31 yaş ve üzerinde olduğu; %13,1'inin lise, %74,4'ünün üniversite ve %11,5'inin yüksek lisans düzeyinde eğitilmiş olduğu; %56,1'inin gelir düzeyinin orta, %21,3'ünün gelir düzeyinin orta-üst düzeyde olduğu; %49,2'sinin romantik ilişkisi, %32,5'inin evli olduğu; %13,4'ünün psikolojik/psikiyatrik hastalığı olduğu, %86,6'sının olmadığı; %85,6'sının anne-babasının birlikte olduğu, %75,1'inin aileleriyle birlikte yaşadığı görülmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Katılımcılara uygulamadan önce Aydınlatılmış Onam Formu sunulmuştur.

Araştırmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı, gizlilik ilkesi gereği elde edilen verilerin saklı tutulacağı bildirilecektir. Sonrasında katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgilerinin istendiği bir Sosyo-Demografik bilgi formu sunulmuştur. Ardından sırasıyla İlişki Doyum Ölçeği, Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği: Benlik kurguları ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi uygulanmıştır. Katılımcıların bu ölçekleri doldurma süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veriler Google Form aracılığıyla online olarak toplanmıştır.

#### **3.3.1.SosyoDemografik bilgi formu**

Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, romantik ilişki durumları (flört, söz, nişan, evli) ve yaşadıkları romantik ilişkilerinin süresi, anne- baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin gelir düzeyi bireyin kiminle yaşadığı soruları yer almıştır.

#### **3.3.2.İlişki doyum ölçeği**

İDÖ Hendrick (1988) tarafında geliştirilmiştir. 7’li likert tipten oluşan 7 soruluk bir ölçektir. Amacı romantik ilişkilerdeki doyumunu ölçmektir. Yapılan araştırmalar sonucunda İDÖ’nün tek faktörlü olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Curun (2001)tarafından yapılmıştır. Ölçek tek faktörde toplanmıştır (Sarı, 2008). Ölçeğin İç tutarlılık katsayısı. 86 olarak elde edilmiştir. (Sarı, 2008). Ölçekte yer alan 4. (Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?) ve 7. (İlişkinizde ne kadar problem var?) maddeler ters maddelerdir. Puanların artması ilişkiden alınan doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Kılınçer, Tuzgöl- Dost, 2013).

#### **3.3.3. Özerklik ilişkisellik ölçekleri**

Araştırmada kullanılan benlik kurgusunu ölçmeye yarayan ölçek Kağıtçıbaşı (2007) tarafından geliştirilmiş Özerklik -İlişkisel Benlik ölçeğidir. 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. 9 madde ilişki benliği, 9 madde özerk benliği, 27 madde ise özerk ilişki benlik kurgusunu ölçmektedir (Morsünbül, 2003). Ölçekte katılımcılardan “kesinlikle katılmıyorum”,

“katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” gibi 5 seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Bu ölçeklerin Türkiye’ de okuyan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır (Kağıtçıbaşı, Baydar ve Cemalcılar, 2006). Ölçeğin benlik kurgusu alt boyutlarının, ilişkisel, özerk, özerk ilişkisel olarak sırayla Cronbach Alfa değerleri .78, .74, .84 olarak bulunmuştur. Özerklik -İlişkisel Benlik ölçeği bazı ters maddeleri içermektedir. İlişkili benliğe ait ters maddeler 5, 10, 20 ve 25’tir. Özerk8, 12, 16, 19 ve 23’ tür. Özerk ilişkili benliğe ait ters maddeler ise13,15 ve 21’ dir. Bir kişinin benlik modelini bu ölçekleri kullanarak ölçmek mümkündür. Bir kişinin her iki ölçekte de ortalamasının üzerinde puan alması özerk ilişkisel benliğe sahip olduğunu gösterir. Kişi iki ölçekten de ortalamasının altında puan alıyorsa bu sefer bağımsız (özerk) benliğe sahiptir diyebiliriz. Aynı zamanda bu ölçeklerin aile içinde kullanılması için paralel ölçekleri de tasarlanmıştır (Kağıtçıbaşı, 2013). Kağıtçıbaşı’nın oluşturduğu bu ölçekler halen kültürler arası çalışmalarda kullanılmaya devam etmektedir (Güngör ve Phalet, 2006; Kağıtçıbaşı ve Otyakmaz, 2006).

#### **3.3.4.Yetişkin ayrılma anksiyetesi anketi**

Ayrılık anksiyetesi belirtilerini tanımlamak için geliştirilen bir ankettir. Manicavasagar ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. 27 maddeden oluşmaktadır. Bu anket 3 farklı grup üzerinde uygulanmıştır. Bu gruplar anksiyete bozukluğu olan, ayrılma anksiyetesi için risk taşıyanlar ve sağlıklı kontrol grubu olarak 3’e ayrılmıştır (Koç, 2021). 4’lü likert özelliğe sahip bir ankettir. Hiç(0) Çok sıklıkla (3) arası puanları dağılım gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Diriöz ve ark. Tarafından2012’ da yapılmıştır (Değirmenci, 2017). YAA’ nın yapı geçerliliğini ölçmek için Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır.Analiz sonuçlarına göre varyansın orijinal çalışmanın tek faktörlü yapı varyansının n %40’ını açıklamıştır. Test tekrar test çalışmaları yapılmıştır. İki ölçüm sırasında yüksek korelasyon görülmüştür. YAA’ nınCronbach Alfa değeri ise .93 bulunmuştur.

#### **3.4. İşlem**

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış

olup analiz sonucunda parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamaları karşılaştırılmasında parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi; 2'den fazla bağımsız grubun ortalama karşılaştırmasında tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), ANOVA testinde varyans homojenliği için Levene testi ve grup farklılıkları için ise varyans homojenliği sağlanıyorsa ( $p \geq 0.05$ ) Tukey HSD, varyans homojenliği sağlanmıyor ise ( $p < 0.05$ ) Tamhane çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının ilişki yönünün ve anlamlılığının analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alfa katsayısı kullanılmıştır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken tarafından yordanmasına ve aracı değişkenin etkisinin değerlendirmesine ilişkin değerlendirmede aracı değişken (mediasyon) regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm test sonuçları .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

**Çizelge 4.1:**Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin AyrılmaAnksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	SS	Minimum	Maksimum
<b>İlişki Doymu</b>	305	33,94	8,71	5	45
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	305	33,50	16,86	1	78
<b>Benlik Kurgusu</b>	305	97,12	9,09	70	121
İlişkili Benlik	305	31,39	5,56	16	45
Özerk Benlik	305	29,16	5,57	12	45
Özerk-İlişkili Benlik	305	36,57	5,27	21	45

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doymu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri değerlendirildiğinde,

Kişilerin romantik ilişki doymu ortalama puanı 33.94, yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı 33.50 olarak; benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı 31.39, özerk benlik ortalama puanı 29.16, özerk-ilişkili benlik ortalama puanı 36.57 ve benlik kurgusu genel ortalama puanı ise 97.12 olarak görülmektedir.

### 4.2. Normallik Dağılım Analizi

**Çizelge 4.2:**Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin AyrılmaAnksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Normallik Dağılım Analizi

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd	P		
<b>İlişki Doymu</b>	0,112	305	0,000	-0,833	0,077
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	0,061	305	0,008	0,329	-0,532
<b>Benlik Kurgusu</b>	0,051	305	0,056*	-0,133	-0,502
İlişkili Benlik	0,063	305	0,005	-0,025	-0,296
Özerk Benlik	0,064	305	0,004	0,167	0,306
Özerk-İlişkili Benlik	0,091	305	0,000	-0,368	-0,727

\*p>0.05

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin Ayrılmaanksiyetesi ve benlik kurgusu ölçek puanlarına ait normallik dağılımı KolmogorovSmirnov testi ile değerlendirildiğinde; benlik kurgusu toplam puanı dışında puanlar normal dağılım göstermemiştir ( $p<0.05$ ). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olması ve örneklem hacminin  $n>30$  ve üzerinde olduğundan ölçek puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

#### 4.3. Araştırma Sorularını Elde Edebilmek İçin Elde Edilen Bulgular

**Çizelge 4.3:**Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

	Cinsiyet				t	P
	Kadın (n=208)		Erkek (n=41)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	35,52	8,28	33,49	7,05	1,473	0,142
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	33,05	16,75	32,44	15,85	0,216	0,829
<b>Benlik Kurgusu</b>	98,54	8,92	94,80	8,50	2,471	0,014*
İlişkili Benlik	31,86	5,47	30,61	5,84	1,318	0,189
Özerk Benlik	29,32	5,58	29,02	5,81	0,310	0,757
Özerk-İlişkili Benlik	37,37	4,98	35,17	5,44	2,538	0,012*

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Kadınların benlik kurgusu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 98.54, SS: 8.92) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 94.80, SS: 8.50) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(247)$ : 2.471,  $p$ : 0.014,  $p\leq 0.05$ ).

Kadınların benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 37.37, SS: 4.98) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 35.17, SS: 5.44) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(247)$ : 2.538,  $p$ : 0.012,  $p\leq 0.05$ ).

Bununla birlikte ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi, benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk benlik ortalama puanları kişilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ )

**Çizelge 4.4:** Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması

	Yaş Grupları						F	P
	18-25 (n=163)		26 – 30 (n=74)		31 ve üzeri (n=68)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doyumu</b>	33,86	8,62	34,18	7,95	33,87	9,79	0,036	0,964
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	35,56	16,20	30,57	16,5 2	31,72	18,3 3	2,750	0,066
<b>Benlik Kurgusu</b>	98,74	8,77	95,27	9,77	95,25	8,45	5,736	0,004**
İlişkili Benlik	32,31	5,19	30,18	5,96	30,50	5,63	5,013	0,007**
Özerk Benlik	29,15	5,28	29,01	5,99	29,32	5,86	0,055	0,947
Özerk-İlişkili Benlik	37,28	5,17	36,08	5,26	35,43	5,34	3,437	0,033*

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama yaş gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde;

Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 302): 5.013, p:0.007, p<0.01). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grubu düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 18-25 yaş arasındaki kişilerin ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 32.31, SS: 5.19) anlamlı olarak 26-30 yaş arasındaki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 302): 3.437, p:0.033, p<0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grubu düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 18-25 yaş arasındaki kişilerin özerk-ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 37.28, SS: 5.17) anlamlı olarak 31 yaş ve üzerindeki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Benlik kurgusu ortalama puanı kişilerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 302): 5.736, p:0.004, p<0.01). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir

( $p>0.05$ ). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grubu düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 18-25 yaş arasındaki kişilerin benlik kurgusu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 98.74,  $SS$ : 8.77) anlamlı olarak 26-30 yaş arasında ve 31 yaş ve üzerindeki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ortalama puanı kişilerin yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.5:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırması

	Eğitim						F	p
	Lise ve altı (n=45)		Üniversite (n=224)		Yüksek lisans ve üzeri (n=36)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	34,51	7,91	34,27	8,83	31,14	8,63	2,136	0,120
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	34,29	19,17	33,66	16,16	31,47	18,43	0,318	0,728
<b>Benlik Kurgusu</b>	94,42	9,18	97,86	8,82	95,92	10,12	3,073	0,048*
İlişkili Benlik	28,69	4,61	31,87	5,71	31,78	4,81	6,462	0,002**
Özerk Benlik	30,62	4,93	29,06	5,85	27,94	4,08	2,467	0,087
Özerk-İlişkili Benlik	35,11	5,44	36,93	5,20	36,19	5,31	2,355	0,097

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı gelir düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde;

Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F(2, 302)$ : 6.462,  $p$ :0.002  $p<0.01$ ). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Gruplar arası farklılığın hangi eğitim durumlarında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, lise ve altı düzeyde eğitilmiş olan kişilerin ilişkilibenlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 28.69,  $SS$ : 4.61) anlamlı olarak üniversite ve yüksek lisans üzeri eğitilmiş kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Benlik kurgusu ortalama puanı kişilerin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F(2, 302)$ : 3.073,  $p$ :0.048  $p<0.05$ ). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir

( $p>0.05$ ). Gruplar arası farklılığın hangi eğitim durumu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, üniversite düzeyinde eğitilmiş olan kişilerin benlik kurgusu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 97.86,  $SS$ : 8.82) anlamlı olarak lise ve altı eğitilmiş kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin eğitim durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.6:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırması

	Gelir						F	p
	Orta altı (n=60)		Orta (n=171)		Orta ve üzeri (n=74)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	32,18	8,91	34,53	9,02	33,99	7,70	1,622	0,199
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	35,55	16,90	33,79	16,30	31,15	18,04	1,189	0,306
<b>Benlik Kurgusu</b>	96,87	8,30	96,67	9,17	98,38	9,52	0,944	0,390
İlişkili Benlik	31,43	5,55	31,45	5,16	31,22	6,46	0,048	0,953
Özerk Benlik	29,05	5,24	28,77	5,27	30,14	6,40	1,565	0,211
Özerk-İlişkili Benlik	36,38	5,51	36,44	5,28	37,03	5,10	0,363	0,696

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı gelir düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.7:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırması

	İlişki Durumu				t	p
	İlişkisi Var (n=150)		Evli (n=99=)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	34,93	7,92	35,58	8,42	-0,611	0,542
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	34,83	15,98	30,11	17,14	2,214	0,028*
<b>Benlik Kurgusu</b>	98,49	8,43	97,08	9,65	1,215	0,226
İlişkili Benlik	32,13	5,39	30,92	5,72	1,699	0,091
Özerk Benlik	29,19	5,47	29,40	5,83	-0,299	0,756
Özerk-İlişkili Benlik	37,17	4,88	36,76	5,46	0,617	0,538

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama romantik ilişki durumlarına göre bağımsız örnekleme t testi ile değerlendirildiğinde,

Romantik ilişkisi olan kişilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 34.83,  $SS$ : 15.98) anlamlı olarak evli olan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 30.11,  $SS$ : 17.14) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(247)$ : 2.214,  $p$ : 0.028,  $p \leq 0.05$ ).

Bununla birlikte ilişki doyumu ve benlik kurgusu genel ve alt boyut ortalama puanı kişilerin romantik ilişki durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p > 0.05$ )



**Çizelge 4.8:** Kişilerin Romantik İlişki Doyumu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Romantik Partnerle İlişki Süresine Göre Karşılaştırması

	Romantik partnerle ilişki süresi																F	P
	1 aydan az (n=17)		1-3 ay (n=26)		3-6 ay (n=28)		6 ay-1 yıl (n=39)		1-2 yıl (n=31)		2-4 yıl (n=42)		4-6 yıl (n=37)		6 yıl üzeri (n=74)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doyumu</b>	27,71	10,12	31,46	8,44	36,39	7,26	35,95	8,11	34,13	7,62	35,76	7,72	35,51	7,22	33,36	9,67	2,796	0,008**
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	33,82	16,28	31,69	17,35	35,96	18,32	32,64	15,17	36,16	16,72	32,98	16,10	35,65	15,33	32,23	18,43	0,400	0,902
<b>Benlik Toplam</b>	93,59	7,97	97,58	9,64	98,39	6,85	97,13	9,52	98,87	10,56	98,69	7,37	98,97	9,55	95,31	9,45	1,438	0,190
İlişkili Benlik	31,24	5,52	32,31	6,55	30,89	5,57	32,36	4,98	31,84	5,77	31,86	5,24	31,78	6,04	30,50	5,28	0,663	0,703
Özerk Benlik	27,65	5,96	28,62	7,23	30,71	4,55	28,23	4,92	29,32	6,96	29,55	4,86	30,11	5,35	28,93	5,42	0,876	0,526
Özerk-İlişkili Benlik	34,71	4,57	36,65	5,07	36,79	3,87	36,54	6,27	37,71	5,26	37,29	4,83	37,08	5,50	35,88	5,60	0,850	0,547

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama romantik ilişki süresine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, Romantik ilişki doyumu ortalama puanı kişilerin ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(7, 297): 2.796, p:0.008, p<0.01). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi ilişki süresiarasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, ilişki süresi 1 aydan az olan kişilerin romantik ilişki doyumu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 27.71, SS: 10.12) anlamlı olarak ilişki süresi 3-6 ay, 6 ay-1 yıl, 2-4 yıl ve 4-6 yıl arasında olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanları kişilerin romantik ilişki süreleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

**Çizelge 4.9:**Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Psikolojik/Psikiyatrik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırması

	Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık				T	p
	Evet (n=41)		Hayır (n=264)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	31,66	9,97	34,29	8,47	-1,807	0,072
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	43,71	16,59	31,91	16,37	4,285	<0,001***
<b>Benlik Kurgusu</b>	96,54	9,10	97,21	9,11	-0,442	0,659
İlişkili Benlik	31,98	6,17	31,3	5,46	0,724	0,469
Özerk Benlik	28,2	6,13	29,31	5,48	-1,189	0,235
Özerk-İlişkili Benlik	36,37	5,42	36,61	5,26	-0,271	0,786

Bağımsız örneklem t testi, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı psikolojik/psikiyatrik hastalık durumuna göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Psikolojik/psikiyatrik hastalığı olan kişilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 43.71, SS: 16.59) anlamlı olarak psikolojik/psikiyatrik hastalığı olmayan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 31.91, SS: 16.37) yüksek olduğu görülmektedir (t(303): 4.285, p≤0.001).

Bununla birlikte romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve alt boyutları ortalama puanları kişilerin psikolojik/psikiyatrik hastalık durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.10:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırması

	Anne-baba birliktelik				T	p
	Evet (n=261)		Hayır (n=44)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	34,35	8,62	31,50	8,98	2,016	0,045*
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	33,44	16,68	33,84	18,14	-0,147	0,883
<b>Benlik Kurgusu</b>	97,61	9,10	94,20	8,61	2,316	0,021*
İlişkili Benlik	31,80	5,45	28,98	5,65	3,158	0,002**
Özerk Benlik	28,94	5,59	30,43	5,35	-1,644	0,101
Özerk-İlişkili Benlik	36,87	5,15	34,80	5,69	2,439	0,015*

Bağımsız örneklem t testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı anne-baba birliktelik durumuna göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Anne-babası birlikte olan kişilerin romantik ilişki doyumu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 34.35,  $SS$ : 8.62) anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 31.50,  $SS$ : 8.98) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(303)$ : 2.016,  $p$ :0.045,  $p\leq 0.05$ ).

Anne-babası birlikte olan kişilerin benlik kurgusu ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 97.61,  $SS$ : 9.10) anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 94.20,  $SS$ : 8.61) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(303)$ : 2.316,  $p$ :0.021,  $p\leq 0.05$ ).

Anne-babası birlikte olan kişilerin benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 31.80,  $SS$ : 5.45) anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 28.98,  $SS$ : 5.65) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(303)$ : 3.158,  $p$ :0.002,  $p\leq 0.01$ ).

Anne-babası birlikte olan kişilerin benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 36.87,  $SS$ : 5.15) anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından ( $\bar{X}$ : 34.80,  $SS$ : 5.69) yüksek olduğu görülmektedir ( $t(303)$ : 2.439,  $p$ :0.015,  $p\leq 0.05$ ).

Bununla birlikte yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ortalama puanları kişilerin anne-baba birliktelik durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

**Çizelge 4.11:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Benlik Kurgusu Ortalama Puanlarının Yaşanılan Kişilere Göre Karşılaştırması

	Yaşanılan kişi								F	p
	Yalnız (n=33)		Ailem (n=229)		Arkadaşım (n=16)		Diğer (n=27)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
<b>İlişki Doymu</b>	30,91	9,14	34,00	8,84	35,81	5,88	36,00	7,83	2,107	0,099
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	30,55	12,28	34,33	17,50	31,63	16,91	31,11	16,26	0,768	0,513
<b>Benlik Kurgusu</b>	97,39	9,15	96,70	9,18	99,44	8,82	99,00	8,46	0,904	0,440
İlişkili Benlik	30,76	5,38	31,40	5,35	33,44	6,17	30,85	7,03	0,950	0,417
Özerk Benlik	29,55	5,78	29,01	5,56	28,50	4,82	30,30	5,93	0,552	0,647
Özerk-İlişkili Benlik	37,09	5,16	36,28	5,41	37,50	4,75	37,85	4,39	1,031	0,379

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doymu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı yaşanılan kişilere göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, anlamlı farklılık görülmemektedir ( $p>0.05$ ).

#### 4.4 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

**Çizelge 4.12:** Kişilerin Romantik İlişki Doymu, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ile Benlik Kurgusu Arasındaki Korelasyon Analizi

		İlişki Doym	Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	Benlik Kurgusu	İlişkili Benlik	Özerk Benlik	Özerk- İlişkili Benlik
<b>İlişki Doymu</b>	r	1					
	p						
<b>Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi</b>	r	-.148**	1				
	p	.010					
<b>Benlik Kurgusu</b>	r	.240**	-.214**	1			
	p	.000	.000				
<b>İlişkili Benlik</b>	r	.122*	.194**	.511**	1		
	p	.033	.001	.000			
<b>Özerk Benlik</b>	r	.063	-.308**	.310**	-.546**	1	
	p	.276	.000	.000	.000		
<b>Özerk-İlişkili Benlik</b>	r	.220**	-.248**	.859**	.404**	.053	1
	p	.000	.000	.000	.000	.354	

Pearson korelasyon, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Araştırmada kişilerin romantik ilişki doymu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ile benlik kurgusu puanları arasındaki ilişkiyi pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Romantik ilişki doyumu puanı ile yetişkin ayrılma anksiyetesi ( $r: -0.148, p<0.01$ ) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; benlik kurgusu ( $r: 0.240, p<0.001$ ), benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ( $r: 0.122, p<0.05$ ) ve özerk-ilişkili benlik ( $r: 0.220, p<0.001$ ) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Yetişkin ayrılma anksiyetesi puanı ile benlik kurgusu ( $r: -0.214, p<0.001$ ), benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ( $r: -0.308, p<0.05$ ) ve özerk-ilişkili benlik ( $r: -0.248, p<0.001$ ) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; ilişkili benlik ( $r: 0.194, p<0.001$ ) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

#### 4.5. Aracı Değişken Analizi Sonuçları

##### 4.5.1 Mediasyon analizleri

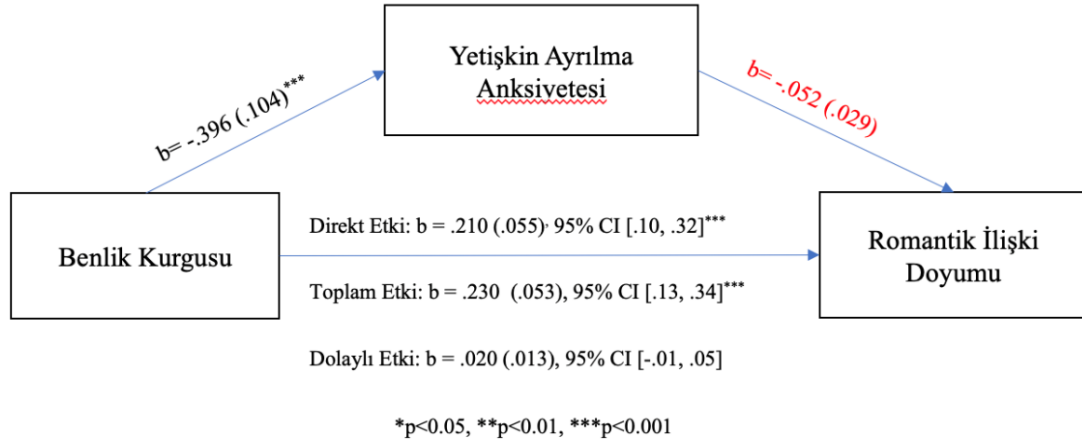
**Çizelge 4.13:** Mediasyon Analizleri

Yordayıcı Değişken	Aracı Değişken	Yordanan Değişken
İlişkili Benlik	Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	Romantik İlişki Doymu

Araştırmanın bu bölümünde benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benliğin romantik ilişki doyumu ile ilişkisinde yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin aracı rolünü değerlendirmek amacıyla Aracı Değişken Analizi, SPSS programının PROCESS v4.0 (by Andrew Hayes 2013) eklentisi yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlikyordayıcı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı aracı değişken olarak analize sokulmuştur. Son olarak romantik ilişki doyumu ortalama puanı yordanan değişken olarak analize sokulmuştur.

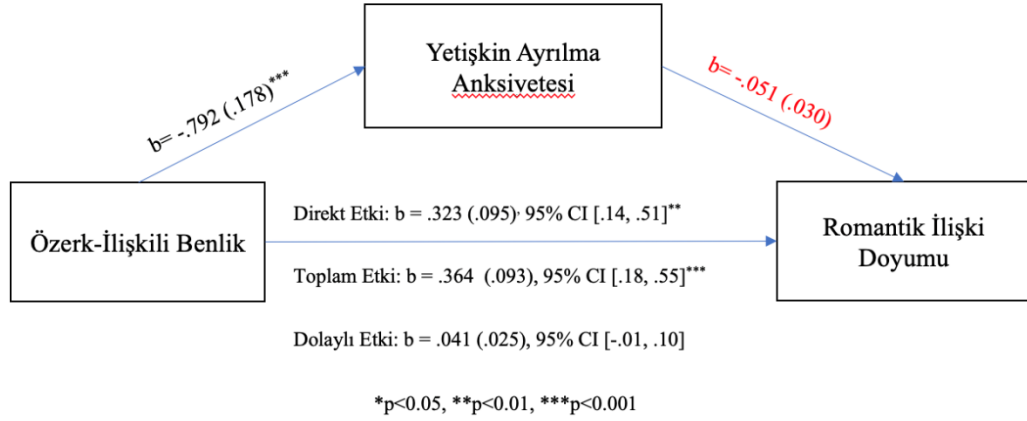
Değişkenler analize girmeden önce korelasyon değerleri Şekil 4.1’de incelenmiştir. İncelemeler sonucunda benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik (yordayıcı değişken) ile romantik ilişki doyumu (yordanan değişken) arasında ( $r: 0.122, p\leq 0.05$ ), yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile ilişkili benlik (yordayıcı değişken) arasında ( $r: 0.194, p\leq 0.001$ ) ve yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile romantik ilişki doyumu (yordanan değişken) arasında ( $r: -0.148, p\leq 0.01$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca aracı değişken (yetişkin ayrılma anksiyetesi) ile yordayıcı değişken (romantik ilişki doyumu) eş zamanlı olarak regresyon analizine alındığında daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan

anlamli ilişki daha önceki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir. Böylece aracı değişken analizinin tüm varsayımları sağlanmıştır.



**Ŗekil 4.1:** Benlik Kurgusu Boyutlarından İlişkili Benliğin Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları

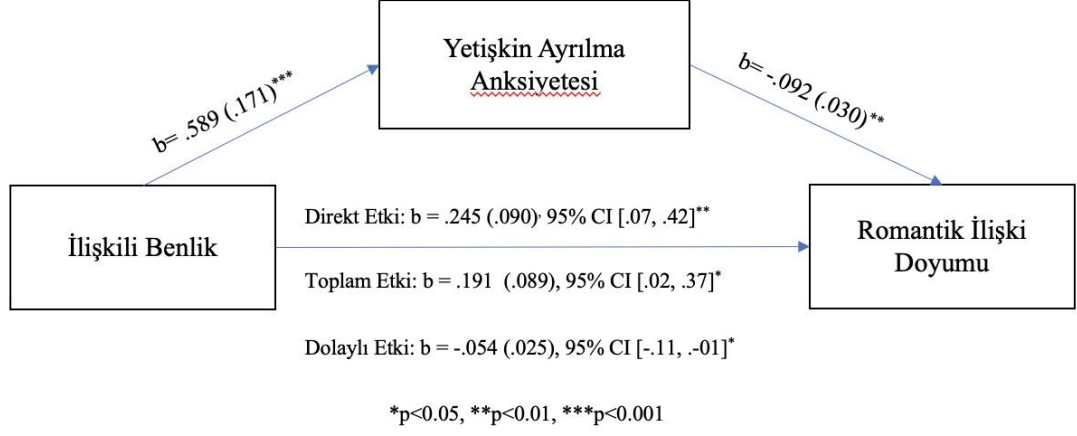
Benlik kurgusunun ( $\beta = -.396$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = -.214$ ),  $SH = .104$ ,  $t = -3.809$ ,  $p = 0.001$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .05$ ,  $CI [-.60, -.19]$ ) romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordarken, yetişkin ayrılma anksiyetesi ( $\beta = -.052$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = -.101$ ),  $SH = .029$ ,  $t = -1.777$ ,  $p = 0.077$ ,  $p > 0.05$ ,  $CI [-.11, .01]$ ) romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamamaktadır. Benlik kurgusunun, romantik ilişki doyumunu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (Toplam etki;  $\beta = .230$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .240$ ),  $SH = .053$ ,  $t = 4.309$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .06$ ,  $CI [.13, .34]$ ). Benlik kurgusu ile aracı değişken olan yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeni denkleme eş zamanlı olarak alındığında benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunu arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir ancak etkisi azalmıştır (Direkt etki;  $\beta = .210$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .219$ ),  $SH = .055$ ,  $t = 3.845$ ,  $p < 0.001$ ,  $CI [.10, .32]$ ). Bu sonuç yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamadığı görölmektedir. çünkü aracı değişkenin etkisi anlamlı çıkmamıştır ( $p > 0.05$ ). bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(2, 302) = 10.929$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .07$ ) ve toplam varyansın %7'sinin açıklandığı görölmüştür (Ŗekil 4.2). (Sobel z test istatistiği = 1.622,  $p > 0.05$ ).



**Şekil 4.2:** Benlik Kurgusu Boyutlarından Özerk-İlişkili Benlik' in Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları

Benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkilibenlik kurgusunun ( $\beta = -.792$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = -.248$ ),  $SH = .178$ ,  $t = -4.448$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .06$ ,  $CI [-1.14, -.44]$ ) romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordarken, yetişkin ayrılma anksiyetesi ( $\beta = -.051$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = -.099$ ),  $SH = .030$ ,  $t = -1.725$ ,  $p = 0.086$   $p > 0.05$ ,  $CI [-.11, .01]$ ) romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamamaktadır ( $p > 0.05$ ). Özerk-ilişkili benliğin, romantik ilişki doyumuna üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (Toplam etki;  $\beta = .364$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .220$ ),  $SH = .093$ ,  $t = 3.927$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .05$   $CI [.18, .55]$ ). Özerk-ilişkili benlik ile aracı değişken olan yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeni denkleme eş zamanlı olarak alındığında özerk-ilişkili benlik ile romantik ilişki doyumları arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir ancak etkisi azalmıştır (Direkt etki;  $\beta = .323$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .195$ ),  $SH = .095$ ,  $t = 3.390$ ,  $p = 0.001$ ,  $p < 0.001$ ,  $CI [.14, .51]$ ). Bu sonuç yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, özerk-ilişkili benlik ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamadığı görülmektedir. Çünkü aracı değişkenin etkisi anlamlı çıkmamıştır ( $p > 0.05$ ). Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(2, 302) = 9.248$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = .06$ ) ve toplam varyansın %6'sının açıklandığı görülmüştür (Çizelge 4.3). (Sobel z test istatistiği = 1.588,  $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak hem benlik kurgusunda ve hem de alt boyutlarından olan özerk-ilişkili benlik için yapılan aracı değişken analizinde yetişkin ayrılma anksiyetesinin romantik ilişki doyumuna üzerinde anlamlı bir etkisi olmamıştır ( $p > 0.05$ ). toplam etki düzeyinde aracı değişken modele dahil edildiğinde bir azalma gözlemlenmiş ancak bu etki anlamlı olarak çıkmamıştır.



**Şekil 4.3:** Benlik Kurgusu Boyutlarından Özerk-İlişkili Benlik' in Romantik İlişki Doyumunu Yordamasında Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ( $\beta = .589$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .194$ ), SH = .171 , t = 3.443, p=0.001, p<0.001,  $R^2 = .04$ , CI [.25,.93]) ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ( $\beta = -.092$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = -.178$ ), SH = .030, t = -3.1097, p=0.002 p<0.01 , CI [-.15, -.03]) romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır. İlişkili benlik kurgusunun, romantik ilişki doyumunu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (Toplam etki;  $\beta = .191$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .122$ ), SH = .089, t = 2.136, p=0.033, p<0.05,  $R^2 = .02$  CI [.02, .37]). İlişkili benlik kurgusu ile aracı değişken olan yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeni denkleme eş zamanlı olarak alındığında ilişkili benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunu arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir ancak etkisi azalmıştır. (Direkt etki;  $\beta = .245$  ( $\beta_{\text{Standardize}} = .156$ ), SH = .090, t = 2.728, p=0.007 p<0.01, CI [.07, .42]). Bu sonuç yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, ilişkilibenlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir. Buna göre tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(2, 302) = 7.179$ , p<0.001,  $R^2 = .05$ ) ve toplam varyansın %5'inin açıklandığı görülmüştür (Çizelge 14). (Sobel z test istatistiği = -2.290, p<0.05

## 5. TARTIŞMA

Kağıtçıbaşı' na göre (2010) benlik kavramı bireyin sosyal etkileşimleri sonucu oluşan sosyal bir yapıyı temsil etmektedir. Benlik kavramı dış dünyayla kurduğumuz ilişkiyi şekillendirmektedir. Dünyayı ve insanları nasıl algıladığımızı çevreyle nasıl ilişki kurguladığımız konusunda belirleyici bir rol üstlenir. Bu nedenle benlik kurgusunun romantik ilişki doyumuyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Diğer bir kavram olan ayrılık anksiyetesi ile ilgili yapılan çalışmalar ayrılık anksiyetesinin bağlanma ile doğrudan ilişkili olduğunu, sosyal ilişkilerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Alan yazın çalışmalarına bakıldığında Yıldız (2008), üniversite öğrencilerinde bağlanma ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ayrılık anksiyetesi ile güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yine başka bir çalışmada güvensiz bağlanmaya sahip bireylerde ayrılık anksiyetesinin ve majör depresyonun daha fazla görüldüğü ortaya konmuştur (Antonia Bifulco vd., 2006). Bu nedenle romantik ilişki doyumunu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelerken ayrılık anksiyetesinin de bu ilişki üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda benlik kurgusu ve romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesinin aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmamıza yaş ortalaması  $27,42 \pm 6,30$  olan 249 kadın, 56 erkek olmak üzere toplam 305 katılımcının verileri çalışmaya dâhil edilmiştir. Kişilerin romantik ilişki doyumunu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanlarının romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre karşılaştırmasında 305 katılımcıdan ilişki olmayan 56 kişi analiz dışında tutulmuştur.

Örneklemin çoğunluğunu kadın (%81.6), 18-25 yaş arası (%53.4), üniversite mezunu (%73,4), gelir durumu orta (%56.1), herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan (%86.6) bireyler oluşturmaktadır.

## 5.1. Araştırmanın Başlıca Bulguları

Yetişkin ayrılık anksiyetesi ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu analizden anlaşılacağı üzere bireylerin ayrılık anksiyetesi puanları arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı anlaşılmaktadır. Ayrılık anksiyetesi ile benlik kurgusu alt boyutları arasında yapılan analizlere göre benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benlik arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; ilişkili benlik arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu analizin sonuçlarına göre ayrılık anksiyetesi puanı azaldıkça benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benliğin puanının arttığı, ayrılık anksiyetesi puanı arttıkça ilişkisel benlik puanının da arttığı görülmüştür.

Aynı zamanda romantik ilişki doyumu ile benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk ilişkili benlik arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular neticesinde ilişkili benlik ve özerk ilişkili benlik puanı yüksek olan bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrılık anksiyetesi puanı azaldıkça romantik ilişki doyumunun arttığını gösteren erişebilir çalışmalar Türkçe literatüründe mevcut değildir. Ancak romantik ilişki uyumunun kapsadığı evlilik doyumu ile ilgili yapılan çalışmada ayrılık anksiyetesi ile evlilik doyumu çalışmamızı destekleyen bir şekilde ilişkili bulunmuştur Bayrami ve arkadaşlarının evli kadınlar üzerine yaptığı bir çalışmada evlilik doyumu ve ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bayrami, Heshmati, &Karami, 2011). Bradbury'nin yaptığı çalışmalara göre evliliğin ilk yılında ayrılık anksiyetesi belirtileri olan bireylerin evlilik doyumların düşüş olduğu görülmüştür.

Çalışmamızda elde edilen bulguya göre benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve yetişkin ayrılma anksiyetesi romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır. İlişkili benlik kurgusunun romantik ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. İlişkili benlik kurgusu ile aracı değişken olan yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeni eş zamanlı olarak alındığında ilişkili benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir ancak etkisi azalmıştır. Bu sonuç neticesinde yetişkin ayrılık anksiyetesi değişkeninin ilişkili benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir.

Çalışmamızda benlik kurgusu alt boyutlarından ilişkili benlik ve özerk-ilişkili benlik ile romantik ilişki doyumu arasında beklediğimiz düzeyden daha zayıf bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ilişki benliğe sahip olan bireylerin ilişkilerini daha kaliteli yaşadığı, ilişkiden aldıkları doyum ve verimin yüksek olduğu görülmüştür (Mesutoğlu, 2012). Ayrıca araştırmamıza katılan katılımcıların eğitim durumunun daha çok üniversite mezunu kişilerden oluşması gibi sebeplerden dolayı ilişkili benlik ve özerk-ilişkili benlik ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin daha yüksek düzeyde anlamlı olması beklenmekteydi. Alan yazına bakıldığında eğitim durumu yüksek olan kişilerin özerk ilişki benliği de yüksek bulunmuştur. (İmamoglu, 2003; Kurt, 2002; Üskül ve ark., 2004; Mert ve Çetiner, 2018). Bu durumdan kaynaklı olarak ilişkisel benlik ile romantik ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki oluşacağı düşünülmüştür.

## **5.2. Romantik İlişki Doyumu, Benlik Kurgusu ve Ayrılık Anksiyetesi ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Romantik ilişki doyumunun yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süreleri gibi değişkenler ile benzer şekilde ayrılık anksiyetesinin de yaş, cinsiyet, faktörlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Literatüre bakıldığında yapılan bir çalışmada kadınların ilişki doyum oranı erkeklere göre yüksek bulunmuştur (Satıcı ve Deniz, 2018; Rosen ve ark., 2017). Bizim çalışmamızda da buna benzer bir durumun olma sebebi kadın katılımcı sayısının erkek katılımcılardan daha fazla olması da olabilir. Yine literatürde ilişki süresinin ilişki doyumunu arttırdığı görülmüştür. (Budak, 2011). Rusbult (1980: 174)'un yatırım modeline göre çiftlerin ilişkilerindeki emek ne kadar kadar fazlaysa bu onların doyumlarını da etkilemektedir. Yine aynı şekilde yaş değişkeninin ayrılık anksiyetesini etkilediğini söyleyen çalışma olduğu kadar etkili olmadığı söyleyen çalışmalar da mevcuttur. Cenk (2019)' un çalışmasına göre çalışmamıza benzer bir sonuç bulunmuş ve yaş değişkeninin ayrılık anksiyetesini etkilemediği görülmüştür. Bu nedenle benlik kurgusu, romantik ilişki doyumu ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin sosyo demografik özellikler açısından incelenmiştir.

### **5.2.1. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi**

İlk olarak romantik ilişki doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu analizden ilişkisi olmayan bireyler çıkarıldığındakadın katılımcıların romantik ilişki doyumu ile erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Daha önce yürütülen bazı çalışmalarda da bulgularımıza paralel olmayacak şekilde ilişki doyumunun kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. (Saticı ve Deniz, 2018; Rosen ve ark., 2017) Literatüre bakıldığında bazı çalışmalarda ise bizim çalışmamızın bulgularına paralel olarak cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. (Curun,2006; Saraç, 2013; Ulutaş,2018). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin ilişki doyumu kadınlardan yüksek bulunmuştur (Dökmen, 2002; Gürçay, 2015; Sarı 2008). Literatürdeki bu farklılığın birçok sebebi olabilir. Çalışmanın hangi örneklem ve yaş grubu üzerinde yapıldığı, kadına atfedilen toplumsal cinsiyet rolleri bu doyum üzerinde etkili olmuş olabilir.

Bu araştırmada kadınların benlik kurgusu ortalama puanı ve özerk ilişki benlik düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk benlik ortalama puanları kişilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu çalışmadan farklı olarak bazı çalışmalarda kadınların ilişki benlik puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. (Rastogi ve Wampler, 1999; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Akçınar ve Özbek, 2017; Yaban, 2017). Bu çalışmalarda kadınların ilişki benlik puanlarının yüksek olması (Kağıtçıbaşı, (1996)' na göre toplumda var olan erkek egemen kültürde kadının bağımlılığının ve itaat etmesinin sürdürülmesiyle ilgili olabileceği düşünülmüştür. Kadınların eğitim seviyesinin yükselmesinin, toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde değişiklik olmasının ve bizim çalışmamıza katılan kadınların genelde üniversite mezunu olmalarından sebeple ilişki benlik puanları erkeklere göre yüksek çıkmamış olabilir. Bizim çalışmamıza benzer araştırmalarda özerk benlik puanlarının cinsiyete göre değişmediği de bulunmuştur( Çelen, Çok, Bosma ve Zijsling, 2006). Aynı zamanda özerk ilişki benlik kurgusu puanı kadınlarda erkeklerden yüksek bulunmuştur. Literatüre baktığımızda buna benzer sonuçlara rastlanmıştır. Özdemir (2009), yaptığı bir çalışmada kadınların özerk ilişki benlik kurgusu puanlarını erkeklerden yüksek bulmuştur. Kadınlara atfedilen roller, duygularını daha fazla ifade edilmesine izin verilmesi, sosyal ilişkilerinin

erkeklere göre iyi olması kadınların özerk ilişkisel benlik kurguları puanının yüksek olacağını göstermektedir (Gilligan, 1982). Değişen Türk aile yapısıyla birlikte kadının sosyal hayatta daha çok var olması, ekonomik özgürlüğünü kazanması, ailenin kız çocuğuna bakış açısının değişmesi bu kadınlarda özerk ilişkisel benliğin yüksek olmasının sebebi olarak düşünülmektedir. Türk toplumunda da kadına verilen önemin artması, üniversite mezunu olan kadınların gün geçtikçe artması, kadınların iş hayatında daha çok aktif olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bizim çalışmamızda da katılımcılarının çoğunluğun kadın üniversite mezunu olması nedeniyledir; üniversite mezunu olmanın kendini ifade etme becerisinin arttırdığı aynı zamanda ekonomik bağımsızlığının önünü açtığını düşünürsek kadınların özerk ilişkisel benlik puanlarının bu bağlamda yüksek bulunduğu düşünülmüştür. Bu çalışmada kadınların özerk ilişkisel benlik puanlarının yüksek bulunması bu sebeplerden kaynaklı olabilir.

Çalışmamızda ayrılık anksiyetesi ile cinsiyet arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Ancak bazı çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile ayrılık anksiyetesi arasında bir fark bulunmuştur. Bizim çalışmamıza benzer olarak Shear ve ark. (2006) yetişkinlikte yaşanan ayrılık anksiyetesinde kadın ve erkek puanlarını eşit olarak bulmuştur. Ancak bazı çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile ayrılık anksiyetesi arasında bir fark bulunmuştur. Mertol (2011) yaptığı bir çalışmada ayrılık anksiyetesi puanını kadınlarda daha yüksek bulmuştur.

### **5.2.2. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin yaş değişkenine göre incelenmesi**

Çalışmamızda değişkenlerin yaş ile ilişkisi incelendiğinde 18-25 yaş arasındaki kişilerin benlik kurgusu ortalama puanı 26-30 yaş arasındaki ve 31 ve üzeri kişilerin ortalama puanından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki doyumu ve ayrılık anksiyetesi ortalama puanının yaş ile ilişkisi bulunmamıştır.

### **5.2.3. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi**

Değişkenlerin eğitim ile ilişki incelendiğinde benlik kurgusu ortalama puanı üniversite düzeyinde olan kişilerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bir başka yapılan çalışmada özerk benliğin üniversite mezunu kişilerde yüksek çıktığı görülmüştür (Ercan, 2008).

Romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin eğitim durumları arasında anlamlı farklılık göstermemiştir. Çalışmamızın katılımcılarının çoğunluğunun üniversite mezunu kadın olmasından kaynaklı olarak özerk ilişkisel benlik puanının da yüksek çıkması beklenmekteydi. Üniversiteye gitmenin hem başka fırsatlar sağlama açısından kadınlara özerkliği getirmesi, zaten ilişkisel olan kadın yapısına bu anlamda bağımsız benlik özerk benliği de dahil edecek olması bize bunu düşündürmüştür. Yapılan bir çalışmada annesinin eğitim seviyesi üniversite mezunu olan bireylerin özerk benliklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Annenin üniversite mezunu oluşunun bile kadınlarda özerk benlik puanını arttırdığı görülmüştür.

#### **5.2.4. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin ilişki durumu değişkenine göre incelenmesi**

Yapılan bu analizden ilişkisi olmayan bireyler çıkarıldığında romantik ilişkisi olan bireylerin ayrılık anksiyetesi evli olan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Evli bireylerin ayrılık anksiyetesi düşük çıkmıştır. Taşdemir'in (2014)' ün bir çalışmasında evli bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği puanlarının düşük çıktığı görülmüştür. Turgut (2016) yine bir çalışmada çocuğu olan evli kadınların ayrılık anksiyetesi puanlarının düşük olduğunu bulmuştur. Ancak evlilikte terk edilme durumunun olduğu ilişkilerde ayrılık anksiyetesi puanı yüksek bulunmuştur (Güven, 2005). Bu çalışma daher evliliğin aslında böyle bir sonuç vermeyeceğinin evlilik içindeki değişkenlerinde (isteterек evlenme, ilişki süresi, öğrenim durumu, ekonomik durum vs.) ayrılık anksiyetesini etkilediğini söyleyebiliriz.

Bununla birlikte evli olan bireylerin ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik ortalama puanının anlamlı olarak ilişkisi olan bireylerden yüksek çıkması beklenmekteydi. Türkiye gibi toplulukçu yapıya sahip kültürlerde kişinin var olan benliğinin güçlenmesi sahip olduğu aile değerleriyle ilgilidir. Değişen toplum yapısıyla birlikte hem duygusal olarak aileyle bağıntılı hem de bir yandan bağımsız olan bireylerin daha az yalnız hissettiklerini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bağların önemli olması ve toplumun kişilerden bir evlilik beklentisinin olması, toplulukçu kültürlerde de buna sahip olan bireylerin özerk ilişkisel benlik yapılarının daha kuvvetli

olacağını düşünebiliriz. Bu sebeplerden dolayı bulguların bu şekilde çıkması beklenmemekteydi.

### **5.2.5 Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin psikiyatrik hastalık değişkenine göre incelenmesi**

Psikiyatrik hastalığı olan kişilerde ayrılma anksiyetesi olmayanlara göre yüksek çıkmıştır. Ayrılık anksiyetesinin birçok eş tanısı bulunmaktadır. Ayrılık anksiyetesinin sebep ya da sonuç hangisine öncülük ettiği bilinmese de birçok hasatlığa komorbiditesi olduğu bilinmektedir. Literatürde de ayrılık anksiyetesi, duygu durum bozuklukları, panik bozukluk, kişilik bozuklukları ile eş tanıli bulunmuştur (Manicavasari, 1997). Aynı zamanda panik bozukluk ve agorafobi olan bireylerde ayrılık anksiyetesi görülme sıklığı daha fazla bulunmuştur. (Selbes, 2018 ).

### **5.2.6. Romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve ayrılık anksiyetesinin anne baba birliktelik değişkenine göre incelenmesi**

Yaptığımız çalışmada anne babası birlikte olan kişilerin romantik ilişki doyumunun ve özerk ilişki benlik puanlarının yüksek olması ayrılık anksiyetesi puanlarının ise düşük olması beklenmekteydi. Verilerimizin sonucuna göre de anne babası birlikte olan kişilerin romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu alt boyutlarından ilişki ve özerk ilişki benlik ortalama puanı anne babası birlikte olmayan kişilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ancak ailesi ayrı olan bireylerin ayrılık anksiyetesi puanının yüksek olması beklenirken aralarında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Preter ve Klein'in çalışmasındaki gibi anne ve babası ayrılmış bireylerde ayrılık anksiyetesi puanının yüksek çıkması beklenmekteydi. Bu durum annesi babası birlikte olan kişilerin sayısının anne babası ayrı olan kişilere göre fazla olmasından kaynaklı olmuş olabilir. Sayılar arasında farkın çok olması bu durumu ortaya çıkarmış olabilir. Aynı zamanda katılımcıların üniversite mezunu olması ve daha çok kadın katılımcıların olması bu durumu oluşturmuş olabilir.

### **5.2.7. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benliğin romantik ilişki doyumunu yordamasında yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin aracı rolünün incelenmesi**

Yaptığımız çalışmada benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ayrılık anksiyetesini yordadığı görülmüştür. Aracı değişkenimiz ayrılık anksiyetesi modele alındığında ilişkili benlik ile romantik ilişkinin etkisi tamamen kaybolmamıştır ancak ilişkili benliğin romantik ilişki doyumunu üzerinde etkisi azalmıştır. Buda ayrılık anksiyetesinin kısmi aracı rolü olduğunu yani romantik ilişki doyumunu üzerinde ayrılık anksiyetesi ve başka değişkenlerinde etkisinin olduğunu bize sunmaktadır. Yani bireylerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarında bir azalma görülmektedir. Ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün inceleyen bir çalışmada üniversite 1.sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkide ayrılık anksiyetesi kısmi aracı olarak bulunmuştur (Turgut, Ertürk, Karslı ve Şakiroğlu, 2020). Ayrılık anksiyetesinin aracı rolünü inceleyen farklı bir çalışmada çocukluk çağı ayrılık anksiyetesi ve ayrılma bireyleşme arasındaki ilişkide yetişkin ayrılık anksiyetesinin aracılık etkisi bulunmuştur (Faraji ve Düzen 20222). Literatürde ilişki doyumunu ve ayrılık anksiyetesi üzerinde çalışmalara rastlanmasa da ayrılık anksiyetesi ve evlilik doyumunu üzerinde yapılan çalışmalarda ayrılık anksiyetesine sahip evli kadınların evlilik doyumunu arasındaki ilişkide farklılıklara rastlanmıştır (Bayrami, Heshmati, & Karami, 2011). Huston ve Houts'un (2000) yaptığı bir çalışma da ayrılık anksiyetesi ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buss'un (1991)' de, Akar, 2005'in ve ).Fidanoğlu'nun (2006)' ın yapmış olduğu çalışmalarda evlilik doyumunu ile ayrılık anksiyetesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### **5.3 Araştırmamızın Bazı Kısıtlılıkları**

Araştırmamızın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları örneklem özelliklerimizden aranabilir. Örneklemin çoğunluğunu kadın bireyler oluşturmaktadır. Aynı zamanda eğitim, sosyoekonomik düzey gibi sosyodemografik özelliklerde homojen dağılım görülmemektedir. Bu özellikleriyle çalışmanın örneklemimizin ülkemiz genelini yansıtmadığı söylenebilir.

Bir diğer kısıtlılık ise çalışmamızda kullanılan İlişki Doyum Ölçeği, Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği: Benlik kurguları ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

ölçeklerinin kendini değerlendirme ölçeği olması ve genel ifadeler içermesidir. Karşılaştırma yapılan bazı gruplardaki sosyoekonomik durum, katılımcı sayısının birbirine yakın olmaması, sonuçların güvenilirliğini etkilemiş olabilir. Çalışmamızın bir diğer kısıtlılığı ise romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu, yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilgili yürütülen çalışmaların sınırlı sayıda olması ve bu nedenle çalışmanın tartışma bölümünde karşılaştırma yapılan güçlüklerdir. Ayrıca kesitsel nitelikteki araştırmamız değişkenler arası neden sonuç ilişkisi kurmayı zorlaştırmaktadır. Tüm bu kısıtlılıklara rağmen çalışmamız ilk olması nedeniyle ve alana katkı sağlayıp bu alandaki çalışmalara öncülük edebilecek olması nedeniyle önemlidir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1 Sonuç

Araştırma sonuçları şu şekildedir:

1. Kadınların romantik ilişki doyum ortalama puanı anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yetişkin ayrılma anksiyetesi, benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk benlik ortalama puanları kişilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık göstermemiştir.
2. 18-25 yaş arasındaki kişilerin ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak 26-30 yaş arasındaki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir 18-25 yaş arasındaki kişilerin özerk-ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak 31 yaş ve üzerindeki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Romantik ilişki doyumunu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ortalama puanı kişilerin yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Lise ve altı düzeyde eğitilmiş olan kişilerin ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak üniversite ve yüksek lisans üzeri eğitilmiş kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişki doyumunu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin eğitim durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

4. Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı gelir düzeylerine göre değerlendirildiğinde, gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir.
5. Romantik ilişki doyumu ortalama puanı kişilerin ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar olan kişilerin romantik ilişki doyumu ortalama puanı anlamlı olarak romantik ilişkisi ve evli olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı kişilerin ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Evli olan kişilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı anlamlı olarak romantik ilişkisi ve bekar olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı kişilerin ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar olan kişilerin özerk-ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak romantik ilişkisi ve evli olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Benlik kurgusu ortalama puanı kişilerin ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bekar olan kişilerin benlik kurgusu ortalama puanı anlamlı olarak romantik ilişkisi ve evli olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk benlik ortalama puanı kişilerin romantik ilişki durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.
6. Psikolojik/psikiyatrik hastalığı olan kişilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi ortalama puanı anlamlı olarak psikolojik/psikiyatrik hastalığı olmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişki doyumu, benlik kurgusu ve alt boyutları ortalama puanları kişilerin psikolojik/psikiyatrik hastalık durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.
7. Anne-babası birlikte olan kişilerin romantik ilişki doyumu ortalama puanı anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Anne-babası birlikte olan kişilerin benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ortalama puanı ( $\bar{X}$ : 31.80,  $SS$ : 5.45) anlamlı olarak anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Anne-babası birlikte olan kişilerin benlik kurgusu boyutlarından özerk-ilişkili benlik ortalama puanı anlamlı olarak

anne-babası birlikte olmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ortalama puanları kişilerin anne-baba birliktelik durumları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

8. Araştırmada kişilerin romantik ilişki doyumu, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve benlik kurgusu ortalama puanı yaşanan kişilere göre yek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, anlamlı farklılık görülmemektedir.
9. Romantik ilişki doyumu puanı ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; benlik kurgusu, benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve özerk-ilişkili benlik arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır. Yetişkin ayrılma anksiyetesi puanı ile benlik kurgusu, benlik kurgusu boyutlarından özerk benlik ve özerk-ilişkili benlik arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; ilişkili benlik arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik (yordayıcı değişken) ile romantik ilişki doyumu (yordanan değişken) arasında, yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile ilişkili benlik (yordayıcı değişken) arasında ve yetişkin ayrılma anksiyetesi (aracı değişkenler) ile romantik ilişki doyumu (yordanan değişken) arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aracı değişken (yetişkin ayrılma anksiyetesi) ile yordayıcı değişken (romantik ilişki doyumu) eş zamanlı olarak regresyon analizine alındığında daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan anlamlı ilişki daha önceki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir. Böylece aracı değişken analizinin tüm varsayımları sağlanmıştır.
10. Benlik kurgusu boyutlarından ilişkili benlik ve yetişkin ayrılma anksiyetesi romantik ilişki doyumunu anlamlı derecede yordamaktadır. İlişkili benlik kurgusunun, romantik ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. İlişkili benlik kurgusu ile aracı değişken olan yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeni denkleme eş zamanlı olarak alındığında ilişkili benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmemiştir ancak etkisi artmıştır. Sonuç olarak yetişkin ayrılma anksiyetesi değişkeninin, ilişkilibenlik kurgusu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını göstermektedir.

## 6.2 Öneriler

1. Araştırmamızın katılımcılarının çoğunun kadın olması çalışmamızda bazı kısıtlılıklara neden olmuştur. Yapılacak benzer çalışmalarda örneklemin homojen tutulması, daha net ve güvenilir sonuçlara verecektir.
2. Katılımcılarımızın eğitim durumunun çoğunluğu üniversite mezunu kişiler oluşturmaktadır. Çalışmamamızın tüm Türkiye'yi yansıtması açısından her eğitim durumundan kişilerin çalışmaya alınması sağlanabilir.
3. Bu çalışma bekar, evli, flörtü kolan kişilerle yapılmıştır. Çalışmanın en az 2 yıldır ilişkisi olan kişilerle yapılacak olması çalışmanın etkiliğini arttırabilir.
4. Ayrılık anksiyetesi tanısı olan kişilerin romantik ilişki doyumunu azaltıcı etkisine bakacak olursak klinikte yapılacak çalışmalarla ilgili önerilerde bulunulabilir.
5. Literatürde benlik kurgusu ile ilgili çalışmalara az rastlanmıştır. Kültürü de içine alan bu kavramla ilgili kültürel bir çalışma yapılmasının alan yazına katkısı olacağı düşünülmüştür.
6. İlişki doyumunu etkileyecek, özerk ilişki benliği geliştirecek, çiftlerle birlikte grup çalışmaları yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akhunlar Turgut, M. N. , Sarıot Ertürk, Ö. , Karlı, F. & Şakiroğlu, M. (2020).** Algılanan Stres ve Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinde Bir Aracı Değişken: Ayrılık Anksiyetesi .*Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 35 (2) , 338-353 .
- Akhun, Mehin, (2012).** *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Doktora.
- Akyol, Ç. (2023).***Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun evlilik beklentisine etkisinde ayrılma bireyselleşmenin aracı rolü*.Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Niğde.
- Allen, J. P., Aber, J., & Leadbeater, B. J. (1990).** Adolescent problem behaviors: the influence of attachment and autonomy. *Adolescence: Psychopathology, Normality, and Creativity*,13(3), 455-467.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994).** Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65, 179-194.
- Andersen, S. M. & Chen, S. (2002).** The relational self: An interpersonal social cognitive theory. *Psychological Review*, 109(4), 619-645.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014).** *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişki*. Demiroğlu Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Arrindell, W. A., Gerlsma, C., Vandereycken, W., Hageman, W. J. & Daeseleire, T. (1998).** Convergent validity of the dimensions underlying the Parental Bonding Instrument (PBI) and the EMBU. *Personality and Individual Differences*, 24(3), 341-350.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L. A., Gaszner, P., Peter, M., Batagliese, G., Kállai, J. & van der Ende, J. (1999).** The Development of a Short Form of The EMBU: Its Appraisal with Students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613-628.
- Aslan, E. (1992).** Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 7-14.
- Barelds, D.P.H. ve Barelds-Dijkstra, P. (2007).** Love at first sight or friends first? Ties among partner personality traits similarity, relationship onset, relationship quality, and love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (4) 479-49.

- Bayhan, H. Z.** (2019). *Parçalanmış ailede ve tam ailede büyümüş kişilerin yetişkin ayrılma anksiyetesi belirtileri açısından karşılaştırılması*. İstanbulGelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bayrami, M., Heshmati, R., & Karami, R.** (2011). Anxiety: Trait/State, sensation seeking and marital satisfaction in married women. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 765-770.
- Bekman, Sevda ve Aksu-Koç, Ayhan** (ed.); *Perspectives on Human Development, Family, And Culture*, Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- Biçer, Y.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bifulco, A. vd.** Adult attachment style as mediator between childhood neglect / abuse and adult depression and anxiety, *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41 (10), 2006, s.796-805.
- Bilecen, N.** (2007). *Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, T., Fincham, N., Frank, D., & Steven, R. H.** (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A Decade İn Review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62, 964-980
- Budak, B.** (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, B.** “Üniversite Öğrencilerini Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011.
- Cam, Ü.S.**(2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Curun, F.** (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelenk, Özgür vd.** (2011). “Relationship Satisfaction Among Turkish and British Adults”. *International Journal of Intercultural Relations* 35: 626-640. *el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı*. (Çev: Köroğlu, E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Özgül çalışma 2013).
- Çuhadaroğlu, A., Akfırat, N.** (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurgularıyla Toplumsal Cinsiyet Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gaziantep University Journal of Social Sciences, 16(4), 1031-1046.
- Demirsu, Ö.** (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Anksiyete Duyarlılığının ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Doğan, H.** (2021). *Duygusal zekanın boşanma göstergeleri ve romantik ilişki doyumuyla ilişkisi*. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Ercan, Hülya** (2011). “İlişkisel- Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği’nin Psikomatik Özellikleri ve Uyarlaması”. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 13(21): 37-45
- Ercan, H.** (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 5(2).
- Faal, R.** (2018). *Panik bozukluk tanısı olan bireylerde öz yeterlilik bilincinin terk edilme şeması ve ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Faraji, H. & Özen, Z. D.** (2022). Yetişkin Ayrılık Anksiyetesinin, Ayrılık Anksiyetesi ile Beliren Yetişkinlikte Bireyleşme Düzeyi Arasındaki Aracı Rolü . *Mavi Atlas* , 10 (1) , 47-69
- Gilligan, C.** (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gjesme, Torgrim** (1983). “Introduction: An Inquiry Into the Concept of Future Orientation”. *International Journal of Psychology* 18: 347- 350.
- Gjesme, Torgrim** (1983a). “On the Concept of Future Time Orientation: Considerations of Some Functions ‘and Measurements’ Implications”. *International Journal of Psychology* 18: 443-461.
- Güler, K.** (2021). Evli kadınlarda ayrılık anksiyetesi, evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 3 (4), 272-278, 2021. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 3(4), 272-278.
- Gülersoy, G.** 18-30 yaş arası evli çiftlerde ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumu üzerine etkisinin kadın ve erkeklerdeki ilişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Gündaş, A.** (2013). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Güven, N.** 2005. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara
- Hortaçsu, Nuray** (2003). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- İmamoğlu, E. O., Küller, R., İmamoğlu, V. & Küller, M.** (1993). The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24, 26–41.
- İmamoğlu, E.O.** (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoğlu, Olcay ve Karakitapoğlu-Aygün, Zahide** (2004). “Self-Construals and Values in Different Cultural and Socioeconomic Contexts”. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 130: 277-306.

- İmamoglu, O.** (1994). Degisim Sürecinde aile; evlilik iliskileri, bireysel gelisim ve demokratik degerler. T.C. Basbakanlık Aile Arastırma Kurumu Baskanlığı Yayınları, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1996). Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2007). Family, self, and human development across cultures: Theories and applications. (2nd ed.). US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** "A Model of Family Change in Cultural Context." Online Readings in Psychology and Culture 3, no. 6 (2002): <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1059>
- Kağıtçıbaşı, Ç.** "Crossing the Bosphorus: Toward a socially relevant and culturally sensitive career in psychology," in M. H. Bond (ed.), Working at the Interface of Cultures: 18 Lives in Social Science (London: Routledge, 1997) sf. 126-137
- Kağıtçıbaşı, Ç.** "Family and socialization in cross-cultural perspective: a model of change. Cross-cultural Perspectives" Nebraska Symposium on Motivation, 1989, yazan J. Berman, 135-200. Lincoln: Nebraska University Press, 1990
- Kağıtçıbaşı, Ç.** Family and Human Development Across Cultures: A View from the Other Side. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1996.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** The Changing Value of Children in Turkey, Yayın no 60-E. Honolulu: East-west Center, 1982.
- Kağıtçıbaşı, Ç. & Ataca, B.** (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait of Turkey. Applied Psychology: An International Review, 54(3), 317-137.
- Karahisar, İ.N.** (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin romantik ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karataş, Z.** (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme gücü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Köroğlu, R.** (2022). Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan etkenler: Bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusu. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Markus, H. R., & Kitayama, S.** (2003). Culture, self, and the reality of the social. Psychological Inquiry, 14(3- 4), 277-283.
- McCarthy, R. J., Crouch, J. L., Basham, A. R., Milner, J. S., & Skowronski, J. J.** (2016). Validating the voodoo doll task as a proxy for aggressive parenting behavior. Psychology of Violence, 6(1), 135-144.
- Mensah, M. K. & Kuranchie, A.** (2013). Influence of parenting styles on social development. Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 2, 123-129.

- Mert, A. & Gülmez, E.** (2018). Özgecilik ile benlik ayırılması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 961-989. doi: 10.7827/TurkishStudies.13352
- Mertol, S.** Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Hastalarında Mizaç ve Karakter Özellikleri, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011, s. 9-10 (Yayımlanmamış Doktora Tezi)
- Morry, M. M.,& Kito, M.** (2009). Relational-interdependent self-construal as a predictor of relationship quality: The mediating roles of one's own behaviors and perceptions of the fulfillment of friendship functions. *The Journal of social psychology*, 149(3), 305-322.
- Muştucu, Z. & Yavuzer, N.** (2022). Kullanılan Savunma Mekanizmalarında Benlik Kurgularının Etkisi: Evli ve Bekar Bireylerin Karşılaştırılması Üzerine Bir Çalışma. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, Psikoloji Özel Sayısı, 21-39.
- Nishikawa, S., Sundbom, E. & Hagglöf, B.** (2010). Influence of Perceived Parental Rearing on Adolescent Self-concept and Internalizing and Externalizing Problems in Japan. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 57-66. 81
- Oppenheimer, L.** (1990). The self concept European perspectives on its development, aspects and applications. Berlin: Springer.
- Oruçlular, Yasemin** (2013). Vücut Algısının Aracı Rolü Üzerinden Özerk-İlişkisel Benlik Özellikleri ve Yeme Tutumu İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öcal-Yüceol S. E.** (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğüt, A.** (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Öner, Bengi** (2000). "Future Time Orientation and Relationships With the Opposite Sex", *The Journal of Psychology*, 134(3): 306-314. Öner, Bengi (2000a). "Relationship Satisfaction and Dating Experience: Faktors Affecting Future Time Orientation in Relationships With the Opposite Sex". *The Journal of Psychology* 134(5): 537-536.
- Özcan, B.** (2017). Beliren Yetişkinlikte Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Benlik Kurgusu, Benlik Saygısı ve Sosyal Destek. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özdemir, Y.** (2009). Ergenlik Döneminde Benlik Kurgusu Gelişiminin Anababanın Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y., Çok, F.** (2011). "Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeklerinin" Lise öğrencileri için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Elementary Education Online*, 10(1), 121-132.

- Özdemir, Y.** (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- Özdemir, Y.** (2012). Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 81-96
- Özoğlu, Ç. S.** (1976). Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı. *A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (1), 93-111.
- Öztan, S.** (2014). Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi, *İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul*.
- Öztürk, G.** Evli bireylerde ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumuyla ilişkisinin değerlendirilmesi. *Üsküdar Üniversitesi, İstanbul*.
- Raeff, C.** (2000). European-american parents' ideas about their toddlers' independence and interdependence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21, 183–205. Rapee R. M. 1997. Distinction between panic disorder and generalised anxiety disorder: clinical presentation. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 19, 227–232.
- Parish, T. S. & McCluskey, J. J.** (1992). The relationship between parenting styles and young adults' self-concepts and evaluations of parents. *Adolescence*, 27, 915-918.
- Preterand, M., Klein, D.** “Lifelong Opioidergic Vulnerability Through Early Life Separation: A Recent Extension of The False Suffocation Alarm Theory of Panic Disorder”, *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 2014, 46(3), 345-351, s.349.
- Rusbult, Caryl E.**, “CommitmentAndSatisfaction İn RomanticAssociations: A Test Of TheInvestment Model”,*Journal Of ExperimentalSocialPsychology*, Vol 16, 1980, pp. 172-186.
- Sagone, E.,& Caroli, M. E. D.** (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sağır, L.** (2021). *Yeme tutumu, ayrılık anksiyetesi ve yetişkinayrılık anksiyetesi arasındaki ilişki*. Demiroğlu Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sakallı-Uğurlu, Nuray** (2003). “How do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, and Gender Relate to Future Time Orientation in Romantic Relationships”. *The Journal of Psychology* 137(3): 294-303.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69- 81.
- Sarı, T.** (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T. ve Korkut-Owen, F.** (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumunu Üzerindeki

Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 37, 204-216.

- Sarı, T.**“Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler”, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2008.
- Satıcı, B. / Deniz, M. Engin,** “Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması”, Elementary Education Online, Vol 17 No 2, 2018, pp. 1077.
- Selbes, A., Berkol, D., Kunt, S., Uğurpala, C., Mehtar, M., Gökçeimam, P.**“Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Panik 49 Bozukluğu Hastalarında Erişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Biçimleri”, Türk Psikiyatri Dergisi, 2018, 29(3), 171-179.
- Shear, K. vd.,** “Prevalence and Correlates Of Estimated DSM-4 Child and Adult Separation Anxiety Disorder In The National Comorbidity Survey Replication”, American Journal Of Psychiatry, 2006, 163(6), 1074-1083, s. 1074.
- Silove, M. D., Marnane, L. C., Wagner, R., Manicavasagar, L.V. & Rees, S.** (2010). The prevalence and correlates of adult separation anxiety disorder in an anxiety clinic. BMC Psychiatry, 10, 21.
- Singelis, T. M.** (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. Personality and Social Psychology Bulletin, 20(5), 580-591.
- Sims, A. & Snaith, P.** (1988). Anxiety in clinical practice. New York, A Wiley Medical Publications.
- Soğancı, D.** (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.*
- Şahin, B.** (2011). Effect Of Culture And Self Construal On Memory Development: Mother-Child Conversations In Eastern Turkey, Western Turkey And The United States. Unpublished doctoral dissertation, University of New Hampshire. New Hampshire
- Şen, T.** (2020). *Romantik ilişkisi olan bireylerin öznel iyi oluşlarının kişilerarası ilişki tarzları ve ilişki nitelikleri açısından incelenmesi.* Marmara üniversitesi, İstanbul.
- Taşdemir E.** 2014. Evlilik doyumu ile bilişsel şemalar arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Turgut İ.** 2016. Çocuk sahibi olan ve olmayan evli kadınların ayrılma anksiyetesi ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul. Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, M. N. A., Ertürk, Ö. S., Karşlı, F., & Şakiroğlu, M.** (2020). Algılanan stres ve üniversite yaşamına uyum ilişkisinde bir aracı değişken: Ayrılık anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 338-353.

- Üskül, A.K., Hynie, M., & Lalonde, R.N.** (2004). Interdependence as a Mediator Between Culture and Interpersonal Closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35 (2), 174-191.
- Vijaya Manicavasagar vd.,** Adult Attachment Styles In Panic Disorder With and Without Comorbid Adult Separation Anxiety Disorder”, *Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry*, 2009, 43(2), 167-172, s. 167.
- Wong, Sowan ve Goodwin, Robin** (2009). “Experiencing Marital Satisfaction Across Three Cultures: A Qualitative Study”. *Journal of Social and Personal Relationships* 26: 1011- 1028.
- Yaban, E.H.** (2017). Ergenler ve Beliren Yetişkinlerde Sosyal Değer Yöneliminin Gelişimsel, Sosyal-Bilişsel ve Bağlamsal Bir Model Çerçevesinde İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H.** (1990). Yaygın Anne Baba Tutumları, Ana-Baba Tutumları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, N.** (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler . *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 17 (4) , 275-296
- Yıldırım, B.** (2017). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide; Otomatik düşüncelerin aracılık rolü.* İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A.** (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yıldız, C.** Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, 2008, s.54 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez
- Yılmaz, S.** (2018). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Günlük Hayattaki Yansımaları: Çorum/Alaca Örneği. *İmgelem*, (2), 55-76.

## **Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam**

Değerli katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı bünyesinde Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer danışmanlığında, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Melike Özolcar tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı romantik ilişkisi olan yetişkinlerin ilişki doyumu ile arasındaki ilişkiye bakmak aynı zamanda yetişkin ayrılık anksiyetesinin bu ilişkideki aracı rolünü incelemektir.

Araştırmaya 18-45 yaş arasında romantik ilişkisi olan bireylerin katılması beklenmektedir. Çalışmaya katılımda gönüllülük esastır. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 10 dakika sürecektir. Soruların doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Bu sebeple araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, tarafınıza iletilen formdaki her soruyu eksiksiz ve samimi olarak cevaplamanızdır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda çalışmayı bırakma hakkına sahiptir. Sizden alınan bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla araştırmacı tarafından kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Kişisel sonucunuzla ya da araştırmanın amacı ile ilgili bilgi edinme ihtiyacınız olursa ..... mail adresine ulaşabilirsiniz.

Vakit ayırıp katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Psikolog Melike ÖZOLCAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.( )

### Ek-3: Sosyodemografik Bilgiler Formu

1.Yaşınız: .....

2.Cinsiyetiniz:

Kadın ( ) Erkek ( )

3.Eğitim Durumunuz :

( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora

4.Gelir durumunuz:

( ) Alt ( ) Orta-Alt ( ) Orta ( ) Orta-Üst ( ) Üst

5. Romantik İlişki Durumunuz:

( ) Bekar ( ) Romantik İlişkisi var ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Diğer (belirtiniz)

6.Romantik partnerinizle ilişkiniz ne kadar süredir devam etmektedir?

( ) 1 aydan az ( ) 1-3 ay ( ) 3-6 ay ( ) 6 ay 1 yıl ( ) 1-2 yıl ( ) 2-4 yıl ( ) 4-6 yıl ( ) 6+

7.Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

8.Rahatsızlığınıza ilişkin olarak yardım/tedavi aldınız mı?

Evet ( ) Hayır ( )

9.Anne -baba birlikte mi yaşıyor?

Evet ( ) Hayır ( )

10. Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

( ) Yalnız ( ) Ailem ( ) Arkadaşım ( ) Diğer

#### Ek-4: Özerklik İlişkisellik Ölçekleri

Bu ankette kişilerin kendileri ve ilişkileri hakkında cümleler var. Bunların her biri hakkında ne düşündüğünüzü 1 ‘fikrime çok aykırı’dan (bana çok aykırı), 5 ‘fikrime çok uygun’a (bana çok uygun) uzanan beş şıktan birini işaretleyerek belirtiniz.

Aşağıdaki cümlelerle ilgili görüşlerinizi, kendinize çok yakın hissettiğiniz kişi veya kişilerle olan ilişkinizi düşünerek belirtin:

	1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Ortadayım (Biraz katılıyorum/)	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
1. Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
2. Kararlarımda yakınlarımla etkisi çok azdır.					
3. Hem yakın ilişkileri olmak, hem de özerk olmak önemlidir.					
4. Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
5. Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim.					
6. Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
7. Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
8. Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
9. Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
10. Genelde kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
11. İnsan çok yakınlarımla fikirlerine karşı çıkabilmelidir.					

12. Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
13. Yakınlarımla düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerimi gözardı etmek anlamına gelir.					
14. Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımla etkisi büyüktür.					
15. Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller.					
16. Kararlarımı alırken yakınlarıma danışırım.					
17. Kendime çok yakın hissettiğim kişiler sık sık aklıma gelir.					
18. Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı, hem de özgür hissedebilir					
19. Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir.					
20. Yakınlarımla hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
21. Özerk olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
22. Yakınlarımla, hayatımda en ön sıradadır.					
23. Genellikle kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
24. Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
25. Özel hayatımı, çok yakınım olan birisiyle bile paylaşmam.					
26. Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir, hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					
27. Kararlarımı yakınlarımla isteklerine göre kolayca değiştirebilirim.					

### **EK-5: İ D Ö ( İlişki Doyumu Ölçeği)**

YÖNERGE: Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz. Eğer şuan ilişkiniz yoksa daha önceki romantik ilişki deneyiminizi referans alarak cevaplandırınız

**1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?**

1 Hiç Karşılmıyor 2 3 4 5 6 7 Tamamen **Karşılıyor**

**2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?**

1 Hiç Memnun değilim 2 3 4 5 6 7 Tamamen Memnunuz

**3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?**

1 Çok daha Kötü 2 3 4 5 6 7 Çok Daha İyi

**4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?**

1 Hiçbir Zaman 2 3 4 5 6 7 Her Zaman

**5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?**

1 Hiç Karşılmıyor 2 3 4 5 6 7 Karşılıyor

**6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?**

1 Hiç Sevmiyorum 2 3 4 5 6 7 Çok Seviyorum

**7. İlişkinizde ne kadar problem var?**

1 Hiç Yok 2 3 4 5 6 7 Çok fazla Problem var

## EK-7: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşıyıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız. Her sorunun karşısında bulunan (0) Hiç (1) Nadiren (2) Sıklıkla (3) Çok Sıklıkla anlamına gelmektedir.

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
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 ayrılmadan 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 yakınımda 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 yakınınız 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 ettiniz 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 olaylar 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?				



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **ÖĞRENİM DURUMU:**

- Lisans: Medipol Üniversitesi - Psikoloji Bölümü
- Yüksek lisans: İstanbul Gedik Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

### **MESLEKİ DENEYİM VE EĞİTİMLER:**

- Eğitimini 2015-2019 yılları arasında onur derecesiyle tamamlamış ve 2018 yılında Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Servisinde stajını yapmıştır.
- Yüksek lisans eğitimi kapsamında Dinamik Yönelimli Terapi eğitimi almıştır. Yüksek Lisans boyunca Dinamik Terapi ekolüyle süpervizyon almıştır.
- Yüksek lisans eğitimi zorunlu stajını Kartal Belediyesi'nde tamamlamıştır.
- 2022 Eylül ayında TURBAD derneğinden ACT eğitimi alıp ACT terapisti olma yolunda ilk adımı atmıştır.
- Aynı zamanda Çocuk Testleri Uygulayıcı sertifikaları da bulunmaktadır.