

Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri (Experiences in Close Relationships; ECR)

Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri (YİYE) Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen bağlanma boyutlarını ölçen 36 maddeden oluşmaktadır. Kaçınma (attachment avoidance) skorunu hesaplamak için tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken kaygı (attachment anxiety) skorunu hesaplamak için çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmaktadır.

Ters kodlanan maddeler: 3., 15., 19., 22., 25., 27., 29., 31., 33. ve 35.

7'li derecelendirme yöntemine göre:

1 = Hiç katılmıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

Ölçek maddeleri;

-
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
 2. Terk edilmekten korkarım.
 3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatım.
 4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.
 5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.
 6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.
 7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
 8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.
 9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
 10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.
 11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.
 12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.
 13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.
 14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.
-

-
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.
 16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
 17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.
 18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.
 19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.
 20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissedirim.
 21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
 22. Terk edilmekten pek korkmam.
 23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.
 24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.
 25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen herşeyi anlatırım.
 26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.
 27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.
 28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissedirim.
 29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.
 30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissedirim.
 31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.
 32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissedirim.
 33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.
 34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissedirim.
 35. Rahatlama ve güvencenin yanısıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.
 36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.
-