T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EBEVEYN KABUL-REDDİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI: BAĞLANMA STİLLERİ VE AYRILIK ANKSİYETESİNİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA GENÇ

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

EBEVEYN KABUL-REDDİ VE İLİŞKİ İSTİKRARI: BAĞLANMA STİLLERİ VE AYRILIK ANKSİYETESİNİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA GENÇ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. MELTEM ASLAN GÖRDESLİ

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Esra GENÇ tarafından hazırlanan "Ebeveyn Kabul-Reddi ve İlişki İstikrarı: Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Rolü" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.02.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK	.....
Üye	
Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR	.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

ESRA GENÇ

05.02.2026

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanma süreci, yalnızca akademik bir gerekliliği yerine getirdiğim bir dönem değil; aynı zamanda kendimi, ilişkilere ve psikolojik süreçlere bakışımı yeniden düşündüğüm bir yolculuk oldu. Süreç boyunca hem kuramsal bilgi birikimim derinleşti hem de araştırma yürütmenin sorumluluğunu, sınırlarını ve emek gerektiren taraflarını daha yakından deneyimledim. Zorlandığım anlar kadar, "iyi ki bu alandayım" dediğim anlar da bu yolculuğun önemli parçaları hâline geldi. Tez sürecindeki akademik rehberliği, yönlendirmeleri ve katkıları için danışmanım Doç. Dr. Meltem Aslan Gördesli'ye teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca emeği geçen, bakış açımı zenginleştiren ve mesleki gelişimime katkıda bulunan tüm hocalarıma da ayrıca teşekkür borçluyum. Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılara, zaman ayırarak bu çalışmanın ortaya çıkmasına katkı sundukları için teşekkür ederim. Hayatımın her döneminde yanımda olduklarını hissettiren aileme; annem Perihan Genç'e, babam Levent Genç'e ve kardeşim Zeynep Genç'e sabırları, destekleri ve sevgileri için içtenlikle teşekkür ederim. Yoğunluk dönemlerinde anlayışlarını ve desteğini hissettiğim tüm yakınlarıma ve arkadaşlarıma da minnettarım. Bu tezin, ebeveyn kabul-reddi, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarı alanında yapılacak çalışmalara mütevazı bir katkı sunmasını dilerim.

Esra Genç

İstanbul,05.02.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**

TABLO LİSTESİ ..... **ii**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **v**

GİRİŞ **1**

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **10**

1.1. İlişki İstikrarı 10

1.1.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Interdependence Theory) 11

1.1.2. Yatırım Modeli (Investment Model) 13

1.1.3. Üçlü Bağlılık Modeli (Tripartite Commitment Model) 15

1.1.4. İlişki İstikrarının Ölçülmesi (Operasyonel Tanım) 17

1.1.5. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 18

1.2. Ebeveyn Kabul Reddi 21

1.2.1. Kavramın Tanımı: "Kabul" ve "Red"in Psikolojik Açıklaması 21

1.2.2. Rohner'in Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKR Kuramı) 22

1.2.3. EKR Kuramının Ortaya Çıkışı (1950'ler) 23

1.2.4. EKR'de Temel Varsayımlar 23

1.2.5. Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeler 23

1.2.6. Ebeveyn Reddinin Gelişimsel Etkileri 24

1.2.7. Kültürlerarası Araştırmalar 25

1.2.8. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 25

1.2.9. Kuramsal Bağlantılar 26

1.3. Bağlanma Stilleri 26

1.3.1. Tanım ve Temel Kavramlar 26

1.3.2. Kuramsal Arka Plan (Bowlby ve Ainsworth) 27

1.3.3. Gelişimsel Süreç 27

1.3.4. Çocukluk Sınıflamaları 28

1.3.5. Yetişkin Bağlanma Yaklaşımları....28
1.3.5.1. Kategorik Model: Dört Stil.... 28
1.3.5.1.1. Güvenli Bağlanma (secure).... 28
1.3.5.1.2. Kaygılı/Saplantılı (Preoccupied)....29
1.3.5.1.3. Kaçıngan/Kayıtsız (dismissing).... 29
1.3.5.1.4. Korkulu/Kaçıngan (fearful) 29
1.3.5.2.Boyutsal Model: Kaygı-Kaçıngan 30
1.3.5.3.İki Çerçevenin Uyumlandırılması.... 30
1.3.6. Kültürel/Türkiye Bağlamı.... 30
1.4. Ayrılık Anksiyetesi.... 31
1.4.1. Ayrılık Anksiyetesi Tanımı.... 32
1.4.1.1. DSM-5 Tanı Ölçütleri (Yetişkin Bağlamı).... 32
1.4.1.2. Etiyoloji.... 33
1.4.1.3. Epidemiyoloji.... 34
1.4.1.4. Klinik Özellikler 35
1.4.2. Ayrılık Anksiyetesi Kavramının Literatürde Ortaya Çıkışı 36
1.5. Ebeveyn Kabul-Reddi ile İlişki İstikrarı....36
1.6. Ebeveyn Kabul Reddi, Bağlanma Stilleri, İlişki İstikrarı.... 38
1.7. Ebeveyn Kabul-Reddi, Ayrılık Anksiyetesi, İlişki İstikrarı 41
BÖLÜM 2: YÖNTEM 46
2.1. Araştırmanın Modeli.... 46
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 46
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.... 47
2.3.1. Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu.... 47
2.3.2. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu (Yetişkin EKRÖ/K) 48
2.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ).... 48
2.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) 49
2.3.5. Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (AABE) 50

2.4. Veri Toplama Süreci 50
2.5. Verilerin Analizi 51
2.6. Etik İlkeler 51
BÖLÜM 3: BULGULAR 52
3.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler 52
3.1.1. Anne ve Baba Kabul-Reddi, Bağlanma Biçimleri ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler 52
3.2. Anne Kabul-Reddi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bağlanma Biçimlerinin ve Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü 53
3.3. Baba Kabul-Reddi ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bağlanma Biçimlerinin ve Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü 54
3.4. İlişki İstikrarı Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 56
3.4.1. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması 56
3.4.2. Medeni Duruma Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması 57
3.4.3. Romantik İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması 57
3.4.4. Eğitim Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması 58
3.4.5. Çalışma Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması 59
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 61
SONUÇ VE ÖNERİLER 73
KAYNAKÇA 77
EKLER 87
ÖZGEÇMİŞ 94

KISALTMALAR

Yetişkin EKRÖ/K: Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

İİÖ: İlişki İstikrarı Ölçeği

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

AABE: Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara ait Demografik Bilgiler ……..……....46

Tablo 2: Anne-Baba Kabul-Reddi, Bağlanma Stilleri ve İlişki İstikrarı İle İlişkiler…….....52

Tablo 3: Bootstrapping Sonuçları……....54

Tablo 4: Bootstrapping Sonuçları…….…….…….....55

Tablo 5: Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması ……...…...56

Tablo 6: Medeni Duruma Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması……57

Tablo 7: Romantik İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması….58

Tablo 8: Eğitim Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması…….....58

Tablo 9: Çalışma Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması…...….....59

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ebeveyn Kabul-Reddi ve İlişki İstikrarı: Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Anksiyetesinin Rolü

Esra GENÇ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ

Şubat, 2026 – 94 Sayfa

Bu araştırmada, yetişkin katılımcılarda algılanan anne ve baba kabul reddi, bağlanma örüntüleri ve ayrılık kaygısı ile ilişki sürekliliği arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Mevcut araştırmada, ebeveyne yönelik kabul red algılarının, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısı üzerinden ilişki sürekliliğiyle ne şekilde bağlantılandığı ve bu değişkenlerin ilişki istikrarı seviyelerini ne ölçüde ortaya koyduğu ele alınmıştır. Ayrıca ilişki sürekliliğinin çeşitli sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınmıştır. Söz konusu çalışmanın örneklem grubunu, Türkiye'de yaşayan ve 18–50 yaş aralığında bulunan toplam 401 erişkin oluşumunu sağlamaktadır. Araştırma grubundaki kişiler kolayda örnekleme yaklaşımı ile ulaşılan gönüllülerden ortaya çıkmış ve veriler çevrim içi anket formu yoluyla toplanmıştır. Araştırma sürecinde veri toplanırken Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu'nun yanı sıra Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu (anne ve baba formları), İlişki İstikrarı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 25 ve PROCESS Macro 4.2 programları ile incelenmiş; değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon analizi, ilişki sürekliliğinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi için bağımsız katılımcı grupları t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiş, gruplar arası farklar için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin aracı rolleri ise çoklu aracılık modelleriyle değerlendirilmiştir. Bulgular, algılanan anne ve baba reddi arttıkça ilişki istikrarı düzeyinin düşüş gösterdiğini ve bu ilişkilerin kısmen bağlanma stilleri ile ayrılık anksiyetesi üzerinden açıklanabildiğini ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında sağlanan bulgular, özellikle kaçınmacı ve kaygılı bağlanma yönelimleri ile ayrılık anksiyetesi düzeyi arttıkça ilişki sürekliliğinin olumsuz yönde etkilendiğine işaret etmektedir. Bunun yanı sıra ilişki istikrarı bazı sosyodemografik özelliklere göre

anlamlı seviyede değişim göstermektedir. Araştırma bulguları genel çerçevede, erken çocukluk dönemi anne ve baba yaşantılarının, bağlanma temelli süreçlerin ve ayrılık anksiyetesinin erişkinlikte yakın ilişkilerin devam ettirilmesinde öncelikli olarak incelenmesi gereken önemli psikolojik bileşenler olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Kabul-Reddi, Bağlanma Stilleri, Ayrılık Anksiyetesi, İlişki İstikrarı

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Instutute

Parental Acceptance-Rejection and Relationship Stability: The Role of Attachment Styles and Separation Anxiety

Esra GENÇ

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ

February, 2026 – 94 Page

In this study, the relationships between perceived maternal and paternal acceptance–rejection, attachment patterns, separation anxiety and relationship stability in adult participants were examined. The present research investigated how perceptions of parental acceptance–rejection are associated with relationship stability through avoidant and anxious attachment styles and separation anxiety, and to what extent these variables account for levels of relationship stability. In addition, it was examined whether relationship stability differs according to various sociodemographic characteristics. The sample of the study consisted of 401 adults aged between 18 and 50 living in Turkey. Participants were reached through convenience sampling and data were collected via an online questionnaire. During the data collection process, in addition to the Demographic Information and General Information Form, the Adult Parental Acceptance–Rejection Questionnaire – Short Form (mother and father forms), the Relationship Stability Scale, the Experiences in Close Relationships Inventory-II, and the Separation Anxiety Symptom Inventory were administered. The data obtained within the scope of the study were analyzed using IBM SPSS 25 and PROCESS Macro 4.2. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships between the variables; independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to examine relationship stability in terms of sociodemographic variables, and Tukey HSD tests were performed for post-hoc comparisons. The mediating roles of avoidant attachment, anxious attachment and separation anxiety in the relationship between parental acceptance–rejection and relationship stability were evaluated through multiple mediation models. The findings indicated that as perceived matemal and patemal rejection increased, levels of relationship stability decreased, and that these associations could be partially explained by attachment styles and separation anxiety. The results further showed that relationship stability was negatively affected as avoidant and anxious attachment tendencies and levels of separation anxiety

increased. In addition, relationship stability significantly differed according to certain sociodemographic characteristic. Overall, the findings suggest that early childhood experiences with mother and father, attachment- based processes, and separation anxiety are important psychological components that should be prioritized in understanding the maintenance of close relationships in adulthood.

Keywords: Parental acceptance–rejection, attachment styles, separation anxiety, relationship stability

GİRİŞ

PROBLEM DURUMU

Romantik ilişkilerin devamlılığını belirleyen çok yönlü psikolojik ve kişilerarası etkenler bütünü, ilişki istikrarı kavramını oluşturmaktadır; bu kavram aynı zamanda bireyin bir ilişkiyi sürdürme kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu kavram, sadece ilişkinin süresiyle değil; başta iletişim kalitesi, bağlılık düzeyi, ilişkisel doyum, ilişkiye yönelik duygusal emek ve duygusal yakınlık kurma yönelimi olmak üzere çeşitli dinamiklerin etkileşimiyle şekillenmektedir (İnkaya, 2023; Karaduman, 2021). Karaduman (2021), ilişki istikrarını kişinin romantik ilişkilerdeki motivasyonel istikrarını belirleyen temel bir yapı olarak ele almaktadır.

İlişki istikrarı kavramını kuramsal düzeyde ele alan modeller, bu yapının çok boyutlu doğasını açıklamak üzere teorik zemin oluşturmayı amaçlamaktadır (Sarsmaz, 2022). Yatırım Modeli, kişinin ilişkiye bağlılık seviyesini ve bu ilişkiyi sürdürme kararlarını; doyum düzeyi, mevcut alternatiflerin cazibesi ve ilişkiye yapılan yatırımın miktarı gibi üç ana unsur üzerinden açıklamaktadır (Ağca, 2024). İnkaya (2023), kişinin ilişki sürecine yönelik duygusal, zamansal ve davranışsal yatırımlarının, bağlanma kararlarında önemli bir rol oynadığını ve ilişki istikrarıyla anlamlı bir biçimde ilişkili olabileceğini ifade etmektedir. Bu kuramlar, bireyin yalnızca kısa vadeli tatminini değil, aynı zamanda ilişkisel sürekliliği destekleyen temel yapıları açıklamayı hedeflemektedir (Toran, 2024).

İlişki istikrarı kişinin çocukluk dönemi yaşantıları, bağlanma örüntüleri, kişilerarası güven sistemleri ve duygusal düzenleme kapasiteleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olabilir (İnkaya, 2023). Gülenç (2024), kişinin çocukluk döneminde geliştirdiği bağlanma temelli şemaların, romantik ilişkilerde yaşanan problem anlarında ortaya çıktığını ve bu şemaların ilişki istikrarıyla ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Abacı (2018), kişinin duygusal düzenleme becerilerinin yeterince gelişmemesinin, ilişki içi çatışmalarla baş etmede zorlanmaya neden olabileceğini ve bunun da ilişki istikrarıyla bağlantılı olabileceğini ifade etmektedir. Özbilgin (2021) ise erken dönem bağlanma deneyimlerinin kişinin güven inşa etme, ayrılıklarla başa çıkma ve yakınlık kurma becerileri üzerinde uzun süreli etkiler oluşturabileceğini vurgulamaktadır.

Kişinin ilişkisel bağa verdiği duygusal anlam, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve geçmiş ilişki deneyimlerinin bıraktığı izler, ilişki istikrarıyla ilişkili olabilecek önemli klinik

değişkenler arasında yer alabilir (Abacı, 2018). Bu noktada, klinik müdahalelerde kişinin romantik ilişkilerdeki süreklilik motivasyonunu anlamak için geçmiş bağlanma stillerinin, duygu regülasyonu stratejilerinin ve ilişkisel kırılma noktalarının bütüncül şekilde değerlendirilmesi yararlı olabilir. Toran (2024), ayrılma anksiyetesi yüksek kişilerin ilişkilerde tutunma davranışları geliştirebileceğini ve bu durumun istikrarı yüzeyde artırsa da ilişkisel doyumu düşürebileceğini öne sürmektedir. Karaduman (2021) ise ilişkisel sürekliliğin sadece kişinin isteğiyle değil, geçmiş yaşantılardan aktarılan güven örüntülerinin sağladığı psikolojik istikrarla oluşabileceğini belirtmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, ilişki istikrarı kavramına yönelik çalışmaların büyük bir kısmı ilişki süresi, doyum ya da bağlılık düzeyi gibi tekil değişkenler üzerinden yürütülmektedir (Sarsmaz, 2022). Fakat ilişki istikrarının psikolojik altyapısı, özellikle bağlanma örüntüleri, duygu düzenleme kapasitesi ve çocukluk yaşantılarının kalıcı etkileriyle birlikte değerlendirilmesi yararlı olabilir. Türkiye'de bu alandaki çalışmaların sayısı artmakla birlikte, henüz kuramsal derinlik ve klinik uygulamalar açısından kapsamlı analizlerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, ilişki istikrarını açıklayan bütüncül, klinik temelli ve kültürel olarak uyarlanmış modellerin geliştirilmesinin, hem kuramsal bilgi birikimine hem de klinik müdahalelerin etkinliğine anlamlı katkılar sunabileceği öngörülmektedir.

Romantik ilişki dinamiklerinin temelleri, kişinin erken dönem aile ilişkilerinde edindiği tecrübelerle şekillenebilmektedir. Bu açıdan, ebeveyn kabulü ya da reddi, kişinin benlik algısını, güven geliştirme kapasitesini ve duygusal bağ kurma eğilimlerini etkileyebilen yordayıcı etmenler arasında yer almaktadır. Ebeveyn reddine maruz kalan kişilerde yetersizlik, terk edilme ve değersizlik şemalarının daha sık gelişebildiği, bu yapının ise ilişkisel istikrarla olumsuz yönde ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Çocukluk döneminde ebeveyn tarafından reddedilme deneyiminin, kişinin duygusal yapısında kalıcı izlerle ve yetişkinlikte yakın ilişkilerde güven tesisinde güçlüklerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gelgör, 2016). Duygusal olarak reddedilen kişilerin ilişkilerde aşırı uyum arayışı ya da kaçınma davranışları sergileyebildikleri bildirilmektedir (Eryavuz, 2006). Erken dönem aile bağlarının tutarsızlığının, kişinin ilişki krizlerine verdiği tepkilerde yordayıcı olabildiği vurgulanmaktadır (Eryavuz, 2006).

Ebeveyn reddine maruz kalan kişilerde bağlanma güvensizliğinin yanı sıra yoğun duygu düzenleme problemleri ve kişilerarası şema sapmaları gözlemlenebilmektedir. Bu kişilerin romantik ilişkilerde sıklıkla partner davranışlarını sürekli test ettikleri ve kendilerini yetersiz

sevilmeyi hak etmediklerine olan inancı rapor edilmektedir (Abacı, 2018). Test edici davranış örüntülerinin ilişkisel dengesizlikle ilişkili olabileceği ve uzun vadede istikrarla olumsuz yönde bağlantılanabildiği belirtilmektedir (Toran, 2024). Çocuklukta ebeveynleri tarafından reddedilen kişilerin ilişkilerde aşırı bağımlılık ya da ilişkiyi sürdürme kaygısıyla tutarsız davranışlar sergileyebildikleri aktarılmaktadır (Gülenç, 2024). Bu bulgular, psikoterapötik müdahalelerde erken dönem ebeveyn ilişkilerinin ayrıntılı biçimde değerlendirilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Ebeveyn reddi, kişinin romantik ilişkilerde geliştirdiği baş etme stratejilerini etkileyebilen önemli bir tarihsel yapı olarak ele alınmaktadır. Duygusal ihmal deneyiminin ilişkisel hassasiyet ve güven oluşturma süreçleriyle olumsuz yönde ilişkili olabildiği ifade edilmektedir (Gelgör, 2016). Bu kişilerin olumsuz ilişkisel deneyimleri içselleştirme eğiliminde oldukları ve ilişki krizlerini kişisel yetersizlikle ilişkilendirdikleri rapor edilmektedir (Eryavuz, 2006). Erken dönemde yeterli kabul görmeyen kişilerin ilişkide süreklilik sağlamakta zorlanabildikleri ve yoğun terk edilme kaygısı gösterebildikleri belirtilmektedir (Toran, 2024). Bu klinik örüntüler, ilişki istikrarının sadece anlık doyum ya da bağlılık düzeyiyle değil, geçmişteki kabul red algılarıyla da ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, ebeveyn kabul reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalar çoğunlukla bağlanma biçimleri ya da psikolojik belirtiler üzerine odaklanmakta; ebeveyn reddinin yetişkin romantik ilişkilerdeki uzun vadeli etkileri ise sıklıkla yeterince ele alınmamaktadır. Ebeveyn reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda romantik ilişkilerde sürdürülebilirliğe dair dolaylı bulgular rapor edilmiştir (Abacı, 2018). Bu doğrultuda, ilişki istikrarı ile erken dönem ebeveyn ilişkileri arasındaki bağın bütüncül biçimde açıklanmasının, hem kuramsal hem de klinik açıdan önemli bir boşluğu doldurma potansiyeli taşıdığı değerlendirilmektedir.

Bağlanma stilleri, kişinin romantik ilişkilerde güven oluşturma, yakınlığı sürdürme ve duygusal gereksinimlerini ifade etme biçimini şekillendiren temel psikolojik yapılardan biridir. Bu yapılar, bireyin erken dönem bakım verenle geliştirdiği bağlanma örüntülerine dayanmakta ve yetişkinlikteki romantik ilişkilerde güven, bağlılık ve ilişkiyi sürdürme motivasyonu ile ilişkilidir (İnkaya, 2023). Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları ve daha uzun süreli birliktelikler kurabildikleri

bildirilmektedir (Özbilgin, 2021). Kaygılı bağlanma stilinde terk edilme korkusu ve duygusal bağımlılık eğilimlerinin öne çıktığı ve bunun ilişkisel istikrarla olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Abacı, 2018). Kaçıngan bağlanma örüntüsü ise yakınlıktan kaçınma ve duygusal geri çekilme davranışlarıyla ilişkisel istikrarın sürdürülebilmesi arasında düşük düzeyde ilişki göstermektedir (Gelgör, 2016).

Bağlanma örüntüleri kişinin yalnızca ilişkisel davranışlarını değil; duygu düzenleme stratejilerini, güven kurma kapasitelerini ve stresle başa çıkma biçimlerini de etkileyen yapılardır. Güvensiz bağlanma örüntülerinde kriz anlarında yoğun duygusal dalgalanmalarla karşılaşıldığı ve bunun ilişki istikrarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gülenç, 2024). Bağlanma stilinin yalnızca bağlılık düzeyiyle değil, aynı zamanda kişilerarası güven yapısı ve ilişki içi iletişim kalitesiyle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (İnkaya, 2023). Bağlanma temelli güven sorunlarının romantik ilişkide sürekli sınama davranışlarıyla ilişkili olduğu ve bu davranışların ilişkisel dengenin bozulmasında önemli bir değişken olarak değerlendirildiği rapor edilmiştir (Toran, 2024). Terapötik müdahalelerde bağlanma örüntülerinin yeniden yapılandırılması, kişinin ilişkiyi sürdürme kapasitesini güçlendirmeye yönelik temel hedeflerden biri olarak ele alınmaktadır.

Bağlanma stilleri yalnızca kişinin içsel psikolojik yapısıyla değil, aynı zamanda ilişkisel bağın sürdürülebilirliğiyle ilişkili temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin daha sağlıklı sınırlar kurabildikleri ve duygusal ihtiyaçlarını daha doğrudan ifade edebildikleri ortaya konmuştur (Özbilgin, 2021). Kaçıngan bağlanmada duygusal geri çekilme eğilimleri ile ilişkisel kopmalar arasındaki ilişki vurgulanmaktadır (Gelgör, 2016). Kaygılı bağlanan bireylerde ise sürekli onay arayışı, terk edilme korkusu ve ilişkiyi sınama davranışları gözlenmekte; bu örüntüler ilişkinin sürdürülebilirliğiyle olumsuz yönde ilişkili bulunmaktadır (Gülenç, 2024). Bu bağlamda, bağlanma stillerinin yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda ilişkisel bir değişken olarak da ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

Alanyazında, bağlanma stillerinin ilişki istikrarıyla ilişkisini inceleyen çalışmaların önemli bir kısmının bağlılık ya da ilişki doyumu gibi sınırlı değişkenlere odaklandığı, duygu düzenleme kapasitesi, kişilerarası güven ve çatışma çözme becerileriyle olan ilişkilerin ise görece ihmal edildiği görülmektedir. Bağlanma temelli yapılar ile ilişki istikrarı arasında çok boyutlu ilişkilerin bulunduğu vurgulanmakta ve bu durum literatürde önemli bir eksiklik olarak işaret edilmektedir (Toran, 2024). Bağlanma biçimlerinin kişinin ilişkisel stresle başa

çıkma kapasitesiyle yakından ilişkili olduğu ve bu ilişkinin terapi süreçlerinde dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Özbilgin, 2021). Güvensiz bağlanma örüntülerinin romantik ilişkiyi sürdürebilme becerisiyle olumsuz yönde ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Gelgör, 2016). Dolayısıyla, ilişki istikrarı kavramında bağlanma stillerinin kişinin içsel işleyişiyle birlikte ele alınması literatürdeki önemli bir boşluğu doldurma potansiyeli taşımaktadır. Bu bulgular, klinik psikoloji açısından, bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesi ve müdahale süreçlerine entegrasyonunun ilişki istikrarını destekleyici terapötik hedefler açısından kritik bir rol taşıdığını göstermektedir.

Ayrılma anksiyetesi, kişinin bağ kurduğu kişiden fiziksel veya duygusal olarak uzaklaşma olasılığı karşısında yoğun kaygı yaşamasıyla karakterize edilen ve ilişkisel güven yapısıyla ilişkili bir psikolojik süreçtir. Bu durum, kişinin romantik ilişkilerde istikrarı sürdürme kapasitesiyle olumsuz yönde ilişkili bilişsel ve duygusal örüntülerle bağlantılıdır. Ayrılma anksiyetesi yüksek düzeyde olan bireylerde kıskançlık, sürekli onay arayışı ve terk edilme korkusunun ilişkisel dengesizlikle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Gülenç, 2024). Bu bireylerin ilişkisel krizleri sıklıkla bir ayrılık tehdidi olarak algıladıkları ve bu algının ilişkiyi sürdürme motivasyonuyla olumsuz yönde ilişkili olduğu rapor edilmektedir (Ağca, 2024). Ayrılma kaygısının duygusal tepkileri düzenleme güçlükleriyle ve ilişkisel güvenin zayıflamasıyla ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Abacı, 2018).

Klinik psikoloji perspektifinden değerlendirildiğinde, ayrılma anksiyetesi kişinin hem içsel duygu düzenleme kapasitesi hem de kişilerarası bağ kurma biçimi ile ilişkili çok yönlü bir klinik gösterge olarak tanımlanmaktadır. Ayrılma anksiyetesi yaşayan kişilerde yoğun duygusal dalgalanmaların görüldüğü ve terapötik süreçte ilişkisel krizlere karşı duyarlılığın yükseldiğine ilişkin bulgular rapor edilmektedir (Toran, 2024). Erken dönem duygusal ihmal deneyimlerinin ayrılma kaygısıyla ilişkili olduğu ve romantik ilişkilerde sürekli güven arayışıyla bağlantılı bulunduğu vurgulanmaktadır (Gelgör, 2016). Ebeveyn reddine maruz kalan kişilerde ayrılma anksiyetesi geliştirme riskinin daha yüksek düzeylerle ilişkili olduğu ve bunun yetişkinlikte romantik ilişkilerin sürekliliğiyle olumsuz yönde ilişkili bulunduğu bildirilmektedir (Eryavuz, 2006). Bu bulgular, psikoterapötik müdahalelerde kişinin erken dönem bağlanma figürleriyle yaşadığı ilişkilerin ve bu ilişkilerde oluşan şemaların derinlemesine ele alınmasının önemli görüldüğünü göstermektedir.

Ayrılma anksiyetesi, yalnızca kişinin içsel kaygı düzeyiyle sınırlı bir yapı değildir; aynı zamanda ilişkideki güven dinamikleri, bağlılık biçimi ve partnerle kurulan duygusal bağın

niteliği ile ilişkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Karşı tarafın davranışlarını sürekli sınamaya dönük eğilimlerin varlığı ve bu örüntülerin ilişki istikrarıyla olumsuz ilişkisi vurgulanmaktadır (Gülenç, 2024). Partnerin kısa süreli mesafe koyması ya da ilgisizliği ile yoğun terk edilme kaygıları arasındaki bağlantı ve bu tepkilerin ilişkiyi sürdürme olasılığını azaltabilmesi de belirtilmektedir (Ağca, 2024). Duygusal geri çekilme, aşırı bağlanma ve ilişkiyi riske atabilecek manipülatif davranışlara yönelimlerin sık görülmesi ile ilişki istikrarı arasındaki olumsuz ilişki rapor edilmektedir (Toran, 2024).

Literatür incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmaların çoğu ayrılma anksiyetesini bireysel düzeyde incelemekte; bu kaygının ilişkisel güven, bağlanma biçimi ve duygu düzenleme kapasitesiyle olan ilişkisini ise yeterince irdelememektedir. Ayrılma anksiyetesinin yalnızca psikolojik esenlikle değil, ilişkisel bağın niteliğiyle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Abacı, 2018). Erken dönem reddedilme deneyimlerinin ayrılma anksiyetesiyle ilişkili olduğu ve romantik ilişkilerde istikrarı sürdürme becerisiyle olumsuz yönde ilişkili bulunduğu bildirilmektedir (Eryavuz, 2006). Çocuklukta güvenli bağın yeterince oluşturulamamasının ilişki içi kaygı düzeyleriyle bağlantılı olduğu ve ilişkisel sürdürülebilirlikle negatif yönde ilişkili bulunduğu ifade edilmektedir (Gelgör, 2016). Bu bağlamda, ayrılma anksiyetesinin yalnızca bireysel düzeyde bir psikolojik belirti değil; aynı zamanda ilişki istikrarının bütüncül değerlendirmesinde ve klinik değerlendirme ile müdahale planlarında dikkate alınması gereken bir bileşen olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıntılı araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Soruları

1. Anne ve baba kabul-reddi, bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi aracılık yapmakta mıdır?
3. Baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi aracılık yapmakta mıdır?
4. Bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılık var mıdır?

5. Bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılık var mıdır?
6. Bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri şu anda romantik bir ilişki içinde olup olmalarına göre anlamlı bir biçimde farklılık var mıdır?
7. Bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılık var mıdır?
8. Bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri çalışma durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılık var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin anne ve baba kabul-reddi algıları, bağlanma stilleri (kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma) ve ayrılık anksiyetesi ile ilişki istikrarı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca, anne ve baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerde bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesinin aracı rolü olup olmadığı da araştırmanın diğer önemli odak noktalarındandır. Araştırmada yer alan bağımlı değişken olan ilişki istikrarı düzeyi, çeşitli demografik değişkenlere göre de karşılaştırılmış; bu doğrultuda bireylerin cinsiyetlerine, medeni durumlarına, romantik ilişki içinde olup olmama durumlarına, eğitim düzeylerine ve çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın literatüre sağladığı önemli katkılarından biri, ebeveyn kabul reddi, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri ortak bir çerçevede analiz etmeyi hedeflemesidir. Literatürde çoğunlukla bu değişkenlerin ikili ilişkilerine odaklanan ve tek yönelimli değerlendirmelere yer veren araştırmalar bulunurken, bu çalışmada ebeveyn kabul reddinin ilişki istikrarı ile olan ilişkisinin; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile ayrılık kaygısı değişkenleriyle eş zamanlı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, ilişki istikrarının cinsiyet, medeni durum, romantik ilişki içinde olma durumu, eğitim ve çalışma durumu gibi sosyodemografik değişkenlere göre değişip değişmediğinin değerlendirilmesi planlanarak örneklemin çok boyutlu bir şekilde incelenmesine imkan tanınmıştır. Bu kapsamda araştırmanın 18–50 yaş aralığında yer alan yetişkin katılımcılarla yürütülmesi, yakın ilişkilere dair daha sürdürülebilir kararların verildiği, bağlanma stillerinin öne çıktığı ve ilişki istikrarına yönelik değerlendirme süreçlerinin daha gözlemlendiği bir

dönemin temsil edilmesi bakımından önem taşımaktadır. Bu yaş aralığında yer alan bireyler hem bireyselleşme hem de yakın ilişkilerde bağlılık süreçlerini eş zamanlı olarak yaşadıkları için araştırmanın değişkenleri bakımından elverişli bir örneklem sunmaktadır. İlgili literatürdeki yaklaşımın, bireylerin erken çocukluk dönem ebeveynlik deneyimleri, bağlanma biçimleri, ayrılık kaygısı ve romantik ilişki istikrarını etkileyen unsurların daha bütüncül şekilde anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan bireylerin, Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu ile uygulanan ölçeklerde yer alan ifadelere yanıt verirken içten, dürüst ve objektif davrandıkları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların, çevrim içi ortamda sunulan soru ve maddeleri yeterli düzeyde anlayarak, kendi algı ve deneyimlerini yansıtacak biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların kişisel ve sosyodemografik bilgilerini içeren formda yanıltıcı beyanlarda bulunmadıkları ve verdikleri yanıtların gerçek durumlarını yansıttığı varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılan Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri'nin, bu çalışmanın amacı doğrultusunda geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu varsayılmaktadır.
5. Çalışmaya katılan ve kolayda örnekleme yoluyla ulaşılan 18–50 yaş aralığındaki yetişkin örneklemin, Türkiye'de yaşayan benzer özelliklere sahip yetişkin bireyleri belli ölçüde temsil ettiği varsayılmaktadır.
6. Çalışmanın yürütüldüğü zaman diliminde elde edilen verilerin, katılımcıların ebeveyn kabul-reddi algıları, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi düzeyleri ve ilişki istikrarına ilişkin genel tutum ve eğilimlerini yansıttığı varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler saptanabilmekle birlikte, nedensel ilişkilere ilişkin kesin çıkarımlar yapılması mümkün değildir.

2. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan ve 18–50 yaş aralığında bulunan, çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran 401 yetişkin birey oluşturmaktadır. Bu durum, bulguların bu yaş aralığı ve benzer özelliklere sahip yetişkinlerle sınırlı olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir.

3. Katılımcılara sosyal medya ve çevrim içi iletişim kanalları aracılığıyla ulaşılmış olması ve örneklemin kolayda örnekleme yöntemiyle oluşturulması, araştırma bulgularının Türkiye'deki tüm yetişkin nüfusa genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

4. Çalışmada yer alan veriler, Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu, Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak toplanmış olması, yanıtların hatırlama hataları ve sosyal beğenirlik eğilimi gibi etkenlerden etkilenebileceği anlamına gelmekte ve bu durum araştırmanın önemli sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır.

5. Örneklemde kadın katılımcıların sayısının (n = 242) erkek katılımcıların sayısından (n = 159) daha fazla olması, cinsiyet dağılımının tam dengeli olmamasına yol açmaktadır. Bu durum, cinsiyete göre yapılacak karşılaştırmaların ve elde edilen bulguların cinsiyetler arası genellenebilirliğini sınırlayabilir.

6. Verilerin çevrim içi anket formu aracılığıyla internet üzerinden toplanmış olması, yalnızca internet erişimi olan ve dijital ortamda form doldurmayı tercih eden bireylerin araştırmaya katılabilmesine olanak tanımıştır. Bu nedenle internet erişimi bulunmayan veya çevrim içi araştırmalara katılmaya istekli olmayan yetişkinler araştırma dışında kalmış olup, bu durum çalışmanın önemli bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 İlişki İstikrarı

Romantik ilişkiler, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, yaşam doyumlarını ve sosyal uyumlarını doğrudan etkileyen temel psikososyal etmenlerden biridir. Bu sebeple ilişki istikrarı kavramı, kişilerin romantik bağlarını sürdürme eğilimlerini ve bu süreçteki bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlılıklarını tanımlamak açısından etkili bir rol oynamaktadır. Kavram sadece ilişkinin süresine değil, kişinin ilişkiyi devam ettirme yönündeki motivasyonuna, yaptığı yatırıma ve bu ilişkiyi devam ettirme düşüncesine de dikkat çeker (Çalık, 2023; Erkan, 2024; Sucu, 2025).

İlişki istikrarının kavramsallaştırılmasına ilişkin ilk sistematik açıklama, Caryl E. Rusbult'un geliştirdiği Yatırım Modeli (Investment Model) çerçevesinde yapılmıştır. Bu yaklaşım, kişinin ilişkiyi devam ettirme düşüncesini yalnızca duygusal doyumla değil, aynı zamanda yatırım miktarı ve "seçeneklerin çekiciliğiyle bağ kurar. İzleyen süreçte Kelley ve Thibaut'un (1978, akt. Sucu, 2025) Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Interdependence Theory) ve Johnson'un (1999, akt. Tekin, 2023) Üçlü Bağlılık Modeli (Tripartite Commitment Model) gibi yaklaşımlar, ilişki istikrarını çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele almış ve hem içsel hem de dışsal faktörlerin bu aşamada yordayıcı rol oynadığını ifade etmiştir (Sucu, 2025; Tekin, 2023).

İlgili literatür doğrultusunda ilişki istikrarı, kişinin yakın bağlarını uzun süre devam ettirebilme becerisini ifade eder. Bu beceri; güven duygusu, bağlılık, özveri ve diğer olası ilişkilerin çekiciliğine karşı dayanıklılığın birleşiminden oluşur. Yine de ilişki istikrarının yordayıcısı sadece ilişkinin süresi değildir; başlıca olan kişinin ilişkiyi devamlılığı eğilimindeki içsel motivasyonudur. Aslında ilişki doyumu, bağlanma biçimleri, duygusal zeka ve erken çocukluk dönemi deneyimleri gibi etmenlerin ilişki istikrarı üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirtilmiştir (Erkan, 2024; Şen, 2023).

Klinik psikoloji çerçevesinden incelendiğinde ilişki istikrarı, kişinin geçmiş tecrübelerinin, bağlanma şekillerinin ve içsel çatışmalarının bugünkü ilişkisel davranışlarına nasıl yansıdığını çözümlemede temel bir kavramı ifade eder. Erken çocukluk dönemi uyum bozucu şemalarla ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu Sucu'nun (2025) çalışması ortaya koymuştur; olumsuz şemaların kişilerin ilişkiyi sürdürme motivasyonunu azalttığı fark edilmiştir. Şen (2023), duygusal zekâ düzeyi yüksek kişilerin daha kararlı ilişkiler

sürdürdüğünü, bunun ise duygusal farkındalık ve özdenetim becerilerine dayandığını ortaya koymuştur.

2023 yılında Tekin'in yaptığı araştırmaya göre, uzak ve yakın mesafe ilişkilerinde fiziksel mesafenin tek başına yordayıcı olmadığı; bunun yerine iletişim kalitesi, duygusal bağlılık ve çatışma çözme yeteneklerinin ilişki istikrarında çok daha fazla rol oynadığını göstermiştir. Bu bulguyu tamamlayacak şekilde, ilişkinin kalıcılığının yalnızca yakınlık ya da süreyle değil, etkileşim niteliğiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Erkan (2024)'ın evli katılımcılarla yürüttüğü araştırmalar, ilişkisel kararlılığın çoğunlukla duygusal memnuniyet ve karşılıklı destek süreçlerine dayandığını vurgulamıştır.

Bu perspektifte ilişki istikrarı; kişinin ilişkiyi devam ettirme motivasyonu, duygusal bağlılığı ve ilişkiyi sürdürme kararlılığını ortaya koyan çok yönlü bir psikolojik yapıdır. Bu terim, ilgili literatürdeki klinik psikoloji alanında hem erken çocukluk dönemi şemaların hem de yetişkinlikteki duygusal yetkinliklerin kesiştiği noktada konumlanmakta ve kişinin iç dünyası ile ilişkisel tutumları arasında köprü vazifesi görmektedir (Çalık, 2023; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023).

1.1.1 Karşılıklı Bağımlılık Kuramı (Interdependence Theory)

İlişki istikrarının en eski kuramsal temellerinden biri, Kelley ve Thibaut (1978) tarafından ortaya konan Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'dır. Bu yaklaşıma göre ilişkilerdeki etkileşim, kişilerin yaşadığı doyum ile üstlendikleri maliyet arasındaki oran doğrultusunda şekillenmektedir. Farklı bir perspektiften bakıldığında, bir ilişkinin devamı, tarafların birbirlerinden ödül alması ve bu ödüllerin, karşılaştıkları zorluklara değdiğine inanmaları durumunda mümkündür (Sucu, 2025).

Bu kuramın dayandığı iki temel değişken bulunmaktadır: Karşılaştırma Düzeyi (Comparison Level, CL) ve Alternatifler için Karşılaştırma Düzeyi (Comparison Level for Alternatives, CLalt). Karşılaştırma seviyesi, kişinin geçmiş yaşantılarından, toplumsal değer yargılarından ve edinilen gözlemlerden edindiği beklentileri temsil eder. Öte yandan, kişinin seçeneklere dair karşılaştırma düzeyi, mevcut ilişkisinin dışında yer alan olası alternatiflerin ne kadar çekici göründüğüne dair algısını ifade eder. Kişi ilişkisini bu iki ölçüt doyum ve alternatiflerin cazibesi üzerinden ele alır. Eğer ilişki beklentileri karşılıyorsa ve dışarıdaki seçenekler daha az cazip görünüyorsa, ilişkiyi devam ettirme olasılığı artar (Erkan, 2024; Tekin, 2023).

İlişkiler, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nda bir tür değişim mekanizması olarak ele alınır. Bu sistemde "ödül maliyet dengesi" ilişki devamlılığı ya da sonlandırma kararını belirler. Örneğin 2023'te Tekin tarafından yapılan araştırmada, uzak mesafe ilişkilerinde özlem ve iletişimdeki zorluklar maliyetleri artırırken, partnerlerin duygusal yatırımları bu maliyetlere karşı dengeleyici bir rol oynayarak ilişki istikrarının korunduğunu ortaya koymuştur.

Erkan (2024), evli kişilerle yürüttüğü çalışmada ekonomik zorunluluklar, toplumsal kabul ve aileye ait yükümlülüklerinin ilişki devamlılığında temel dışsal etmenler olduğunu saptamıştır. Bu araştırma, kuramın sadece yakın ilişkilerde değil, evlilik bağlamında da geçerli olduğunu belirtmektedir.

2023 tarihli Şen çalışmasında, duygusal zekânın bu kuramın uygulanmasında yordayıcı bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Duygusal farkındalığı fazla olan kişilerin partner tutumlarını daha doğru algıladıkları, ilişkideki doyumun devamlılığını sağlayabildikleri ve alternatiflerin çekiciliğine karşı daha dirençli oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, ilişki sürdürülebilirliğinin sadece dış koşullara değil, kişinin içsel duygusal düzenleme kapasitesine de bağlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Klinik psikoloji perspektifinden Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, kişilerin ilişkilerinde sebep bazen rasyonel olmayan şekilde "kalma eğilimi" gösterdiklerini anlayabilmek için temel bir çerçeve sağlar. Düşük özsaygı, bağlanma korkusu veya terk edilme kaygısı gibi unsurlar, kişinin ilişkideki maliyetleri göz ardı etmesine sebep olabilir. Sucu'nun (2025) da ifade ettiği gibi, kişi bazen ilişkiden duygusal olarak yeterince elde edemediğinde bile "alternatifsizlik algısı" sebebiyle ilişkide kalmayı tercih edebilir.

Terapi sürecinde bu kuram, danışanların ilişki doyumu ile maliyet algısı arasındaki dengeyi fark etmelerini sağlamada kullanılır. Özellikle duygusal bağımlılık, benlik değeriyle ilgili sorunları ve işlevsel olmayan bağlılık çeşitleriyle çalışan terapistler için, kişinin "ilişkide kalma nedenlerini" anlamada kayda değer bir işlevselliğe sahiptir (Erkan, 2024; Şen, 2023).

İlgili alanyazı incelendiğinde Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, ilişki istikrarını ekonomik ve bilişsel boyutların yanı sıra duygusal ve psikolojik açılardan da açıklayan temel bir yaklaşımdır. Kuram, kişinin ilişkiyi devam ettirme ya da sona erdirme kararının sadece duygulara değil, bilişsel analizlere ve sosyal çevre faktörlerine de bağlı şekillendiğini ortaya koymaktadır (Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023).

1.1.2 Yatırım Modeli (Investment Model)

İlişki istikrarını betimlemede en kapsamlı yaklaşımlardan biri Caryl E. Rusbult'un (1980) geliştirdiği Yatırım Modeli (Investment Model)'dir. Model, kişilerin ilişkide kalma kararlılığının sadece elde ettikleri doyumla değil, ilişkiye yaptıkları yatırımın büyüklüğü ve seçeneklerin cazibesiyle de saptandığını öne sürer (akt. Sucu, 2025). Daha açık bir ifadeyle, bir ilişki ancak kişinin bu üç bileşeni değerlendirme tarzına göre devam eder. Yatırım Modeli yaklaşımın kavramsal temelinin Karşılıklı Bağımlılık Kuramı ile bağlantılı olduğu; ilişki kazanımları/bedelleri, karşılaştırma seviyesi ve seçeneklerin değerinin bu kuramsal yaklaşım üzerinden anlamlı hale geldiği ifade edilmektedir (Çelik, 2018). Bu üç temel faktör sırasıyla alternatiflerin kalitesi, yatırımın büyüklüğü ve ilişki doyumu olarak açıklanır.

İlişki doyumu, kişinin ilişkide edindiği psikolojik, fiziksel ve duygusal tatmin düzeyini yansıtır. Sucu'ya (2025) göre, ilişkide duygusal destek, yakınlık ve güven düzeyleri arttıkça, kişinin yaşadığı doyum da paralel şekilde yükselir. İlişkiye yapılan yatırım ise kişinin harcadığı zaman, çaba, duygusal bağlılık ve maddi katkıların toplamını ifade etmektedir. İlişkiye yapılan çaba ne kadar artarsa, ilişkiden vazgeçmek de o kadar zor hale gelir (Erkan, 2024). Çelik (2018), yatırımın zaman ve gösterilen çabanın yanında kişinin ilişkilendirdiği somut kaynaklar ve toplumsal bağlamı da içerebildiğini; ilişkinin sona ermesi halinde bireysel kayıp deneyimi yaşanacağı beklentisinin bağlılığı olumlu yönde etkileyen bir dinamik olarak değerlendirildiğini öne çıkarmaktadır. Son bileşen olan alternatiflerin kalitesi, kişinin var olan ilişkisinin dışında elde edebileceği olası seçeneklerin cazibesini yansıtır. Alternatiflerin daha az ilgi çekici olması, ilişki istikrarını güçlendirir (Tekin, 2023). Çelik (2018) alternatiflerin yalnızca yeni bir romantik partner olasılığıyla sınırlı düşünülmemesi gerektiğini; arkadaş, akraba ilişkileri ya da bağımsız etkinliklerin ilişkide sağlanan doyumu karşılayıp karşılamayacağına dair algıların da alternatif değerlendirmesine dahil edilebileceğini belirtmektedir.

Rusbult'un modelinde düşük alternatif cazibesi, yüksek yatırım ve yüksek doyum, güçlü bağlılık ve dolayısıyla yüksek ilişki istikrar sağlar. Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmalarda bu varsayımı pekiştirir niteliktedir. Çalık'ın (2023) kadın katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmada, duygusal yakınlık ve empati seviyelerinin ilişki doyumunu artırdığı ve bunun da ilişki istikrarını pekiştirdiği vurgulanmıştır. Erkan (2024) ise evli bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırımın duygusal olduğu kadar yapısal ve ekonomik unsurları da barındırdığını göstermiştir ancak yine de, ilişki istikrarında esas faktörün duygusal doyum olduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra Çelik (2018), ilişkiyi devam ettirmeyi sadece tatmin

üzerinden açıklamanın yeterli düzeyde etkili olmayabileceğini; Yatırım Modeli'nin "tatmin tek başına yeterli değildir" önemini belirginleştirdiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda ilişkisel sürdürülebilirlik motivasyonu; devam ettirmeye isteklilik (tatmin), devam ettirmeye ihtiyaç duyma (yatırım) ve daha uygun alternatifin olmaması (düşük seçenek kalitesi) tüm bileşenleriyle bütüncül olarak değerlendirilmektedir (Çelik, 2018). Tekin'in (2023) gerçekleştirdiği uzak ve yakın mesafe ilişkilerine yönelik karşılaştırmalı çalışmada, fiziksel mesafenin ilişki doyumunu doğrudan etkilemediği; ancak iletişim çabalarının duygusal yatırım şeklinde algılanmasının, ilişki istikrarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, mesafeden çok etkileşim kalitesinin ilişkinin devamlılığı için yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu çerçeveyle uyumlu biçimde, Şen (2023) duygusal zekânın Yatırım Modeli bağlamındaki işlevine odaklanmış ve yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip bireylerin yatırım süreçlerini daha bilinçli ve dengeli şekilde yönettiklerini raporlamıştır. Çelik (2018) de ilişkisel bağlılığın, ilişkiye yönelik duygusal yönelim, ilişkinin ilerleyen süreçlerine dair bilişsel incelemeler ve ilişkiyi devam ettirmeye dönük çaba gösterme yönelimiyle ilişkilendirilebileceğini; bireyin iyi oluşunun ilişkiye bağımlılığı seviyesi yükseldikçe bağlılığın artabileceğini ortaya koymaktadır.

Modelin klinik psikoloji açısından önemi, kişilerin ilişkide kalma sebeplerini hem davranışsal, hem bilişsel, hem de duygusal düzeylerde değerlendirmeye olanak tanımasıdır. Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, ilişki doyumu düşük olsa bile yaptıkları yüksek yatırım nedeniyle ilişkiden ayrılmakta zorlanabilir; bu durum zamanla duygusal bağımlılığı sürdürebilir. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise, daha cazip seçenekler bulduklarında ilişkiyi sonlandırma eğilimine yatkın olabilirler (Sucu, 2025). Çelik (2018) ise romantik ilişkilerde karşılıklı bağımlılık çelişkilerinin, özellikle ilişki baskı altına girdiğinde çaba ve öznel feragat gerektirebildiğini; bu çelişkileri kontrol edebilmek için "motivasyonların dönüştürülmesi"nin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu perspektiften bakıldığında bireyin sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanan başlangıç yöneliminden, geleceğe yönelik hedefleri ve partnerin iyi olma düzeyini de hesaba katan daha kapsamlı bir inceleme perpektifine geçiş gözlemlenebilmektedir (Çelik, 2018). Bu çerçevede model, bağlılık mekanizmaları ve ilişki istikrarını tanımlamada kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

Terapi bağlamında danışanın ilişki doyumu, yatırımı ve alternatif algısının birlikte incelenmesi, ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma kararlarının temelindeki psikolojik mekanizmaların anlaşılmasına katkı sağlar. Erkan (2024) da bu modelin, evli kişilerde sorumluluk kaynaklı bağlılık ile duygusal bağlılık arasındaki farkı görünür kılma yönünden

bu ayrımın fark edilmesini kolaylaştırdığını belirtmektedir. Çelik (2018) belirsizlik, karşılıklı yarar sağlanamayan durumlar ve çekici seçeneklerin varlığı gibi ilişkisel tehditlerin bulunduğu durumlarda ilişkiyi koruyan "ilişki devam ettirme mekanizmaları"nın önemine dikkat çekmektedir. Bu mekanizmaların her zaman olumlu deneyim sunmayan, çaba ve ödün gerektirebilen bir doğası var olmasının yanı sıra, ilişkiyi sürdürme eğilimi doğrultusunda koruyucu bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir. Bu çerçevede sürdürme mekanizmaları davranışsal ve bilişsel boyutlarıyla incelenmekte; davranışsal mekanizmalar ilişkiyi güçlendiren davranış örüntülerindeki değişikliklerine, bilişsel mekanizmalar ise ortak hedef doğrultusunda bilişsel düşünce süreçlerinin yeniden düzenlenmesi işlevine dikkat çekmektedir (Çelik, 2018). Sonuç itibarıyla Yatırım Modeli, ilişki istikrarını yalnızca duygusal değil, aynı zamanda bilişsel ve çevresel faktörlerle açıklayan çok boyutlu bir kuramdır. Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar, modelin kültürel bağlamda da uygulanabilirliğini göstermekte ve özellikle duygusal doyum ile yatırımın, kişilerin ilişki devamlılığı motivasyonlarında önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır (Çalık, 2023; Erkan, 2024; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023).

1.1.3 Üçlü Bağlılık Modeli (Tripartite Commitment Model)

Doyum ve yatırım düzeylerinin ilişki istikrarını açıklamada yeterli olmadığı hallerde, Johnson'un (1999, akt. Sucu, 2025) Üçlü Bağlılık Modeli sağlam bir teorik perspektif sunar. Bu model, kişilerin ilişkilerini sürdürme kararını kişisel, ahlaki ve yapısal bağlılık olmak üzere üç ana bileşen üzerinden açıklar (akt. Sucu, 2025). İlişki istikrarının duygusal, bilişsel ve toplumsal boyutlarını bir arada ele alması sebebiyle model, akademik literatürde güçlü bir yer edinmiştir (Johnson, 1999, akt. Sucu, 2025).

Kişisel bağlılık, bireyin partnerine olan sevgi ve yakınlık duygusu ile ilişkiden aldığı tatmin temelinde olduğunu ifade eder. Bu bağlılık, kişinin ilişkiyi gönüllü ve içten bir şekilde sürdürmesini belirtir (Çalık, 2023). Bir başka açıdan, ahlaki bağlılık, kişinin ilişkiyi sürdürmeyi "doğru" ya da "sorumluluk" olarak görmesiyle bağlantılıdır. Bu bağlılık türünde toplumun beklentileri, kültürel değerler ve dini inançlar önemli rol oynar (Sucu, 2025). Son olarak, sosyal çevrenin baskısı, ekonomik faktörler, yapısal bağlılık, çocuklar veya statü endişeleri gibi dışsal engeller sebebiyle ilişkinin sona erdirilmesinin zorlaştığı durumu kapsar (Erkan, 2024).

Bu perspektifte üç bağlılık türü bütünsel olarak değerlendirildiğinde, ilişki istikrarının sadece duygusal doyumla değil, aynı zamanda toplumsal normlar ve çevresel faktörlerle de

şekillendiği ortaya konmuştur. Çalık'ın (2023) kadın katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırma, Türkiye'de ahlaki bağlılığın belirgin şekilde öne çıktığına dikkat çekmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar, ilişkilerini sürdürme kararlarını sevgiyle birlikte "değer" ve "sorumluluk" duygularına dayandırmıştır.

Erkan (2024) tarafından yapılan çalışmada, yapısal bağlılığın evli bireylerde ilişki istikrarı üzerinde kayda değer bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya göre, ekonomik yükümlülükler ya da sosyal çevreden gelen baskılar gibi dışsal faktörler, kişilerin ilişkiden tatmin olmasalar bile birlikteliği devam ettirmelerine yol açabilmektedir. Bu durum, ilişkilerin her zaman psikolojik tatmine dayanmadığını, bazen zorunluluk temelli sürdürüldüğünü göstermektedir.

Tekin'in (2023) araştırmasına göre, uzak mesafe ilişkilerde kişisel bağlılık düzeyi daha yüksek ilerlemektedir. Partnerlerin yoğun iletişim çabası ve duygusal katkıları, bu bağlılık türünü pekiştirmekte ve ilişkiyi sürdürme motivasyonunu olumlu yönde etkilemektedir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, bağlılık türlerinin sadece kültürel faktörlerle değil, ilişki biçimlerinin dinamiklerine göre de farklılık gösterebileceğini ifade etmektedir.

Şen (2023), duygusal zekânın Üçlü Bağlılık Modeli içindeki rolünü incelemiş ve duygusal farkındalığı yüksek kişilerin kişisel ve ahlaki bağlılık türlerini daha dengeli bir şekilde sürdürdüğünü ifade etmiştir. Bu bağlamda, "terk edilme" veya "kusurluluk" gibi erken dönem uyumsuz şemalar taşıyan kişilerde kişisel bağlılık zayıflarken, yapısal bağlılık türlerinin daha belirgin olduğu saptanmıştır.

Üçlü Bağlılık Modeli kişilerin ilişkilerini sürdürme gereksinimlerini çok boyutlu şekilde analiz etme olanağı sunmaktadır. Duygusal bağımlılık, suçluluk hissi veya toplumsal beklentiler, kişinin işlevsel olmayan ilişkileri sürdürmesine yol açabilir. Erkan (2024) ve Şen (2023), terapi sürecinde danışanın ilişkiyi neden sürdürdüğünü bu üç bağlılık boyutu üzerinden değerlendirmeye almanın, duygusal farkındalığın gelişimini desteklediğini saptamıştır.

Alanyazında Üçlü Bağlılık Modeli, ilişki istikrarını hem bireysel iç dinamikler hem de çevresel etmenler doğrultusunda ele alan kapsamlı bir kuramsal pencere sunmaktadır. Türkiye bağlamındaki araştırmalar (Çalık, 2023; Erkan, 2024; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023), özellikle ahlaki ve yapısal bağlılık türlerinin kültürel normlardan yoğun şekilde etkilendiğine dikkat çekmiştir.

1.1.4 İlişki İstikrarının Ölçülmesi (Operasyonel Tanım)

Geçmişte soyut bir kavram olarak değerlendirilen ilişki istikrarı, 1980'lerden itibaren geliştirilen psikometrik yöntemlerle ölçülebilir bir yapıya bürünmüştür. Bu kavram, kişilerin ilişkiyi sürdürme eğilimleri, doyum düzeyleri, devam etme niyetleri ve alternatif seçeneklere ilişkin algılarını kapsayan çok boyutlu birebir çerçeveyi kapsamaktadır (Sucu, 2025).

Bu perspektifte, ilişki istikrarını ölçmede en çok kullanılan araçlardan biri, Agnew, Martz, Rusbult'un geliştirdiği Yatırım Modeli Ölçeği'dir (1998, akt. Sucu, 2025). Ölçek, ilişki doyumu, yatırımın büyüklüğü ve alternatif seçeneklerin cazibesi olmak üzere üç boyutta değerlendirme yapmaktadır. Yatırım Modeli Ölçeği'nin Türkiye'de yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda kültürel açıdan uyum gösterdiği tespit edilmiştir (Sucu, 2025).

Sucu (2025), genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada Yatırım Modeli Ölçeği'ni kullanarak, yatırım boyutunun ilişki istikrarını anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma, duygusal yatırımı yüksek kişilerin ilişkiyi sürdürme eğilimi yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalık (2023) ise, kadın katılımcılarla yürüttüğü araştırmada, ilişki doyumu ve yatırım düzeyinin psikolojik iyi oluşla birlikte arttığını belirtmiştir. Katılımcıların ilişki istikrarı puanlarının empati ve duygusal yakınlıkla pozitif ilişki göstermesi, bu ölçeğin yalnızca davranışsal değil, duygusal bağı da kapsadığını belirtmektedir.

2024 yılında Erkan tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında, Relationship Stability Scale (İlişki İstikrarı Ölçeği)'nin Türkçe uyarlamasını kullanarak, bu ölçüm aracının bireylerin evliliklerini devam ettirme konusundaki motivasyonları ve ilişkisel bağlılıklarını değerlendirmede yüksek bir güvenilirlik sağladığını ortaya koymuştur. İncelenen bulgulardan yola çıkarak, yüksek puan alan kişilerin, aynı zamanda ilişkisel dayanıklılık ve evlilik doyumu seviyelerinin yüksek olduğu sergilemiştir.Araştırma sürecinde elde edilen veriler, bu ölçeğin özellikle evli bireyler için psikometrik yönden geçerli ve güçlü bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Tekin (2023) tarafından uzak ve yakın mesafe ilişkilerinin karşılaştırıldığı araştırmasında, ilişki istikrarı yine Yatırım Modeli'ne dayalı ölçeklerle ele alınmıştır. Veriler, uzak mesafe ilişkilerde yatırım ve doyum puanlarının yüksek; buna karşılık seçeneklerin cazibesinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, fiziksel mesafenin ilişki istikrarı üzerinde dolaylı bir etkisi mevcut olduğunu, fakat duygusal yatırımın bu etkiyi dengede tuttuğunu ortaya koymaktadır.

Şen (2023), ilişki istikrarı değerlendirmelerine bilişsel ve duygusal bir boyut kazandırmıştır. Duygusal zekâ ve erken çocukluk dönemi uyumsuz şemalarla ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi inceleyen Şen, duygusal zekâ seviyesi yüksek kişilerin ölçek puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek bir düzeyde olduğunu, yine de terk edilme veya kusurluluk şemaları güçlü olan kişilerde istikrar puanlarının düştüğünü gözlemlemiştir. Bu veriler ışığında, ilişki istikrarı ölçeklerinin sadece dışsal davranışları değil, içsel duygusal dinamikleri de yansıttığını belirtmektedir.

Klinik psikoloji bağlamında, ilişki istikrarı ölçekleri yalnızca nicel veriler sağlamakla kalmaz, aynı zamanda terapötik değerlendirmelerin etkinliğini analiz etmeye de yardımcı olur. Bir örnek olarak, bir danışanın düşük ilişki istikrarı puanı, yüzeyde doyum sorunlarını düşündürse de, altında bağlanma kaygısı, duygusal yoksunluk veya erken dönem reddedilme yaşantıları gibi daha derin psikodinamik temeller mevcut olabilir (Şen, 2023). Terapist, bu ölçümler yoluyla danışanın ilişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararlarının ardındaki duygusal mekanizmaları daha açık bir şekilde anlaşılabilir.

Klinik psikoloji perspektifinde değerlendirilirse, ilişki istikrarının ölçülmesi, sadece kişinin "ilişkide kalma isteğini" değil; bir yandan da duygusal bağlılık şekillerini, yatırım algısını ve seçenek farkındalığını da gösterir. Türkiye'deki araştırmalar (Çalık, 2023; Erkan, 2024; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023), ilişki istikrarını hem bilişsel hem de duygusal boyutlarıyla güvenilir bir şekilde değerlendiren ve kültürel açıdan geçerli olan bu ölçüm araçlarının etkinliğine dikkat çekmiştir.

1.1.5 Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Son yıllarda, Türkiye'de ilişki istikrarı kavramına dair yapılan çalışmaların sayısında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Özellikle 2020 sonrasında hazırlanan yüksek lisans tezleri, bu terimi yalnızca ilişki devamlılığı olarak değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal boyutlarıyla inceleyerek çok boyutlu bir perspektif sunmuştur. Literatürde bu konuya dair bazı çalışmalar şunlardır: Çalık (2023), Erkan (2024), Sucu (2025), Şen (2023) ve Tekin (2023).

Sucu'nun "Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı tezi, Türkiye'deki genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırma ilişki istikrarını çok boyutlu bir şekilde inceleyen önde gelen araştırmalar arasında yer almaktadır. İncelemede, erken çocukluk dönemi uyumsuz şemaların ağırlıklı olarak terk edilme, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının ilişki

istikrarını anlamlı biçimde yordadığı ifade edilmiştir. Bu çalışma, kişinin erken çocuklukta oluşturduğu bilişsel şemaların yetişkinlikte romantik ilişkilerin kalıcılığını şekillendirebileceğini belirtmektedir (Sucu, 2025).

Alanyazın incelendiğinde, Yatırım Modeli ve Üçlü Bağlılık Modeli bir arada kullanılarak, erken çocukluk dönemdeki bilişsel süreçlerin ilişki devamlılık üzerindeki etkisini incelenmiştir. Sucu'nun bulguları ilişki istikrarının sadece davranışsal bağlılık değil, içsel psikolojik dinamiklerle de şekillendiğini göstermektedir.

Romantik ilişkileri olan kadın örneklemiyle yürütülen Çalık'ın *"*Romantik İlişkileri Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcıları: Empati, Cinsel Yaşam Kalitesi, İlişki İstikrarı, Tutkulu Aşk ve Romantik İlişkilerde Yakınlık" adlı tezi, ilişki istikrarını duygusal unsurlarla birlikte incelenmesi bakımından ilgi çekicidir. Çalışma bulgularına göre, empati ve duygusal yakınlık düzeyi yüksek olan kadınların ilişki istikrarı da anlamlı biçimde yüksektir.

Alanyazın incelendiğinde buna rağmen, cinsel yaşam kalitesiyle ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalık'ın (2023) araştırması, Türkiye'de ilişki istikrarının kültürel ve toplumsal yönlerini de öne çıkarmaktadır. Katılımcıların birçoğunun ilişkiyi sürdürme sebeplerini yalnızca duygusal doyumla değil, aynı zamanda "ilişki sorumluluğu" ve "değer algısı"yla ilişkilendirmesi, Türk kültüründe ahlaki bağlılık kavramının güçlü bir şekilde var olduğunu ortaya koymaktadır (Çalık, 2023).

Erkan'ın "Evli Bireylerde İlişki İstikrarının İlişkisel Yılmazlık ve Sosyal İlgiyle İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışması, ilişki istikrarını evlilik bağlamında inceleyen az sayıdaki çalışmalardan biridir. Bulgular, yüksek ilişkisel dayanıklılık seviyesine sahip kişilerin evliliklerinde daha fazla istikrar gösterdiklerini ifade etmiştir. Bir diğer açıdan, sosyal ilişkileri kuvvetli olan kişilerin, ilişkiyi sürdürme konusunda daha kararlı oldukları tespit edilmiştir (Erkan, 2024). Erkan (2024) tarafından yapılan araştırmada, Türkiye'deki evliliklerde ahlaki ve yapısal bağlılık unsurlarının önemli bir şekilde öne çıktığını dile getirmiştir. Kültürel etmenler, aile sorumlulukları ve toplumsal beklentiler, kişilerin evliliklerini devam ettirme kararlarında duygusal bağlılık kadar yordayıcı olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle inceleme, ilişki istikrarının kültürel bağlamdan bağımsız ele alınamayacağını vurgulamıştır.

Tekin'in "Uzak ve Yakın Mesafe Romantik İlişkilerin İlişki İstikrarı, Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözüm Stilleri Açısından Karşılaştırılması" adlı tezi, ilişki istikrarını fiziksel mesafe ve iletişim değişkenleri perspektifinde incelemiştir. Çalışmada, uzak mesafe ilişkilerde çiftlerin iletişim çabalarının "duygusal yatırım" olarak değerlendirildiği ve bunun ilişkiyi sürdürme eğilimini pekiştirdiği ortaya çıkarılmıştır. Ancak, yakın mesafede kurulan ilişkilerde ilişki doyumunun yüksek olmasına rağmen seçeneklerin çekiciliğinin daha belirgin şekilde arttığı fark edilmiştir. Bu bulgular, ilişki istikrarının sadece duygusal etmenlerle değil, bilişsel değerlendirmeler ve davranışsal stratejilerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Tekin'in araştırması, Yatırım Modeli'nin çeşitli ilişki çeşitlerinde uygulanabilirliğini test etme yönünden literatüre önemli bir katkı da bulunmuştur (Tekin, 2023).

Şen'in "Yetişkin Bireylerde İlişki İstikrarının Yordanmasında Duygusal Zekâ ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolü" adlı tezi, ilişki istikrarını duygusal farkındalık ve bilişsel şema düzeyinde çalışmıştır. Araştırmaya göre, duygusal zekâ düzeyi yüksek kişiler ilişkilerinde daha istikrarlıdır; bu nedenle, bu kişiler duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme noktasında daha başarılıdır (Şen, 2023).

Klinik psikoloji perspektifinde buna karşın, erken çocukluk dönemi uyumsuz şemaların güçlü olduğu kişilerde (örneğin "terk edilme", "kusurluluk" veya "duygusal yoksunluk") ilişki istikrarı puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Şen'in (2023) bulguları, ilişki istikrarının sadece dışsal koşullara bağlı olmaksızın, kişinin içsel duygusal durumlarından da beslendiğini belirtmektedir (Şen, 2023).

Türkiye'de ilişki istikrarı kavramı, farklı psikolojik değişkenlerle birlikte ele alınan bir araştırma alanı hâline gelmiştir (bkz. Çalık, 2023; Erkan, 2024; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023). Ancak mevcut çalışmalar, henüz kapsamlı ve bütüncül bir kuramsal çerçeve sunmamaktadır. Literatürde sıklıkla Yatırım Modeli ve Üçlü Bağlılık Modeli temel alınmakta; buna karşın bu modellerin erken dönem uyum bozucu şemalar, duygusal zekâ, bağlanma stilleri veya psikolojik iyi oluş gibi bireysel faktörlerle ilişkisine yönelik incelemeler sınırlı kalmaktadır (Çalık, 2023; Sucu, 2025; Şen, 2023; Tekin, 2023).

Türkiye'de yürütülen çalışmalar, ilişki istikrarının bilişsel, duygusal ve toplumsal boyutlarının bir arada değerlendirilebileceğini göstermekte; gelecekte yapılacak araştırmalarda kültürel normların, aile dinamiklerinin ve bireysel psikolojik süreçlerin bütüncül biçimde ele alınması gerekliliğine işaret etmektedir.

1.2. EBEVEYN KABUL REDDİ

1.2.1. Kavramın Tanımı: "Kabul" ve "Red"in Psikolojik Açıklaması

Çocuğun bakım vereni tarafından önemsendiğini, sevildiğini yaşantılamasıyla ilişkili olarak ele alınan ebeveyn kabulü, süreklilik taşıyan ve ulaşılabilir yakınlık göstergeleriyle varlığı vurgulanmaktadır (Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025; Yakın, 2011). Günlük yaşam içerisinde devam eden, görünüşte küçük ancak duygusal yönünden anlamlı etkileşimler özenli dinleme, duygulara katılım sağlama, sıcak fiziksel temas, onaylayıcı sözel iletiler, koruyucu davranışlar ve çocuğun duygusal varlığının tanınması zamanla çocuğun içsel dünyasında "yakınlık güvenli bir duygusal yaşantıdır" temel inancının gelişimine olanak sağlamaktadır (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025). Bu inanç modeli, kişinin sadece kendini iyi hissetmesini desteklemekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda özsaygısı, ilişkisel güven seviyesi, duygusal regülasyon becerisi ve karşılıklı etkileşim öngörüleri gibi çekirdek şemaların oluşumunu yönlendiren bir etkiye sahiptir (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025; Yakın, 2011).

Ebeveyn reddi kuramı araştırıldığında, tutarlı ve ulaşılabilir yakınlık davranışlarının eksikliği, azalması veya düzensizleşmesi ile görünür hale gelir; bu aşamada ilişki dinamiği soğuyarak duygusal zayıflama ve onaylayıcı dilin azalması gözlemlenir. Çocuk bu olumsuz etkileşim ortamını "istenmeme durumu" veya "kabul görme zamanının belirsizliği" olarak algılayabilir. Bu bilişsel yapı, kişinin erişkinlikte duygusal paylaşım rahatlığı, sosyal destek arama tutumu ve romantik ilişki öngörüleri üzerinde önemli bir rol oynar (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025). Ayrımı belirleyen temel etken algıdır; bakım verenin niyetinden ziyade çocuğun algısal yaşantısıdır. Çünkü gelişimsel sonuçlar, çocuğun durumu nasıl algıladığı üzerinden şekillenir. Bu sebeple öznel algı, temel referans noktasıdır (Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025; Yakın, 2011).

İlgili literatür incelendiğinde ortaya çıkan erken erişkinlik dönemi, çocuklukta içselleştirilen kabul red şekillerinin; (eğitimden işe geçiş, romantik partner seçimi, mesleki istikrar, evlilik ve ebeveynliğe) geçiş gibi gelişimsel yaşam sorumluluklarıyla karşı karşıya geldiği kritik bir gelişimsel dönemdir. Bu çarpışma, kişinin kırılganlıklarını görünür kılabileceği gibi koruyucu şekilleri de etkileyebilir. Bu bağlamda çeyrek yaşam krizi (QLC), erken yetişkinlikte kişinin geleceğe yönelik kontrolü, kimlik aidiyeti ve ilişki tatmini gibi temel alanlarda yaşadığı belirsizlik ve stres kümeleriyle açıklanır; bu stres kümeleri, çocuklukta oluşan kabul red dinamikleri ile etkileşime girerek var olan duygusal durumu ve uyum süreçlerine yön verebilir (Özyurt, 2025). Erken çocukluk dönemi ebeveyn kabul red yaşantıları, yakın ilişkilerde

reddedilme duyarlılığına ilişkin bilişsel duygusal mekanizmaları harekete geçirerek, kişinin ilişki ya da evlilik doyumuna etki edebilir (Eralp, 2021). Yetişkin dönemde klinik belirti semptomları, kabul red ve kontrol yaşantılarının, mükemmeliyetçilik ve kontrol odaklı kişilik özellikleri yoluyla depresyon, kaygı ve öfke gibi duygulanım kümeleriyle ilişkilendirilmesi olasıdır (Yakın, 2011). Bu bağlamda, erişkinlikteki rol aşamalarının sosyal zamanlamasının "erken" veya "geç" azalması durumunda, bu duygulanım bulguları ebeveyn kabul reddi tarafından şekillenelebilir (Köseoğlu, 2022).

1.2.2. Rohner'in Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKR Kuramı)

EKR Kuramı, bakım verenin duygusal sıcaklık alanını ön plana çıkarır; kabul, duygusal sıcaklığın tutarlı ve erişilebilir olmasıyla ifade edilirken, reddetme ise bu sıcaklığın geri çekilmesi ya da yerini ilgisiz ve itici bir tavra bırakmasıyla belirlenir. Teori, ebeveyn davranışlarının listesinden ziyade, ilişkinin tonunun devamlılığına odaklanır ve reddetme dört ana türde sınıflandırılır: Teori, düşmanca ve saldırgan, soğuk ve duygusuz, kayıtsız ve ihmal edici ile ayırt edilemeyen biçimler (Kaçmaz, 2025). EKR Kuramı, sadece erken çocukluk dönemine ilişkin bir açıklama sunmakla sınırlı değildir; aynı zamanda yaşam boyu süregelen etkileri olan bir kişilik kuramsal perspektifini de içerir. Bu kuramsal yapı, kabul red ikliminin bireyin kişilik örüntüleri, bilişsel eğilimleri ve duygusal düzenleme kapasitesi aracılığıyla yetişkinlikteki uyum dinamiklerine yansıyacağını ileri sürer. Türkiye örneklemleri bu öngörüleri farklı bağlamlarda sınamıştır: Bu deneyim, EKR modelinin yakınlık/sıcaklık ve kontrol boyutlarını yetişkinlik dönemine aktaran süreç (aracılık) ve bağlam (düzenleyicilik) kanıtları birlikte analiz eder. Beliren yetişkinlik/çeyrek yaşam krizi: Ebeveynler tarafından algılanan kabul red ile çeyrek yaşam krizi arasında ilişki tespit edilmiş, ebeveyn bağının aracılık rolü ise doğrulanmamıştır (Özyurt, 2025). Rol geçişi zamanlaması: Evlilik ve bakım veren gibi durumlarda "erken zamanında geç" zamanlama ile olumsuz duygusal durum arasındaki ilişki, ebeveyn kabul reddi tarafından planlanır; bazı durumlarda evlilikte anne, ebeveynlikte baba hattı öncelikli hale gelir (Köseoğlu, 2022). Romantik diadik süreçler: Anne ve baba kabul reddine dair geçmiş yaşantılar, reddedilme duyarlılığı yoluyla evlilik doyumuna bağlantılı aktör ve partner olanaklar sağlar; çift seviyesinde diadik aracı yaklaşımlar (APIM/APIMeM bağlamında) ile belirlenmiştir (Eralp, 2021). Klinik belirti kümeleri: Ebeveyn reddi ve ebeveyn yönetimi, mükemmeliyetçilik ve dışsal kontrol odağı gibi kişilik eğilimleri yoluyla depresyon, kaygı, öfke belirtileriyle anlamlı bir ilişki içindedir (Yakın, 2011). Bu edinim, EKR modelinin sıcaklık/yakınlık ve kontrol erişkinliğe taşıyan süreç (aracılık) ve bağlam (düzenleyicilik) kanıtlarını bir araya getirir.

1.2.3. EKR Kuramının Ortaya Çıkışı (1950'ler)

Kuramın temelleri 1950'lere dayansa da bu çalışmada tarihsel ayrıntılar birincil odak konusu olmamaktadır. Öncelikli olan, ebeveyn çocuk sıcaklık sürekliliği dayanağının, zamanla romantik eş ilişkileri ve kendi ebeveynliği gibi erişkin rol ve bağlamlara uyum sağlayabilir hale dönüşmesidir. Bu bağlamda mevcut uygulama etki düzeyi, mekanizmalara (duygu dışavurumu/kişilerarası düzenleme/kişilik) ve bağlama (rol türü, sosyal saat, diadik yapı) açıklığa kavuşturmasında yatmaktadır (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025; Köseoğlu, 2022; Özyurt, 2025; Yakın, 2011).

1.2.4. EKR'de Temel Varsayımlar

Evrensel gereksinim: Yakın figürlerden kabul görme temel/evrensel bir ihtiyaçtır; yerine getirildiğinde ilişkisel güvenlik, duygusal yatışma ve kişisel benlik değerinde yükselme olur (Kaçmaz, 2025).

Sıcaklık sürekliliği: "Yanında olduğum ve erişilebilir olduğum" mesajının sürekliliği güvenin temelini oluştururken, bu devamlılık sağlanmadığında belirsizlik ve duygusal ayrışma ortaya çıkmaktadır (Kaçmaz, 2025).

Gelişimsel izdüşüm: Kabul, duygusal sağlamlık ve İlişki yönetiminde esneklik; red, psikososyal risk faktörü oluşturur. Etkiler; duygusal tepkilerin dışa yansıması, kişiler arası düzenleme süreçleri, ebeveyn bağı, reddedilme duyarlılığı, mükemmeliyetçilik, kontrol odağı ve klinik göstergeler yoluyla saptanabilir (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025; Yakın, 2011).

Algısal merkeziyet: Teori ve araştırmalar algılanan kabul reddi odak noktası yapar; kişisel analiz süreçlerin etkilerini yönlendiren bir araçtır (Eralp, 2021; Kaçmaz, 2025; Özyurt, 2025).

Bağlama duyarlılık: Bakım veren ve evlilik gibi rol kategorileri ile sosyal saat bağlamı, yansımaların şiddetini düzenleyici bir etken olarak işlev görebilir (Köseoğlu, 2022).

Düzeyler-arası aktarım: Etkiler, önce kişisel düzeyde, sonra çiftler arası seviyede (aktör/partner) ortaya çıkar ve sonrasında aile ve kültürel bağlama yansıyabilir (Eralp, 2021).

1.2.5. Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeler

Bilişsel göstergeler, bireylerin sevilebilirlik inancını ve başkalarının niyetlerini okuma yeterliliğini destekleyebilir; red deneyimlerinde "yakınlık güvensizdir" şeması gelişebilir ve reddedilmeye ilişkin hipervijilans/olumsuz atıf artış gösterdiği saptanabilir (Kaçmaz, 2025).

Romantik perspektifte bu eğilim reddedilme duyarlılığı olarak ölçümlenmiş; evlilik/ilişki doyumunu azaltan bir bilişsel duygusal arayüz olarak kanıtlanmıştır (Eralp, 2021). Klinik semptom düzeyinde kabul red/kontrol yaşantısı, mükemmeliyetçi standartlar ve dışsal kontrol odağı gibi profillerle ilişkilenmiş; bu özellik örüntüleri depresyon, kaygı, öfke Semptomları üzerinden etkisini gösterebilmektedir (Yakın, 2011).

Duygusal göstergeler, duyguların deneyimlenmesine eşlik etme, duygusal yatışma izleri bırakır; yoğun duygulanımda birlikte düzenleme mekanizmalarına erişimi kolaylaştırır (Kaçmaz, 2025). Red öykülerinde kontrol yeterliliği riski artabilir. Reddedilme duyarlılığı yüksek kişilerin olumsuz duygulanımı ilişki içinde hızla çoğalır ve doyum düşer (Eralp, 2021). Mükemmeliyetçilik, başarısızlık risk durumlarında anksiyete ve öfkeyi besleyebilir (Yakın, 2011).

Davranışsal göstergeler, kabul, yakınlık arama, pozitif duygu ifadesi ve destek arama davranışsal süreçlerini kolaylaştırır; reddedilme deneyimlerinde çekingenlik ve geri çekilme çoğalabilir (Kaçmaz, 2025). Çift boyutlu bir çerçevede, kişinin kabul red yaşantısı hem kendi doyumunu (aktör) hem de eşinin doyumunu (partner) belirleyebilir; bu, diadik analizler aracılığıyla doğrulanmıştır (Eralp, 2021). Günlük yaşam işlevselliğinde öfke ifadesi ve kaçınmacı başa çıkma paterni, özellikle baba kontrolü öfke hattında mükemmeliyetçilik vasıtasıyla artabilir (Yakın, 2011). Rol değişimlerinde "erken" zamanlama, ebeveyn kabul reddi seviyesine bağlı olarak olumsuz duygulanımı yükseltebilir ya da bu etkiyi azaltabilir (Köseoğlu, 2022).

1.2.6. Ebeveyn Reddinin Gelişimsel Etkileri

Yetişkin katılımcı grubu, devam eden red algısının artan psikolojik semptomlar, azalış göstermiş olumlu duygu ifadesi ve kısıtlı düzeyde kişilerarası düzenleme stratejileriyle arasındaki ilişkiye dair kanıt sunar (Kaçmaz, 2025). Oluşmakta olan yetişkinlik döneminde gözlemlenen bu hassasiyet, eğitim, mesleki, ilişki, kimlik çerçevesinde yoğunlaşan bilinmezliklerle bir araya geldiğinde çeyrek yaşam krizi (quarter-life crisis; QLC) düzeylerini artırabilir; ebeveyn ilişkisinin aracı etkisi bu noktada destekleyici veri yoktur (Özyurt, 2025). Romantik ilişkilerde reddedilme deneyimi, reddedilme hassasiyeti üzerinden evlilik doyumunda dolaylı düşüş sürecini tetikleyebilir; etkiler aktör ve Partner bazında tek tek incelenir (Eralp, 2021). Klinik alanında anne/baba reddi ve mükemmelliyetçilik, ebeveyn kontrolü ve kontrol odağı yoluyla depresyon, kaygı ve öfke düzeyini arttıran yollar ortaya çıkarır (Yakın, 2011).

Kabul yaşantısı özsaygı ve temel güveni besler; pozitif duyguların meşru ve paylaşılabilir olduğuna ilişkin inancı sağlamlaştırır. Bu temel, sevinç, gurur ve memnuniyet gibi pozitif duyguların sosyal ilişkileri destekleyecek şekilde ifade edilmesini teşvik eder (Kaçmaz, 2025). Red öykülerinde pozitif duygular hafife alınabilir veya riskli görülerek baskılanabilir; bu durum olumlu duygulanımı devam ettirmeyi ve destek aramayı güçleştirir. Beliren ebeveynle yetişkinlikte kurulan ilişki yeterince güçlü olmadığında, gelecek kontrolü ve öz yeterlik algılarında dalgalanma artabilir (Özyurt, 2025). Çift bağlamında reddedilme duyarlılığı arttıkça tatmin azalır (Eralp, 2021). Klinik bağlamda mükemmeliyetçilik ve dışsal kontrol odağı benlik saygısı ve düzenleme süreçlerinde kırılgan düğümler rol oynayabilir (Yakın, 2011).

1.2.7. Kültürlerarası Araştırmalar

Ebeveyn davranışlarının etkisi, kültürel bağlama bağlı olarak farklılık gösterebilir; bu bağlamda algısal içerik merkezi bir öneme sahiptir (Kaçmaz, 2025). Erken yetişkinlikte bağımsızlık bağlılık normlarının kesiştiği kültürel ortamlarda, kabul red belirtileri ebeveyn bağı ve çeyrek yaşam krizi ile kültüre özgü desenler sergileyebilir (Özyurt, 2025). Türkiye–KKTC yeni evliler katılımcı grubu yakın ilişkilerde bu kültürel bağlamı diadik düzeyinde görünür hâle getirir (Eralp, 2021). Türkiye üniversitelerinden oluşan kapsamlı bir örneklemde kişilik aracılık işlevlerinin gösterilmesi de toplumsal normlarla psikopatoloji arasındaki bağlantıları güçlendirir (Yakın, 2011). Rol değişimlerinin sosyal normlarla (sosyal saat) uyumu/uyumsuzluğu, duygulanım bulgularını ebeveyn kabul red temeline dayalı olarak değişkenlik gösterebilir (Köseoğlu, 2022).

1.2.8. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Klinik süreç göstergeleri: Yetişkin Çalışma örnekleminde kabul redin duygusal ifade ve kişilerarası düzenleyici süreç ile düzenlendiği ortaya konmuştur (Kaçmaz, 2025).

Mekanizma – aracılık: Bilinçli olarak hissedilen kabul red → ebeveyn bağı → çeyrek yaşam krizi hattı test edilmiş, aracılık etkisine dair kanıt desteklenmemiştir (Özyurt, 2025). Bağlam – düzenleyicilik: Rol geçiş süreçlerinin zaman açısından düzenlenişi kabul red ilişkisi, ebeveyn hattına bağlı olarak farklılık gösterebilir (Köseoğlu, 2022).

Diadik sistem: Evliliğin ilk dönemindeki çiftlerde, kabul red (reddedilme hassasiyeti) evlilik tatmini hattı çiftler arası aracılık modelleriyle analiz edilmiştir (Eralp, 2021).

Kişilik arayüzü ve klinik belirtiler: Üniversite seviyesindeki katılımcılarla yapılan örneklemde, kabul red/kontrol (mükemmeliyetçilik, kontrol odağı, kişilik) anksiyete, depresyon, öfke bağlantı yolları saptanmıştır (Yakın, 2011).

1.2.9. Kuramsal Bağlantılar

Bağlanma kuramına göre kabulün devamlılığı, "yakınlık güvenlidir" yaklaşımını destekler; red baskın geçmiş deneyimlerde duygu aktarımı ve kişilerarası düzenleme azaltabilir (Kaçmaz, 2025). Beliren yetişkinlik bağlamında ebeveyn bağı ile çeyrek yaşam krizi arasındaki aktarım ilişkisinin testi gerçekleştirilmiş, aracılık doğrulanmamıştır (Özyurt,2025). Çift bağlamında reddedilme duyarlılığı, bağlanma duyarlılıklarına uyumlu bir tetiklenebilirlik profili ortaya koyarak evlilik doyumuna hem aktör hem de partner katkıları aracılığıyla yansımaktadır (Eralp, 2021).

Sosyal öğrenme ve biliş kuramı perspektifine göre ise; tutarlı kabul göstergeleri, duyguların tanınması, isimlendirilmesi, kontrollü ifade edilmesini ve zorlayıcı duygularda ortak düzenleme süreçlerini güçlendirir (Kaçmaz, 2025). Rol geçişlerinin zamanlaması, kabul red bağlamına göre olumsuz duygulanım etkilerini artırabilir ya da azaltabilir (Köseoğlu,2022). Klinik ve kişilik perspektifinden bakıldığında, kabul red süreçleri, mükemmeliyetçi bilişsel yapılar ve dışsal kontrol odaklı eğilimler yoluyla belirtilere yönelen bilişsel şemaların gelişimini destekleyebilir (Yakın, 2011).

Psikodinamik kuramında, red deneyimi, açık davranışsal göstergelerin ötesine geçerek "istenmiyorum" temel inancı olarak içselleştirilebilir; yetişkinlikte bu durum, pozitif duygusal paylaşımın sınırlanması ve destek arayışında mesafeli davranışlar olarak ortaya çıkar (Kaçmaz, 2025). Çift için bu içsel ton reddedilme öngörüsü olarak tetiklenip tatmin düzeyini azaltabilir (Eralp, 2021). Kişilik boyutunda mükemmeliyetçilik, kendilik ideali baskısı altında depresif, anksiyöz, öfkesel davranışsal ve duygusal yanıtları destekleyebilir (Yakın, 2011).

1.3. Bağlanma Stilleri

1.3.1. Tanım ve Temel Kavramlar

Bağlanma, kişinin önemli başkalarıyla kurduğu yakın ilişkilerde güven, yakınlık ve bağımsızlık arasında oluşturduğu dengenin devamlılık gösteren modelidir. Bu yapı; duygulanım düzen sağlama (örn; yatıştırma, kaçınma), bilişsel öngörüler (örnek olarak "yakınlık güvenlidir/tehlikelidir"), kişilerarası yaklaşımlar (örnek olarak güvence arama, mesafe koyma) ve benlik/diğer birey temsilleri (örnek olarak "değerliyim/değersizim", "diğer

birey güvenilir/güvenilmez") boyutlarında açıkça ortaya çıkar (Kemer, 2024; Dikmen, 2024). Bağlanma sadece erken çocukluk döneme ait kısa süreli bir mekanizma değil; erişkinlikte hem yakın ilişkiler hem de klinik ilişki (terapist–danışan) içinde yakınlığın anlamını ve düzenleme şekillerini organize eden bir eğilimler bütünü oluşturmaktadır (Ergün, 2023). Erken yetişkinlik döneminde bağlanma yönelimleriyle reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki bağlar, yakınlık işaretlerinin nasıl değerlendirildiğini ve tepkilerin nasıl oluştuğunu ifade etmede ilave bir perspektif sağlar (İnkaya, 2023; Zebil, 2023).

1.3.2. Kuramsal Arka Plan (Bowlby ve Ainsworth)

Bowlby, anne ve baba ile oluşturulan ilişkinin güvenli üs ve güvenli sığınak işlevleri yoluyla çocuk bireyin dünyaya ve başkasına ilişkin genellenmiş beklentiler gelişim sağladığını ileri sürer. Literatürde yer alan bir diğer çalışmada ise ayrılık tekrardan birleşme odaklı gözlemleri bu perspektifi duyarlılık, ulaşılabilirlik ve tutarlılık belirtileriyle görünür kılar; bu belirtiler, stres sırasında yakınlıktan düzenlenebilir şekilde yararlanma yeterliliğinin temellerini ortaya koyar (Kemer, 2024). Erişkin bağlanma yazını devamlılığı iki bağlamda inceler: (i) yakın ilişkiler (Yakın olma ihtiyacı, bağımsızlık dengesi; çatışma çözümü, karşılıklılık, tatmin), (ii) terapötik ilişki (amaç–görev–bağ unsurlarından ortaya çıkan çalışma ittifakı; seans yansıması ve süreç değerlendirmeleri) (Dikmen, 2024; Ergün, 2023). Erken erişkinlik evresinde reddedilme ipuçlarına aşırı duyarlılık, erken bağlanma şemalarıyla etkileşim içerisinde ilişki deneyimlerini şekillendirebilir (Zebil, 2023).

1.3.3. Gelişimsel Süreç

Bireysel gelişim sürecinde üç belirgin özellik yordayıcıdır: duyarlılık (işaretlere uygun ve zamanında yanıt), ulaşılabilirlik (bedensel/duygusal erişilebilirlik) ve tutarlılık (Tahmin edilebilirlik). Bu üç temel unsur, stresli anlarda yakınlığın düzenleyici etkisinin gerçekleşmesini sağlar; "yakınlık güvenlidir" şemasını güçlendirir. Karşıt durumda, geciken/elverişsiz yanıtlar ya da dalgalı ulaşılabilirlik yakınlık = tehdit/tahmin edilemezlik kodlamasını geliştirebilir (Kemer, 2024). Erişkinlikte partnerden ya da terapistten gelen geri bildirim süreçleri bu ilk aşama şemalarla geri besleme süreci oluşturur: uygun tepki alma güveni güçlendirirken, belirsiz/ yakınlık kurmaktan kaçınan yanıtlar anksiyete ve/veya kaçınma tepkilerini destekleyebilir (Ergün, 2023). Genç erişkinlerde bağlanma kalıplarıyla duygu düzenleme zorlukları birleştiğinde, reddedilme ipuçlarına eğilim/kaçınma yöntemleri artabilir (İnkaya, 2023; Zebil, 2023).

1.3.4. Çocukluk Sınıflamaları

Klasik erken dönem bağlanma modeli, üç belirgin örüntüyü ayırt edilmesini sağlar; güvenli, kaygılı/ambivalan ve kaçıngan.

Güvenli: Yakınlık sakinleştiricidir; ayrılık sonrası tekrardan birleşmede düzenleme çabuk gerçekleşir.

Kaygılı/ambivalan: Yakınlık gereksinimi yoğunluk gösterir; reddedilme hassasiyeti ve güvence çabası net olarak ortaya çıkar.

Kaçıngan: Yakınlık stresli duyumsanır; bağımsızlık vurgusu, duygusal mesafe ve içsel deneyimlerini paylaşmada kısıtlılık gözlemlenir. Bu merkezi şematik yapı, erişkin bağlanma yapılarının (dörtlü kategorilere ayırma ile anksiyete kaçınma özellikleri) kavramsal dayandığı yapıyı meydana getirir (Kemer, 2024; Dikmen, 2024) ve yakın ilişkilerde fark edilen duygulanım örüntülerinin temel koşullarının anlaşılmasını destekler (İnkaya, 2023).

1.3.5. Yetişkin Bağlanma Yaklaşımları

Literatürde Yetişkin Bağlanma Kuramı'nı inceleyen iki farklı model dikkat çekmektedir.

1.3.5.1. Kategorik Model: Dört Stil

Erişkin bağlanma örüntülerinde güvenli (secure), saplantılı/önceden meşgul (preoccupied), kayıtsız/uzak duran (dismissing) ve korkulu (fearful) örüntüleri, benlik ve diğer birey yaklaşımlarının pozitif/negatif etkileşim biçimlerine dayanır. Secure örüntü bağlamında yakınlık düzenleyici ve eşlik etme yüksek düzeydedir; preoccupied örüntü az gelişmiş benlik saygısı ve artmış güvenlik gereksinimiyle; dismissing örüntü bağımsızlık vurgusu ve duygusal mesafe ile; fearful örüntü ise yakınlığı isteme ile tehdit algısı arasındaki kararsızlık ile belirgin şekilde ortaya çıkar (Dikmen, 2024). Bu kategorik ifade biçimi, psiko-eğitim ve klinik kavramsal yapılandırma ortak bir anlamlandırma bir anlam alanı yaratır; terapötik ortaklık tartışmalarına da uygulamada kullanılabilir bir model sunar (Ergün, 2023). Yakın ilişkilerde çiftlerin karşılıklı örüntüleri, ilişki düzenini ve eşlik eden duygu durum örüntülerini tahmin edebilir (İnkaya, 2023).

1.3.5.1.1. Güvenli Bağlanma (Secure)

Yakınlık, regülasyon süreçlerini destekler; ayrılık sonrası yeniden birleşme hızlı bir düzenleme sürecine yol açar. Karşılıklılık, esneklik ve çatışma anlarında bireyin onarım yeteneği belirgin düzeydedir (Dikmen, 2024). Boyutsal eşdeğer çoğunlukla anksiyete–kaçınma örüntüsünü yansıtır (Kemer, 2024). Romantik bağlamda pozitif duygulanım ve ortak

çözüm gerektiren sorun çözme süreci ön plana çıkar (İnkaya, 2023). Klinik diadik de güvenli yönelim, ortaklığın bağ boyutunu pekiştirir; seans sürecindeki etki daha istikrarlı bir biçimde gözlemlenir (Ergün, 2023).

1.3.5.1.2. Kaygılı/Saplantılı (preoccupied)

Yakınlık gereksinimi belirgindir, onay/güvence arayışa yönelik eğilim barizdir. Reddedilme belirtilerine hiper-duyarlılık ve işaretleri kişide felaketleştirme davranışı gözlenebilir (Dikmen, 2024). Boyutsal karşılık çoğunlukla kaygı↑–kaçınma↓ örüntüsüdür (Kemer, 2024). Yakın ilişkilerde duygu durumu değişimleri ve "yakınlık testi" döngüleri ilişki dinamiklerini negatif yönde etkileyebilir (İnkaya, 2023). Klinik bağlamda, söz konusu eğilim ittifaktaki bağ bileşenini hassaslaştırabilir; bu sebeple güvence beklentisinin düzenlenmesi kritik öneme sahiptir (Ergün, 2023). Genç erişkinlerde bu örüntü, kişide reddedilme hassasiyeti ile duygusal düzenleme zorlukları bir araya geldiğinde davranışsal ve duygusal tepkiler güçlenebilir (Zebil, 2023).

1.3.5.1.3. Kaçıngan/Kayıtsız (dismissing)

Özerklik odaklı tutum ve duygusal mesafe boyutlarıyla belirlenir. Kişinin benlik temsili pozitif, diğer kişi olumsuz ve ulaşılmaz olarak algılanır; kişinin kendini ifade etme ve ihtiyaçlarını dile getirme kapasitesi kısıtlı düzeydedir (Dikmen, 2024). Boyutsal karşılık ağırlıklı olarak kaygı↓–kaçınma↑ örüntüsüdür (Kemer, 2024). Romantik bağlamda çekilme/bastırma ilişki partnerinde eksiklik ve olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir (İnkaya, 2023). Klinik ortamda yürütülen ilişkide WAI–bağ düşük düzeyde ortaya çıkabilir; literatürde yer alan bir diğer çalışmada ise seansın etkisi kısıtlı düzeyde bildirilebilir (Ergün, 2023). Reddedilme hassasiyetinin yükseldiği genç erişkin kişilerde, kaçınmacı başa çıkma yöntemleri tercih edilebilir (Zebil, 2023).

1.3.5.1.4. Korkulu/Kaçıngan (fearful)

Bireyin hem kendilik hem de karşıdakine dair temsilleri negatif yöndedir; kişi yakınlık ihtiyacı gösterirken, aynı zamanda yakınlığı tehdit olarak yorumlar; yaklaşma ve kaçınma eğilimleri arasındaki çift yönlü çatışma belirgindir (Dikmen, 2024). Bu boyutsal karşılık, kaygının ve kaçınma eğiliminin eşlik eden şekilde bileşimi şeklinde tanımlanır (Kemer, 2024). Romantik ilişki bağlamında yüksek duygusal değişkenlik ve tutarsız tepkiler görünür hâle gelebilir (İnkaya, 2023). Klinik ortamda, Danışanın Terapiste Bağlanma Ölçeği (CAST) profilleri söz konusu çelişkili yanıtların saptanmasına imkan sağlayabilir; literatürde yer alan

bir diğer çalışmada ise hedef/görev uzlaşma süreci uzun sürebilir (Ergün, 2023). Genç erişkinlerde reddedilme ipuçları bu çelişkili tutumu harekete geçirebilir (Zebil, 2023).

1.3.5.2. Boyutsal Model: Kaygı–Kaçıngan

Boyutsal model, bağlanmayı iki boyut boyunca sürekli puanlama biçimi ile değerlendirir:

Bağlanma kaygısı: Reddedilme ve terk edilme hassasiyeti, ayrılığa duyarlılık ve güvenlik ihtiyacı bağlamında arama eğilimini içerir.

Bağlanma kaçınması: Yakınlık kurmaktan duyulan rahatsızlık, duygusal mesafe yaratma, kendini ifade etmede zorluk ve bağımsızlığa güçlü vurgu ile kendini gösterir. Devamlı puanlar, ilişkisel davranışlardaki ince ayrıntıları tespit eder; korelasyon, aracı rolü/düzenleyici etki gibi yaklaşımlar için güçlü açıklama olanağı sunar (Kemer, 2024). Klinik perspektifte, bu eksenler ittifakın (hedef–görev–bağ) unsurlarındaki potansiyel güçlüklere dair öngörüler sunar (Ergün, 2023). Romantik dyadlarda kaygı ve kaçınmanın yükselmesi, anlık duygu durum değişimleri günlük yaşam etkileşimlerinde stres cevaplarıyla bağlantılıdır (İnkaya, 2023). Erken erişkinlik evresinde reddedilme hassasiyeti bağlamında bu boyutlar değerlendirildiğinde, yakınlık sinyallerine yönelik tepkilerin örüntüsü daha açık şekilde ortaya çıkar (Zebil, 2023).

1.3.5.3. İki Çerçevenin Uyumlandırılması

Boyutsal ve kategorik modeller, birbirini tamamlayıcı işlev gören bakış açıları sunar. Sık tercih edilen yaklaşımsal haritalamada, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının her ikisinin de düşük olduğu durumda güvenli bağlanma (secure) örüntüsünden söz edilmektedir. Bağlanma kaygısının yüksek, kaçınmanın ise düşük olduğu durumda saplantılı/önceden meşgul (preoccupied) örüntü ön plana çıkar. Kaygının düşük, kaçınmanın yüksek olduğu durumlar kaçıngan/kayıtsız (dismissing) örüntüyle; hem kaygı hem kaçınmanın yüksek olduğu durumlar ise korkulu/kaçıngan (fearful) örüntüyle ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda eşleştirme, doğrudan tanı değişimini ifade etmez; ECR-R verilerinin klinik bağlamda ve kategorik etiketlerle kavranmasını kolaylaştıran açıklayıcı bir köprü niteliğindedir (Dikmen, 2024; Kemer, 2024).

1.3.6. Kültürel/Türkiye Bağlamı

Beş araştırmanında da Türkiye örneklemlerinde gerçekleştirilmiş olması, ölçümlerin yerel bağlamda uygulanabilirliğe dair sağlam bir temel oluşturur. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri – Gözden Geçirilmiş (ECR-R) ve İlişki Ölçekleri Anketi-İlişki Formu (RSQ-Rel)

ile genç yetişkin ve romantik partnerler arasında bağlanma yayılımları açık biçimde gözlemlenebilir görünürken, Danışanın Terapiste Bağlanma Ölçeği (CATS)– Terapötik İttifak Ölçeği (WAI)-Seans Değerlendirme Ölçeği (SEQ) kombinasyonu klinik uygulamada ittifak ve seans etki düzeyinin bağlanmayla ilişkiyi açığa çıkarır (Dikmen, 2024; Ergün, 2023; İnkaya, 2023; Kemer, 2024). Zebil (2023) ise reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme ölçütlerini bağlanma ile bir arada inceleyerek, türk genç erişkin katılımcılar arasında yakınlık sinyallerinin incelenmesine ilişkin bağlamsal destekleyici niteliktedir.

1.4 Ayrılık Anksiyetesi

Ayrılık kaygısı, erişkin yaşam evresinde romantik ilişki figürlerinden kısa süreli ya da uzun süreli ayrılığa dair ipuçlarının ortaya çıktığı; duygulanım, biliş, davranış ve somatik eşlikçilerin beraber görüldüğü çok yönlü bir model olarak değerlendirilmektedir. Bu model, günlük yaşamın olağan akışı içinde sık karşılaşılan küçük tetikleyicilerle (iş sebebiyle kısa süreli mesafe, iletişimsel aksaklıklar, planlarda yapılan düzenlemeler gibi) dahi gözlemlenebilir; tetiklenme anlarında bireyin duygu düzenleme dayanıklılığı baskı altında kalır ve yakınlık özerklik arasındaki denge stres altında kalır (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Yapılan çalışmalar bütünsel bir perspektiften incelendiğinde, ayrılık kaygısının kişinin ilişkisel işlev düzeyi ve öznel iyi oluşuyla devamlı etkileşim içinde olduğu; bu nedenle olgunun sadece "semptom yoğunluğu" üzerinden değil, ilişkisel süreçler ve düzenleme kapasitesi perspektifinde anlaşılması gerektiği gözlemlenir (Durmaz, 2023; Kılıç, 2024).

Yetişkinler için belirlenen tabloda kaygının merkezinde genellikle ilişkisel partner ve diğer yakın ilişki şekilleri yer almaktadır. Ayrılık öngörüsü ya da ilişkide ayrılık sinyali (ör. mesaj/iletişim gecikmesi) zihinsel meşguliyeti yükseltir; olumsuz senaryoları büyüten, duygusal güvence arama davranışlarını (sürekli iletişim arayışı, yakınlıkta ısrar, teyit isteme) harekete geçirebilir. Kısa vadede kaygıyı yatıştırıcı etkisi bulunsa da, bu döngü uzun dönemde ipuçlarına karşı hassasiyeti arttırarak ayrılık odaklı kaygıyı devam ettirmektedir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Ayrılık kaygısı belirti ve işaretlerinin yeme tutumu gibi aynı anda meydana gelen psikososyal değişkenlerle birlikte araştırılması, olgunun sadece ilişkisel boyutta değil, daha geniş bir davranışsal ekolojik bağlamda da değerlendirilmesi gerektiğini işaret etmektedir (Sağır, 2021). Öte yandan nesne ilişkileri ve duygu regülasyon odakları, ayrılık kaygısının sadece "ne kadar yoğun" olduğu değil, "nasıl düzenlendiği ve devam ettiği" sorusunu odak haline getirir (Durmaz, 2023).

Ayrılık kaygısı, erken çocukluk dönemindeki klinik tablodan fenomenolojik olarak diğerlerinden ayrılır. Erişkinlikte tetikleyici bağlam ağırlıklı olarak yakın ilişkidir; dolayısıyla değerlendirme yapılırken kişinin ilişki modeli (yakınlık seviyesi, bağlanma öngörüleri, karşılıklı sınırlar) ve ayrılık işaretlerinin gündelik yaşamda görülme sıklığı öncelikli olarak değerlendirilmelidir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, aynı belirti yoğunluğu bile farklı düzenleme yaklaşımları altında değişken sonuçlar üretebilir; duygu düzenleme kapasitesi yüksek bir kişide tetiklenme geçici dalgalanma ile kısıtlı seviyede kalırken, düzenleme zorluğu olan olan kişide kendini sürdüren bir döngü oluşturabilir (Durmaz, 2023).

1.4.1 Ayrılık Anksiyetesi Tanım

Erişkin dönemde ortaya çıkan ayrılık kaygısı; yakın ilişki içerisindeki bireyden ayrılma, ondan uzak kalma veya ayrılık durumunu bilişsel olarak yeniden canlandırma durumlarında öne çıkan ve duruma göre yoğun anksiyete deneyimi ile kendini gösterir. Duygulanım seviyesinde yoğunluk gösteren tedirginlik ve huzursuzluk; biliş seviyesinde ayrılık temalı zihinsel uğraşı ve olası olumsuzluğu abartan yorumlar; davranış düzeyinde kaçınma veya yoğun yakınlık/güvence arayışı; somatik seviyede ise uyarılma semptomları tablo ile birlikte gözlemlenir (Kılıç, 2024). Romantik bağın devam ettirilmesi ile kişisel bağımsızlık seviyesinin korunması arasındaki kırılgan denge durumu bozulduğunda, ayrılık belirtileri daha tehdit edici analiz edilerek tepkilerin yoğunluğu artış gösterebilir (Öztürk, 2018). Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme perspektifleri, bu tepkinin nasıl yapılandığını ve hangi mekanizmalarla devam ettirildiğini açıklayıcı bir işlev taşır (Durmaz, 2023). Erişkin formuna ilişkin kavramsal tanımlamalar, ölçüm araştırmalarında uygulanan araçların (örn. YAAA, AABE) yorumuna da altyapı oluşturur (Sağır, 2021).

1.4.1.1 DSM-5 Tanı Ölçütleri (Yetişkin Bağlamı)

DSM-5 metodu, Erişkin ayrılık kaygısının devamlılık, duruma göre aşırılık ve işlevsellikte bozulma yönleriyle kapsar. Ayrılığa ilişkin işaretleri karşısında ısrarlı ve yüksek seviyede endişe yaşanması; ayrılık olasılığı doğurabilecek durumlardan kaçınma; yalnız kalmaktan açık şekilde kaçınma; yakın bireylerin başına gelebilecek negatif sonuçlara ilişkin aşırı endişe; ayrılık temasına ilişkin yinelenen zihin meşguliyeti tablo ile ilişkili olduğunu gösterir. Klinik anlamlılık için semptomların sadece varlığı değil, zaman faktörü (devam etmesi) ve şiddet eşiği de önemsenir (Öztürk, 2018). Aynı belirtisine verilen tepkinin klinik kapsamda yer alıp almaması, bireyin işlevselliği üzerinde yarattığı etkiye ve semptomların devamlılığına bağlıdır

(Öztürk, 2018). Bu perspektif, erişkin katılımcılar üzerinde iyi oluş/ilişki doyumu ile birlikte değerlendirildiğinde klinik önem işlevsellik ilişkisinin farkındalığını yükseltir (Kılıç, 2024).

1.4.1.2 Etiyoloji

Etiyoloji birden fazla etkene dayanmaktadır. Erken bağlanma yaşantıları ve ebeveynle deneyimlenen ayrılıklar; duygusal tepkisellik /mizaç; öğrenilmiş güvence arama kaçınma döngüleri; yakın dönemdeki zorlayıcı etmenler ve ilişkisel tanımlanmayan durum sinyalleri ortak etki gösterir (Öztürk, 2018). Gündelik ilişkide sürekli tekrar eden bilinmezlikler (plan uyumsuzlukları, iletişim gecikmeleri, geçici mesafeler) ayrılık şemasını etkin kılar; kısa süreli olarak rahatlatan güvence arama davranışları uzun dönemde duyarlılığı güçlendirir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Nesne ilişkileri yaklaşımı, erken içsel temsillerin ayrılık temasını nasıl şekillendirdiğini; duygu düzenleme odak noktası ise aşırı uyarılmanın nasıl kontrol edildiğine dikkat çeker (Durmaz, 2023). Ayrılık kaygısı belirtilerinin yeme tutumu gibi alan değişkenleriyle beraber araştırılması, çevresel/psikososyal faktörlerin tabloyu modüle edebileceğine dair dolaylı şekilde yapılandırılmış yaklaşım ortaya koyar (Sağır, 2021).

Klinik psikoloji perspektifinde söz konusu modelin kapsamı artırıldığında, ayrılık kaygının sürdürülmesinde döngüsel pekiştirme kritik bir mekanizma olarak dikkat çeker. Ayrılık ipuçları başlangıçta yükselmiş uyarılma ve kriz odaklı değerlendirme eğilimi görüşleri uyandırır; birey bu uyarılmayı azaltmak için güvence arama, aşırı mesajlaşma ya da ayrılığı erteleyecek davranışlara eğilim gösterir. Söz konusu stratejiler, kısa süreli geçici rahatlama etkisi oluşturmakla beraber, uzun sürede ayrılık belirtilerini daha da "tehdit" olarak kodlar ve hassasiyeti artırır; dolayısıyla bu döngü, kendini yeniden üreterek güçlenir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Bu bağlamda döngünün kırılma noktası, hangi aşamada kesintiye uğrayabileceği, kişinin duygu düzenleme becerileri ile ilişki içi iletişim şekilleriyle yakından bağlantılıdır (Durmaz, 2023). Erken dönem içsel temsiller (nesne ilişkileri) ayrılık belirtilerinin anlamlandırılışını biçimlendirir. İlişkisel bilinmezliğe düşük tolerans, ayrılığın süre ve kapsamını olduğundan daha büyük algılamaya oluşmasında katkıda bulunabilir; söz konusu durumda birey ayrılık ihtimalini "kaybın kesinliği" gibi kaybın netliğini yansıtır şekilde değerlendirilir ve düzenleme stratejileri büyük ölçüde yakınlıkta kalma amacı doğrultusunda katılaşma eğilimindedir (Durmaz, 2023). Günlük yaşamda artan rol istekleri ve bağlamsal stres kaynakları (iş/okul sorumlulukları, şehir içi mesafe, seyahat yoğunluğu) ayrılık belirtilerinin sayısını fazlalaştırarak bilişsel çabayı sürdürmeye katkıda bulunabilir (Kılıç, 2024; Sağır, 2021). Belirli katılımcı gruplarında ayrılık kaygısı belirtilerinin yeme tutumu gibi alan değişkenleriyle birlikte analiz edilmesi, duygulanım düzenlemenin sadece

ilişkisel değil, daha kapsamlı şekilde davranışsal biçimleriyle de bağlantı kurabildiğini işaret eder (Sağır, 2021). Formülasyon seviyesinde, bireyler arası öngörüler (ör. Sürekli erişilebilirlik, yanıt gecikmelerini "ilgisizlik" olarak okuma) ile bilişsel inançlar (örn. "ayrılık = terk edilme") ortak hareket eder; bu birleşim hem davranışsal güvence aramayı devam ettirir hem de eşte karşı tepkiler (savunma, geri çekilme) oluşturarak ilişki içi stresi arttırır. Bu tür bir çift yönlü etkileşim, özerklik yakınlık dengeyi daha hassas ve kırılgan bir duruma taşır (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018).

1.4.1.3 Epidemiyoloji

Erişkin ayrılık kaygısı öngörülenden daha yaygın bir dağılım gösterebilir; Bazı çalışmalarda, kadınlarda görece daha yüksek seviyeler rapor edilmektedir. Başvurular ağırlıklı olarak eşlik eden kaygı/depresyon yakınmalar aracılığıyla ortaya çıkar (Öztürk, 2018). Evlilik ve yakın ilişkilerin günlük dinamikleri ayrılık belirtilerini yoğun şekilde üreterek semptomlarda değişkenlik oluşturabilir (Öztürk, 2018). Genel erişkin örnekleminde ayrılık kaygısı puanlarının iyi oluş ve ilişki doyumuyla beraber analiz edilmesi, epidemiyolojik görünümün sadece yaygınlıkla değil, eşlik eden işlevsel göstergelerle anlaşılması gerektiğine işaret etmektedir (Kılıç, 2024). Geniş katılımcı gruplarında yapılan kıyaslamalı ilişkisel tahliller, ayrılık kaygısı ile diğer psikososyal incelenen öğelerin (ör. yeme tutumu) paralel birlikteliklerine dikkat çekebilir (Sağır, 2021). Bu örüntü, örneklem bileşimine ve veri toplama yöntemine bağlı olarak farklılık ortaya çıkabilir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018).

Bu perspetifte kapsamlı görünüm temel alınarak, Epidemiyolojik profilin, örneklem özelliklerine hassasiyet gösterdiği söylenebilir. Evli/yakın ilişki yaşayan erişkinlerde günlük roller ayrılık sinyallerini daha yoğun şekilde ortaya koyabilir; bu da belirtilerde durumsal iniş çıkışların oluşumuna yol açar (Öztürk, 2018). Genel erişkin katılımcılarında ayrılık kaygısının, öznel iyi oluş ve ilişki/evlilik doyumuyla bir arada değerlendirilmesi, yaygınlık tartışmasını işlevsellik boyutuyla bütünleştirir; yani "ne kadar yaygın?" sorusuna, "hangi işlevsel örüntülerle beraber daha fark edilir?" sorusu dahil edilir (Kılıç, 2024). Cinsiyet, yaş ve ilişki süresi gibi demografik değişkenler bağlamsal değerlendirme mekanizmaları olarak kullanılabilir; buna ilişkin örnek aşırı rol talepleri, ebeveynlik yükümlülükler veya iş özel yaşam dengesi, ayrılık işaretlerinin görülme sıklığını ve anlamını etkileyebilir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Duygu düzenleme zorluklarının birlikte görülen örüntülerde ortaya çıkış biçimlerin ısrarı ve uzaklaşması değişkenlik gösterebilir; düzenleme becerisi burada yılmayı yordayan bir koordine edici faktör gibi hareket eder (Durmaz, 2023). Geniş erişkin katılımcılarında ayrılık kaygısı belirtilerinin başka davranışsal alanlarla (ör. yeme tutumu) eş

zamanlı araştırılması, epidemiyolojik haritaya aynı anda gerçekleşen birliktelikler çerçevesinde yordayıcı olur (Sağır, 2021).

1.4.1.4 Klinik Özellikler

Klinik tablonun analizi, duygulanım, biliş, davranış, somatik göstergeler ve işlevsellik boyutları eş zamanlı olarak yürütülür. Duygulanımda yoğun anksiyete ve huzursuzluk; bilişte ayrılık temalı aşırı olumsuz yorumlama ve zihin meşguliyeti; davranışta kaçınma ve yoğun yakınlık/güvence arama (sık arama, mesajlaşma, teyit isteme, kontrol etme); somatik seviyede bedensel uyarılma; işlevsellikte ise iş, evlilik/ilişki ve sosyal ortamlarda önemli düzeyde etkilenim saptanabilir (Öztürk, 2018). Bu semptomlar, kişilerin ilişki ve yaşam doyumu seviyeleriyle yakından bağlantılıdır (Kılıç, 2024). Nesne ilişkileri ve duygu işleme yönelimi, benzer belirti yoğunluğunun benzersiz düzenleme yaklaşımları altında farklı bulgulara olası etkiler doğurabileceğine dikkat çeker; bu bağlamda klinik analiz bağlamsal özenle ile sürdürülmelidir (Durmaz, 2023). Tez 4, erişkin formuna ilişkin kavramsal perspektifi destekler ve ayrılık kaygısı semptomlarının başka alan değişkenleriyle eş zamanlı değerlendirilmesinin klinik okumalara belirli bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğunu vurgular (Sağır, 2021). Benzer semptomların yaygın anksiyete ve panik yakınmalarında da görülebileceği dikkate alındığında, ayırıcı değerlendirmede ayrılık temasına özgü bilişsel odağın gösterilmesi ana referans noktalarından biri olarak kabul edilmektedir (Öztürk, 2018).

Klinik değerlendirme perspektifinden, tabloyu beş düzlemde beraber aşamaların gözlemlenmesi faydalı olacaktır. Duygulanımda dalgalanma ve irritabilite, bilişte ayrılık temalı ayırt edici dikkat ve yinelenen örüntüler, davranışta güvence arama kaçınma sarkacı, bedende uyarılma göstergeleri ve işlevsellikte iş/ilişki/sosyal ortam etkilenimi çoğu zaman eş zamanlı olarak ortaya çıkar (Öztürk, 2018). Aynı yoğunluktaki göstergelerin düzenleniş şekli, klinik tabloyu bariz şekilde farklılıklar oluşturabilir; duygusal uyarılmayı yatıştırma, bilişsel tekrar çerçeveleme ve bireyler arası sınırları süreçleri yönlendirme becerisi, seyri pozitife dönüştürebilir (Durmaz, 2023). Klinik değerlendirme sürecinde, ayrılık işaretlerinin ne zaman, hangi bağlamda ve hangi davranışsal bulgularla görüldüğünü haritalamak, müdahaleyi amaç odaklı yönlendirmeyi erişilebilir hâle getirir. Bu bağlamda, iş seyahatleri dönemlerinde tetiklenme çoğalıyorsa, iletişim öngörülerinin birlikte yapılandırılması ve günlük ritüeller (belirli saatlerde temas, planlı "ayrılık sonrası" yeniden bağlanma) klinik bağlamda olumlu etkiler yaratabilir (Kılıç, 2024; Öztürk, 2018). Ayrılık kaygısı belirtilerinin ilişkisel alan dışındaki davranış desenleriyle (ör. yeme tutumu) eş zamanlı olarak araştırılması, tetikleyici faktörlerin farklı alanlardaki etkilerini göz önünde bulundurmayı vurgular (Sağır, 2021).

1.4.2 Ayrılık Anksiyetesi Kavramının Literatürde Ortaya Çıkışı

Bu kavram erişkin dönemin ilişkisel fonksiyonu bağlamında ele alınır. Ayrılık kaygısı yaşam ve ilişki doyumuyla eş zamanlı olarak değerlendirildiğinde öznel iyi oluş boyutuyla paylaşılan temeli ortaya koyar (Kılıç, 2024). Evli kişilerde ayrılık kaygısı evlilik doyumu ilişkisi korelasyon ve yordama incelemeleriyle test edildiğinde, olgunun evlilik bağlamındaki fonksiyonel değeri açığa çıkarılır (Öztürk, 2018). Nesne ilişkileri ve duygu düzenleme zorluğuyla eş zamanlı düşünmek, belirtilerin örgütleniş ve sürdürülüş örüntülerini açıklığa kavuşturulmasını destekler (Durmaz, 2023). Yetişkin bağlamında ölçümün farklı yöntemlerle yapılması ve ayrılık kaygısının yeme tutumu gibi alan değişkenleriyle ortak bir çerçevede incelenmesi, kavramın uygulamalı yerini sağlamlaştırır (Sağır, 2021).

1.5. Ebeveyn Kabul-Reddî ile İlişki İstikrarı

Kuramsal arka plan anne-baba kabul ve reddi kuramı, erken çocukluk dönemi algılanan şefkat ve sıcaklık ile reddedilme biçimlerinin kişinin içsel çalışma yaklaşımlarını ve duygu düzenleme potansiyelini şekillendirdiğini; bu örüntülerin erişkinlikte güven geliştirme, yakınlık kurma ve ilişkisel bağlarını sürdürme yönelimlerinde ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Eralp, 2021). Yakın ilişkiler alan yazınında ilişki devamlılığı genellikle Yatırım Modeli'nin öğeleri olan doyum, yatırımlar, farklı seçeneklerin çekim gücü ve bağlılık üzerinden kavramsallaştırılmaktadır. Bu bileşenler içinde özellikle tatmin, istikrarın önemli bir göstergesi olarak ele alınmaktadır; tatmin düzeyindeki artış bağlılık hissini pekiştirir, ayrılık niyetini düşürür ve ilişki devamlılığına dair istek düzeyini güçlendirir (Eralp, 2021). Paralel olarak eşler arası uyum da iletişim, anlaşmazlık yönetimi ve birlikte belirlenen hedeflere yatırım gibi istikrarla ilişkili biçimleri yansıtan çekirdek bir ilişki kalite belirtisi olarak süreklilik ile güçlü bir ilişki içindedir (Lökçe, 2020).

Ebeveyn kabul reddî ve yakın belirleyenler: Evliliğin erken dönemindeki çiftler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, anne ve baba kabul reddî (ebeveyn), reddedilme duyarlılığı ve evlilik/ilişki tatmini aynı katılımcı grubunda ele alınmış; diadik analizle aktör ve partner etkileri ayrı ayrı incelenmiştir (Eralp, 2021). Araştırma bulguları, özellikle anne kabulünün erkek bireylerin kendi tatmin düzeyleri ile ve eş tatmin düzeyi ile olumlu ilişkili olduğunu; ebeveyn kabulünün reddedilme duyarlılığını düşürmesi yoluyla tatmini dolaylı yoldan yükselttiğini belirlemektedir. Ebeveyn kabulünün artması, reddedilme karşısında aşırı uyarılmanın düşmesi, ilişkisel süreçlerde daha istikrarlı duygu regülasyon ve işbirlikçi iletişim, tatminin artması şeklindeki zincir, istikrar lehine pozitif bir model sunmaktadır

(Eralp, 2021). Anne ve baba kabul reddî ve evlilik uyumu: Evli kişilerde sürdürülen başka bir araştırmada anne ve baba kabul reddî (ebeveyn), eş kabul reddî, erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik uyumu aynı katılımcı grubunda değerlendirilmiştir (Lökçe, 2020). Korelasyon ve çok değişkenli istatistiksel analiz bulguları, ebeveyn kabul reddî boyutlarının evlilik uyumu ve uyumun unsurlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu; bazı bileşenlerin uyumu anlamlı seviyede yordadığını vurgulamaktadır. Bu örüntü, erken çocukluk döneminde algılanan kabul/red modelinin erişkin evlilik analizleriyle düzenli bir şekilde ilişkili olduğunu gösterir (Lökçe, 2020).

İlişki istikrarının doğrudan ölçümü bağlamında bulgular: Yakın ilişkisi en az bir yıldır devam eden erişkinlerde yapılan bir diğer çalışmada ilişki istikrarı doğrudan ölçülmüş; yaklaşıma bağlanma boyutları, romantik ilişki biçimleri, algılanan ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik eklenmiştir (Çoban, 2023). Bu bulgular, kaçınma ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin bağlanma seviyesini azalttığını; tutkulu/sahiplenici/özgeci aşk şekillerinin ise ilişki bağlanımını güçlendirdiğini, özellikle tutkulu aşkın en etkili yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Anne ve baba ile ilişkili değişkenlerin erişkin ilişki sürekliliği yaklaşımlarına eklenebildiği; ancak bağlanma ve aşk şekilleri gibi ilişki içi aşamaların açıklayıcılığının spesifik katılımcı gruplarında öne çıkabildiği belirtilmektedir (Çoban, 2023).

İlişki istikrarıyla köprü kurma: Bir arada değerlendirildiğinde, anne ve baba kökenli desenlerle (kabul/red ya da ebeveyn tutumları) erişkin ilişkisel sonuçları arasındaki bağın iki perspektifte gözlemlendiği ifade edilebilir: (i) Yakınlığı şekillendiren etmenler üzerinden (tatmin/uyum); (ii) sürekliliğin kendisi üzerinden. Tatmin ve uyum artışı çoğunlukla bağlılığı pekiştirmekte, ayrılık niyetini azaltmakta; bağlanma ve aşk şekilleri gibi süreçsel faktörler ise bu bağın yoğunluluğunu çoğaltabilmekte ya da azaltabilmektedir (Çoban, 2023; Eralp, 2021; Lökçe, 2020).

Klinik formülasyon ve müdahale çıkarımları: Elde edilen veriler, çift rehberlik sürecinde iki katmanlı bir müdahale hattına dikkat çekmektedir. İlk katmanda gelişimsel konular değerlendirir; ebeveyn kabul/ret yaşantılarıyla ilişkili temel inanç ve şemalar açığa çıkarılır, reddedilme belirtilerinin yoğun risk faktörü olarak analiz edilmesi yeni bir perspektife oturtulur. İkinci katmanda biliş-duygu aracı süreçler hedef alınır; reddedilme duyarlılığının sistematik hâle getirilmesine yönelik bilişsel perspektifin yeniden şekillendirilmesi, dikkat esnekliği ve duygusal regülasyon yetenekleri geliştirilir. İkili seans içi iletişim pratikleri ve ev

ödevleri ile bir eşte kazanılan düzenleme yeteneklerinin eşin tatmin/uyum ve bağlanım ile ilgili süreçlerine olumlu yansıması teşvik edilir (Eralp, 2021; Lökçe, 2020).

Yöntemsel güçlü yanlar ve sınırlılıklar, ikili modelleme aktör/partner süreçlerini görünür kılarak yakın ilişkilerin diadik etkileşim doğasına uygun bir analiz zemini hazırlar (Eralp, 2021). Birden fazla yordayıcı kurgu, anne, baba ve eşe ilişkin kabul red algıları ile şemaların evlilikte uyum düzeyi ile ilişkisi üzerindeki etkilerini eş zamanlı olarak incelemeye olanak tanır (Lökçe, 2020). İlişki sürekliliğinin doğrudan tespit edilmesi ise istikrarı doğrudan etkileyen işleyişlerin (aşk şekilleri, bağlanma, mükemmeliyetçilik vb.) karşılaştırmalı olarak test edilmesine olanak tanır (Çoban, 2023). Bu bağlamda, bazı incelemelerde istikrar yakın yordayanlar bağlamında değerlendirilmiştir ve transversal tasarımlar nedensel yön konusunda tedbirli olunmasını gerekli kılar; incelenen bireylerin evliliğin ilk dönemindeki çiftler ya da evli erişkinlerle kısıtlılığı çeşitli ilişki zaman dilimleri ve yaşam aşamalarına genellemede temkinli yaklaşımı gerekli kılar.

Bu tezin konumlanışı: Bu araştırmada, anne ve baba kabul reddî (ebeveyn tutumları ayrı ayrı) ile ilişki sürekliliği aynı örneklemde doğrudan eş zamanlı ölçüm yapılacaktır. İhtiyaç duyulduğunda doğrudan ve aracılık süreçleri birleşik model perspektifinde test edilerek, ebeveyn kabul reddînin sürekliliğe uzanan etkileri bütüncül ve karşılaştırmalı bir perspektifte sunulacaktır. Böyle bir yaklaşımla literatürde yakın yordayıcılar üzerinden ortaya konan bulgular, bizzat istikrar üzerinden uygulanarak ölçüm ve tasarım kaynaklı eksiklikler tamamlanacaktır.

Bu perspektifte belirlenen üç bulgu bir bütün olarak incelendiğinde, erken çocukluk döneminde algılanan ebeveyn kabul red ve ebeveyn tutumlarının erişkin yakın ilişkilerde tatmin/uyum gibi yakın yordayıcılarla uyumlu şekilde, bazı katılımcı gruplarında ise sürekliliğin kendisi üzerinde anlamlı örüntüler verdiği; bu ilişkinin bağlanma ve aşk şekilleri gibi süreç faktörleri üzerinden güç kazandığı tespit edilmiştir (Çoban, 2023; Eralp, 2021; Lökçe, 2020). Bu çalışmada, sürekliliğin doğrudan ölçülmesi, söz konusu ilişkinin "yordayıcı faktör" yerine doğrudan istikrar üzerinden test edilmesini sağlayarak mevcut literatürdeki kavramsal çerçeve ve uygulama süreçlerine ilişkin eksikliğin kapanmasına fayda sağlayacaktır.

1.6. Ebeveyn Kabul Reddi, Bağlanma Stilleri, İlişki İstikrarı

Yakın ilişkilerin sürdürülebilirliği, ilişki kurma biçimlerinin ilişki içi yaşantılara yansıması ve bu yansımaların tatmin, yatırımlar, seçeneklerin çekiciliği ve ilişkisel bağlılık öğelerini

nasıl etkilediği ortaya çıkarılabilir. Evli erişkin katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen "Bağlanma biçimleri ile evlilikte ilişki sürekliliği arasındaki ilişkinin ele alınması" araştırmasında, kaçınmacı bağlanma yoğunlaştıkça tatmin ve yatırımların düşüş gösterdiği, seçeneklerin çekiciliğinin artış gösterdiği ve bağlılığın güç kaybettiği; aksine anksiyete seviyesinin süreklilik bileşenlerini istikrarlı bir şekilde belirlemediği rapor edilmiştir (Uzun, 2017). Bu model, sürekliliğin sadece kişinin algıladığı iyi oluşla ilişkili değil, karar ve davranış unsurlarını da esas aldığını; kaçınma eğilimi arttıkça ilişkinin destekleyici etkileşimlerinin azaldığını ve dışsal alternatiflere bilişsel yeni bir alanın oluştuğunu ortaya koymaktadır (Uzun, 2017).

Erken yetişkinlik dönemi katılımcılar üzerinde yürütülen "Genç Türk yetişkinlerinde çocuk yetiştirme tarzları, bağlanma stilleri ve romantik ilişkide doyum, romantik ilişkide kaygı arasındaki ilişkiler"(Katalan, 2014) araştırması, anne ve baba tutumları ile bağlanma yatkınlıklarının yakın ilişkide tatmin ve ilişkide kaygı üzerinde birlikte etkide tespit edildiğini göstererek bahsedilen tabloyu gelişimsel dayanak oluşturur. Görev ve sorumluluklarına ilgisiz anne ve baba yakın ilişki endişesini artırıp tatmini azaltmakta; katılımcı ebeveynlik ise yakın ilişki kaygısını düşürmektedir. Bağlanma içinde özellikle kayıtsız/dismissing eğilim yakın ilişki endişesini arttırıp tatmini düşürmekte ve görev ve sorumluluklarına ilgisiz ebeveynlik ile yakın ilişki kaygısı arasındaki ilişkide dengeli hale getiren temel bir rol oynamaktadır (Katalan, 2014). Bu bağlamda elde edilen bulgular, ebeveynlikten edinilen düzenlerin bağlanma üzerinden romantik ilişki yaşam tecrübesinin duygusal ve bilişsel düzeylerine işlendiği; bu bağlamda sürekliliğin yakın yordayanları olan tatmin ve ilişkide endişe üzerinde düzenli spesifikleşmeler ortaya koyduğu izlenimini vermektedir (Katalan, 2014).

İlişki dinamikler seviyesinde söz konusu iletim, "Yakın ilişkilerde bağlanma biçimleri ve çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişki: Mükemmeliyetçiliğin ve öz farkındalığın işlevleri" başlıklı araştırmada açık bir şekilde ortaya çıkar. Yaygın bir yetişkin katılımcı grubunda güvenli ilişki kurmanın daha etkin ve olumlu çatışma çözüm stratejileri aracılığıyla; kaygılı/kararsız eğiliminin ise pasif ve kaçınmacı yaklaşımlarla beraberinde ortaya çıktığı kayıt altına alınmıştır (Şanlı, 2025). Bu bağlamdaki farklılaşma, etkileşim değerini saptayarak tatmin ve bağlılık üzerinde dolaylı yollarla stres/gerilim oluşturur (Şanlı, 2025). Çatışma çözme uygulamalarının bağlanma perspektifinde ayrışması, evlilik ilişkisi sürdüren erişkinlerde kaçınmanın tatmin ve yatırımı sınırlandırıp seçeneklerin çekiciliğini artırdığını elde edilen bulgular ışığında incelendiğinde, bağlanma dinamikleriyle ilişkili regülasyon

mekanizması zorluklarının hem ilişki kalitesi hem de karar/davranış katmanları üzerinden sürekliliği güçsüzleştirme etkisi daha belirginleşir (Uzun, 2017; Şanlı, 2025).

Anne baba temelli modellerin yetişkinlikte bağlanma temalarına hangi şekilde birlikte ortaya çıktığını ortaya koyan sonuçlar, gelişimsel ilk referans noktası olarak tanımlar. "Beliren yetişkinlerde ebeveyn kabul-reddi ve çeyrek yaşam krizi arasındaki ilişkide ebeveyn bağlanmasının aracı rolü" araştırmasında algılanan anne ve baba reddi (özellikle anne reddi) daha ileri düzeyde kriz semptomlarıyla olumlu, ebeveyn bağlanması/ ilişkisel yakınlık düzeyi ise olumsuz ilişki sunmaktadır; bu katılımcı grubunda aracılık analizi kanıtlanmamıştır (Özyurt, 2025). Yakın ilişki göstergeleri bulunmasa da, ebeveyn kabul reddi ile (ebeveyne yönelik) ilişkisel yakınlığın bahsi geçen katılımcı grubunda eş zamanlı olarak ilerleyişi, gelişimsel temelden başlayan riskin bağlanma perspektifinde devam ettirdiğini ve psikososyal uyumun kırılganlık gösterebileceğini ortaya koyar; bu bağlamda model, erken yetişkinlik döneminde sorumluluk eksikliği gösteren ebeveynlik ve kayıtsız/dismissing eğilimin yakın ilişki kaygısını arttırıp tatmini düşürdüğüne ilişkin sonuçlarla (Katalan, 2014) ve evli erişkinlerde kaçınmanın süreklilik bileşenlerindeki düşüşlerle (Uzun, 2017) bir arada değerlendirildiğinde, ebeveyn kökenli riskin bağlanma ve etkileşim akışları üzerinden ilişki devamlılığına aktarabileceğine dikkat çeker.

İlgili literatür incelendiğinde, bu noktada süreç ile sonuç arasındaki ayrım kritik bir rol oynamaktadır. Çatışma çözme eylemleri, ilişki sürekliliğinin doğrudan kendisi değil, sürekliliğin yordayıcılarından biri olan etkileşim kalitesinin özelliğini yansıtır. Bahsi geçen araştırmada ilişki sürekliliği doğrudan ölçülmemiş; ancak güvenli bağlanmanın uyum sağlayıcı müdahale yöntemleriyle, kaygılı/kararsız eğilimin pasif/kaçınmacı stratejilerle uyum göstermesi, sürekliliğin doğrudan etkileyen faktörleri olan tatmin ve bağlılık üzerinde etkisi olabilecek süreçler arasındaki değişkenlik saptanmıştır (Şanlı, 2025). Mevcut süreçler arasındaki değişkenliklerin, evli erişkin katılımcı gruplarında kaçınmayla eş zamanlı olarak ortaya çıkan tatmin ve yatırım azalması ile seçeneklerin çekiciliğinin artması örüntüsü ile benzer eğilimi göstermesi önemlidir (Uzun, 2017). Erken yetişkinlik döneminde bakım eksikliği ile karakterize edilen ebeveynlik ve kayıtsız/dismissing eğilimin yakın ilişki kaygısını arttırıp tatmini azaltması da bu mekanizmanın ilk aşamasına, yani gelişimsel kaynağına işaret eder (Katalan, 2014).

Bu perspektifte, biri sürekliliği bileşen seviyesinde doğrudan değerlendiren, biri ebeveynlik bağlanma çerçevesinde tatmin ve yakın ilişki kaygısını eş zamanlı olarak inceleyen , biri

ilişki içi işleyişlere (çatışma çözme) odaklanan ve biri de anne ve baba kabul reddi ile (ebeveyne yönelik) bağlanmanın paralellik göstermesini ortaya koyan konu edilen dört araştırma, bağlanma güvensizliği (özellikle kaçınma/kayıtsız) ile ilişki devamlılığını destekleyen yaşantı ve kararların nasıl güçsüzleştirebildiğini çeşitli boyutlarda belirtmektedir (Katalan, 2014; Özyurt, 2025; Şanlı, 2025; Uzun, 2017). Bu bağlamda bütünlük, ilişki sürekliliğini çok yönlü bir perspektifle, gelişimsel geçmiş yaşantılarından etkileşim işleyişine ve karar/davranış unsurlarına kapsamlı bir perspektifte değerlendirmeye olanak sağlar.

Bu perspektifte değerlendirilen araştırmalar, ebeveyn kabul reddi, bağlanma örüntüleri ve ilişki sürekliliği grubundaki ilişkilerin literatürde ağırlıklı olarak parçalı şekilde değerlendirildiğini belirtmektedir. Bu bulgular çoğunlukla üçlü çizginin iki ucu arasında inşa edilmekte; değerlendirme ve belirtiler incelemeden incelemeye değişmekte, kimi çalışmalar gelişimsel/ebeveynlik ve bağlanma boyutuna, kimileri bağlanma ile yakın ilişki sonuçlarının farklı düzlemlerine ya da ilişki içi süreçlere öncelik vermektedir (Katalan, 2014; Özyurt, 2025; Şanlı, 2025; Uzun, 2017). Fakat aynı katılımcı grubunda ebeveyn kabul-reddi, yetişkin bağlanma (kaygı/kaçınma) ve ilişki istikrarının birlikte, doğrudan ölçülüp tek bir çerçeve içinde test edildiği bir araştırmaya, ilgili bölümde ele alınan dokümanlar arasında erişilememiştir (Katalan, 2014; Özyurt, 2025; Şanlı, 2025; Uzun, 2017). Bu tez çalışma kapsamında değerlendirilen üç kavramı bütünleşik bir perspektifte bir araya getirerek ve sürekliliği doğrudan değerlendirerek literatürdeki bu boşluğu ortadan kaldırmayı hedeflemektedir.

1.7. Ebeveyn Kabul-Reddi, Ayrılık Anksiyetesi, İlişki İstikrarı

Yakın ilişkilerin istikrarı, sadece bireysel iyi oluş algılarına değil; tatmin, ilişkiye yatırım, seçeneklerin çekiciliği ve bağlılık gibi karar davranışsal unsurlara dayanan birden fazla düzeyi içeren yapısal bir kavram niteliği taşımaktadır. Bu bileşenlerin duygusal altyapısında ayrılık kaygısı ile bağlanma yönelimlerinin yerleşim biçimini açığa çıkaran kanıtlardan biri, Altınbaş Üniversitesi'nde sürdürülmekte olan "yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerinin ilişki sürekliliği ve ayrılık kaygısı ile ilişkisi" adıyla yürütülen bir yüksek lisans tezidir (R. Yıldız, 2024). Bu araştırmada yetişkin katılımcılar üzerinde bağlanma eğilimleri (kaygı/kaçınma), erişkin ayrılık kaygısı ve ilişki sürekliliğin bileşenleri aynı katılımcı grubunda birlikte ele alınmış; değişkenler arası ilişkiler ve muhtemel aracılık modelleri test edilmiştir (Özolcar, 2023; R. Yıldız, 2024).

İlgili literatür incelendiğinde, bağlanma güvensizliğinin ayrılık kaygısı ve süreklilik bileşenleriyle düzenli bir şekilde arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Bekiroğlu, 2023; R. Yıldız, 2024). Kaygılı bağlanma seviyesi yükseldikçe yetişkin ayrılık kaygısı da artmakta; kaçınmacı bağlanma ise sürekliliğin karar/davranış düzeylerinde negatif bir izlenim sunmaktadır; kaçınma, ilişki tatmini ile olumsuz; ilişkiye yatırımla olumsuz; seçeneklerin çekiciliğini gözlemleme ve analiz etme yönelimiyle olumlu süreç doğrultusunda kolerasyon göstermektedir (Bekiroğlu, 2023; R. Yıldız, 2024). Bu örüntü, bir yandan tetikte olma ve kayıp ihtimali ışığında ayrılık anksiyetesinin özelliklerini tanımak ilişkiye dair yaşantıyı daha savunmasız hâle getirebileceğine; diğer taraftan kaçınmanın besleyici etkileşimleri azaltarak tatmini ve yatırım yönelimini zayıflatarak bilişsel kaynakların diğer bir olası durumlara yönelmesine olası bir temel oluşturabileceğini göstermektedir (Bekiroğlu, 2023; B. Yıldız, 2024; R. Yıldız, 2024).

Kuramsal çerçeve testlerinde ayrılık kaygısının aracılık işlevi özel olarak incelenmiştir. Elde edilen veriler, ayrılık kaygısının spesifik yollar boyunca öngörülen aracılık etkisi yansımalarını doğrulamamakla birlikte, özellikle anksiyete temelli bağlanmadan ilişkiye "yatırım" bileşenine uzanan hatta ayrılık kaygısının taşıyıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Özolcar, 2023; R. Yıldız, 2024). İncelenen bulgu, duygusal yakınlığa dair güvensizlik ve ayrılıkla ilişkili tehdit algılarının, ilişkiye yatırım yapma ve devam ettirme kararlarını dolaylı olarak etkisini azaltabileceği bir süreç farkı öne sürmektedir. Kaçınmacı bağlanma eğiliminde gözlenen tatmin ve yatırım seviyesinin düşüşü ile seçenekleri değerlendirme sürecindeki artış ise, sürekliliğin karar/davranış bileşenlerinin bağlanma boyutunda farklılaştığını destekleyen tamamlayıcı bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır (Bekiroğlu, 2023; R. Yıldız, 2024).

Ayrılık kaygısının ilişkisel sonuçları üzerindeki etkisini süreç boyutunda destek işlevi gören tamamlayıcı kanıtlar, İstanbul Gedik Üniversitesi'nde gerçekleçtirilen "öz yaşam tasarımı ile yakın ilişki tatmininde ayrılık kaygısının aracı rolünün incelenmesi" başlıklı araştırmanın çıktısıdır (Özolcar, 2023). Bu araştırmada ilişki tatmini (sürekliliğin yakın belirleyenlerinden biri) ile erişkin ayrılık kaygısı araştırma grubunun aynı katılımcılarıyla eş zamanlı olarak ölçülmüş ve aracılık modeli çerçevesinde test edilmiştir. Araştırma sonuçları, ilişkisel/bağlı benlik kurgusu ile yakın ilişki tatmini arasındaki ilişkide erişkin ayrılık kaygısının kısmen aracı olduğunu; öte yandan otonom benlik yapısı için aracılık etkisinin desteklenmediğini ortaya koymaktadır (Özolcar, 2023). Bu bağlamda ayrılık odaklı tehdit algılarının, ilişkisel işlevsellikte tatmin kanalına dolaylı yollardan yansıtabildiği; tatmindeki azalışlarının da

süreklilik kararlarını besleyen değerlendirmeleri azaltabileceği yönünde süreç odaklı bir kanıt sunulmaktadır (Özolcar, 2023; R. Yıldız, 2024). Mevcut araştırma istikrarı doğrudan ölçüm yapılmamış olmasına rağmen, ayrılık kaygısının yakın ilişkili faktörler üzerinden sürekliliğe uzanan sahip olduğu işlevi güçlendiren süreçsel bir kanıt sağlamaktadır (Özolcar, 2023).

Ayrılma kaygısının ilişkisel çerçeve ile etkileşimini güçlendiren farklı bir süreç odağı, duygu düzenleme ve benlik yapısı bileşenleridir. Yetişkin katılımcılar üzerinde yürütülen bir araştırmada ayrılık anksiyetesi; devamlı öfke ve öfke dışavurumu (içe/dışa) ile olumlu, öfke kontrolü ve pozitif kimlik algısıyla ise karşıt biçimde ilişkili bulunmuştur (Bekiroğlu, 2023). İncelenen model, ayrılık odaklı tehdidin artmış tepkisellik ve azalmış duydusal düzenleme yetisi ile eşleşebileceğini; dolaylı olarak da tatmin ve yatırım gibi sürekliliğin temel etmenlerini savunmasız hale getirebilecek duygu düzenleme sürecine aracılık eden bir yolun bulunduğunu ileri sürülmektedir (Bekiroğlu, 2023; B. Yıldız, 2024). İlgili araştırmada ebeveyn kabul reddi ve ilişki sürekliliği değişkenleri doğrudan değerlendirilmemiştir (Bekiroğlu, 2023).

Bu perspektifte, depresif belirtiler gösteren yetişkin katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen "depresif eğilim gösteren yetişkin kişilerde nesne ilişkileri ile ilişki bağımlılığı ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin araştırılması" adını taşıyan çalışma, ayrılık anksiyetesiyle yakından ilişkili diğer bir hat özelliği taşıyan "ilişki bağımlılığı" ve nesne ilişkileri modelini aydınlatmaktadır (B. Yıldız, 2024). Araştırma bulguları, negatif/olabildiğince gelişmemiş nesne ilişkileri alanlarının hem ayrılık kaygısıyla hem de ilişki bağımlılığı belirtileriyle olumlu ilişkili seyrettiğine; ilişki bağımlılığı ile ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı bir zamansal örtüşme bulunduğuna dikkat çekmektedir (B. Yıldız, 2024). Bu uyum, güvensiz ilişki biçimi ve ayrılık uyarıcılarına karşı hassasiyetin, seperasyonu güçleştiren bağımlı ilişki şekillerine birlikte ortaya çıkabileceğini; bahsi geçen profilin kısa süreli olarak ilişkide kalma ihtimalini yükseltse dahi (bağımlı bağlılık), etkileşim kalitesi ve öz düzenleme savunmasızlıkları sebebiyle uzun vadede süreklilik bileşenlerinde değişkenlik oluşturmasının muhtemel olduğunu ileri sürmektedir (Bekiroğlu, 2023; B. Yıldız, 2024). Bahsi geçen araştırmada ilişki sürekliliği doğrudan değerlendirilmemiştir; ne var ki ayrılık kaygısıyla bağımlı biçimlerinin birlikte gözlemlemesi, sürekliliğin karar/davranış düzeylerine (sağlıksız bağlılık şekilleri, çatışma çözümünde esneklik kaybı vb.) ikincil etkiler gösterebilecek bir işlevsel süreç olabileceğini önermektedir (B. Yıldız, 2024).

Bu araştırmaların yöntem ve perspektifleri bir arada ele alındığında, sürekliliğin Yatırım Modeli yapı taşları üzerinden doğrudan değerlendirilmesi (R. Yıldız, 2024) ve ayrılma korkusunun ilişkisel tatmine giden hat perspektifinde kısmen dolaylı etki göstermesi (Özolcar, 2023), ilişki devamlılığını duygu düzenleme ve bağlanma örüntüleri üzerinden okuyan kuramsal çerçeve ile uyumludur. Ayrılma korkusunun öfke düzenlemesi ve benlik algısıyla eş zamanlı ilişki kurması (Bekiroğlu, 2023) ifade edilen duygulanımın süreci ilişkisel karar davranış bileşenlerine ikincil şekilde iletimini açıklayabilecek ek bir işleyiş düzeyi sunarken; gelişmemiş nesne ilişkileri ve ilişkisel bağımlılık seviyesi ile eş zamanlı etkileşim (B. Yıldız, 2024) ayrılığa düşük tolerans, kaybetme korkusu ve güvensiz bağlanma gruplarının, ilişkiyi devam ettirme kararlarının niteliğini oynatmasının muhtemel olduğunu vurgulamaktadır. Bu çerçevede dört araştırma örneklemin hiçbir bağlamda ebeveyn kabul reddi bu tez bağlamında değişken örneklemde bulunmamaktadır. Sonuç olarak üçlü hattın (ebeveyn kabul reddi → ayrılık kaygısı/bağlanma/düzenleme biçimleri → ilişki sürekliliği) başlangıç halkası bu araştırmaların her bir biçimde doğrudan incelenmemiştir. Buna rağmen ayrılık kaygısı ile süreklilik bileşenlerinin (R. Yıldız, 2024), ayrılık kaygısı ile tatminin (Özolcar, 2023), ayrılık kaygısının düzenleme/kimlik görünmleriyle zaman uyumunun (Bekiroğlu, 2023) ve gelişmemiş nesne ilişkileriyle ilişki bağımlılığı ayrılık kaygısı uyumunun (B. Yıldız, 2024) birlikte gösterilmiş olması, ebeveyn temelli örüntülerin (kabul/ret) duygusal aracılar vasıtasıyla sürekliliğe nasıl yansıyabileceğini test edecek bütünleşik kuramlara süreç seviyesinde sağlam bir temel oluşturmaktadır (Bekiroğlu, 2023; Özolcar, 2023; B. Yıldız, 2024; R. Yıldız, 2024).

Alanyazında elde edilen bulgular bir arada değerlendirildiğinde, ayrılık kaygısı ve bağlanmada güven eksikliğinin sürekliliğin karar/davranış bileşenleriyle (tatmin, yatırım, seçenekleri değerlendirme)negatif yönde ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Özolcar, 2023; R. Yıldız, 2024); ayrılık anksiyetesinin tatmin üzerinde kısmen aracılık işlevi görmesi olasıdır (Özolcar, 2023); ayrılık temalı stres faktörünün artmış tepkisellik ve azalmış düzenleme yeterliliği ile eşleşmesi, sürekliliğin yakın yordayanlarını savunmasız hâle getirebilir (Bekiroğlu, 2023); gelişmemiş nesne ilişkilerinin ilişki bağımlılığı ve ayrılık kaygısıyla senkronizasyonu ise, devam ettirme kararlarının niteliği sürecinde iniş çıkışlara yol açabilecek bağımlı bağ örüntülerine dikkat çekebilir (Bekiroğlu, 2023; B. Yıldız, 2024). Üç değişkenin (ebeveyn kabul reddi, ayrılık anksiyetesi, ilişki istikrarı) alanyazında bahsedilen örneklemde birlikte test edilmediği kısıtlılığı dikkate alındığında, eldeki veriler ayrılık kaygısı süreklilik hattının araştırma temellerini güçlendirmekte; ebeveyn kabul-reddinin kapsama alınacağı

bütünleşik bir çerçeve için kavramsal ve yöntemsel bir referans noktası oluşturmaktadır (Bekiroğlu, 2023; Özolcar, 2023; B. Yıldız, 2024; R. Yıldız, 2024).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

Bu tez kapsamında, ebeveyn kabul-reddi, bağlanma örüntüleri, ayrılık kaygısı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri analiz eden nicel, kesitsel ve ilişkisel tarama modeliyle biçimlendirilmiş bir çalışmadır. Mevcut çalışmada, anne ve baba kabul reddinin ilişki istikrarı ile ilişkisi ve bu ilişkide bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısının aracı rolleri araştırılmış; ayrıca ilişki istikrarı seviyelerinin farklı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, çevrim içi ortamda hazırlanan anket formunu doldurmayı gönüllü olarak kabul eden bireylerden oluşmuştur. Anket bağlantısı, araştırmacının sosyal medya ve çevrim içi iletişim kanalları üzerinden paylaşılmış ve bu nedenle çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılım için 18 yaş ve üzerinde olmak, Türkiye'de yaşıyor olmak temel ölçütler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 18 ile 50 yaş arasında değişen yaşlara sahip 401 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 32.53 (SS = 9.08)'tür. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, 242'si kadın (%60.3) ve 159'u erkek (%39.7) katılımcıdır. Medeni durumlarına göre katılımcıların 162'si evli (%40.4), 106'sı bekar ve romantik ilişkisi olan (%26.4), 133'ü ise bekar ve romantik ilişkisi olmayan bireylerden (%33.2) oluşmaktadır. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların 34'ü ilköğretim (%8.5), 128'i lise (%31.9), 87'si önlisans (%21.7), 116'sı lisans (%28.9) ve 36'sı yüksek lisans (%9.0) mezunudur. Çalışma durumlarına göre 200'ü tam zamanlı (%49.9), 81'i yarı zamanlı (%20.2) çalışmakta, 68'i çalışmamakta (%17.0) ve 52'si öğrenci (%13.0) olarak yer almaktadır. Katılımcıların 219'u romantik bir ilişki içindeyken (%54.6), 182'si romantik ilişki içinde değildir (%45.4). Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	242	60.3
	Erkek	159	39.7
Medeni Durum	Evli	162	40.4

	Bekar / İlişkisi Var	106	26.4
	Bekar / İlişkisi Yok	133	33.2
Eğitim Durumu	İlköğretim	34	8.5
	Lise	128	31.9
	Önlisans	87	21.7
	Lisans	116	28.9
	Yüksek Lisans	36	9.0
Çalışma Durumu	Tam zamanlı çalışan	200	49.9
	Yarı zamanlı çalışan	81	20.2
	Çalışmıyor	68	17.0
	Öğrenci	52	13.0
Romantik İlişki Durumu	Evet	219	54.6
	Hayır	182	45.4

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu'nun yanı sıra dört psikometrik ölçek kullanılmıştır:

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu (Yetişkin EKRÖ/K)
İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (AABE)

Tüm formlar ve ölçekler çevrim içi formatta, Google Forms üzerinden uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu

Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu, çalışmayı yürüten tarafından hazırlanmıştır. Formda bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, çalışma durumu, yakın ilişki

durumu, mevcut ya da son duygusal ilişkinin süresi, ilk romantik ilişkiye başlama yaşı, ilişkilerinin sürekli olup olmadığına ilişkin subjektif değerlendirmeleri, erken çocukluk döneminde anne-baba tutumlarına ilişkin algıları ve ilişkilerde ayrılık anksiyetesi yaşama durumlarına yönelik sorular bulunmaktadır. Formdaki tüm sorular dijital platformda zorunlu yanıtlanacak şekilde hazırlanmıştır; bu sebeple veri setinde herhangi bir eksik veri mevcut değildir.

2.3.2. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu (Yetişkin EKRÖ/K)

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Adult Parental Acceptance–Rejection Questionnaire; PARQ), ebeveyn kabul reddi kuramı perspektifinde geliştirilen ve katılımcıların erken çocukluk döneminde anne babalarından algıladıkları kabul veya reddi değerlendiren bir ölçektir (Rohner ve Khaleque, 2005). Söz konusu ölçeğin, Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin ele alındığı araştırma Dedeler, Akün ve Durak-Batıgün tarafından yürütülmüştür (Akün, Dedeler ve Durak-Batıgün, 2017). Yetişkin EKRÖ/K, katılımcıların yaklaşık 7–12 yaş aralığındaki erken çocukluk döneminde ebeveynlerinden algıladıkları kabul ve reddi geriye dönük olarak değerlendirmektedir (Dedeler ve ark., 2017; Rohner ve Khaleque, 2005). Ölçek, Anne Formu ve Baba Formu olmak üzere iki ayrı formdan ortaya çıkmakta ve her form 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte sıcaklık/şefkat, düşmanlık/saldırganlık, kayıtsızlık/ihmal ve ayrışmamış red olmak üzere dört boyut mevcuttur (Dedeler ve ark., 2017). Ölçekte bulunan maddeler 4'lü Likert tipi bir puanlama sistemi ile cevaplandırılmaktadır (1 = hiçbir zaman doğru değil, 4 = hemen hemen her zaman doğru). Sıcaklık/şefkat maddeleri ters puanlandıktan sonra elde edilen yüksek puanlar, ilgili ebeveyne yönelik algılanan reddin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Rohner ve Khaleque, 2005). Bu çalışmada, bireylerin hem anne hem baba formunu doldurmuş; incelemelerde anne kabul-reddi ve baba kabul reddi için ayrı dereceler kullanılmıştır. Türkçe uyarlama araştırmasında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır (Dedeler ve ark., 2017).

2.3.3. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)

İlişki İstikrarı Ölçeği, yakın ilişkilerin istikrarını değerlendirmek amacıyla Yatırım yaklaşımından hareketle geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik araştırması Sunal, Hasta ve Hovardaoğlu tarafından gerçekleştirilmiştir (Sunal, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Türkçe formda ölçek, her biri 10 maddeden oluşan üç alt boyuttan ortaya çıkmaktadır: İlişki Tatmini, İlişki Yatırımı ve Alternatiflerin Niteliğini

Değerlendirme (Sunal ve ark., 2005). İlişki tatmini alt boyutu bireylerin yakın ilişkilerinden aldıkları genel tatmini; İlişki Yatırımı alt boyutu, ilişkiye yapılan duygusal ve davranışsal yatırımı; Alternatiflerin Niteliğini Değerlendirme alt boyutu ise mevcut ilişki dışındaki seçeneklerin çekiciliğine ilişkin algıyı ölçmektedir (Sunal ve ark., 2005). Ölçekteki maddeler Likert tipi puanlama sistemi ile yanıtlanmakta; bazı maddeler 4'lü, bazı maddeler ise 9'lu Likert ölçeği üzerinden derecelendirilmektedir (Sunal ve ark., 2005). Alt ölçeklerden ve toplam puandan elde edilen yüksek puanlar, kişinin ilişkisini daha tatmin verici, yatırım yapılmış ve sürekli olarak algıladığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada yakın ilişkisi olan bireyler, ölçeği mevcut ilişkilerini göz önünde bulundurarak doldurmuşlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlama araştırmasında İlişki İstikrarı Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir (Sunal ve ark., 2005).

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

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Experiences in Close Relationships–Revised; ECR-R), erişkin bağlanma biçimlerini değerlendirmek amacıyla iyileştirilmiş bir ölçüm aracıdır (Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Ölçeğin Türkçe psikometrik uyarlama çalışması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal tarafından gerçekleştirilmiştir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). YİYE-II, katılımcıların yakın ilişkiler bağlamındaki bağlanma örüntülerini kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden ölçmektedir (Fraley ve ark., 2000; Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Ölçek toplam 36 maddeden meydana gelmekte; 18 madde kaygı boyutunu, 18 madde ise kaçınma boyutunu değerlendirmektedir. Maddeler 7'li Likert tipi bir puanlama sistemi ile cevaplanmaktadır (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) ve bazı maddeler ters puanlanmaktadır (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Yüksek anksiyete puanları, yakın ilişkilerde terk edilme ve reddedilmeye ilişkin yüksek düzeyde kaygı, onaylanma ihtiyacı ve ilişkide yoğun yakınlık arayışına; yüksek kaçınma puanları ise duygusal yakınlıktan kaçınma, başkalarına güvenmekte zorlanma ve bağımlılıktan kaçınma yönelimine işaret etmektedir (Fraley ve ark., 2000; Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Ölçüm aracında "birlikte olduğum kişi" ifadesiyle yakın ilişkide olunan partner ifade edilmekte; yakın ilişkisi olmayan bireylerin ise maddeleri bir ilişki içindeymiş gibi kabul ederek yanıtlamaları istenmektedir. Türk katılımcılarda yapılan araştırmalar, YİYE-II'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

2.3.5. Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (AABE)

Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (Separation Anxiety Symptom Inventory; SASI), erişkinlerde erken çocukluk dönemine ilişkin ayrılma kaygısı semptomlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir (Silove ve ark., 1993). Ölçeğin Türkçe uyarlama ve psikometrik inceleme çalışması Diriöz tarafından gerçekleştirilmiştir (Diriöz, 2012). Envanter 15 maddeden meydana gelmekte ve bireylerin 18 yaş öncesi erken çocukluk dönemlerinde bakım verenlerinden ayrılma ya da ayrılma tehdidi içeren koşullarda ne tür semptomları ne sıklıkta yaşadıklarını ifade etmeleri istenmektedir (Diriöz, 2012; Silove ve ark., 1993). Maddeler 4'lü Likert tipi bir ölçekle derecelendirilmektedir (0 = hiç yaşamadım, 3 = çok sık hissettim). Toplam puanın yüksekliği, erken çocukluk dönemine ilişkin ayrılma kaygısı semptomlarının yoğunlaşan biçimde yaşandığına işaret etmektedir. Türkçe uyarlama araştırmasında iç tutarlılık katsayısının yüksek olduğu ifade edilmiştir (Diriöz, 2012). Bu çalışmada AABE'den elde edilen toplam puan, ebeveyn kabul reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide aracı değişkenlerden biri olarak uygulanmıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Çalışma, Google Forms aracılığıyla hazırlanan ölçeklerin gönüllü katılımcılara dijital platform aracılığıyla ulaştırılması yoluyla yürütülmüştür. Katılımcılar için Türkiye'de yaşıyor olmak dışında herhangi bir şehir veya kurum kısıtlaması bulunmamaktadır.

Veri toplama süreci, 7 Mayıs 2025–22 Mayıs 2025 tarihleri arasında elde edilmiştir. Araştırmacı tarafından Google Forms üzerinde hazırlanan çevrim içi anket formu, sosyal medya ve çevrim içi iletişim kanalları aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır.

Anketin ilk sayfasında çalışmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasları, gizlilik ve anonimlik ilkelerini açıklayan bilgilendirilmiş onam metni yer almış; katılımcılardan bu metni okuyup onay kutusunu işaretlemeleri talep edilmiştir. Onam veren katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu'nu, ardından Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu'nu (anne ve baba formu), İlişki İstikrarı Ölçeği'ni, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'yi ve Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri'ni yanıtlamışlardır.

Google Forms üzerinde tüm maddeler zorunlu yanıtlanacak biçimde yapılandırıldığından, veri setinde eksik veri mevcut değildir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler IBM SPSS Statistics 25 (IBM Corp., 2017) ve PROCESS Macro 4.2 (Hayes, 2022) programları kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların ilişki istikrarı düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış, ANOVA analizlerinde anlamlı fark bulunan gruplar için post-hoc karşılaştırmalar Tukey HSD testiyle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, anne ve baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes'in önerdiği PROCESS makrosu Model 4 çerçevesinde çoklu aracılık analizleri yapılmıştır. Aracılık etkilerinin anlamlılığı, %95 güven düzeyinde ve 5000 örneklemli bootstrap yöntemi ile oluşturulan güven aralıkları üzerinden değerlendirilmiştir.

2.6. Etik İlkeler

Çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra yürütülmüştür. Katılımcılara gönüllülük, gizlilik ve anonimlik ilkeleri açıklanmış; araştırmaya katılmanın tamamen gönüllülük ilkesine dayandığı, istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri vurgulanmıştır. Anket formunda kimlik bilgisi toplanmamış, veriler anonim tarzda kaydedilmiş ve sadece bilimsel amaçlarla uygulanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

3.1.1. Anne ve Baba Kabul-Reddi, Bağlanma Biçimleri ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkiler

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analiz kapsamında anne kabul-reddi, baba kabul reddi, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarı değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkiler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Anne-Baba Kabul-Reddi, Bağlanma Stilleri ve İlişki İstikrarı İle İlişkiler

Değişkenler	Baba K-R	İlişki İstikrarı	Kaçınmacı B.	Kaygılı B.	Ayr. Anks.
Anne K-R	.709**	–.462**	.498**	.372**	.621**
Baba K-R	–	–.409**	.404**	.325**	.560**
İlişki İstikrarı		–	–.611**	–.279**	-.442**
Kaçınmacı B.			–	.325**	.451**
Kaygılı B.				–	.386**

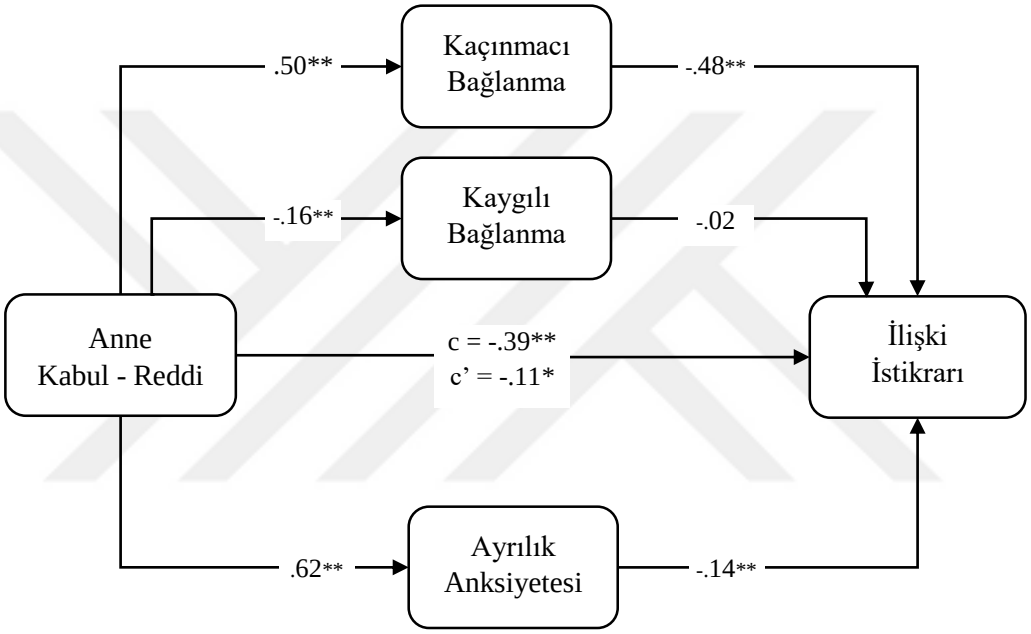
Not. p < .01 düzeyinde anlamlıdır. K-R = Kabul-Reddi, B. = Bağlanma, Ayr. Anks. = Ayrılık Anksiyetesi

Korelasyon analizine göre anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = –.462, p < .01). Benzer şekilde baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasında da negatif bir ilişki saptanmıştır (r = –.409, p < .01). İlişki istikrarı ile kaçınmacı bağlanma (r = –.611, p < .01) ve kaygılı bağlanma (r = –.279, p < .01) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna karşılık, ayrılık anksiyetesi ile ilişki istikrarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir (r = -.442, p < .01). Bu bulgular, bağlanma stillerinin ve ayrılık anksiyetesinin ilişki istikrarı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca hem anne hem baba kabul-reddi ile bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

3.2. Anne Kabul-Reddi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bağlanma Biçimlerinin ve Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü

Anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin aracılık rollerini test etmek amacıyla Hayes'in (2022) önerdiği PROCESS makrosu kullanılarak Model 4 çerçevesinde aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı ilişkisinde bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi



Analiz sonuçları, anne kabul-reddinin kaçınmacı bağlanmayı anlamlı düzeyde yordadığını (β = .50, p < .001) ve kaçınmacı bağlanmanın da ilişki istikrarının negatif bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir (β = –.48, p < .001). Anne kabul-reddinin ayrılık anksiyetesini da anlamlı şekilde yordadığı (β = .62, p < .001) ve ayrılık anksiyetesinin ilişki istikrarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (β = -.14, p < .01). Öte yandan, kaygılı bağlanma ile ilişki istikrarı arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (β = –.02, p = .61).

Anne kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (c = –.39, p < .001). Ancak aracılar modele eklendiğinde, bu etkinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür (c' = –.11, p < .05). Bu durum, doğrudan etkinin zayıfladığını ve dolaylı etkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bootstrap yöntemiyle elde edilen; kaçınmacı bağlanma

üzerinden dolaylı etki (–.20 %95GA = –.25, –.15) ve ayrılık anksiyetesi üzerinden dolaylı etkinin (–.07 %95GA = –.13, –.01) anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, **k**aygılı bağlanma üzerinden dolaylı etki ise anlamlı değildir (-.001, %95GA = –.04, .03). Dolaylı etkilere ait bootstrapping bulguları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Bootstrapping Sonuçları

Yol	**B**	**SE**	**t**	**p**
Toplam Etki, (c)	-.38	0.03	-10.41	<.001
Doğrudan Etki (c')	-.11	0.04	-2.52	.012
AKR → Kaçınma B. → İİs	**-.20**	**95% GA (Bootstrap)**		**[-0.25, -0.15]**
AKR → Kaygılı B. → İİs	**-.001**	**95% GA (Bootstrap)**		**[-0.04, 0.03]**
AKR → Ayrılık A. → İİs	**-.07**	**95% GA (Bootstrap)**		**[-0.13, -0.01]**

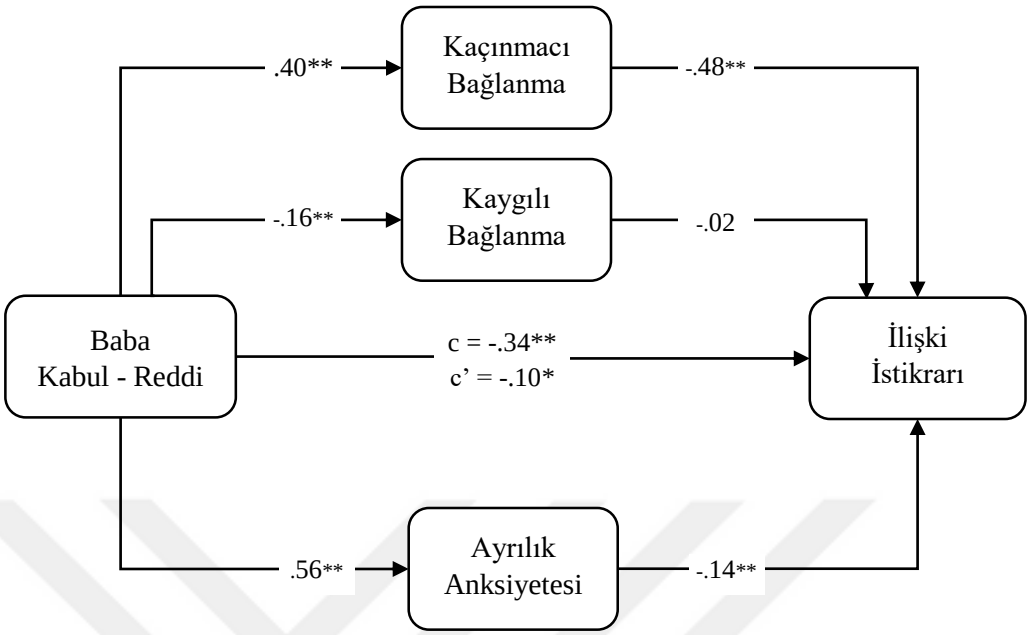
Not. AKR: anne kabul-reddi, B.: bağlanma, İİs: ilişki istikrarı

Bu bulgular, kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin, anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü üstlendiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, annesi tarafından daha fazla reddedilen bireylerin daha kaçınmacı bağlanma eğiliminde olduğu ve bunun da ilişki istikrarını olumsuz etkilediği; ayrıca bu bireylerde ayrılık anksiyetesinin daha düşük olması durumunun da ilişki istikrarını etkilediği görülmektedir.

3.3. Baba Kabul-Reddi ile İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkide Bağlanma Biçimlerinin ve Ayrılık Anksiyetesinin Aracılık Rolü

Baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin aracılık rollerini incelemek amacıyla Hayes'in (2022) önerdiği PROCESS makrosu kullanılarak Model 4 çerçevesinde çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular Şekil 2'de yer almıştır.

Şekil 2. Baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı ilişkisinde bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi



Analiz sonuçları, baba kabul-reddinin kaçınmacı bağlanmayı anlamlı düzeyde pozitif olarak yordadığını (β = .40, p < .001) göstermiştir. Benzer şekilde, baba kabul-reddinin ayrılık anksiyetesini pozitif yönde yordadığı (β = .56, p < .001) belirlenmiştir. Baba kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki toplam etk**isi** anlamlıdır (c = –.34, p < .001). Ancak aracılar modele eklendiğinde bu etki anlamlı düzeyde azalmış (c' = –.10, p < .01) ve kısmi aracılık modeli desteklenmiştir. Bootstrap yöntemiyle elde edilen kaçınmacı bağlanma üzerinden dolaylı etkinin **(**–.16, %95 GA –.21, –.12) ve ayrılık anksiyetesi üzerinden dolaylı etkinin –.07, %95 GA [–.12, –.01] anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, kaygılı bağlanma üzerinden dolaylı etki i**se** anlamlı değildir, (-.001, %95 GA –.04, .03). Bootstrapping sonuçları Tablo 4'de yer almaktadır.

Tablo 4. Bootstrapping Sonuçları

Yol	**B**	**SE**	**t**	**p**
Toplam Etki, (c)	-.34	0.04	-8.96	<.001
Doğrudan Etki (c')	-.10	0.04	-2.61	.01

BKR → Kaçınma B. → İİs	**-.16**	**95% GA (Bootstrap)**	**[-0.21, -0.12]**
BKR → Kaygılı B. → İİs	**-.001**	**95% GA (Bootstrap)**	**[-0.04, 0.03]**
BKR → Ayrılık A. → İİs	**-.07**	**95% GA (Bootstrap)**	**[-0.12, -0.01]**

Not. BKR: baba kabul-reddi, B: bağlanma, İİs: ilişki istikrarı

Bu bulgular, kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin**,** baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, babası tarafından daha fazla reddedilen bireylerin daha kaçınmacı bağlanma eğiliminde olduğu ve bu durumun ilişki istikrarını olumsuz etkilediği; aynı zamanda ayrılık anksiyetesi düzeylerinin de bu ilişkiyi anlamlı biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

3.4. İlişki İstikrarı Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

3.4.1. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında bireylerin ilişki istikrarı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere bağımsız örneklemler için t-testi yapılmıştır. Cinsiyete göre bireylerin ilişki istikrarı puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	**N**	**Ortalama**	**SS**	***t***	***p***
Kadın	242	41.18	14.06	0.768	.443
Erkek	159	40.13	12.36		

Not. SS = Standart sapma.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, bağımsız örneklemler için t-testi sonucunda, kadınların ilişki istikrarı puanları (M = 41,18, SD = 14,06) ile erkeklerin ilişki istikrarı puanları (M = 40,13, SD = 12,36) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, t(399) = 0,77, p = .443. Bu bulguya göre, ilişki istikrarı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

3.4.2. Medeni Duruma Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında bireylerin ilişki istikrarı düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Medeni duruma göre ilişki istikrarı puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6
Medeni Duruma Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Medeni Durum	**N**	**Ortalama**	**SS**		
Evli	162	39.77	12.16		
Bekar / İlişkisi var	106	46.65	14.31		
Bekar / İlişkisi yok	133	37.28	12.66		
Varyans Kaynağı	**KT**	**SD**	**KO**	***F***	***p***
Gruplar Arası	5451.14	2	2725.57	16.32	.001
Gruplar İçi	66465.88	398	167.00		
Toplam	71917.02	400			

Not. SS= Standart sapma, KT = Kareler toplamı, SD = Standart sapma, KO = Kareler ortalaması.

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılık göstermektedir, $F(2, 398) = 16.32$, $p < .001$. Bu sonuç, medeni durumun ilişki istikrarı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Gruplar arası farkların hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testine göre, "Bekar / İlişkisi Var" bireylerin ilişki istikrarı puanları, hem "Evli" bireylere ($p < .001$) hem de "Bekar / İlişkisi Yok" bireylere göre ($p < .001$) anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer grup karşılaştırmaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişki istikrarını daha yüksek algıladığını göstermektedir.

3.4.3. Romantik İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında bireylerin ilişki istikrarı düzeylerinin, şu anda romantik bir ilişki içinde olup olmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi yapılmıştır. Gruplara ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7
Romantik İlişki Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlişki	N	Ortalama	SS	*t*	*p*
Evet	219	42,84	13,67	3.46	.001
Hayır	182	38,25	12,67		

Not. SS = Standart sapma.

Bağımsız örneklemler için gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre, şu anda romantik bir ilişki içinde olan bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri (M = 42.84, SD = 13.67), olmayan bireylerin ilişki istikrarı düzeylerine (M = 38.25, SD = 12.67) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, t(399) = 3.46, p = .001. Bu bulgu, romantik bir ilişki içinde olmanın ilişki istikrarı algısını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

3.4.4. Eğitim Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında bireylerin ilişki istikrarı düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Eğitim durumuna göre ilişki istikrarı puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8
Eğitim Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	N	Ortalama	SS		
İlköğretim	34	33.24	7.52		
Lise	128	36.86	9.66		
Önlisans	87	41.71	13.14		
Lisans	116	44.53	15.74		
Yüksek Lisans	36	47.28	14.85		
İlköğretim	34	33.24	7.52		
Varyans Kaynağı	**KT**	**SD**	**KO**	***F***	***p***
Gruplar Arası	7133.53	4	1783.38	10.901	.001
Gruplar İçi	64783.48	396	163.59		
Toplam	71917.01	400			

Not. SS= Standart sapma, KT = Kareler toplamı, SD = Standart sapma, KO = Kareler ortalaması.

Yapılan tek yönlü ANOVA sonucuna göre bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır, $F(4, 396) = 10.90$, $p < .001$. Bu sonuç, eğitim düzeyi farklılaştıkça ilişki istikrarı düzeylerinin de farklılaştığını göstermektedir. Gruplar arası farklılıkları belirlemek üzere yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre ilişki istikrarı puanları; ilköğretim mezunlarında, Önlisans, Lisans ve Yüksek lisans mezunlarına göre anlamlı derecede daha düşüktür. Ek olarak, lise mezunlarının ilişki istikrarı puanları, Lisans ve Yüksek lisans mezunlarından anlamlı şekilde düşüktür. Diğer gruplar arasında ise anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgular, eğitim düzeyi arttıkça ilişki istikrarı algısının yükseldiğini ortaya koymaktadır.

3.4.5. Çalışma Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Araştırmanın son alt problemi kapsamında bireylerin ilişki istikrarı düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çalışma durumuna göre ilişki istikrarı puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9
Çalışma Durumuna Göre İlişki İstikrarı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Çalışma Durumu	**N**	**Ortalama**	**SS**		
Tam zamanlı çalışan	200	40.91	13.55		
Yarı zamanlı çalışan	81	37.33	11.25		
Çalışmayan	68	40.44	12.83		
Öğrenci	52	45.96	15.25		
Varyans Kaynağı	**KT**	**SD**	**KO**	***F***	***p***
Gruplar Arası	2369.13	3	789.71	4.51	.004
Gruplar İçi	69547.88	397	175.18		
Toplam	71917.01	400			

Not. SS= Standart sapma, KT = Kareler toplamı, SD = Standart sapma, KO = Kareler ortalaması.

Yapılan ANOVA analizi sonucunda, bireylerin ilişki istikrarı düzeyleri çalışma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir, $F(3, 397) = 4.51$, $p = .004$. Bu bulgu, bireyin çalışma durumunun ilişki istikrarı algısını etkileyebileceğini göstermektedir.

Post-hoc analizler sonucunda, yalnızca öğrenciler ile yarı zamanlı çalışanlar arasında ilişki istikrarı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p = .002$). Öğrencilerin ilişki istikrarı puanları, yarı zamanlı çalışanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Model Testine İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada hem anne hem de baba kabul-reddi ve ilişki istikrarı ilişkisinde kaygılı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin kısmi aracı olduğu bulgularına ulaşılmıştır. İlişki istikrarında da benzer etkiler göstermiştir. Çalışmanın bulguları aşağıda tartışılmıştır. Bu başlık altında, anne ve baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki benzer örüntü tartışılmaktadır. Araştırma bulguları temelinde, katılımcıların erken çocukluk döneminde bakım verenden algılanan kabul edici ya da reddedici tutumların, yetişkinlikte romantik ilişkilerin sürdürülmesi ve ilişkisel devamlılığın korunmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede, anne kabul-reddi ve baba kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerinde benzer örüntüler göstermesi; erken dönemde algılanan reddediciliğin, yetişkinlikte yakın ilişkilerin sürekliliğini destekleyen ilişki dinamiklerini zayıflatabilen bir risk alanı oluşturabileceğine işaret etmektedir (Ercan ve İlerisoy, 2024; Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024).

Bu araştırmada bulgu, erken dönemde bakım verenden algılanan kabul edicilik ya da reddedicilik düzeyinin, yetişkinlikte yakın ilişkilerin sürdürülmesi ve ilişkisel devamlılığın korunmasıyla bağlantılı olabileceğine işaret eden çalışmalarla birlikte değerlendirilebilir. Erken bakım veren deneyimlerinin ilerleyen dönem yakın ilişkiler üzerinde etkilerinin izlenebildiği ve bu etkilerin yetişkinlikte ilişkisel süreklilik bağlamında ele alınabileceği vurgulanmaktadır (Durmaz ve Kakırman Moroğlu, 2025; Faraji ve Özen, 2022a). Bu nedenle, bu tezde anne ve baba kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki benzer örüntüsü, erken bakım veren ilişkilerinin niteliğinin romantik ilişkilerin devamlılığı açısından açıklayıcı bir arka plan oluşturabileceği görüşüyle uyumlu görünmektedir.

Kaban Demir ve Tarı Cömert'in (2024) çalışması, ebeveynin çocukla kurduğu ilişkinin kabul edicilik-reddedicilik boyutunda ele alınmasının, bireyin ilişkisel yaşantılarını anlamlandırmada önemli bir zemin sunduğunu göstermektedir. Araştırmada, daha kabul edici ve destekleyici ebeveyn davranışlarının, çocuğa yönelik tutum ve ilişki kurma biçiminde daha işlevsel bir çizgiyle birlikte değerlendirilebildiği; reddedici, otoriter ya da aşırı koruyucu tutumların ise daha olumsuz bir ebeveyn-çocuk ilişkilenmesi örüntüsüyle ele alınabildiği ifade edilmiştir (Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024). Bu bağlamda, bu tez kapsamında anne ve baba reddi düzeyinin artmasının ilişki istikrarını benzer biçimde zayıflatabildiği yönündeki

bulgu, ebeveyn tutumlarının kabul-reddi ekseninde ele alınmasının romantik ilişkilerin sürekliliği açısından da açıklayıcı olabileceğini düşündürmektedir.

Ercan ve İlerisoy'un (2024) çalışmasında da bakım veren-çocuk ilişkisinin niteliğinin farklılaşabildiği; bazı bakım verenlerin çocuklarıyla daha sıcak, kabul edici ve destekleyici ilişkiler kurabildiği, bazılarının ise daha mesafeli bir ilişki örüntüsü sergileyebildiği ifade edilmiştir (Ercan ve İlerisoy, 2024). İlgili bulgular, ebeveynin çocukla kurduğu ilişkinin kabul edici ya da reddedici özellikler taşımasının, bireyin ilişkilerde ilişkiyi sürdürmeye yönelik temel beklentilerini ve ilişkiyi devam ettirme kapasitesini etkileyebilecek bir gelişimsel arka plan oluşturabileceğine işaret etmektedir. Bu kapsamda, tezde elde edilen bulgular, anne ve baba kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki benzer etkilerini, ebeveynle kurulan erken ilişkinin niteliği üzerinden açıklamayı destekler görünmektedir (Ercan ve İlerisoy, 2024).

Bowlby'nin (1969) içsel çalışma şeması kavramına göre, erken çocukluk döneminde bakım veren tarafından yeterince kabul edilmeyen bireylerde yakın ilişkilere ve ilişkilerin sürdürülebilirliğine dair temel beklentiler olumsuz biçimde şekillenebilmektedir. Bu kuramsal yaklaşım doğrultusunda, bakım verenin reddedici ya da tutarsız ilişkilenmesinin, yetişkinlikte yakın ilişkilerin sürekliliğini destekleyen psikolojik zemini zayıflatabileceği; bunun da ilişki istikrarını sürdürmeyi güçleştirebileceği değerlendirilebilir. Buna göre bu tezde elde edilen bulgular, anne ve baba kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerinde benzer etkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. İlgili çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, erken dönemde bakım verenden algılanan reddediciliğin, yetişkinlikte romantik ilişkilerin devamlılığını sürdürmeyi güçleştirebilecek bir risk alanı oluşturabileceği düşünülmektedir (Ercan ve İlerisoy, 2024; Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024).

4.2. Ebeveyn Kabul- Reddi İle Ayrılık Anksiyetesi Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Bu tezde yapılan analizler doğrultusunda, ebeveyn kabul-reddi ile ayrılık anksiyetesi arasında doğrudan ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bakım verenlerinden daha fazla reddedici tutum algılayan bireylerin, yetişkinlikte romantik ilişkilerden ayrılma olasılığına karşı daha yoğun kaygı yaşadıkları görülmüştür. Erken çocukluk döneminde ebeveyn yaklaşımlarının kişinin duygusal sağlamlığı ve bağlanma örüntüleri üzerinde yordayıcı bir rol oynayabildiği; bakım veren tarafından koşulsuz kabul görmenin benlik algısı ve kişilerarası ilişkilerde güven duygusunu desteklerken, reddedilme tecrübesinin ilerleyen

yaşlarda bağlanma örüntülerini tetikleyerek ayrılıklara karşı duygu hassasiyetini artırabileceği değerlendirilmektedir.

Algılanan ebeveyn reddinin duygusal düzenleme süreçleri üzerindeki yansımalarına odaklanan Çoklar ve Haktanır (2023), ebeveyn reddinin somatizasyonu aleksitimi aracılığıyla anlamlı biçimde yordadığını belirtmekte; reddedici ebeveyn davranışlarının duyguları tanıma ve ifade etme kapasitesini zayıflatarak bedensel düzeyde stres ve gerginliği artırabileceğine işaret etmektedir. Bu çerçeve, ebeveyn reddinin zihinsel ve somatik düzeyde duygusal düzenleme güçlükleriyle ilişkili olabileceği; ayrılık anksiyetesinin de benzer biçimde duygusal farkındalık ve düzenleme alanındaki zorlanmalarla birlikte değerlendirilebileceği yönündeki açıklamaları desteklemektedir. (Çoklar ve Haktanır, 2023; Yılmaz ve ark., 2024).

Epli ve Kazmaz (2022), ebeveynden algılanan sıcaklık ve şefkatin yakın ilişkilerde duygusal paylaşımı artırabildiğini; reddedici ebeveyn davranışlarının ise duygusal yakınlık kurma eğilimini azaltabildiğini bildirmektedir. Bu tez kapsamında yapılan çalışmalarda, ebeveyn kabul-reddi ile ayrılık anksiyetesi arasındaki pozitif ilişki birlikte ele alındığında, ebeveyn reddinin yetişkinlikte ilişkilerde duygusal açıklığı ve ayrılık durumundaki duygusal regülasyon becerilerini zayıflatabildiği; reddedilme deneyiminin duygusal yakınlığa güveni zorlaştırarak ilişki içi şeffaflığı olumsuz düşünülmektedir (Epli ve Kazmaz, 2022).

Alçin, Faraji ve Tezcan (2022) ebeveyn reddi ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dikkat çekmekte; reddedici ebeveyn tutumlarının stresli anlarla başa çıkma kapasitesini azaltabildiğini belirtmektedir. Mevcut literatür, ebeveyn reddinin bağlanma ve ayrılık süreçleriyle birlikte genel duygusal düzenleme mekanizmalarını da olumsuz etkileyebilen bir risk etmeni olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir (Alçin ve ark., 2022; Çoklar ve Haktanır, 2023; Epli ve Kazmaz, 2022; Yılmaz ve ark., 2024).

4.3. Ebeveyn Kabul- Reddi İle Kaçınmacı Bağlanma Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Ebeveyn kabul-reddi ile kaçınmacı bağlanma arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu tezde yapılan analizler doğrultusunda ebeveyn kabulü arttıkça kaçınmacı bağlanma puanlarının azaldığı; ebeveyn kabul reddi arttıkça ise kaçınmacı bağlanma puanlarının yükseldiği gözlenmiştir. Erken çocukluk döneminde deneyimlenen ebeveyn davranışlarının yetişkinlikteki ilişki kurma yönelimleri ve bağlanma stilleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Erken dönem ebeveyn kabulünün güven ve duygusal yakınlık kurma becerisini destekleyebileceği; reddedici tutumların ise ilerleyen yaşlarda ilişkilerde

mesafe ve kaçınma eğilimlerini artırabileceği ifade edilmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, ebeveyn kabul-reddinin bağlanma örüntüleriyle ilişkisini ortaya koyan çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Öğretir Özçelik ve Şengün Afşin'in (2020) çalışmasında, annesinden daha kabul edici tutum algılayan çocukların daha güvenli bağlanma gösterdikleri ve kaçınmacı bağlanma puanlarının daha düşük olduğu; annesinden daha reddedici tutum algılayan çocukların ise kaçınmacı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Diğer bir çalışmada, Aydın ve Sarıçam'ın (2023) araştırmasında da anneyle iletişim ve anneye güven arttıkça anneye yabancılaşmanın azaldığı belirtilmiş; yabancılaşmanın mesafe/kaçınma eğilimiyle ilişkili bir gösterge olarak ele alınabileceği değerlendirilmiştir. Kaban Demir ve Tarı Cömert (2024) ise anne kabulünün güven ve yakınlık geliştirmeyi destekleyebileceğini; reddedici ebeveyn tutumlarının mesafe ve kaçınmacı bağlanma eğilimini artırabileceğini vurgulamaktadır (Aydın ve Sarıçam, 2023; Kaban Demir ve Tarı Cömert, 2024; Öğretir Özçelik ve Şengün Afşin, 2020).

Bu tez kapsamında yapılan çalışmada, baba kabul-reddi ile babaya yönelik kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; baba kabulü arttıkça babaya yönelik kaçınmacı bağlanma puanlarının azaldığı görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde, konuya ilişkin bulguların farklı örneklemlerde ele alındığı görülmektedir. Aydın ve Sarıçam (2023) erken dönem ebeveyn çocuk ilişkisinin ileri yaşlardaki bağlanma stillerine yansıyabileceğine dikkat çekmektedir. Derin (2024), babanın çocukluk ve ergenlik döneminde sergilediği kabul, ilgi ve bağımsızlığı destekleyen tutumların bağlanma stillerinin oluşumunda etkili olabileceğini vurgulamakta; ayrıca bakım verenden algılanan kabul ve ilgi ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki raporlamaktadır. Tonguz ve Vefikuluçay Yılmaz (2024), erken çocukluk döneminde baba-bebek bağının önemine işaret etmekte; çalışma doğrudan baba kabul reddi ya da kaçınmacı bağlanmayı incelemese de babanın çocukla kurduğu erken bağın ilerleyen dönemlerde bağlanma biçimlerine yansıyabileceğini kavramsal düzeyde desteklemektedir. Özer ve Özden Yıldırım'ın (2023) çalışmasında babadan algılanan sıcaklık arttıkça ergenlerin duygu dışavurumunun azaldığı; baba reddi arttıkça ise duygu dışavurumunun arttığı belirtilmekte ve baba kabul-reddinin duygusal süreçler ile ilişkisel örüntüler üzerinde etkili olabileceği değerlendirilmektedir (Aydın ve Sarıçam, 2023; Derin, 2024; Özer ve Özden Yıldırım, 2023; Tonguz ve Vefikuluçay Yılmaz, 2024).

İlgili literatür incelendiğinde, ebeveyn kabul-reddi ile anne ve babaya yönelik kaçınmacı bağlanma arasındaki negatif ilişkinin kuramsal ve ampirik düzeyde anlamlı bir çerçeve

sunduğu görülmektedir (Aydın ve Sarıçam, 2023; Derin, 2024; Özer ve Özden Yıldırım, 2023; Tonguz ve Vefikuluçay Yılmaz, 2024).

4.4. Ayrılık Anksiyetesi İle İlişki İstikrarı Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Bu tezde yapılan analizler doğrultusunda ayrılık anksiyetesi ile ilişki istikrarı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrılık anksiyetesi düzeyi yükseldikçe kişilerin yakın ilişkilerinde istikrarın azalması; partnerden ayrı kalma olasılığı karşısında yaşanan yoğun kaygının duygusal güveni zedeleyebilmesi ve ilişkide aşırı tepkisel ya da bağımlı tepkileri artırabilmesi üzerinden değerlendirilebilir. Bu durum, ilişkinin sürdürülmesini zorlaştıran bir kırılganlık olarak ele alınabilir.

Faraji ve Özen'in (2022b) çalışmasında erken çocukluk döneminde oluşan uyumsuz şemaların hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemindeki ayrılık anksiyetesiyle ilişkili olduğu; çocukluk dönemindeki ayrılık kaygısının yetişkinlikteki ayrılık anksiyetesini anlamlı düzeyde ($R = .71$, $R^2 = .50$) yordadığı belirtilmektedir. Bu bulgu, ayrılık anksiyetesinin erken dönemde şekillenen bağlanma örüntülerinin bir uzantısı olabileceğini ve duygusal düzenleme süreçlerinde kalıcı etkiler bırakabileceğini düşündürmektedir (Faraji ve Özen, 2022b). Alanyazındaki bu çalışma, mevcut çalışmada saptanan negatif ilişkiyi, ayrılığı tolere etme ve ilişkisel güveni sürdürebilme kapasitesi üzerinden anlamlandırmayı desteklemektedir.

Çoban (2023), kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerde ilişki istikrarının daha düşük olabildiğini belirtmektedir. Bu durum, duygusal güven eksikliği ve terk edilme kaygısının yakın ilişkilerde istikrarı zayıflatabileceği değerlendirmesi, ayrılık anksiyetesi yüksek bireylerde duygusal bağı sürdürme isteği ile terk edilme kaygısı arasındaki çatışmanın ilişki istikrarı üzerinde olumsuz bir dinamik yaratabileceğine işaret etmektedir (Çoban, 2023; Faraji ve Özen, 2022b).

4.5. Kaçınmacı Bağlanma İle İlişki İstikrarı Arasındaki Doğrudan İlişkinin Tartışılması

Elde edilen bulgular, kaçınmacı bağlanma ile ilişki istikrarı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir; kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça ilişki istikrarı azalmaktadır. Kaçınmacı bağlanma örüntüsünün duygusal yakınlığı tehdit edici algılama, kişisel alanı koruma ve ilişkide mesafe bırakma eğilimiyle ilişkili olması; duygusal paylaşımın azalması ve iletişim kopukluklarının artması üzerinden ilişkiyi sürdürmeyi zorlaştıran bir zemin oluşturabilmektedir (Atak ve Kayabaş, 2021; Can, 2025). Bu perspektif, kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde güven, bağlılık ve süreklilik

duygularını sürdürmekte güçlük yaşayabildiğine ilişkin açıklamalarla birlikte düşünüldüğünde, söz konusu ilişkinin anlamlandırılmasını desteklemektedir (Can, 2025; Çevik, 2023).

İlgili literatür, Ebeveyn alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, anneye kaçınmacı bağlanma puanları yükseldikçe ilişki istikrarı puanlarının düştüğü görülmüştür. Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında bu sonuç, çocukluk döneminde anne ile kurulan güvensiz/kaçınmacı örüntülerin yetişkinlikte romantik ilişkilerin devamlılığıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Kaçınmacı eğilimin özerkliği merkeze alan tutumları güçlendirmesi ve duygusal yakınlıktan kaçınmayı artırması, ilişkiyi sürdürme motivasyonunu zayıflatabilen bir dinamik olarak düşünülebilir (Atak ve Kayabaş, 2021). Atak ve Kayabaş'ın (2021) anneye bağlanmanın ilişki istikrarını pozitif yönde yordadığını bildirmesi, anneyle kurulan bağın niteliğinin ilişkiyi sürdürme süreçleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu tez doğrultusunda edinilen bulgularda, anneye kaçınmacı bağlanmanın istikrarla negatif yönde ilişkili bulunması, güvenli bağlanmanın sürdürülebilirliğini güçlendiren; kaçınmacı örüntülerin ise zayıflatıcı bir rol üstlenebileceğini düşündürmektedir (Atak ve Kayabaş, 2021).

Babaya kaçınmacı bağlanma arttıkça ilişki istikrarı puanının azaldığı görülmektedir. Babayla kurulan kaçınmacı örüntünün yetişkinlikte romantik ilişkilerde özerkliğe aşırı vurgu, duygusal yakınlıktan kaçınma ve güvenli bağ kurmakta zorlanma eğilimleriyle birlikte ele alınması; duygusal derinlik ve bağlılık geliştirmeyi güçleştirerek istikrarı düşürebildiği şeklinde değerlendirilebilir (Atak ve Kayabaş, 2021; Can, 2025). Kuramsal düzeyde, çocukluk döneminde ebeveynle kurulan bağın içsel çalışma modellerini biçimlendirdiğine ilişkin vurgu ile bağlanma biçimlerinin yaşam boyu değişebilse de belirli bir istikrar eğilimi taşıyabileceğine yönelik değerlendirmeler, bu sonucun bağlanma kuramı kapsamında tartışılmasına imkân tanımaktadır (Bowlby, 1969; Hamilton, 2000). Psikanalitik kuram açısından baba rol modelinin kişinin iç dünyasında ve süreğen ilişkisel örüntülerinde belirgin bir rol oynadığına ilişkin görüşler de bu sonucun kuramsal olarak anlamlandırılmasına katkı sunmaktadır (Çavuş, 2024). Bu tez kapsamında, babaya yönelik kaçınmacı bağlanmanın ilişki istikrarını azaltıcı yönde ilişkili olduğuna işaret eden bulgu, ampirik değerlendirmelerle birlikte ele alındığında (Atak ve Kayabaş, 2021; Can, 2025), baba figürünün erken dönem bağlanma örüntülerindeki rolünü ve yetişkinlikte romantik ilişkilere yansıyabilen bağlanma biçimlerini vurgulayan çalışmalarla birlikte değerlendirilebilir (Kalender ve ark., 2023; Tonguz ve Vefikuluçay Yılmaz, 2024).

4.6. Ebeveyn Kabul- Reddinin İlişki İstikrarıyla Doğrudan ve Ayrılık Anksiyetesi ile Kaçınmacı Bağlanma Üzerinden Dolaylı İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu tez kapsamında yürütülen analizler, anne kabul-reddi ve baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasında doğrudan bir ilişki bulunduğunu; bununla birlikte, ilişkinin ayrılık anksiyetesi ve kaçınmacı bağlanma üzerinden dolaylı biçimde de açıklanabildiğini göstermektedir. Ebeveyni tarafından daha fazla reddedildiğini algılayan bireylerin romantik ilişkilerinde kaçınmacı bağlanma eğiliminin artabildiği, bu eğilimin de ilişki istikrarını zayıflatabildiği anlaşılmaktadır. Bu başlık altında, ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişki; doğrudan etki ile ayrılık anksiyetesi ve kaçınmacı bağlanma üzerinden dolaylı etki çerçevesinde ele alınmaktadır.

Anne kabul-reddi özelinde, ebeveynden algılanan reddin romantik ilişkilerde ilişki istikrarını doğrudan olumsuz yönde etkileyebildiği; ayrıca anneye ilişkin erken ilişkisel yaşantıların kaçınmacı bağlanma örüntüsünü güçlendirebildiği ve bu örüntünün de ilişki istikrarını zayıflatabildiği görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma eğiliminde olan bireylerde duygusal yakınlıktan uzak durma ve bağımsızlığa aşırı vurgu, ilişkide sürekliliği koruma yönündeki çabayı azaltabilen bir zemin oluşturabilmektedir. Bu nedenle, anne kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki etkisi, ilişkinin yalnızca "kalitesi" ile sınırlı olmayan; ilişkinin sürdürülmesini yordayan temel ilişki süreçleri üzerinden de tartışılmalıdır.

Bu bulguyu destekleyici bir çerçeve, Aslan'ın (2024) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada da görülmektedir. Aslan'ın tezinde, anne kabulünün düşük olduğu bireylerde bazı uyum göstergelerinin zayıfladığı ve kaçınmacı bağlanmanın bu örüntüyle ilişkili olabildiği belirtilmiştir (Aslan, 2024). Psikolojik iyi oluş ile ilişki istikrarı aynı yapı olarak ele alınmasa da, her iki değişkenin de bireyin yakın ilişkilerindeki uyum ve süreklilik kapasitesiyle bağlantılı bir zeminde değerlendirilebildiği düşünüldüğünde; Aslan'ın (2024) bulgularının anne kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki bağın kaçınmacı bağlanma hattında açıklanmasına dolaylı katkı sunduğu söylenebilir (Aslan, 2024; Karakaya ve Ümmet, 2022). Bununla birlikte, ilgili çalışmanın ilişki istikrarını doğrudan ölçmemiş olması, karşılaştırmalar açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Ebeveyn kabul-reddi yaşantısının etkilerini yalnızca romantik ilişki bağlamında değil, ilişkisel örüntülerin sürekliliği ve kuşaklar arası aktarım açısından ele alan bulgular da dikkat çekmektedir. Hakyemez'in (2025) çalışmasında, yetişkinlikte algılanan ebeveyn kabul-reddinin çocuk sahibi annelerin çocuk yetiştirme stilleriyle ilişkili olabildiği; reddedilme

algısı arttıkça daha olumsuz ebeveynlik tutumlarının yükseldiği bildirilmiştir (Durdu Hakyemez, 2025). Bu sonuç, ebeveyn kabul-reddi deneyiminin ilişkisel örüntüler üzerinde kalıcı izler bırakabileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Bu tez kapsamında elde edilen bulgularla birlikte ele alındığında, ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin erken ilişkisel deneyimlerden beslenen bir süreklilik içinde değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır (Durdu Hakyemez, 2025; Erdoğan, 2025; Tanrıverdi ve Tohumcu, 2025).

Kaçınmacı bağlanmanın yalnızca romantik ilişkilerde değil, farklı yaşam alanlarında da uyumla ilişkili göstergelerle bağlantılı olabildiğini vurgulayan çalışmalar, kaçınmacı bağlanmanın ilişki istikrarı üzerindeki etkisini yorumlamada tamamlayıcı bir arka plan sunmaktadır. Gediz ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, bağlanma örüntülerinin akademik alandaki uyum göstergeleriyle ilişkili olabildiği; özellikle kaçınmacı bağlanmanın olumsuz örüntülerle birlikte görülebildiği bildirilmektedir (Gediz ve ark., 2024). Her ne kadar ilgili çalışma ilişki istikrarını doğrudan ölçmese de, kaçınmacı bağlanmanın farklı alanlarda da işlevselliği zorlayabilmesi; ebeveyn kabul-reddi → kaçınmacı bağlanma → ilişki istikrarı hattının yorumlanmasını destekler niteliktedir (Aslan, 2024; Gediz ve ark., 2024; Karakaya ve Ümmet, 2022).

Ebeveyn kabul-reddinin ilişki istikrarı üzerindeki etkisini, romantik ilişkideki iletişim ve açıklık süreçleri üzerinden ele alan bulgular da bu tez kapsamında elde edilen sonuçları tamamlayıcı biçimde değerlendirmeye imkân vermektedir. Epli ve Kazmaz'ın (2022) çalışmasında, anne ve babadan algılanan sıcaklık/şefkatin romantik ilişkide açıklık ve duygusal paylaşımı artırdığı; reddin ise bu süreçleri zayıflattığı belirtilmiştir (Epli ve Kazmaz, 2022). İlişki istikrarının sürdürülmesinde iletişim ve kendini açma süreçlerinin rolü düşünüldüğünde, ebeveyn kabul-reddinin ilişki istikrarını yalnızca bağlanma örüntüleri üzerinden değil, ilişkisel iletişim zemini üzerinden de zayıflatabileceği anlaşılmaktadır (Epli ve Kazmaz, 2022; Erkan, Karataş ve Şık, 2023).

Baba kabul-reddi özelinde de benzer bir örüntü ortaya çıkmaktadır. Bu tez kapsamında elde edilen bulgular, baba kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasında doğrudan bir ilişki bulunduğunu; ayrıca baba kabul-reddinin babaya yönelik kaçınmacı bağlanmayı anlamlı düzeyde yordadığını ve kaçınmacı bağlanmanın da ilişki istikrarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu örüntüsü, baba figürüyle kurulan ilişkinin yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntülerini ve buna bağlı olarak ilişki istikrarını etkileyebileceğine işaret etmektedir (Aslan, 2024; Karakaya ve Ümmet, 2022). Alanyazında babaya ilişkin erken

deneyimlerin bireyin psikososyal işlevselliği ve ilişkisel güveni üzerindeki önemine dikkat çeken çalışmalar bulunmaktadır. Karakaya ve Ümmet'in (2022) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile hem anne hem baba ilgi-kontrol puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmış; özellikle baba ilgi-kontrol puanının psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Karakaya ve Ümmet, 2022). Bu bulgular, kabul edici ve ilgili baba tutumlarının bireyin ilişkisel güvenini ve uyumunu güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Bu çerçevede, babadan algılanan reddin kaçınmacı bağlanmayı artırması ve bunun ilişki istikrarını olumsuz etkilemesi, literatürde işaret edilen gelişimsel arka planla tutarlı görünmektedir (Aslan, 2024; Erdoğan, 2025; Karakaya ve Ümmet, 2022).

Erdoğan'ın (2025) çalışmasında ebeveynlik tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; bazı ebeveynlik tutumlarının "kaçınan bağlanma" (bu tezde kaçınmacı bağlanma olarak ele alınmıştır) ile anlamlı biçimde ilişkili olabildiği bildirilmiştir. Bu bulgu, ebeveynin çocukla kurduğu duygusal mesafe ve sınır koyma biçiminin, ileriki yaşamda yakın ilişkilerde duygusal uzaklık ve kaçınma eğilimini güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla Erdoğan'ın (2025) bulguları, baba kabul-reddi ile kaçınmacı bağlanma arasındaki ilişkinin gelişimsel temellerine işaret ederek, bu tez kapsamında elde edilen dolaylı etki bulgusunu destekler niteliktedir (Erdoğan, 2025; Karakaya ve Ümmet, 2022).

Tanrıverdi ve Tohumcu'nun (2025) araştırması da, reddedici baba tutumlarının ilişkisel iletişim örüntülerine yansıyabildiğini göstermesi bakımından önemlidir. Çalışmada, reddedici baba tutumunun ebeveyn-çocuk iletişimi ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği; ebeveynlerin kendi babalarını reddedici olarak algılamalarının, çocuklarıyla kurdukları iletişimde daha düşük duyarlılık ve zayıf saygı-kabul düzeyiyle ilişkilendirilebildiği ifade edilmiştir (Tanrıverdi ve Tohumcu, 2025). Bowlby'ye (1988) göre erken dönem ebeveyn-çocuk etkileşimleri bireyin "içsel çalışma modellerini" biçimlendirmekte; bu modeller yetişkinlikte yakın ilişkilere ve ilişkilerin sürdürülmesine dair beklentileri etkileyebilmektedir. Bu kuramsal çerçeve, baba kabul-reddi → kaçınmacı bağlanma → ilişki istikrarı hattının açıklanmasına katkı sunmaktadır (Bowlby, 1988; Tanrıverdi ve Tohumcu, 2025).

Bu tez kapsamında elde edilen bulgular, ebeveyn kabul-reddinin ilişki istikrarını yalnızca doğrudan değil; aynı zamanda ayrılık anksiyetesi ve kaçınmacı bağlanma üzerinden dolaylı biçimde de etkileyebildiğini göstermektedir. Erken dönemde koşulsuz kabul görmeme deneyimi yaşayan bireylerin yakın ilişkilerde ayrılığa ilişkin daha kırılgan bir zemin geliştirebildikleri ya da duygusal yakınlığı azaltarak kendilerini korumaya dönük bir örüntü

benimseyebildikleri; her iki durumda da ilişkide güven duygusunun zarar görebildiği ve sürekliliğin zorlanabildiği değerlendirilmektedir (Aslan, 2024; Gediz ve ark., 2024; Karakaya ve Ümmet, 2022). Bu çerçevede ebeveyn kabul-reddinin ilişki istikrarını düşürebilmesi, romantik ilişkilerde duygusal bağın zayıflamasının yalnızca güncel ilişkisel uyuşmazlıklarla sınırlı olmadığını; erken dönem ilişkisel yaşantılarla da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Erkan, Karataş ve Şık'ın (2023) "Ghosting: Bir Ayrılık Stratejisi Olarak Ortadan Kaybolma" başlıklı çalışması, romantik ilişkilerde iletişimin aniden kopması ve yüzleşmeden kaçınma örüntülerinin bağlanma eğilimleriyle ilişkilendirilebildiğini göstermesi bakımından bu tartışmaya tamamlayıcı bir bağlam sunmaktadır (Erkan, Karataş ve Şık, 2023). Bu tür örüntüler, ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin ayrılık süreçleri ve ilişkisel kopuş biçimleriyle birlikte değerlendirilmesine imkân vermektedir (Aslan, 2024; Erkan, Karataş ve Şık, 2023).

Klinik açıdan değerlendirildiğinde, bu tez kapsamında elde edilen bulgular ebeveyn kabul-reddinin ilişki istikrarını hem doğrudan hem de ayrılık anksiyetesi ve kaçınmacı bağlanma aracılığıyla dolaylı olarak etkileyebildiğini göstermektedir. Klinik açıdan, terapötik süreçte ebeveyn kabul-reddi yaşantılarının görünür kılınması; ayrılığa ilişkin kırılganlığın ve kaçınma örüntülerinin çalışılması ve güvenli duygusal bağın yeniden kurulmasına yönelik müdahalelerin ilişki istikrarını destekleyebileceği değerlendirilmektedir (Aslan, 2024; Erkan, Karataş ve Şık, 2023; Karakaya ve Ümmet, 2022).

4.7. Sosyodemografik Değişkenler Açısından İlişki İstikrarının Karşılaştırmalı Tartışması

Bu çalışmada, bulguların yanı sıra ilişki istikrarının belirli sosyodemografik özellikler açısından anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu doğrultuda ilişki istikrarı düzeyleri; cinsiyet, medeni durum, mevcut olarak romantik bir ilişki içinde olma durumu, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır.

Ulaşılan bulgulara göre, kişilerin ilişki istikrarı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuç, romantik ilişkilerde istikrarın tek başına cinsiyetle açıklanmasının sınırlı olabileceğini; daha çok kişilerin ilişkisel deneyimleri, duygusal kaynakları ve ilişkiye yönelik motivasyonlarıyla bağlantılı biçimde değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Saçar ve Zeren'in (2024) araştırmasında da kadın ve erkekler arasında umut seviyesi açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiş; yakın ilişkilerde cinsiyetin

yordayıcı bir unsur olmaktan ziyade ilişkisel tecrübelerin ve duygusal kaynakların daha açıklayıcı olduğu ifade edilmiştir (Saçar ve Zeren, 2024). Bu yönüyle ilgili bulgular, cinsiyet değişkeni açısından ilişki istikrarının farklılaşmadığı sonucunu destekler nitelikte değerlendirilebilir. Klinik psikoloji açısından bakıldığında, ilişkilerde yaşanan güçlüklerin kadın veya erkek olmaktan ziyade kişilerin bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme yöntemleriyle ilişkili olabileceği; bu nedenle terapötik süreçlerde cinsiyet farklılıklarından çok ilişkisel güvenlik ve bağlılık düzeylerine odaklanmanın daha işlevsel olabileceği düşünülmektedir (Saçar ve Zeren, 2024).

Medeni durum açısından yapılan karşılaştırmada, evli olan kişilerin ilişki istikrarını daha yüksek algıladıkları görülmüştür. Bu bulgu, duygusal bağlılık kurmanın ve karşılıklı destek deneyiminin ilişkiyi devam ettirme yönelimini güçlendirebileceğine işaret etmektedir. Nitekim Akoğlu ve Erdoğan'ın (2023) çalışmasında evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği; bu durumun ilişkisel doyum ve süreklilikle bağlantılı bir zemin sunabileceği bildirilmiştir (Akoğlu ve Erdoğan, 2023). Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, yakın ilişkilerde duygusal güven ve istikrar duygusunun yaşantılanması, ilişki istikrarı algısını güçlendiren bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bowlby, 1969). Bu çerçevede, evli bireylerin ilişki istikrarını daha yüksek algılaması; duygusal güvenin, bağlılığın ve karşılıklı desteğin ilişkiyi sürdürme motivasyonunu besleyebileceği yönündeki açıklamalarla birlikte değerlendirilebilir (Akoğlu ve Erdoğan, 2023; Bowlby, 1969).

Romantik ilişki içinde olma durumu açısından da yakın ilişki içinde olan kişilerin ilişki istikrarı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, romantik ilişkiyi sürdürmenin kişilerde duygusal bağlılık, güven ve süreklilik algısını güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Çevik'in (2023) romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığı incelediği araştırmasında, güvenli bağlanma ve farkındalık düzeylerinin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde artırdığı; kişilerin duygusal farkındalıkları ve bağlanma güvenleri yükseldikçe ilişkilerinden daha fazla doyum elde ettikleri ifade edilmiştir (Çevik, 2023). Her ne kadar ilişki doyumu ile ilişki istikrarı aynı değişkenler olmasa da, romantik ilişki içinde olmanın ilişkisel süreçleri güçlendirmesi bakımından, Çevik'in (2023) bulguları ilişki istikrarının daha yüksek bulunmasıyla birlikte değerlendirilebilir (Çevik, 2023; Ogan ve Öz Soysal, 2022). Bağlanma kuramı çerçevesinde güvenli bağlanma eğiliminin duygusal destek arayışı ve güven duygusunu artırması, ilişkiyi sürdürme eğilimini ve istikrar algısını güçlendiren bir zemin olarak ele alınmaktadır (Bowlby,

1969). Klinik psikoloji perspektifinden bakıldığında da güvenli ve doyum sağlayan ilişkilerin stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve özsaygı gibi psikolojik işlevleri destekleyebileceği; terapötik süreçlerde bu alanların güçlendirilmesinin ilişki istikrarının devamlılığına katkı sunabileceği düşünülmektedir (Çevik, 2023).

İnceleme kapsamında eğitim düzeyi arttıkça kişilerin ilişki istikrarı algılarının yükseldiği görülmüştür. Bu sonuç, romantik ilişkilerde istikrarın duygusal, bilişsel ve sosyal yeterliklerle bütünleşik biçimde değerlendirilebileceğine işaret etmektedir (Çevik, 2023; Ogan ve Öz Soysal, 2022). Ogan ve Öz Soysal'ın (2022) üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişkileri sürdürme stratejilerini yordadığını gösteren çalışmasında, ilişki doyumu ve öz yeterlik düzeylerinin ilişkileri sürdürmeye yönelik tutumları anlamlı biçimde açıkladığı bildirilmiştir (Ogan ve Öz Soysal, 2022). Bu çerçevede, eğitim düzeyinin artmasının empati, iletişim, problem çözme ve duygusal farkındalık gibi becerileri destekleyerek ilişki istikrarı algısını güçlendirebileceği düşünülmektedir. Bağlanma kuramı açısından güvenli bağlanma eğiliminde olan kişilerin ilişkiyi sürdürme olasılığının daha yüksek olduğuna ilişkin açıklamalar da göz önüne alındığında, eğitim düzeyi yüksek bireylerin ilişkisel farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin ilişki istikrarını dolaylı biçimde destekleyebileceği değerlendirilebilir (Bowlby, 1969; Ogan ve Öz Soysal, 2022).

Çalışma durumu açısından yalnızca öğrenciler ile yarı zamanlı çalışanlar arasında ilişki istikrarı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık saptanmış; öğrencilerin ilişki istikrarı puanlarının yarı zamanlı çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Özmen'in (2023) yarı zamanlı çalışan öğrencilerin eğitim sürecinde yorgunluk, stres ve sosyal izolasyon yaşayabildiklerini; ders dışı sosyal etkinliklere katılımın sınırlanabildiğini ve kişisel ilişkilere zaman ayırmanın zorlaşabildiğini ortaya koyan çalışması, bu bulgunun yorumlanmasına katkı sunmaktadır (Özmen, 2023). Bu bulgular ışığında, yarı zamanlı çalışma deneyiminin zaman yönetimi ve duygusal kaynaklar üzerinde yük oluşturmasının, ilişkisel dengeyi zorlayarak istikrar algısını zayıflatabileceği düşünülebilir. Bağlanma kuramı perspektifinden ele alındığında, ilişki istikrarının yalnızca duygusal bağın varlığıyla değil; bu bağın sürdürülmesini destekleyen ilgi, destek ve güven unsurlarıyla da ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Bowlby, 1969). Dolayısıyla, yarı zamanlı çalışan bireylerin bu unsurlara yeterince zaman ve enerji ayıramamaları, ilişkilerde duygusal mesafenin artmasına ve ilişki istikrarının zayıflamasına katkı sunabilir (Ogan ve Öz Soysal, 2022; Özmen, 2023).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, bireylerin çocukluk döneminde anne ve babalarından algıladıkları kabul-reddin, yetişkinlik dönemindeki bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve romantik ilişki istikrarı ile ilişkisi incelenmiştir. Bu tez kapsamında, 18–65 yaş aralığında, büyük çoğunluğu romantik ilişki deneyimine sahip yetişkin bir örneklem üzerinde yürütülmüş ve elde edilen bulgular hem ebeveyn kabul-reddi hem de yetişkinlikteki yakın ilişkiler açısından önemli sonuçlar ortaya koymuştur.

Öncelikle, korelasyon bulguları anne ve baba kabul-reddinin, kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesiyle pozitif yönde, ilişki istikrarı ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda ifade etmek gerekirse, çocukluk döneminde anne ve babadan daha yüksek düzeyde reddedilme algılayan bireylerin, yetişkinlikte daha kaçınmacı bağlanma eğilimlerine sahip oldukları, ayrılık durumlarını daha yoğun kaygı ve huzursuzlukla deneyimledikleri ve romantik ilişkilerini daha az istikrarlı olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Ebeveynlerinden daha fazla kabul ve duygusal yakınlık algılayan bireylerin, romantik ilişkilerinde daha dengeli ve sürdürülebilir bir istikrar algısına sahip olabildikleri söylenebilir.

Aracılık analizleri, bu tabloyu daha ayrıntılı biçimde desteklemiştir. Hem anne hem baba kabul reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide özellikle kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi anlamlı aracılık rolleri göstermiştir.Bu bağlamda bulgular, anne kabul-reddinin kaçınmacı bağlanmayı ve ayrılık anksiyetesini artırdığını; bu iki değişkenin de romantik ilişki istikrarını düşürdüğünü ortaya koymuştur. Bu bağlamda, baba kabul reddi de kaçınmacı bağlanma eğilimlerini ve ayrılık anksiyetesini yükseltmekte; bu yolla ilişki istikrarını dolaylı olarak zayıflatmaktadır. Böylece, çocuklukta anne ve babaya yönelik reddedilme algısının tek başına değil, bu deneyimlerin yetişkinlikteki bağlanma örüntüleri ve ayrılık durumlarına verilen tepkiler üzerinden romantik ilişkilerin istikrarına yansıdığı görülmektedir. Bu açıdan, kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi, ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasında köprü işlevi gören temel süreçler olarak öne çıkmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde ayrıca ilişki istikrarı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada, kadın ve erkek katılımcıların ilişki istikrarı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, en azından bu örneklemde, ilişki istikrarı algısının cinsiyetle açıklanamadığını ve daha çok kişilerarası ve gelişimsel süreçlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Medeni duruma göre yapılan analizlerde gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Medeni durumun ilişkilerin nasıl yaşandığına ve sürdürüldüğüne dair çerçeveyi değiştirebildiği; bazı grupların ilişki istikrarını diğerlerine göre daha yüksek algıladığı görülmüştür. Romantik ilişki durumu açısından yapılan karşılaştırmada, romantik ilişki içinde olan bireylerin, romantik ilişki içinde olmayan bireylere kıyasla ilişki istikrarını daha olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Bu analizlerde, bir ilişki içinde olmanın ve bu ilişkinin sürdürülmesinin, bireyin kendi ilişki istikrarı algısını güçlendirebildiğine işaret etmektedir.

Eğitim düzeyine göre yapılan analizler, ilişki istikrarı düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Özellikle ilköğretim mezunlarının ilişki istikrarı puanlarının lisans ve yüksek lisans mezunlarına kıyasla daha düşük olduğu; genel olarak eğitim düzeyi yükseldikçe ilişki istikrarı algısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, eğitimle birlikte artan bilişsel esneklik, problem çözme becerileri ve ilişkiyi değerlendirme biçimlerinin, ilişki istikrarını destekleyebileceğini düşündürmektedir.

Çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda da ilişki istikrarı düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Özellikle öğrenciler ile yarı zamanlı çalışan katılımcılar arasında ilişki istikrarı açısından anlamlı fark bulunması; çalışma yaşamına katılım, ekonomik koşullar ve rol yükleri gibi etkenlerin romantik ilişkilerin sürdürülme biçimiyle bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. Diğer çalışma grupları arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Alanyazında, bu araştırmanın bulguları; çocukluk döneminde anne ve babadan algılanan kabul reddin, yetişkinlikteki bağlanma örüntüleri ve ayrılık anksiyetesi üzerinden romantik ilişki istikrarını etkileyen önemli bir gelişimsel zemin oluşturduğunu göstermektedir. Kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesi, bu süreçte hem ebeveyn figürleriyle kurulan erken ilişkilerin izlerini taşıyan hem de yetişkin romantik ilişkilerinin sürdürülme biçimini belirleyen kilit değişkenler olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, romantik ilişkilerinde istikrar sorunu yaşayan bireylerle çalışan klinisyenler için önemli ipuçları sunmaktadır. Öncelikle, yetişkin danışanların yalnızca mevcut ilişki dinamikleri üzerinden değil, çocukluk döneminde anne ve babaya dair algıladıkları kabul-reddin de göz önünde bulundurulması önemlidir. Terapi sürecinde, danışanın ebeveynleriyle olan ilişkisine, bu ilişkide yaşanan reddedilme, duygusal mesafe veya ihmal deneyimlerine ve bunların bugün bağlanma biçimlerine nasıl yansıdığına odaklanmak, ilişki istikrarına yönelik çalışmalarda derinleştirici bir çerçeve sağlayabilir.

Çalışmada ulaşılan bulgular, kaçınmacı bağlanma ve ayrılık anksiyetesinin romantik ilişki istikrarı açısından kritik süreçler olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, özellikle kaçınmacı bağlanma eğilimi olan danışanlarda duygusal yakınlık kurma ve sürdürme, ihtiyaçlarını ifade edebilme, sınır koyma ve karşılıklı bağımlılığı tolere etme gibi alanlarda çalışmak; ayrılık anksiyetesi yüksek olan bireylerde ise terk edilme kaygısı, ayrılık durumlarında yaşanan yoğun duygusal tepkiler ve bu tepkilerin ilişki içindeki davranışlara yansıması üzerinde durmak terapötik açıdan faydalı olabilir. Böylece, danışanın hem içsel bağlanma şemaları hem de ayrılık deneyimlerine verdiği tepkiler yeniden yapılandırılarak, ilişkilerde daha istikrarlı ve dengeli bir gidişatın desteklenmesi mümkün hale gelebilir.

Çiftlerle çalışan uygulayıcılar için de, her iki partnerin ebeveyn figürleriyle ilişkilerinin ve bağlanma örüntülerinin bir arada incelenmesi önemlidir. Partnerlerden birinin veya her ikisinin yüksek düzeyde ayrılık anksiyetesi ya da kaçınmacı bağlanma eğilimlerine sahip olması, ilişki istikrarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle, çift terapisinde yalnızca güncel çatışma alanlarına değil, her iki partnerin geçmiş ilişki deneyimlerine, ebeveynlerinden aldıkları mesajlara ve bu mesajların bugünkü ilişki kalıplarına nasıl dönüştüğüne odaklanmak, ilişki istikrarını güçlendirmeye yönelik daha kapsamlı bir müdahale imkânı sağlayacaktır.

Araştırmanın bulguları, çocukluk döneminde ebeveyn kabulünün ve duygusal erişilebilirliğin, ileriki yıllarda kurulacak romantik ilişkilerin niteliği açısından koruyucu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, ebeveynlere yönelik psiko eğitim programlarında, çocukla güvenli bağlanma ilişkisinin kurulması, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının fark edilmesi ve tutarlı biçimde karşılanması, eleştirel ve reddedici tutumların uzun vadeli etkileri gibi temalara yer verilmesi yararlı olabilir. Özellikle ebeveyn kabul reddinin bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesi üzerinde bıraktığı izlerin, ileriki romantik ilişkilerde de devam edebildiğinin vurgulanması, ebeveynlerin kendi tutumlarını gözden geçirmelerini ve daha kabul edici yaklaşımlar geliştirmelerini destekleyebilir.

Üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler için düzenlenecek grup çalışmaları, atölyeler veya seminerlerde, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin ele alınması, bireylerin kendi ilişki örüntülerini tanımalarına katkı sağlayabilir. Böylece kişiler, ilişkilerinde tekrar eden döngüleri daha iyi fark edebilir; ayrılık, yakınlık ve bağlılık temalarına verdikleri tepkileri yeniden değerlendirebilirler.

Bu araştırma, ebeveyn kabul reddi, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarını bir bütün halinde inceleyerek önemli bir bütüncül model ortaya koymuştur. Gelecek çalışmalarda, bu modelin farklı yaş gruplarında, farklı sosyoekonomik düzeylerde ve farklı kültürel bağlamlarda sınanması, bulguların genellenebilirliğini değerlendirmek açısından yararlı olacaktır. Özellikle ergenler, genç yetişkinler ve orta yaş gruplarının ayrı ayrı incelenmesi, ebeveyn kabul reddinin ve bağlanma örüntülerinin yaşam döngüsü boyunca ilişki istikrarına nasıl yansıdığını daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir.

İleride yapılacak araştırmalarda, bu çalışmada ele alınan değişkenlere ek olarak duygusal düzenleme, benlik algısı, öz değer veya ilişki doyumu gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi, ebeveyn kabul reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkide rol oynayan diğer olası mekanizmaların anlaşılmasına katkı sağlayabilir Yalnızca bireysel düzeyde değil, çift düzeyinde veri toplayan ve her iki partnerin ebeveyn kabul reddi, bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesini birlikte inceleyen çalışmalar, romantik ilişki istikrarını etkileyen karşılıklı süreçleri daha net biçimde ortaya koyabilir.

Alanyazın incelendiğinde, bu araştırma ebeveyn kabul reddi, bağlanma stilleri, ayrılık anksiyetesi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri bir arada ele alarak, hem klinik uygulamalar hem de gelecek araştırmalar açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Elde edilen bulgular, erken dönem aile ilişkilerinin ve bağlanma deneyimlerinin yetişkin romantik ilişkilerinin istikrarı üzerindeki yordayıcı rolünü vurgulamakta; bu alanlarda yapılacak müdahale ve çalışmaların önemine işaret etmektedir.

KAYNAKÇA

Abacı, F. D. (2018). Ebeveyn kabul–reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı]. Ankara.

Ağca, Ö. (2024). Yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumu ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkide, kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı]. İstanbul.

Aslan, D. (2024). Üniversite öğrencilerinde kişiler arası kabul-red değişkeni ve bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, R. Ş., ve Sarıçam, H. (2023). Anne babaya bağlanma ve erkeksi davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(46), 1–*28.* *https://doi.org/10.46928/iticusbe.1058676*

Bekiroğlu, K. (2023). Yetişkin bireylerde ayrılık anksiyetesi, kimlik ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı). İstanbul, Türkiye.

Biller, H. B. (1993). Fathers and families: Paternal factors in child development. Auburn House.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Hogarth Press.

Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.

Bretherton, I. (2010). Fathers in attachment theory and research: A review. Early Child Development and Care, 180(1–2), 9–23. *https://doi.org/10.1080/03004430903414661*

Can, F. (2025). Bağlanma stilleri, çatışma yönetimi ve ilişki bağlılığı: Yatırım modeli çerçevesinde bir inceleme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 65(1), 559–580. *https://doi.org/10.33171/dtcfjournal.2025.65.1.23*

Çalık, S. (2023). Romantik ilişkileri olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları: Empati, cinsel yaşam kalitesi, ilişki istikrarı, tutkulu aşk ve romantik ilişkilerde yakınlık (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Çavuş, K. (2024). Franz Kafka'nın "Babaya Mektup" adlı eserinde Ödipus kompleksi. Korpusgermanistik, 3(1), 22.

Çelik, D. B. (2018). Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı , Adana.

Çevik, T. (2023). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 327–340.

Çoban, D. (2023). Romantik ilişkisi olan yetişkinlerde ilişki istikrarının yordayıcıları: Bağlanma boyutları, aşk biçimleri, algılanan ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı]. İstanbul.

Dedeler, M., Akün, E., ve Durak-Batıgün, A. (2017). Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği–Kısa Formu'nun uyarlama çalışması. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 30(3), 181–193.

Derin, Ü. (2024). Ergenlerin algılanan ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dikmen, Y. (2024). The investigation of the mediating roles of self-compassion and emotion regulation difficulties in the relationship between eating behaviors and attachment styles [Yüksek lisans tezi, Yeditepe University, Graduate School of Social Sciences, Clinical Psychology]. Istanbul, Türkiye.

Diriöz, M., Alkin, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaoğlu, N. (2012). The validity and reliability of Turkish version of Separation Anxiety Symptom Inventory and Adult Separation Anxiety Questionnaire. Türk Psikiyatri Dergisi, 23(2), 108–116.

Durdu Hakyemez, E. (2025). Yetişkinlikte algılanan ebeveyn kabul-reddinin okul öncesi

dönemde çocuğa sahip annelerin çocuk yetiştirme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yükseklisans tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

Durmaz, D. (2023). Nesne ilişkilerinin yetişkin ayrılık anksiyetesi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.

Durmaz, D., ve Kakırman Moroğlu, A. (2025). Nesne ilişkileri ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(1), 269–288 . *https://doi.org/10.17336/igusbd.1393820*

Eralp, D. (2021). The relationship between parental acceptance–rejection, marital satisfaction and rejection sensitivity in Turkish newlyweds: A dyadic mediation analysis [Yüksek lisans tezi]. Özyeğin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.

Ercan, E., ve İlerisoy, M. (2024). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin ebeveyn medeni durumu, bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanma düzeyine göre incelenmesi. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 8(4), 1121–1136. *https://doi.org/10.47525/ulasbid.1588550*

Erdoğan, G. (2025). Ebeveynlerin ebeveynlik tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(2), 3179–3204. *https://doi.org/10.51460/baebd.1705375*

Erdoğan, B. ve., ve Akoğlu, B. (2023). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi, 2(2), 37–46.

Ergün, N. D. (2023). The relationship between attachment styles of therapist and client pairs, working alliance, and session impact [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir University, Graduate School, Psychology]. Istanbul, Türkiye.

Erkan, M. (2024). Evli bireylerde ilişki istikrarının ilişkisel yılmazlık ve sosyal ilgiyle

ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

Erkan, Z., Şık, A., ve Karataş, A. (2023). Ghosting: Bir ayrılık stratejisi olarak ortadan kaybolma [Disappearance as a relationship dissolution strategy]. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 6(1), 37–56.

Eryavuz, A. (2006). Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri [Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı]. İzmir.

Faraji, H., Laçin, N. B., & Tezcan, A. E. (2022). The relationship between mothers' parental acceptance-rejection levels and their emotion regulation skills. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi, 2(1), 1–28.

Faraji, H., ve Özen, Z. D. (2022a). Yetişkin ayrılık anksiyetesinin, ayrılık anksiyetesi ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi arasındaki aracı rolü. Mavi Atlas, 10(1), 47–*69* . *https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1052353*

Faraji, H., & Özen, Z. D. (2022b). The relationship between early maladaptive schemas, separation anxiety and emerging adult individuation level. Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi, 9(17), 51–79. *https://doi.org/10.54709/iisbf.1176829*

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. Journal of Personality and Social Psychology, *78(2),* 350–365. *https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350*

Gediz, C. N., Gülas, H., Fırat, K., Kaplan, S., Şahin, K., Yıldız, S., Gümüş, Y., ve Kaya, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinin akademik mükemmeliyetçilikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 69, 205–226. *https://doi.org/10.21764/maeuefd.1358405*

Gelgör, F. Z. (2016). Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul–red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı]. İstanbul.

Göktaş, M., Şendoğan, B. ve Yüksel Gen, D. (2022). Romantik ilişki içerisindeki partnerlerin vakit geçirme tercihlerinin yordanmasında sosyal ilgi, algılanan ilişki doyumu,

eğlencelilik ve çatışma çözüm stillerinin etkisi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5(1), 29–48.

Gülenç, B. (2024). Kişiler arası bağımlılık ile yetişkinlerde görülen ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesinde algılanan ebeveynlik biçimlerinin aracılık rolünün incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı]. İstanbul.

Haktanır, Z., & Çoklar Okutkan, I. (2023). The mediating role of alexithymia in the relationship between perceived parental rejection and somatization. Psikoloji Çalışmaları – Studies in Psychology, 43(1), 59–92.

Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. Child Development, 71(3), 690–694.

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

IBM Corp. (2017). IBM SPSS Statistics for Windows (Version 25.0) [Computer software]. Armonk, NY: IBM Corp.

İnkaya, T. (2023). Romantik ilişkideki bireylerin bağlanma stillerinin duygu durumları ve birbirlerine bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlikve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı]. Düzce.

Kaban Demir, Ş., ve Tarı Cömert, I. (2024). Bağlanma stillerinin ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 10(2), 213–244.

Kaçmaz, G. (2025). The mediating role of interpersonal emotion regulation and emotional expression in the relationship between perceived parental acceptance–rejection and mental health [Yüksek lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İzmir, Türkiye.

Kalender, B., Şen Demirdöğen, E., ve Bahadır, E. (2023). Ergenlerde anne babaya bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü. Bağımlılık Dergisi, 24(3), 381–390. https://doi.org/10.51982/bagimli.1214657

Kara, Y., ve Saydam, R. (2023). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin farklı

değişkenlere göre incelenmesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 27(1), 151–170.

Karaduman, S. (2021). 4–5 yaş çocuğu olan anne ve babaların kabul red düzeyleri, çocukların duygu düzenleme becerileri ve duygusal davranışsal problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı]. Bursa.

Karakaya, Y., ve Ümmet, D. (2022). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş: Ana babaya bağlanma ve duyarlı sevgi değişkenlerine göre bir inceleme. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21(84), 1495–1507. *https://doi.org/10.17755/esosder.1086941*

Katalan, C. (2014). The relationships between parenting styles, attachment styles and romantic relationship satisfaction, romantic relationship anxiety among young Turkish adults (Yüksek lisans tezi, Bahcesehir University, Enstitute of Social Sciences, Department of Psychology, Clinical Psychology Program). İstanbul, 2014.

Kayabaş, A., ve Atak, H. (2021). Beliren yetişkinlikte ilişki istikrarı: Anneye bağlanma ve bilişsel tamamlanma ihtiyacının yordayıcılığı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 13(Suppl 1), 227–244. *https://doi.org/10.18863/pgy.936498*

Epli H., ve Kazmaz, A.N. (2022). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn kabul reddi ile romantik ilişkide kendini açma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(3), 1046–1056.

Kemer, B. (2024). Exploring the relationship between existential concerns, attachment styles, and usage of dating applications in emerging adults [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü]. Ankara, Türkiye.

Kılıç, İ. (2024). Parçalanmış ve tam aileye sahip yetişkinlerin yaşam doyumu, ilişki doyumu ve yetişkin ayrılık anksiyetesinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). T.C. Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

Köseoğlu, Ö. (2022). The relationship between the timing of adult role transitions and negative emotional state: The moderating roles of perceived parental acceptance–rejection and gender role identities [Yüksek lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi, Graduate School, İzmir, Türkiye.

Lökçe, Z. (2020). Evli bireylerde ebeveyn kabul reddi ve eş kabul reddi ile erken dönem

uyumsuz şemaların evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). İstanbul, Türkiye.

Nar, Ö. H., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5(1), 1–28.

Ogan, S., ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 12, 271–288 . https://doi.org/10.21733/ibad.988829

Öğretir Özçelik, A. D., ve Şengün Afşin, R. (2020). Suça sürüklenen çocuklar ile suça sürüklenmeyen çocukların algıladıkları anne ve baba tutumları, bağlanma stilleri ve benlik algılarının incelenmesi. Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi, (4–5), 89–117.

Özbilgin, İ. (2022). Exploring differentiation of self and relationship happiness in newly married women: The mediating role of attachment styles and attachment behaviors (Master's thesis, Özyeğin University, Graduate School of Social Sciences, Department of Psychology). Istanbul, Turkey.

Özer, R., ve Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 372–386 . https://doi.org/10.17336/igusbd.948172

Özmen, K. (2023). Üniversite öğrencilerinin çalışma deneyimleri: Yarı zamanlı çalışma. Üniversite Araştırmaları Dergisi, 6(4), 394–404 . https://doi.org/10.32329/uad.1360388

Özolcar, M. (2023). Benlik kurgusu ile romantik ilişki doyumunda ayrılık anksiyetesinin aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı). İstanbul, Türkiye.

Öztürk, G. (2018). Evli bireylerde ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumuyla ilişkisinin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). T.C. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Özyurt, N. (2025). The mediating role of parental bonding in the relationship between parental acceptance–rejection and quarter-life crisis among emerging adults [Yüksek lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İzmir, Türkiye.

Ramazanoğlu, B., ve Cicerali, E. E. (2025). Kırılgan narsisizm ile kaçıngan bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14*(1), 397–414.* *https://doi.org/10.15869/itobiad.1588154*

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Handbook for the study of parental acceptance and rejection (4th ed.). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Saçar, H. H., & Zeren, Ş. G. (2024). Understanding hope: Age, income, romantic relationship, sex, gender roles, and subjective well-being. Turkish Psychological Counseling *and Guidance* Journal, 14(74), 292–309. *https://doi.org/10.17066/tpdrd.1287925_1*

Sağır, L. (2021). Yeme tutumu, ayrılık anksiyetesi ve yetişkin ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler ,Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Programı, İstanbul.

Sarsmaz, M. (2022). Death anxiety, attachment styles and relationship status (Master's thesis, Yeditepe University, Clinical Psychology Program). Istanbul, Turkey.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazıları, 8(16), 1–11.

Silove, D., Manicavasagar, V., O'Connell, D., Blaszczynski, A., Wagner, R., & Henry, J. (1993). The development of the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). Australianand New Zealand Journal of Psychiatry, 27(3), 477–488.

Sucu, B. G. (2025). Genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, dengeli bütünleşme-ayrışma ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi).İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Sunal, A. B., Hasta, D.,ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 8(16), 25–35.

Şanlı, E. M. (2025). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve çatışma çözme davranışları

arasındaki ilişki: Mükemmeliyetçiliğin ve öz duyarlılığın rolleri (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı). İstanbul, Türkiye.

Şen, Ö. (2023). Yetişkin bireylerde ilişki istikrarının yordanmasında duygusal zekâ ve erken dönem uyumsuz şemaların rolü (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Tekin, Y. (2023). Uzak ve yakın mesafe romantik ilişkilerin ilişki istikrarı, gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözüm stilleri açısından karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Tohumcu, K., ve Tanrıverdi, D. (2025). Ebeveynlerin algıladıkları anne-baba tutumları ile çocuklarıyla olan iletişimleri arasındaki ilişki. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 12(3), 335–342 https://doi.org/10.34087/cbusbed.1501470

Tonguz, R. N., ve Vefikuluçay Yılmaz, D. (2024). Babaların evlilik uyumları ile baba-bebek bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki. YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5(1), 23–34.

Toran, M. (2024). Beliren yetişkinlerde yetişkin ayrılma anksiyetesinin yordayıcıları olarak ilişkisel değişkenler ve bağlanma stilleri [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]. Bartın.

Uzun, K. N. (2017). Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul, Türkiye.

Yakın, D. (2011). Parental acceptance–rejection/control and symptoms of psychopathology: Mediator roles of personality characteristics [Yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.

Yalçın, E. (2025). Ayfer Tunç'un Kırmızı Azap'taki öykülerinde bağlanma biçimleri ve ilişki kurma örüntüleri. Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(17), 3–17.

Yıldız, B. (2024). Depresif eğilimli yetişkin bireylerde nesne ilişkileri ile ilişki bağımlılığı ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı). İstanbul, Türkiye.

Yıldız, R. (2024). Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişki istikrarı ve ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi, Altınbaş Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı). İstanbul, Türkiye.

Zebil, B. (2023). The relation between emerging adults' attachment styles and rejection sensitivity: The intervening role of emotion regulation [Yüksek lisans tezi, Izmir University of Economics, Graduate School, Master's Program in Clinical Psychology]. İzmir, Türkiye.

EKLER

Ek 1: Katılımcı Onam Formu

KATILIMCI ONAM FORMU

Ebeveyn Kabul-Reddi ve İlişki İstikrarı: Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Anksiyetesi Rolü

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esra Genç tarafından, Doç. Dr. Meltem Aslan Gördesli danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı, ebeveyn kabul-reddi ile ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağlanma stilleri ile ayrılma anksiyetesinin bu ilişkilerdeki rolünü araştırmaktır. Çalışmanın temel hedefleri şunlardır:

Ebeveyn kabul-reddi ile yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki istikrarı nasıl etkilediğini anlamak.

Bağlanma stillerinin, ilişki istikrarı ve ebeveyn kabul-reddi ile olan ilişkilerini incelemek.

Ayrılma anksiyetesinin, ebeveyn kabul-reddi ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisini keşfetmek.

Bu araştırmada sizden, Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Kısa Formu, İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (AABE) ölçeklerini doldurmanız istenecektir.

Araştırmaya katılabilmeniz için gereken kriterler şunlardır:

18-50 yaş arasında olmak.

Türkiye'de yaşıyor olmak.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak ve herhangi bir zorlama olmadan veri sağlamak.

Anketin tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürecektir.

Veriler tamamen anonim olarak toplanacak ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Araştırma sırasında kendinizi rahatsız hissetmeniz durumunda, çalışmayı bırakmanız tamamen mümkündür. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, herhangi bir ücret talep edilmeyecek veya ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma hakkında herhangi bir sorunuz varsa, Esra Genç'e psikologesragenc@gmail.com mail adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Ek 2: Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu

Demografik Bilgiler ve Genel Bilgiler Formu

1. Yaşınız kaç?
   ( ): _____
2. Cinsiyetiniz nedir?
   ( ) Kadın
   ( ) Erkek
   ( ) Diğer: _____
   ( ) Belirtmek istemiyorum
3. Medeni durumunuz nedir?
   ( ) Evli
   ( ) Bekar / İlişkisi Var
   ( ) Bekar / İlişkisi Yok
4. Şu anda romantik bir ilişki içinde misiniz?
   ( ) Evet
   ( ) Hayır
5. Mevcut veya en son ilişkinizin süresi ne kadardır/idi ?
   ( ) 0-6 ay
   ( ) 6 ay - 1 yıl
   ( ) 1-3 yıl
   ( ) 3-5 yıl
   ( ) 5 yıldan fazla

6. Partnerinizle ilişkinizin istikrarlı olduğunu düşünüyor musunuz?
   (1: Kesinlikle katılmıyorum – 5: Kesinlikle katılıyorum)
   ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

7. İlk romantik ilişkinizi kaç yaşında yaşadınız?
   ( ) 13 yaş ve altı
   ( ) 14-17 yaş
   ( ) 18-22 yaş
   ( ) 23 yaş ve üzeri

8. Eğitim durumunuz nedir?
   ( ) İlköğretim
   ( ) Lise

   () Önlisans
   ( ) Lisans
   ( ) Yüksek Lisans
   ( ) Doktora

9. Şu an çalışıyor musunuz?
   ( ) Evet, tam zamanlı
   ( ) Evet, yarı zamanlı
   ( ) Hayır, çalışmıyorum
   ( ) Öğrenciyim

10. Ebeveynlerinizin çocukluğunuzdaki tutumlarını nasıl değerlendirirsiniz?
    (1: Çok reddedici – 5: Çok kabul edici)
    ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5

11. Çocuklukta ebeveynlerinizle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?
    ( ) Çok zayıf
    ( ) Zayıf
    ( ) Orta düzey
    ( ) Güçlü
    ( ) Çok güçlü

12. İlişkilerinizde ayrılık anksiyetesi yaşadığınızı düşünüyor musunuz?
    ( ) Evet, sık sık
    ( ) Evet, bazen
    ( ) Hayır, nadiren
    ( ) Hayır, hiç yaşamıyorum

Ek 3: Yetişkin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği Kısa Form

EKRÖ örnek maddeleri aşağıdaki gibidir.

(Baba Formu)

	BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		HEMEN HER ZAMAN DOĞRU	BAZEN DOĞRU	NADİREN DOĞRU	HİÇBİR ZAMAN DOĞRU DEĞİL
1	İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	X			
2	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi				
3	Bana hiç ilgi göstermezdi				

(Anne Formu)

	ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		HEMEN HER ZAMAN DOĞRU	BAZEN DOĞRU	NADİREN DOĞRU	HİÇBİR ZAMAN DOĞRU DEĞİL
1	İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	X			
2	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi				
3	Bana hiç ilgi göstermezdi				

Ek 4: İLİŞKİ İSTİKRAR ÖLÇEĞİ (İİÖ)

Örnek maddeleri aşağıdaki gibidir.

1)	Tamamen yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

Ek 5: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Örnek maddeleri aşağıdaki gibidir.

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

Hiç Kararsızım/ Tamamen katılıyorum katılmıyorum fikrim yok

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6: Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri

Örnek maddeleri aşağıdaki gibidir.

	Çok Sık Hissettim	Sıklıkla Hissetim	Nadiren Hissettim	Hiç Hissetmedim
1- Okula gitmek istemezdim.				
2- Evde olmadığım zaman ebeveynlerimden birinin başına kötü bir şey gelebileceğinden korkardım.				
3- Evde tek başıma bırakılmak istemezdim.				
4- Okula gitmeden önce baş ağrısı, bulantı, mide ağrısı gibi bedensel şikayetlerim olurdu.				

ÖZ GEÇMİŞ

Esra GENÇ, lisans eğitimini İstanbul Demiroğlu Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde 2022 yılında tamamlamıştır. Lisans eğitimi sürecinde İstanbul Ataşehir Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev almıştır. Marmara Üniversitesi Aile Danışmanlığı Sertifika Programı'nı ve terapötik kartlar eğitimini tamamlamıştır. Ardından İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Doç. Dr. Bülent Kadri Gültekin tarafından süpervizyon eğitimini tamamlamıştır. Halen Bakırköy Belediyesi Tıp Merkezi bünyesinde psikolog olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda mesleki gelişimini desteklemek amacıyla alanda çeşitli eğitimler almaya devam etmektedir.