

İlişkiler Ölçeği (Relationships Questionnaire; RQ)

İlişkiler anketi (İA) dört bağlanma stiline (güvenli, saptantılı, korkulu, kayıtsız) karşılık gelen dört kısa paragraftan oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir paragrafın kendilerini ne derece tanımladığını 7 basamaklı ölçekler üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir (1= beni hiç tanımlamıyor, 7 = beni tamamıyla tanımlıyor). Benlik ve başkaları modelleri için puanlar Griffin ve Bartholomew (1994a, 1994b) tarafından geliştirilen formül kullanılarak dört stilden alınan sürekli puanlar kullanılarak hesaplanır.

Katılımcıların benlik modeli hesaplanırken kişilerin saptantılı ve korkulu maddelerinden (3. ve 4. madde) aldıkları puanlar toplanarak güvenli ve kayıtsız maddelerinden (1. ve 2. madde) aldıkları puanların toplamından çıkarılmaktadır. Benzer şekilde, katılımcıların başkaları modeli hesaplanırken kişilerin kayıtsız ve korkulu maddelerinden (2. ve 4. madde) aldıkları puanlar toplanarak güvenli ve saptantılı maddelerinden (1. ve 3. madde) aldıkları puanların toplamından çıkarılmaktadır.

Benlik Modeli = (Güvenli + Kaçınan) – (Saptantılı + Korkulu) = (Madde 1 + Madde 2) – (Madde 3 + Madde 4)

Başkaları Modeli = (Güvenli + Saptantılı) – (Kaçınan + Korkulu) = (Madde 1 + Madde 3) – (Madde 2 + Madde 4)

Ölçek Maddeleri;

Aşağıdaki paragraflar yakın duygusal ilişkilerde yaşanan farklı duygu ve düşünceleri yansıtmaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen aşağıdaki 7 noktalı ölçeği kullanarak, herbir paragrafın kendi yakın ilişkilerinizde yaşadığınız duygu ve düşünceleri ne ölçüde tanımladığını belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

GÜVENLİ (SECURE)

Başkaları ile kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. Başkalarına güvenmek, onlara bağlanmak ve başkalarının bana güvenip bağlanması konusunda kendimi oldukça rahat hissederim. Birilerinin beni kabul etmemesi ya da yalnız kalmak beni pek kaygılandırmaz.

KORKULU (FEARFUL)

Başkaları ile yakınlaşmak konusunda rahat değilim. Duygusal olarak yakın ilişkiler kurmak isterim, ancak başkalarına tamamen güvenmek ya da inanmak benim için çok zor. Başkaları ile çok yakınlaşırsam incinip kırılacağımdan korkarım.

SAPLANTILI (PREOCCUPIED)

Başkaları ile duygusal yönden tamamıyla yakınlaşmak, hatta bütünleşmek isterim. Fakat genellikle başkalarının benimle benim arzu ettiğim kadar yakınlık kurmakta isteksiz olduklarını görüyorum. Yakın ilişki(ler) içinde olmazsam huzursuzluk duyarım, ancak bazen başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediklerini düşünür endişelenirim.

KAYITSIZ (DISMISSING)

Yakın duygusal ilişkiler içinde olmaksızın çok rahatım. Benim için önemli olan kendi kendine yetmek ve tamamen bağımsız olmaktır. Ne başkalarına güvenmeyi ne de başkalarının bana güvenmesini tercih ederim.