



**T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü**



**RUMİNASYON, AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE  
ROMANTİK İLİŞKİLERDEN BEKLENTİLERE DAİR  
FARKINDALIĞIN ROMANTİK İLİŞKİLERDEKİ  
AYRILIK UYUMUNU YORDAMADAKİ  
ROLÜ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**FATMA SEZGİN**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

İzmir

Mart, 2023

T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

RUMİNASYON, AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE ROMANTİK  
İLİŞKİLERDEN BEKLENTİLERE DAİR FARKINDALIĞIN  
ROMANTİK İLİŞKİLERDEKİ AYRILIK UYUMUNU  
YORDAMADAKİ ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Fatma SEZGİN

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi, Barış YAKA

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

İzmir  
Mart, 2023

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordamadaki Rolü.*” başlıklı bu tezin kendi çalışmam olduğunu, sunduğum tüm sonuç, doküman, bilgi ve belgeleri bizzat ve bu tez çalışması kapsamında elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara atıf yaptığımı ve bunları kaynaklar listesinde usulüne uygun olarak verdiğimi, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya diğer bir üniversitede başka bir tez çalışması içinde sunmadığımı, bu tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda bilimsel etik kurallarına uygun davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Fatma SEZGİN

## TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

|                   |                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Öğrencinin</b> |                                                                                    |
| Adı Soyadı        | Fatma SEZGİN                                                                       |
| Numarası          | 94190020509                                                                        |
| Anabilim Dalı     | Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı                                                     |
| Programı          | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı        |
| Derecesi          | <input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora |

|                              |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tezin</b>                 |                                                                                                                                                                  |
| Türkçe Başlığı               | Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordamadaki Rolü.            |
| İngilizce Başlığı            | The Role of Rumination, Irrational Beliefs and Awareness of Expectations from Romantic Relationships in Predicting Breakup Adjustment in Romantic Relationships. |
| Başlığında Değişiklik Varsa* |                                                                                                                                                                  |
| Yeni Türkçe Başlığı          |                                                                                                                                                                  |
| Yeni İngilizce Başlığı       |                                                                                                                                                                  |
| Tez Danışmanı                | Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA                                                                                                                                        |

|                              |                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tez Savunma Sınavının</b> |                                                                                                                                                        |
| Tarihi                       | 28.03.2023                                                                                                                                             |
| Saati                        | 13.00                                                                                                                                                  |
| Yapılış Biçimi               | <input checked="" type="checkbox"/> Yüz Yüze <input type="checkbox"/> Çevrimiçi<br>(Enstitü Yönetim Kurulu'nun 17/03/2023 tarih ve 10/1 sayılı kararı) |

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Sonuç</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
| Jüri üyelerinin tezi değerlendirmeye ilişkin kişisel raporlarının incelenmesi ve yapılan savunma sınavı sonucunda tezin Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca; |                                                                       |
| <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                            | Kabul edilmesine,                                                     |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                       | Düzeltilmesine,                                                       |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                       | Reddedilmesine                                                        |
| <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                            | Oy birliği <input type="checkbox"/> Oy çokluğu ile karar verilmiştir. |

|                              |                                                                      |      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Jüri Başkanı**</b>        | Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI                                        | İmza |
| <b>Üniversite</b>            | Ege Üniversitesi                                                     |      |
| <b>Anabilim / Bilim Dalı</b> | Eğitim Bilimleri AD / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |      |
| <b>Jüri Üyesi</b>            | Doç. Dr. Yağmur SOYLU                                                | İmza |
| <b>Üniversite</b>            | Dokuz Eylül Üniversitesi                                             |      |
| <b>Anabilim / Bilim Dalı</b> | Eğitim Bilimleri AD / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |      |
| <b>Jüri Üyesi</b>            | Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA                                            | İmza |
| <b>Üniversite</b>            | Ege Üniversitesi                                                     |      |
| <b>Anabilim / Bilim Dalı</b> | Eğitim Bilimleri AD / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |      |
| <b>Jüri Üyesi</b>            |                                                                      | İmza |
| <b>Üniversite</b>            |                                                                      |      |
| <b>Anabilim / Bilim Dalı</b> |                                                                      |      |
| <b>Jüri Üyesi</b>            |                                                                      | İmza |
| <b>Üniversite</b>            |                                                                      |      |
| <b>Anabilim / Bilim Dalı</b> |                                                                      |      |

## TEŞEKKÜR

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıklarının romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunu yordama gücünü ortaya koymaya çalıştım. Lisans eğitimimde romantik ilişkiler konusuna olan ilgimi fark etmiştim ve çalışmalarımı, ödevlerimi hep bu alanda yapmaya özen gösteriyordum bu yüzden yüksek lisans sürecine başladığımda romantik ilişkiler üzerine çalışacağım noktasında çok kararlıydım. Daha sonrasında romantik ilişkileri ayrılık uyumu, ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve beklentiler bağlamında incelemeye karar verdim.

Tez yazım sürecimde destekleriyle bu süreci kolaylaştıran pek çok insan oldu ve onlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Tezim ile ilgili katkıları, ilgileri, etik ilkelere uymam noktasındaki titiz davranışları ve çabası için tez danışmanım Barış YAKA'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma sınavı jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI ve Doç. Dr. Yağmur SOYLU'ya titiz geri bildirimleri, kritik noktalar için yapıcı eleştirileri ve yol gösterici tutumları ile tezin son şeklini almasını sağladıkları için teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans ders dönemimde gösterdikleri emeklerinden, mesleki deneyimlerini paylaşmaktan bir an olsun geri kalmayan, her sorumu içtenlikle cevaplayan, mesleki ve akademik bilgileriyle hep yol gösterici olan, derslerine katıldığım için kendimi çok şanslı hissettiğim değerli hocalarım başta Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI olmak üzere Prof. Dr. Zeynep Cihangir ÇANKAYA, Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'a, Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a ve Ar. Gör. Mesut GÖNÜLTAŞ'a beni bu süreçte daha duyarlı, daha donanımlı bir birey ve bir psikolojik danışman olmam noktasında yardım ettikleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Attığım her adımda desteğini ve sevgisini bir an olsun benden esirgemeyen, başarılı olabilmem için bana maddi manevi her türlü desteği sağlayan, başarılarıma benden daha çok mutlu olan canım annem Serpil SEZGİN'e, canım babam Mehmet SEZGİN'e ve bana annem kadar şefkat gösteren varlığını hep hissettiğim canım yengem Ülkü SEZGİN'e çok teşekkür ederim. Evin en küçük üyesi olarak benden sevgisini, şefkatini, desteğini, merhametini esirgemeyen ve tez sürecimde beni hep destekleyen canım ablalarım Damla AKBULUT'a, Zühre MINGİR'a ve Aygül

SARICAN'a teþekkür ederim. Tez sürecinde çok zorlandığım ve umutsuzluğa düştüğüm anlarda teyze sen yaparsın diyerek minik kalpleriyle bana umut veren canım yeğenlerim Gökçe MINGIR'a, Derin AKBULUT'a, Hande MINGIR'a ve henüz minicik bir bebek olmasına rağmen tez yazma sürecimde verdiğim molaları gülücükleriyle benim için güzelleştiren yeğenim Asya SARICAN'a çok teþekkür ederim. Ve en büyük teþekkürüm yanında her zaman kendimi çok mutlu hissettiğim, başarılarımı, mutlğumu mutsuzluğumu paylaştığım, tüm dertlerime çare arayan, benden sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen, hayat boyu en büyük özlemimin ona olacağı, tez sürecinde kaybettiğim amcam Ali SEZGİN'e ait. İyi ki varsınız iyi ki benim ailemsiniz.

Lisans dönemimden bu yana bana arkadaşlığın ne demek olduğunu ve arkadaşlığın mesafelerle sınırlı kalamayacağını bana öğrettikleri için, dönüp dolaşıp hayatımda sığındığım güvenli liman oldukları için, hayatımı daha keyifli daha güvenli bir hale getirdikleri için, arkamda hep desteklerini hissettiğim, zor zamanlarımda her koşulda yardım elini benden hiç esirgemeyen çok sevdiğim arkadaşlarım Zeynep Büşra ADALI'ya, Erkam PELTEK'e, Tuğba UYSAL'a ve Batuhan VAROL'a çok teþekkür ederim. İyi ki varsınız.

Yüksek lisansta yolumun kesiştiğı, tez sürecinde yaşadığım her zorlukta, karamsarlığa düştüğüm ve kaygılandığım zamanlarda olumlu enerjileriyle beni rahatlatan, çok kısa zamanda çok büyük dostluklar kurulabileceğini bana gösteren, yoluma ışık tutan çok değerli arkadaşlarım Yasemin PEHLİVAN'a, Ömer Faruk AFŞAR'a ve Ece ÖZAYDINLI'ya içtenlikle teþekkür ediyorum. İyi ki yollarımız kesişmiş...

Son olarak, tez yazma sürecimde bana sağladıkları destek, ilgi ve alaka için Kütahya İli'ndeki ZEYBEK HANI ailesinin her bir ferdine çok teþekkür ederim

Fatma SEZGİN

## İÇİNDEKİLER

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| TEŞEKKÜR .....                                                 | iiiv |
| İÇİNDEKİLER .....                                              | vi   |
| TABLO LİSTESİ .....                                            | vix  |
| KISALTMALAR LİSTESİ .....                                      | ix   |
| ÖZET .....                                                     | xi   |
| ABSTRACT .....                                                 | xiii |
| BÖLÜM I .....                                                  | 1    |
| GİRİŞ .....                                                    | 1    |
| 1.1.Problem Durumu .....                                       | 1    |
| 1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi .....                          | 4    |
| 1.3.Problem Cümlesi .....                                      | 6    |
| 1.4.Alt Problemler .....                                       | 7    |
| 1.5.Sayıtlılar .....                                           | 7    |
| 1.6.Sınırlılıklar .....                                        | 7    |
| 1.7.Tanımlar .....                                             | 8    |
| BÖLÜM II .....                                                 | 10   |
| İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....                             | 10   |
| 2.1. Romantik ilişkiler .....                                  | 10   |
| 2.2. Romantik ilişkilerde Ayrılık .....                        | 13   |
| 2.3.Romantik İlişkilerde Ayrılık Uyumu .....                   | 15   |
| 2.3.1.Bağlanma Kuramı .....                                    | 16   |
| 2.3.2.Dayanıklılık Teorisi (Resiliency Theory) .....           | 18   |
| 2.4. Ruminasyon .....                                          | 18   |
| 2.4.1. Tepki Stilleri Kuramı .....                             | 20   |
| 2.4.2. Hedefe İlerleme Kuramı .....                            | 20   |
| 2.4.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı .....                | 21   |
| 2.5. Akılcı Olmayan İnançlar .....                             | 21   |
| 2.5.1.Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi .....                  | 22   |
| 2.5.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar .....      | 24   |
| 2.6. Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ..... | 25   |

|                                                                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.7. Romantik İlişkilerde Ayrılık Uyumu, Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ile İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....                         | 28        |
| 2.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....                                                                                                                                                                             | 28        |
| 2.7.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....                                                                                                                                                                              | 32        |
| <b>BÖLÜM III .....</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>36</b> |
| <b>YÖNTEM .....</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>36</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                                                                                                                                             | 36        |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                                                                                                                                                                                               | 36        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                                                                                                                                           | 39        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                                                                                           | 39        |
| 3.3.2. Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu (FBUÖ-KF) .....                                                                                                                                                  | 39        |
| 3.3.3. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu .....                                                                                                                                                                                  | 41        |
| 3.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) .....                                                                                                                                                   | 41        |
| 3.3.5. Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ) ....                                                                                                                                             | 42        |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                                                                                                                                                                                            | 43        |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                                                                                                                                                                               | 43        |
| <b>BÖLÜM IV .....</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>45</b> |
| <b>BULGULAR .....</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>45</b> |
| 4.1. Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel İstatistik Bulguları .....                                                                                                                                          | 45        |
| 4.2. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....                                               | 46        |
| 4.3. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular .....                                                | 49        |
| <b>BÖLÜM V .....</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>52</b> |
| <b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>                                                                                                                                                                                             | <b>52</b> |
| 5.1. TARTIŞMA .....                                                                                                                                                                                                        | 52        |
| 5.1.1. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Yas Tepkisi Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması .....                | 52        |
| 5.1.2. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin İlişkiden Duygusal Ayrışma Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... | 56        |
| 5.1.3. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Öfke Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması .....                       | 59        |

|                                                                                                                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.1.4. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Kendilik Değeri Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması .....   | 61        |
| 5.1.5. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Güven ve Yakınlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması ..... | 64        |
| <b>BÖLÜM VI .....</b>                                                                                                                                                                                             | <b>67</b> |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                                                                                                                                                     | <b>67</b> |
| 6.1. SONUÇ .....                                                                                                                                                                                                  | 67        |
| 6.2.ÖNERİLER .....                                                                                                                                                                                                | 68        |
| 6.2.1.Araştırmacılar Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                                                       | 68        |
| 6.2.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                                                       | 69        |
| 6.2.3. Ayrılık Yaşayan Bireylere Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                                           | 70        |
| <b>KAYNAKÇA. ....</b>                                                                                                                                                                                             | <b>72</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>91</b> |
| EK-1. Araştırma Bilgi Formu .....                                                                                                                                                                                 | 91        |
| EK-2 Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                                                                                                                     | 92        |
| EK-3 Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu .....                                                                                                                                                       | 93        |
| EK-4 Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu.....                                                                                                                                                                            | 95        |
| EK-5 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği .....                                                                                                                                                    | 96        |
| EK-6 Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği.....                                                                                                                                              | 99        |

## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri.....                                                                                           | 38 |
| <b>Tablo 2.</b> Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler..... | 45 |
| <b>Tablo 3.</b> Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Arasındaki İlişki .....                    | 47 |
| <b>Tablo 4.</b> Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordama Durumu.....                     | 49 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| n         | : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı                          |
| %         | : Yüzde                                                      |
| $\bar{X}$ | : Ortalama                                                   |
| SS        | : Standart sapma                                             |
| t         | : t değeri                                                   |
| F         | : ANOVA testi F istatistiği                                  |
| r         | : Korelasyon katsayısı                                       |
| B         | : Regresyon katsayısı                                        |
| SHB       | : Regresyon katsayısının standart hatası                     |
| $\beta$   | : Standardize edilmiş regresyon katsayısı                    |
| FBUÖ-KF   | : Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Formu          |
| RÖ-KF     | : Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu                               |
| RAİNÖ     | : Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği        |
| RİBFÖ     | : Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği |

## ÖZET

### RUMİNASYON, AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE ROMANTİK İLİŞKİLERDEN BEKLENTİLERE DAİR FARKINDALIĞIN ROMANTİK İLİŞKİLERDEKİ AYRILIK UYUMUNU YORDAMADAKİ ROLÜ

SEZGİN, FATMA

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA

Bu araştırmanın amacı ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında İzmir İli'nde bulunan Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören 384 üniversite öğrencisi (kadın: 182, erkek: 202) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veriler Kişisel Bilgi Formu, Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Formu, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizi çoklu regresyon analizi yöntemi ile yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin yas tepkisi düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde, ilişkiden duygusal ayrışma düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde, güven ve yakınlık düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı fakat ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin kendilik değeri düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkenlerinin öfke düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın, yas tepkisi düzeyini, ilişkiden duygusal ayrışma düzeyini ve güven ve yakınlık düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin kendilik değerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları literatür doğrultusunda tartışılmış ve gelecek çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Ayrılık Uyumı, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentiler, Ruminasyon.



## **ABSTRACT**

### **THE ROLE OF RUMINATION, IRRATIONAL BELIEFS AND AWARENESS OF EXPECTATIONS FROM ROMANTIC RELATIONSHIPS IN PREDICTING BREAKUP ADJUSTMENT IN ROMANTIC RELATIONSHIPS**

**SEZGİN, FATMA**

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Dr. Research Associate Barış YAKA

The purpose of this study is to examine the role of rumination, irrational beliefs, and awareness of expectations from romantic relationships in predicting breakup adjustment in university students' romantic relationships. The sample of the study consists of 384 university students (female: 182, male: 202) studying at Ege University in Izmir in the 2021-2022 academic year. The data within the scope of research was collected with Personal Information Form, Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form, Rumination Scale Short Form, Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory, and the Awareness Scale on Expectations from Romantic Relationships. The analysis of the data was made with the multiple regression analysis method.

Considering the results of the analysis, it was found that the variables of rumination and irrational beliefs of the university students who participated in the research predicted the level of grief reaction negatively and significantly, the level of emotional separation from the relationship negatively and significantly, and the level of trust and intimacy negatively and significantly; however, it was found that the variables of rumination and irrational beliefs did not significantly predict the level of self-worth. It was found that variables about rumination, irrational beliefs and awareness of expectations from romantic relationships negatively and significantly predict anger level. It was found that awareness of expectations from romantic relationships did not significantly predict the level of grief reaction, emotional separation from the relationship, and the level of trust and intimacy. It was found that the variable of awareness of expectations from romantic relationships predicted self-worth positively and significantly.

The research findings were discussed in the light of the literature and some suggestions were made for future studies.

**Keywords:** Breakup Adjustment, Expectations from Romantic Relationships, Irrational Beliefs in Romantic Relationships, Rumination.



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Bu araştırmanın problem durumu, üniversite öğrencilerinin ayrılık uyumlarında; ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalığın yordama gücünün araştırılmasıdır.

İnsanoğlu yaradılışından itibaren yalnız kalamayan, sürekli birileriyle iletişim hâlinde olan bir varlıktır. Bu iletişim hâlinde de yakın ilişkiler kurmaya çabalayan bir canlıdır (Rotenberg, Shewchuk ve Kimberley, 2001). Yakın ilişki iki kişi arasındaki özel bir ilişkiyi içerir; ilişkilerinin ortak geçmişi, mevcut ilişkileri, ilişkinin ilerleyişi hakkında her birinin düşüncesi vardır (Harvey ve Omarzu, 1997). Nemelioğlu'na (2011) göre ise iki veya daha fazla kişinin katılımıyla gerçekleşen bir yakın ilişki bireylerin sürekli iletişim hâlinde olduğu, birbirlerine özel paylaşımlarda bulunduğu, değer verip aynı zamanda değer gördüğü, ilgi görmek, önemsenmek gibi durumları deneyimlediği bir ilişkidir. Birey yakın ilişkilere sahip olduğunda, yeni yakın ilişkiler kurduğunda kendisini güvende ve mutlu hissettiği bir ilişki içinde olduğunu düşünebilir (Küçükarslan, 2011).

İnsanın hayatında yakın ilişkiler hep büyük bir değer görmüştür ve kişinin içinde bulunduğu romantik ilişkilerin de yakın ilişkiler içinde var olduğu görülmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkilerin, romantik flörtün ergenlik dönemlerinde başladığı öngörülür (Wolfe ve Feiring, 2000). Ergenlik döneminde bireyler yakın ilişkilerini başlatma ve sürdürme eğilimindedirler. Bu dönemdeki ilişkiler kısa süreli de olsa ilk temelleri atılır ve ergenliğin sonlarına doğru ailesinin yanından ayrılan bireyler daha uzun vadeli ve derin ilişkiler kurmaya başlarlar ve bu ilişkilerden bir tanesi de romantik ilişkidir (Atak ve Taştan, 2012).

Demir'e (2008) göre ergenliğin son zamanları genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırıldığı için bireyler yetişkin örüntüsünde ilişki kurmaya başlarlar ve gelişimsel süreçlerini tamamlamaya çalışırlar bu yüzden de romantik ilişki eğilimi genç yetişkin bireyler olan üniversite öğrencilerinde de sıkça görülebilir ve onların yaşantıları için önemli bir hâl alabilir. Erikson'a (1968, akt. Sarı ve Owen, 2015) göre ise geç ergenlerin ve bu araştırmanında örneklemini oluşturan bireylerin "yakınlığa karşı soyutlanma" evresinde oldukları ve bu evrenin kişilerin ilişki kurarken kendilerinden

ve kimliklerinden ödün vermeden yakınlık kurup kuramamasıyla ilgili olduğu belirtilmektedir. Yakınlığa karşı soyutlanma evresinin en önemli gelişimsel görevlerinden biri de kişinin karşı cinsle ilişki kurma becerilerini geliştirmesidir (Erikson, 1968, akt. Sarı ve Owen, 2015). Yetişkinlerin romantik ilişki içinde olması onların kimlik oluşturmada sağlıklı yönde katkıda bulunur (Bahadır, 2006). Aynı zamanda genç yetişkinlerin romantik ilişki içinde olması onların değer görme, mutlu olma, sevilme gibi ihtiyaçlarını doyurabilirken bir yandan da genç yetişkinler partnerleri ile mutluluğu, sırlarını, düşüncelerini, hayata bakış açılarını, yaşamsal tercihlerini paylaşmayı ve bir diğerine değer vermeyi öğrenebilirler (Arnett, 2000). Bireyler bir önceki gelişim dönemindeki kimlik oluşturma duygusunu genç yetişkinlik döneminde partnerleriyle birleştirmeye hazırdırlar ve gelecekteki eşlerine karar verme aşamasındadırlar (Kılınçer, 2012).

Genç yetişkinlerin romantik ilişki deneyimleri gelecekteki romantik katılımlara zemin hazırladığı için kıymetli olabilirken (Raley, Crissey ve Muller, 2007); romantik ilişkiler genç yetişkinlik döneminin önemli bir yönü olmasına karşın bu dönemdeki bireyler kimliklerinin farklı yönlerini keşfetme sürecinde olduklarından dolayı ayrılıklar da kaçınılmaz olabilmektedir (Connolly ve McIsaac, 2009, akt. Bravo, Connolly ve McIsaac, 2017). Romantik ilişkilerde ayrılık; her iki tarafın ilişkisinin zedelenmesiyle ortaya çıkan bir durumdur ve kişiye üzüntü verirken, psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaşamalarına da sebep olabilmektedir (Akın ve diğ., 2016). Romantik partnerinden ayrılmak çoğu insan için streslidir ve bununla birlikte bazı bireyler romantik ilişkinin sonlanmasını kabul etmekle birlikte iyileşme sürecinde çok daha fazla zorlanabilmektedirler. Bu bireyler, ayrıldıkları partnere yönelik çaresizlik, bağımlılık, kaygı veya saplantı gibi davranışlar sergileyebilirler (Barbara ve Dion, 2000). Bazı bireyler ise ayrılık sonrasındaki süreçle daha olumlu bir şekilde başa çıkabilirler ve normal yaşantılarına hızlı bir şekilde adapte olabilirler. Bu bireyler arasındaki farklılıklar da ayrılık uyumuyla ilişkilidir (Sunal, Doğan ve Özen, 2013).

Fisher (1976) ayrılık uyumunu bireyin hayatında duygusal ve sosyal değişimler gerektiren bir süreç olarak tanımlarken benlik değeri, ilişkiden ayrışma, öfke, yas, güven/yakınlık, sosyal benlik değeri olmak üzere altı alt boyut ile kavramsallaştırmıştır. Erikson'a (1968, akt. Furman, Brown ve Feiring, 1999) göre ise kendi kimliğini oluşturan ve ondan emin olan bireyler, ilişkilerini kaybetmeyi de göze

olarak ayrılık ile ilgili yaşanabilecek kötü durumları ve yaratacağı zararları kabul edebilir.

Romantik ilişkilerde ayrılık uyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden biri ruminasyondur. Ruminasyon, kişinin geçmişe takılı olarak içinde bulunduğu problem için hareketsiz kalması ve bu probleme yönelik muhtemel sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin kendisiyle olan ve olumsuz anıları tekrar eden bilişsel süreç olarak da tanımlanır (Nolen-Hoeksema, 1987). Alan yazında ruminasyon ve romantik ilişkiler birlikte araştırılmıştır ve ruminatif düşünme eğilimi olan kişilerin, romantik ilişkilerinden nispeten daha az doyum aldığı, bunun da romantik kıskançlık gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Elphinston, Feeney, Noller, Connor ve Fitzgerald, 2013). Aynı zamanda ayrılık yaşayan bireylerin daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde olabilecekleri belirtilmiştir (Tran ve Joormann, 2015).

Romantik ilişkilerde ayrılık ile ilişkili olabilecek bir diğer değişken ise akılcı olmayan inançlardır. Akılcı olmayan inançlar, bireylerin işlevsel olmayan davranışlar sergilemesinde rol oynayan önemli bir faktördür (Beck ve Beck, 1995). Bir ilişkinin nasıl olması gerektiği, ilişki beklentileri ile ilgili düşünceleri ve durumları algılama tarzları, bireylerin ilişkiler ile ilgili inançlarını gösterir (Addis ve Bernard, 2002). Ayrılığa duygusal uyum sağlayabilmenin, kişilerin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar ile ilişkili olabileceği de belirtilmiştir (Munoz Eguleta, 2007).

Ayrılık uyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer değişken ise romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıktır. Romantik ilişkiler ilişkiye katılan her iki tarafın kişisel beklentilerinden de etkilenir ve bu beklentilerin bireyler tarafından fark edilip ifade edilmesi, ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Cutler ve Radford, 1999). Romantik ilişkilerden beklentiler alan yazında güven beklentisi, ilişki kalite beklentisi, kültürel beklentiler, kendini kontrol beklentisi, fiziksel beklentiler olarak belirlenmiştir (Alakuş, 2020). Günümüzde teknoloji kullanımıyla beraber kişinin sosyal ağlardan partnerine hemen ulaşabilme beklentisi olabiliyorken, birlikte vakit geçirdikleri zamanlarda nasıl davranmaları gerektiği yönünde beklentileri de olabileceği belirtilmiştir (Miller-Ott ve Kelly, 2015). Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki beklentilerinin, arkadaşlık ilişkilerindeki beklentiler ile örtüştüğünden de bahsedilmektedir (Furman,2002). Ancak romantik

ilişkilerine ve partnerlerine yönelik beklentileri farklı olan çiftlerin, birbirlerinden uzaklaşabilecekleri, ayrılık yaşayabilecekleri ve çift kimliği oluşturmamaları da alan yazında belirtilmiştir (Berger ve Kellner, 1964).

Bütün bu bilgiler ışığında ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın, romantik ilişkilerde ayrılık uyumu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir ve bu konuyla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerin başlaması kadar ayrılıklar da normal bir yaşantı deneyimi olabilir fakat romantik ilişkilerde deneyimlenen ayrılık, beliren yetişkinlik döneminde zorlu yaşantılara sebep olabilir ve bireylerin ayrılığa uyum sağlamasını güçleştirebilir. Bu tez çalışması, ayrılık yaşanan bireyler için ayrılığa uyum sürecinde yol gösterici olabilir ve bu konu ile ilgili çalışan ruh sağlığı elemanlarının müdahale yöntemlerinin çeşitlenmesine ve araştırmalarına katkıda bulunabilir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmada, ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Her ne kadar romantik ilişki içinde olması, bireyin gelişimini olumlu etkilese de zaman zaman ilişkide yaşanan problemler ile kişiler zorluk yaşayabilir. Genç yetişkinlik dönemine bakıldığında üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerine bireylerin en çok başvurma sebebinin romantik ilişkilerinde var olan sorunlar olduğu görülmektedir (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999). Ulusal alan yazında da yurt içindeki üniversite öğrencilerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne başvurma nedenlerinden birinin karşı cinsle ilgili problemler olduğu belirtilmiştir (Erkan, Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Yakın ilişkilerinde birbirinden farklı, çözülemez görünen, kişiye üzüntü veren sorunlar özellikle üniversite yıllarında bireyin baş etmekte zorlandığı durumlardır (Hamamcı ve Esen, 2010). Aynı zamanda romantik ayrılığın beraberinde getirdiği kayıp ve keder ile başa çıkabilmek, beliren yetişkinlikte normal ve göze çarpan gelişimsel bir görevdir (Gilbert ve Sifers, 2011). Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencisi olan genç yetişkinler ile ilgili değişkenler ışığında çalışmanın yürütülmesi alan yazına katkı sağlayabilir. Aynı zamanda bu grup ile romantik ilişki ayrılık uyumu çalışan ruh sağlığı elemanları için yol gösterici olabilir.

Romantik ilişkilerde ayrılık uyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden biri ruminasyondur. Ruminatif düşünme eğilimi olan kişilerin romantik ilişkilerinden nispeten daha az doyum aldığı (Elphinston ve diğerleri, 2013); bireylerin ayrılık gibi olumsuz yaşam olaylarından sonra daha fazla ruminatif düşündükleri (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) belirtilmiştir. Verhallen ve diğerleri (2022), romantik ilişkide yaşanan ayrılık durumlarında kişilerin gösterdikleri depresif belirtileri ruminasyonun yordadığı bulgusuna ulaşmışlar ve ayrılık uyumu sürecinde ruminasyonun kişilerin iyileşme göstermesini ve ayrılıktan etkilenmesinde rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu bilgiler ışığında, ruminasyonun romantik ilişkilerle ilgili yaşantılardaki önemi göz önüne çıkmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin, romantik ilişkilerindeki ayrılığa uyum sağlamasında ruminasyon değişkeninin yordayıcı olduğu düşünülmektedir. Ayrılık uyumu üzerinde etkisi olabilecek ruminasyon değişkeniyle çalışmanın, farklı örneklem gruplarında nasıl bir eğiliminin olduğu ile ilgili alan yazına katkı sağlayacağından dolayı bu araştırma önem kazanmaktadır.

Romantik ilişkilerde ayrılık ile ilgili alan yazına bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ilişkili olabileceği düşünüldüğü için akılcı olmayan inançlar bu araştırmaya değişken olarak dâhil edilmiştir. Ellis ve Dryden (1997) romantik ilişki türünde akılcı olmayan inançların görüldüğünü ve ilişki içindeki kişilerin bu inançlara sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ellis ve Harper (1975, akt. Eidelson ve Epstein, 1982) de akılcı olmayan inançların romantik ilişki içindeki çiftler arasında önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Fakat alan yazına bakıldığında ayrılık ve akılcı olmayan inançlar üzerine yapılan çalışmaların çok kısıtlı olduğu ve bu yüzden bu araştırmanın önemli olacağı düşünülmektedir, çünkü akılcı olmayan inançlar kişilerin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına bağlı olarak gelişebilir (Ellis ve Dryden, 1997). Üniversite öğrencileri için romantik ilişkilerinde yaşadıkları ayrılığın olumsuz bir yaşam olayı olduğu göz önüne alındığında akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ilişkinin araştırılmasının önemi daha da ortaya çıkmaktadır. Akılcı olmayan inançlar, kişilerin deneyimledikleri ayrılığa, biten ilişkisine, eski partnerine yönelik olabilir ve kişiler ayrılık uyumlarında sahip oldukları katı ve değişmeyen inançları yüzünden zorlanabilirler. Bu araştırma, ayrılık uyumu ve akılcı olmayan inançlar arasında bir yordama ilişkisi olup olmadığını sunabilir.

Romantik ilişkilerde ilişkiye katılan her iki tarafın beklentilerini fark edip ifade etmesi ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlamaktadır. Romantik ilişkilerden beklentiler alan yazında güven beklentisi, ilişki kalite beklentisi, kültürel beklentiler, kendini kontrol beklentisi, fiziksel beklentiler olarak belirlenmiştir (Alakuş, 2020). Arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerden, kişiler ortak davranış beklentileri içinde olabilirken; beklentilere olan bağlılık, romantik ilişkilerde daha önemli görülmüştür ve kişilerin romantik ilişkilerinden olan beklentilerinin arkadaş ilişkilerindeki beklentilerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Sprecher ve Regan, 2002). Bu bağlamda, kişilerin romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıklarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada kişilerin ayrılık uyumlarında ilişkiye başlarken var olan beklentilerinin etkili olup olmadığı romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeni ışığında merak edilmektedir. Bu noktada yurt içi ve yurt dışı alan yazında, ayrılık uyumu ve romantik ilişkilerden beklentiler üzerine bir çalışma olmadığı için bu araştırmanın önemli olacağı öngörülmektedir.

Romantik ayrılıkların, yaşanması beliren yetişkinlikte zorlayıcı bir süreç sebep olabilir ve yapılacak olan bu araştırma beliren yetişkinler ile romantik ilişki ayrılığı çalışan ruh sağlığı elemanları için yol gösterici olabilir ve bireylerin ayrılık sonrası uyum sağlamaları için önleyici çalışmalara da katkı sunabileceği için önemli olabilir Tüm bunlara ek olarak, ruh sağlığına hizmet eden kişiler; ayrılık uyumu konusunda çalışırken ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentiler konularını göz önünde bulundurarak araştırmanın bağımsız değişkenlerine dikkat ederek ilgili Sokratik sorgulama veya terapötik müdahaleler ile çalışabilirler. Aynı zamanda bu araştırmanın örneklemi genç yetişkin olan üniversite öğrencileri oluşturduğu için ayrılık uyumu üzerine üniversitelerde seminerler düzenlenmesine katkı sağlayabilir olması bu araştırmanın bir diğer önemidir.

### **1.3.Problem Cümlesi**

Ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumu düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

#### **1.4.Alt Problemler**

Yukarıda belirtilen problem doğrultusunda araştırmada yanıt aranan alt problemler aşağıda sıralanmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; yas tepkisi düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; ilişkiden ayrışma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; öfke düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; kendilik değeri düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyleri; güven ve yakınlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

#### **1.5.Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır;

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi öğrencilerinin; veri toplama araçlarını içtenlikle, gerçek durumlarını yansıtacak şekilde ve gönüllü olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Veri toplama araçlarının uygulandığı esnada katılımcıların sosyal kabul hatasına düşmedikleri varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerini ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.6.Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanabilir;

1. Bu araştırma 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler

Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Ziraat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sağladığı veriler ile sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın sonuçları "Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Formu, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 1.7.Tanımlar

Bu bölümde araştırmada kullanılan temel kavramlar için tanımlar aşağıda verilmiştir. Temel kavramlar araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerini oluşturduğu için bu bölümde yer almıştır.

**Romantik ilişki:** İki kişi arasında gelişen yakınlık, bağlılık ve tutkunun birleşimiyle oluşan, yakın ilişkiler içinde var olan bir kavramdır (Sternberg, 1986); bir çiftin yalnızca bir üyesinin değil her ikisinin karşılıklı olarak tanımladığı ve kabul ettiği gönüllü bir etkileşim (Collins, 2003); her iki tarafında birbirlerine aşklarını ifade ettiği, birbirlerine bağımlı oldukları ve aralarında bağ kuran bir yakın ilişki türüdür (Heath, 1976, akt. Gürçan, 2015).

**Romantik İlişkilerde Ayrılık Uyumu:** Bireyin hayatında duygusal ve sosyal değişimler gerektiren bir süreç olarak tanımlanırken kendilik değeri, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, yas, güven/yakınlık alt boyutları ile kavramsallaştırılmıştır (Fisher, 1976). Sweeper ve Halford (2006) ise romantik ilişkilerde ayrılık uyumunu, eski partnere olan duygusal bağlılığı çözmek, ayrılık sonrası yalnızlıkla başa çıkmak ve eski eşle olan çatışmasını halletmekle ilgili bir içsel yeniden yapılandırma süreci olarak tanımlamışlardır.

**Yas Tepkisi:** Romantik ilişkinin kaybını ve bireylerin ayrılık sonrası duygusal, fiziksel değişiklikleri değerlendirmesini ve yas tepkisine olan uyumunu ifade etmektedir (Fisher, 1978).

**İlişkiden Duygusal Ayrışma:** Eski partnere yönelik ayrılık yaşayan bireyin devam eden mevcut sevgi duygularını ve duygusal yatırımı ifade etmektedir (Fisher, 1978).

**Öfke:** Ayrılık yaşayan bireyin eski partnerine yönelik öfke duygusunun varlığı ve öfkeye olan uyum ifade edilmektedir (Fisher, 1978).

**Kendilik Değeri:** Ayrılık yaşayan bireylerin benlik hakkındaki duyguları ve benlik imajı ifade edilmektedir (Fisher, 1978).

**Güven ve Yakınlık:** Ayrılık yaşayan bireyin olası yeni bir ilişkiye dair duygusal yakınlığı ve cinselliği ifade etmesi veya yeni bir ilişkiyi deneyimleme konusunda ne kadar rahat hissedebildiğini ifade etmektedir (Fisher, 1978).

**Ruminasyon:** Yaşanmış kötü bir olayla ilgili olumsuz olan duygu ve düşüncelerin tekrar tekrar odaklanmak ve düşünmek şeklinde ifade edilmiştir (Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994). Kişinin geçmişe takılı olarak, içinde bulunduğu problem için hareketsiz kalması ve bu probleme yönelik muhtemel sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin kendisiyle olan ve olumsuz anıları tekrar eden bilişsel süreç olarak da tanımlanır (Nolen-Hoeksama, 1987).

**Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar:** Romantik ilişki içinde olan bireyin partnerine, romantik ilişkisine ve kendisine yönelik gerçekle alakası olmayan, abartılı, değişime karşı koyan, esnemeyen inançlarını ifade eder (Ellis, 1994, akt. Sarı ve Owen, 2015).

**Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık:** Romantik ilişkisine yönelik bireyin güven, ilişki kalite, kültürel, kendini kontrol ve fiziksel beklentilerine dair farkındalıklarını ifade eder (Alakuş, 2020).

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan romantik ilişkiler, romantik ilişkilerde ayrılık, romantik ilişkilerde ayrılık uyumu ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığa ilişkin kuramsal açıklamalara ve söz konusu değişkenler ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Bölümün sonunda bu kavramlarla ilgili yurt dışında ve yurt içinde yürütülen çeşitli araştırmalar özetlenmiştir.

#### 2.1. Romantik ilişkiler

Kişiler arası ilişkilerin pek çoğunda bireyler yakınlık yaşayabilseler de günümüz toplumlarında yakınlık, özellikle romantik ilişkilerde aranır (Frankel, 1982) ve yakınlık düzeyine göre bireyler romantik ilişkilerini değerlendirirler (Greenberg ve Johnson, 1986). Collins'e (2003) göre romantik ilişki, bir çiftin yalnızca bir üyesinin değil her ikisinin karşılıklı olarak tanımladığı ve kabul ettiği gönüllü bir etkileşimdir. Heath (1976, akt. Gürcan, 2015) ise romantik ilişkiyi, her iki tarafında birbirlerine aşklarını ifade ettiği, birbirlerine bağımlı oldukları ve aralarında bağ kuran bir yakın ilişki türü olarak tanımlarken Sternberg (1986) de iki kişi arasındaki duygusal, cinsel ve psikolojik bağlılığın bulunduğu, tutkulu olan yakınlık türü şeklinde tanımlamıştır. Romantik ilişki; duygusal ifade, davranışsal jest, kendini açma gibi eşlerin kişisel katılımı olan, yakın arkadaşlık ilişkisi ve evlilik ilişkisiyle karşılaştırılan, yüzeysel cinsel ilişki barındıran, gönüllü bir yakın ilişki türüdür. Romantik ilişkiler bir evliliğin kurulması için de geçiş aracı olarak hizmet edebilir (Orlinsky, 2013).

Romantik ilişkiler ve aşk ilişkisine bakıldığında Hatfield ve Walster (1985) romantik ilişkilerde aşkın tutkulu aşk (passionate love) ve arkadaşça aşk (companionate love) olmak üzere iki biçimde ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Tutkulu aşk; sevinç ve acı, endişe ve rahatlama, hassasiyet ve cinsellik, fedakârlık ve kıskançlık gibi duyguların karmaşasını barındıran duygusal bir durumken arkadaşça aşk ise birine karşı duyulan dostça sevgi ve derin bağlılıktır. Orlinsky (2013) ise aşk kavramını romantik aşk (romantic-love) olarak ifade etmiştir. Bireylerin duygusal herhangi bir ilişkiyi ve cinsel birlikteliği, romantik olarak adlandırma eğiliminde

olduklarını, bu yüzden romantik aşk ilişkisinin ayırt edici ve farklı özelliğinin, partnerlerin birbirinden ayrılmak istememe arzusu olduğunu belirtmiştir (Orlinsky, 2013). Diğer araştırmacılar da romantik aşk ilişkisini daha barışçıl, rahat ve tatmin edici bir ilişkinin gelişmesiyle oluşan uzun süreli birliktelik üzerine kurulu, güçlü ve kalıcı bir sevgi olarak belirtmişlerdir (Hatfield, 1988).

Moss ve Schwebel'e (1993) göre romantik ilişkilerde yakınlık, bireyin partneriyle birlikte karşılıklı olarak yaşadığı olumlu duygusal, fiziksel, bilişsel yakınlık düzeyi ve bağlılık ile belirlenir ve bu ilişkinin beş temel ögesi bulunmaktadır. Bu beş temel öge şu şekildedir: 1. bağlılık (commitment) 2. bilişsel yakınlık (cognitive intimacy) 3. duygusal yakınlık (emotional intimacy) 4. fiziksel yakınlık (physical intimacy) ve 5. karşılıklılık (mutuality). Bağlılık; çiftleri birbirine çeken duygu, düşünce ve fiziksel etkileşimleri ifade ederken, sürekli olarak ilişkide bulunma isteklerine dikkat çeker. Bilişsel yakınlık; bireylerin kendileriyle ilgili sahip oldukları farkındalığın derinliğini ifade ederken, partnerinin biliş dünyası ve paylaştığı değerler, hedefler ve diğer bilgiler hakkında farkındalığıyla ilgilidir. Duygusal yakınlık; ilişki içindeki bireylerin, partnerlerinin duygusal dünyasını anlaması, şefkat, merhamet gibi çeşitlenebilecek duyguları birbirleriyle paylaşıp duygu alışverişinde bulunmaları ve sahip oldukları duygusal farkındalığın derinliğini ifade eder. Fiziksel yakınlık; bireyin partneri ile deneyimlediği fiziksel yakın temastan cinselliğe kadar uzanan fiziksel etkileşimleri ifade ederken, partnere yönelik fizyolojik uyarılma durumu anlamına gelir. Karşılıklılık ile ise ilişki içindeki partnerlerin karşılıklı olarak etkileşim ve değişim içinde olduğunu, ilişkiyi sürdürmek adına harcadıkları enerjiyi ve elde edilen yakınlığa verdikleri değeri ifade etmektedir. Bireylerin; romantik ilişkilerinde yakınlığı deneyimlemek için eşlerinin, belirtilen beş ögedeki bilişsel, duygusal, fiziksel seviyeleri hakkındaki bilgileri doğru bir şekilde işleyebilmeleri gerektiği varsayılır (Moss ve Schwebel, 1993).

Hatfield (1985) ise romantik ilişkilerin de bir yakın ilişki türü olduğunu belirtmiş ve ilişki içindeki iki kişinin birbirine yoğun aşk hissetmesi, bağlılık ve ait olma duygularının bulunması ile romantik ilişkiyi tanımlamıştır. Hatfield, Traupmann ve Walster (1979) yakın ilişkilerin (en iyi arkadaşlar, ebeveynler ve çocuklar, sevgililer, eşler) arasındaki romantik ilişkilerin belirli birtakım özellikleri olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunlar; 1. hoşlanma ve sevmenin yoğunluğu 2. bilgi alışverişinin

derinliği ve genişliği 3. değiştirilen kaynakların değerı 4. değiştirilen kaynakların çeşitliliği 5. kaynakların yerine konulabilirliği 6. bağlılık 7. analiz birimi sen ve ben'den biz'edir.

Collins (2003) ise romantik ilişkilerin diğer ilişkilerden ayırt edici özelliklerini beş alt temada toplamıştır. Bunlardan ilki katılımdır (involvement). Katılım; ergenlik döneminde olan bireylerin flört edip etmemesi, flörtün başladığı yaş, ilişkinin süresi, sıklığı ve tutarlılığıyla ilgilidir. İkincisi partner seşimidir (partner selection). Eş seşimi; kendiliğinden katılımdan ziyade eşlerin özelliklerine göre yapılan seşim olarak tanımlanmıştır. Üçüncüsü ilişki içeriğidir (content). İlişki içeriği, romantik ilişki içindeki partnerlerin birlikte zamanlarını nasıl geçirdikleri, ortak yaptığı etkinliklerin çeşitliliği veya yapmaktan kaşındıkları etkinlikler ve durumlar ile ilgilidir. Dördüncüsü bilişsel ve duygusal süreçtir (cognitive and emotional process). Bilişsel ve duygusal süreç, romantik ilişki içindeki bireyin kendisine, partnerine, ilişkiye yönelik oluşan duygusal tepkileri, beklentileri, algıları, şemaları ve yüklemeleri ile ilgilidir. Aynı zamanda diğer sosyal ilişkilerle (arkadaşlık gibi) olan bağda birbirlerine destek olmalarına ve kontrol etmelerine olanak sağlar. Son olarak beşincisi ilişki kalitesidir (quality). İlişki kalitesi, romantik ilişkinin çiftlere faydalı deneyimler sunmasını ifade ederken yüksek kaliteli ilişkilerde çiftler birbirlerine yakınlık, şefkat ve özen gösterirler; düşük kaliteli ilişkilerde ise çiftler birbirlerine düşmanlık besleyebilir ve yüksek düzeyde çatışma, kontrol edici davranış sergileyebilirler (Collins, 2003).

Bu araştırmanın örneklemini genç yetişkinler oluşturmaktadır. Bu yüzden romantik ilişkiler ve genç yetişkinler arasındaki ilişkiye bakıldığında, Erikson (1968, akt. Furman, Brown ve Feiring, 1999) kişiler arası ilişkilerde geç ergenlik ve genç yetişkinlerin psikososyal gelişimsel sürekliliği için romantik ilişkilerin önemli olduğunu vurgulamıştır. Hartup (1996) da ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin kimliğin oluşmasına olan etkisi gibi, romantik ilişkilerin de ergenlerin gelişimsel döneminde önemli olduğunu belirtmiştir. Ergenlerin ilk romantik ilişki deneyimi “benzeri görölmemiş duyguların gerçek bir doğum odasıdır” şeklinde belirtilmiştir (Fisher ve Alapack, 1987, s.95). Larson, Csikszentmihalyi ve Graef (1980) ergenlerin yetişkinlerden çok daha geniş duygu dalgalanmaları yaşadıkları için günlük duygusal yaşamlarının önemli bir bölümünü romantik ilişkilerle ilgili duygularının

oluşturduğunu vurgulamışlardır. Ergenlerin romantik duyguları sık sık olumlu duygu şeklinde onları canlı hissettiren motivasyon kaynağı olabilirken sık sık ıstırap ve sıkıntı kaynağı da olabilir (Larson ve Richards, 1994). Bunlara ek olarak, genç ergenlerin romantik ilişkilerinde hem aynı cinsiyetten partnerlerle hem de karşı cinsiyetten partnerlerle devam eden gönüllü ilişkileri olabilir (Diamond, Savin-Williams ve Dube', 1999).

## **2.2. Romantik ilişkilerde Ayrılık**

Pek çok kişi için yakın ilişkiler, birincil mutluluk ve tatmin kaynağı olarak ifade edilirken (Berscheid ve Reis, 1998) yakın bir ilişkinin sonlanması da hayatın en üzücü olaylarından biri olarak ifade edilebiliyor (Frazier ve Hurliman, 2001). Bireyler, yaşamları boyunca sayısız ilişki deneyimlerken, ilişki ayrılıkları da yaşayabilirler ve bu noktada, romantik ilişki ayrılıkları diğer ilişki ayrılıklarının sebep olduğu stres etkeninden (suç mağduru olmak, yaşamı tehdit eden hastalık vs.) farklı olabilir (Tashiro ve Frazier, 2003). Sprecher (1994) yakın ilişkiler içinde olan romantik ilişkilerin sona ermesiyle insanların rahatlama hissinden çok yalnızlık, hayal kırıklığı ve acı hissi yaşayabileceklerini ifade etmiştir.

Romantik ilişkilerdeki ayrılığı Felmlee, Sprecher ve Bassin (1990) romantik ilişkinin sona ermesi olarak tanımlamıştır. Horowitz ve diğerleri (1997) ise üniversite öğrencilerinde görülen romantik ilişki ayrılığını, yaşanan kaybın ardından yoğun ve uzun süreli olabilen karmaşık bir yas dönemi olarak ifade etmişlerdir ve karmaşık yasın, ölümle ilişkilendirilebilen bir kavram olduğunu ve semptomlarının çoğunun romantik ilişki bitiminin ardından yaşanan kalp kırıklıklarıyla benzerlik gösterdiğini vurgulamışlardır. Bu semptomları; yoğun müdahaleci düşünceler, sıkıntılı özlemler, şiddetli duygu sancıları, aşırı yalnız ve boş hissetme, uyku bozuklukları ve kişisel faaliyetlere ilginin kaybı olarak belirtmişlerdir. Ayrıca, ayrılık yaşayan bireylerin duygusal olarak yaşadıkları ve stres düzeyleri, kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (Barbara ve Dion, 2000; Sbarra ve Emery, 2005). İlişki içindeki her iki taraf da ayrılık sonrası farklı duygusal sorunlarla karşı karşıya kalabilir (Hendrick, 2004).

Duck (1992) bireylerin ayrılık kararını etkileyen durumları; partnerlerin mizaçlarının birbiriyle uyuşmaması, geçmiş yaşantılarının farklılığı, ilgi ve benzer yönlerin eşleşmemesi (alkol, uyuşturucu bağımlısı olan partner vb.), birbirlerine yönelik yakınma, kontrol etme davranışlarının olması, iyi iletişim kuramama, sevgi ile

davranamama, sosyal destek verememe, aldatma ya da kişisel olarak ilişkiden ayrılmayı bildirme olarak tanımlamıştır. Diğer araştırmacılara göre de ilişkinin bitme nedenleri arasında partnerler arasında mesafenin varoluşu, birbirlerine zaman ayırma taleplerine cevap verememeleri, birbirlerine yönelik aşkın azalması ve dış görünüşlerinin beğenilmemesi olabileceği ifade edilmiştir (McKiernan, Ryan, McMahon, Bradley ve Butler, 2018).

Duck (2007) ayrılığın, zamana yayılan psikolojik bir süreç olduğunu belirtirken ayrılık sürecini de intrapsişik/iç ruhsal evre (intrapsychic phase), ikili evre (dyadic phase), sosyal evre (social phase), mezar süsleme evresi (grave-dressing phase) ve yeniden canlanma evresi (resurrection phase) olmak üzere beş evreden oluşan bir çöküş modeli (breakdown model) ile anlatmıştır. İlk evre olan intrapsişik evrede kişiler; ilişkide olmanın olumsuz yönlerini değerlendirme, partnerinin davranışlarına odaklanma, ilişkinin veya partnerin onu memnun etmeyen yönlerini dikkate alma ve bunları partneriyle paylaşmama davranışlarını sergilerler. Kişi içsel olarak sürekli partneri hakkında sorgulama yapar. Bu evrenin sonunda kişi ilişkiden çekilme kararı alıp harekete geçebilir. İkinci evre olan ikili evrede; ilişki içindeki iki taraf, bir önceki evrede sorguladıkları tatmin olmayan yönlerini birbiriyle tartışır. Bu evrede kişiler yüzleşme veya kaçınma eğilimi gösterebilir ya da ilişkiyi onarma veya uzlaşma yoluna gitmeyi tercih edebilirler. İlişkilerini değerlendirip ilişkinin geleceği hakkında birlikte karar verebilirler veya tek taraflı bir karar ile sonuçlanabilir. Üçüncü evre olan sosyal evrede, kişiler ikinci aşamada ilişkinin onarılması yönünde bir karar alamadıysa, ayrılık kararı sosyal çevre ile paylaşılır ve yorum, tavsiye, görüşler alınır. Bu evrede sosyal çevreden genellikle objektif tepkilerden çok destekleyici ve doğrulayıcı tepkiler ile karşılaşabilirler. Dördüncü evre olan mezar süsleme evresinde, bir ölümün gerçekleşmesinin ardından ölen kişinin gömülmesi gerektiği düşüncesinden yola çıkılarak ayrılık ile ilgili duygu ve düşüncelerin bitirilmesi gerektiğine vurgu yapılır. Biten ilişkinin nasıl başladığı, nasıl devam ettiği, neden bittiği tekrardan değerlendirilir. Bu değerlendirme, ilişkideki her iki taraf ve sosyal çevre için anlamlı ve kabul edilebilir olmalıdır. Bu evrede kişiler, ayrılığın üstesinden gelmek için uğraşabilirler. Son evre olan yeniden canlanma evresinde ise kişiler geçmiş ilişki örüntülerini göz önünde bulundurarak gelecekte kuracağı ilişkileri düşünebilir ve yeni bir ilişki için hazırlanmaya başlayabilir (Duck, 2007).

### 2.3.Romantik İlişkilerde Ayrılık Uyumu

Romantik ilişki ayrılığı sonrasında bireysel farklılıklara dayanan tepkiler vardır ve bazı insanlar, nispeten daha az psikolojik veya bedensel rahatsızlık bildirirken bazıları da yoğun üzüntü ve öfke deneyimleyebilirler. Aynı zamanda, kişilerin olumsuz bilişleri ortaya çıkmakta, fiziksel sağlıkları kötü bir şekilde etkilenmekte ve yaşam doyumları azaltmaktadır (Marshall, Bejenvan ve Ferenczi, 2013). Bireyler yetişkinlik dönemine yaklaşırken romantik ilişkilerin belirginliği ve yoğunluğu artmaktadır ve yaşanan bu ayrılıklara ve tepkilere uyum sağlamak giderek daha önemli hâle gelmektedir (Furman ve Shomaker, 2008). Romantik ilişkiler birçok genç yetişkin için meşguliyet olurken sosyal gelişimlerinin de temel bileşenini oluşturmaktadır (Lerner ve Steinberg, 2009). Beliren yetişkinlik döneminin en önemli gelişimsel görevlerinden biri de ilişkinin sona ermesiyle, kişilerin bu duruma nasıl uyum sağlayacağını öğrenmesidir (Shulman ve Connolly, 2013).

Ayrılık uyumunun tanımlarına bakıldığında, ayrılık uyumu; bireyin hayatında duygusal ve sosyal değişimler gerektiren bir süreç olarak tanımlanırken kendilik değeri, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, yas, güven/yakınlık, sosyal benlik değeri olmak üzere altı alt boyut ile kavramsallaştırılmıştır (Fisher, 1976). Kitson ve Holmes (1992) ise ayrılık uyumunu; kişide benlik saygısının var olması, psikolojik bozuklukların olmaması ve eski partnerden psikolojik olarak ayrılmanın olması ve bu üçünün bir kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Sweeper ve Halford (2006) ise ayrılık uyumunu, eski partnere olan duygusal bağlılığı çözmek, ayrılık sonrası yalnızlıkla başa çıkmak ve eski eşle olan çatışmasını halletmekle ilgili bir içsel yeniden yapılandırma süreci olarak tanımlamışlardır.

Romantik ilişkilerde ilişkiyi hangi partnerin sonlandırdığı, kişinin ayrılığa uyum sağlamasını etkileyebilmektedir ve ayrılığı başlatan kişinin ayrılığı başlatmayan kişilere göre daha kolay uyum sağladığı görülmektedir ve ayrılığı istemeyen tarafın daha yüksek depresyon ve üzüntü bildirdiği belirtilmektedir (Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado, 2009). Aynı zamanda gençlerin romantik ilişkilerindeki ayrılığının incelendiği bir çalışmada da depresif öyküsü olan gençlerin ayrılığa uyum sağlamakta zorlandıkları belirtilmiştir (Shulman, Seiffge, Scharf, Lev-Ari ve Levy, 2017).

Bireylerin yaşadıkları olaylardaki yükleme tarzları (kendisine atfetme, başkasına atfetme), hayatın zorlukları karşısında nasıl uyum sağlayacaklarını etkileyebilmektedir ve kişinin yükleme tarzının romantik ayrılık uyumunu da etkilediği bilinmektedir (Francoeur ve diğerleri., 2020). İstenmeyen romantik bir ayrılığın sorumluluğunu kendilerine atfeden kişiler, kendilerini ayrılıktan sorumlu hissetmeyen kişilere göre ayrılık sürecinde daha fazla yas tepkisi, depresif ve kaygı belirtileri göstermişlerdir. Bu sebeple kişilerin yükleme stilleri, ayrılığa uyum sağlamalarında önemlidir (Boelen ve Reijntjes, 2009). Tashiro ve Frazier (2003) de yaptıkları çalışmada, ayrılığın nedenini kendinden başka dış etkenlere bağlayan kişilerde, ayrılık sonrası gelişmenin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Stroebe ve Schut (1999), ilişki kaybıyla başa çıkmak için kişilerin iki süreç arasında salınım yapmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bu süreçler, kişinin kaybın üzerinde çalışarak anlam bulmaya çalışması ve günlük işleyişlerini eski düzene getirmek için duygusal bozulmalarını azaltmaya çalışmasıdır. Bu bilgiye ek olarak Tashiro ve Frazier (2003), romantik bir ayrılık sonrasında kişilerin daha fazla özgüven ve bağımsızlık geliştirmesinin, daha iyi iletişim becerileri kullanmasının, çevresindeki arkadaşları ve ailesi ile daha iyi ilişkiler geliştirmesinin, okula veya işine odaklanmasının, gelecekteki romantik partnerinden beklentilerini düşünmesinin, ayrılık uyumuna olumlu etkileri olabileceğini belirtmişlerdir.

Ayrılık uyumu kavramını açıklayan ve bu kavramla ilişkilendirilebilen Bağlanma Kuramı ve Dayanıklılık Teorisi ile ilgili bilgilerden aşağıda bahsedilmiştir.

### *2.3.1. Bağlanma Kuramı*

Bağlanma Kuramı, Bowlby (1969) tarafından geliştirilmiştir (Bowlby, 1973, akt. Bowlby, 2010). Bu kurama göre kişilerin onlara bakım veren kişilerle olan bebeklik dönemindeki etkileşimleri, yaşam boyunca onların bilişsel, davranışsal ve duygu durumlarına rehberlik eder. Bakım verene sürekli olarak zamanında ve tutarlı bir şekilde ulaşılması, kişilerin sevgiye layık olduklarına dair bir güven ilişkisi geliştirebilmesine olanak sağlamaktadır ve bu kişilerin güvenli bağlanma stiline kavuşmaları muhtemeldir (Bowlby, 1973, akt. Bowlby, 2010). Kişiler olumsuz duygu durumları hissettiklerinde, güven bağı kurduğu kişinin onların duygularını düzenlemelerine yardımcı olması için olanak tanıyabilir (Coan, 2010). Aynı zamanda kişilerin; bebeklik dönemlerinde, bakım verenleri tarafından zamanında ve tutarlı bir

şekilde ihtiyaçları giderilmediğinde güvensiz bağlanma stili geliştirdikleri belirtilmiştir ve güvensiz bağlanma, kaygılı bağlananlar ve kaçınan bağlananlar olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Kaygılı bağlanan kişiler; bakım verenlerine tutarsız bir şekilde ulaşabilmişlerdir (Bowlby, 1973, akt. Bowlby, 2010) ve yetişkin olduklarında reddedilmekten korkma, karşı taraf tarafından sevildiğinden emin olamama, kendi değerlerinden şüphe duyma, aşırı güven-onay ve yakınlık ihtiyacı hissetme eğilimindedirler (Collins, 1996). Ayrıca, kaygılı bağlanan kişiler; yakınlığı tekrardan sağlamak için yalvarma, öfke nöbeti geçirme, sarılma, ağlama gibi davranışları sergileme eğilimindedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaçınan bağlanan bireyler ise tam aksine, kendilerine güvenip başkalarına güvenmemeyi tercih ederler ve yakınlık kurmak onlar için rahatsızlık vericidir (Bowlby, 1973, akt. Bowlby, 2010).

Bowlby (1980, akt. Bowlby, 2008), bireylerin ilişki kaybına verdikleri tepkilerin üç aşamada ilerlediğini öne sürmüştür. Ona göre ilk aşama protesto aşamasıdır ve bu aşamada kişiler öfke, ağlama, inanmak istememe gibi belirtiler gösterirken kaybettikleri bağlanma figürüyle yeniden temas ve yakınlık kurmayı isterler. İkinci aşama umutsuzluk ve üzüntüdür. Kişi, bağlanma figürünün geri geleceğine dair umudunu kaybetmiştir ve üzüntü içerisinde. Üçüncü aşama yeniden düzenlemedir. Kişiler eski bağlanma figüründen tamamen kopmuştur ve yeni bağlanma figürleriyle iletişime geçerek bağ kurmaya çalışırlar. Güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri; romantik ayrılık sonrası duygusal uyum süreciyle farklı şekillerde ilişkilidir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler güvensiz bağlanan (kaygılı ve kaçınan) kişilere göre ayrılığa karşı daha fazla dayanıklılık, duygusal iyileşme ve kabullenme gösterirler (Madey ve Jilek, 2012). Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, ayrılığa ilişkin üzüntü ve öfke tepkileri gösterirken eski eşle sürekli meşgul olma eğilimi gösterebilirler (Sbarra, 2006). Bu bulgular aynı zamanda Bowlby'nin (1980, akt. Bowlby, 2008) yukarıda bahsedilen, kaygılı bireylerin kronik yas süreçlerinde gösterdikleri protesto, umutsuzluk ve üzüntüyle tutarlılık göstermektedir. Davis, Shaver ve Vernon (2003) da kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin, ayrılık sonrası daha fazla kendini suçlama gösterdiklerini ve başa çıkmak için alkol ve madde kullanımı gibi ayrılığa verilen olumsuz tepkilerle ilişkili olabildiklerini belirtmişlerdir. Ayrılık sonrası uyuma, güvenli bağlanan kişilerin; daha iyi uyum sağladıkları ve daha

hızlı duygusal iyileşme yaşadıkları görülürken, kaygılı bağlanan kişilerin yoğun psikolojik sıkıntı yaşadıkları da bilinmektedir (Frazier ve Cook, 1993).

### *2.3.2. Dayanıklılık Teorisi (Resiliency Theory)*

Dayanıklılık teorisi, ilişki kayıpları yaşamayı hayatta kalmak için güç gerektiren bir meydan okuma olarak görür ve ayrılık sonrasında kimin daha iyi uyum sağlayacağını anlayabilmek için kavramsal bir çerçeve sunar (Fergus ve Zimmerman, 2005). İnsanlar dayanıklılık ile ilgili kişisel özelliklere sahip olabilseler de bireylerin dayanıklılık sergileyip sergilemedikleri, yalnızca onlar üzerinde stres yaratan bir olay sonrasındaki uyum düzeyleri ile tanımlanabilir. Dayanıklılığın soyut olarak tanımlaması mümkün olmazken, kısaca stresli bir olayın ardından gelen bir sonuç olarak tanımlanabilir (Mancini ve Bonanno, 2009).

Dayanıklılık teorisi, genç yetişkinlerin hayatlarındaki olumsuz yaşam olaylarının etkilerinden bazı destekleyici faktörlerin yardımıyla kaçınabileceğini ve uyum sağlayabileceğini savunur ve bu teoriye göre varlıklar ve kaynaklar olmak üzere iki tür destekleyici faktör vardır. Varlıklar, bireylerin sahip olduğu içsel olumlu faktörleri ifade eder (öz yeterlilik, başa çıkma becerileri vb.); kaynaklar ise bireye yardımcı olabilecek dış faktörleri temsil eder (ebeveyn- arkadaş desteği, yetişkin rehberliği, toplum kuruluşları vb.) (Fergus ve Zimmerman, 2005).

## **2.4. Ruminasyon**

Ruminasyon sözcüğü tekrar tekrar, sık bir şekilde, rasgele veya yavaşça zihin üzerinden geçmek olarak açıklanırken uzun süre tekrar tekrar çiğnemek, geviş getirmek gibi anlamları da vardır (Merriam-Webster, t.y.). Latince rumen kelimesinden türemiştir ve rumen sözcüğünün anlamı geviş getiren hayvanlarda midenin büyük ilk bölümü anlamına gelmektedir (Merriam-Webster, t.y.). Türkçe’de ise geviş getiren hayvanlarda midenin ilk ve büyük bölümüne iškembe denmektedir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, t.y.). Psikoloji literatüründe de ruminasyon sözcüğü zihinsel geviş getirmek veya zihinsel uğraş olarak açıklanmıştır (Ingram, 1960, akt. Yağmur, 2018).

Ruminasyon kavramı, yaşanmış kötü bir olayla ilgili olumsuz olan duygu ve düşüncelere tekrar tekrar odaklanmak ve bu kötü olayları düşünmek şeklinde ifade edilmiştir (Nolen-Hoeksama ve diğerleri, 1994). Ayrıca, kişinin geçmişe takılı olarak, içinde bulunduğu problem için hareketsiz kalması ve bu probleme yönelik muhtemel

sebeup ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin kendisiyle olan ve olumsuz anıları tekrar eden bilişsel süreç olarak da tanımlanır (Nolen-Hoeksema, 1987). İlgili alan yazına bakıldığında ruminasyonun tekrarlayıcı ve pasif bir düşünce olarak tanımlandığı görülürken (Lynn, Barnes, Deming ve Accardi, 2010), bireyin uzunca bir süre olumsuz, zararlı, beklenilmeyen bir şey üzerinde düşünme eylemine devam etmesi olarak tanımlandığı da görülmüştür (Ito, Takenaka, Tomita ve Agari, 2006).

Treynor, Gonzales ve Nolen-Hoeksama (2003) ruminasyon ile ilgili yaptıkları çalışmada, ruminasyonun saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan ilki olan saplantılı düşünme boyutunu, kişiler için olumsuz çağrışımlara sebep olarak karamsar düşünmelerini sağlayan düşünme şekli olarak ifade etmişlerdir. Derin düşünme ise kişinin olumsuz ruh hlini ve negatif düşüncelere dalmayı kısmen gidermek adına oluşan derin eleştirel düşüncelerdir.

Alan yazına bakıldığında ruminasyonun birçok değişkenle beraber çalışıldığı görülmüştür; Nolen-Hoeksema(1987) ruminasyon ve depresyon ilişkisini, Bugay ve Erdur-Baker (2011) ruminasyon ile toplumsal cinsiyet ve yaş ilişkisini; Morrow (1990) ruminasyon ve problem çözme becerisini; Hull (1981) ruminasyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi; Calhoun ve Tedeschi (2013) ruminasyon ve travma sonrası büyüme ilişkisini; Allemand, Steiner ve Hill (2013) affetme ve ruminasyon ilişkisini; Modica (2012) başkalarını affetme, empati ve cinsiyet rolleri ile ruminasyon ilişkilerini; Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang (2011) affetme, güven ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi; Verhallen ve diğerleri (2022) ruminasyon ve romantik ilişki ayrılığı ilişkisini ele almıştır.

Romantik ilişkilerde ayrılık ve ruminasyon ilişkisine bakıldığında, Field ve diğerleri (2009), romantik ilişkilerdeki ayrılığın kişiler için stres ve üzüntü veren bir olay olduğunu ve ayrılığı yaşayan kişilerin depresyon belirtileri de dâhil olmak üzere birçok belirti gösterdiklerini belirtmişlerdir. Verhallen ve diğerleri (2022) de yakın zamanda romantik ilişkisi sonlanan bireylerin bu stresli durumla başa çıkabilmek için ruminasyon yaptıklarını ve depresif belirtiler gösterdiklerini belirtmişlerdir. Nolen-Hoeksama (2000) da depresif belirti gösteren kişilerin ruminatif başa çıkma stratejisi kullandıklarını belirtmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak ayrılık sonrasında kişilerin

depresif belirtiler gösterdiği ve bu depresif belirtilerinde ruminasyonla ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, romantik ilişkilerde yaşanan ayrılık durumundaki gibi sevilen birinin kaybı, kişilerde ruminatif düşünceleri ortaya çıkarabilirken uyumsuz yas süreci deneyimlemelerine yol açabilir (Eisma ve diğerleri., 2015). Bu bilgiyi Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) da ruminatif tepki tarzına sahip kişilerin rahatsız edici bir yaşam olayının ardından 10 gün ve yedi hafta boyunca şiddetli depresif belirtiler gösterdiklerini belirterek desteklemektedir.

Alan yazında ruminasyon kavramını açıklayan bazı kuramlardan aşağıda bahsedilmiştir.

#### *2.4.1. Tepki Stilleri Kuramı*

Tepki Stilleri Kuramı, kişilerin psikolojik problemler oluşturmaya meyilli olmasını ruminatif kişilik özelliği ile açıklamaya çalışmaktadır ve bu kurama göre kişilerin olumsuz ruh hâllerine verdikleri tepki biçimi olan ruminasyonun, depresyonla ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987; Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991). Kişiler, içinde bulundukları ruhsal durumun çözümüne ilişkin hiçbir şey yapmamaktadırlar ve sadece olumsuz duygu durumu içinde olmalarının sebep ve sonuçlarına odaklanarak tekrar tekrar düşünme eğiliminde bulunmaktadırlar (Nolen-Hoeksema, 1987). Kişiler sadece olumsuz ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünme eylemini gerçekleştirmektedirler ve bu kuramın problem olarak gördüğü de budur (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon yapan kişiler, bu kurama göre zihinlerinden “bu şekilde neden tepki veriyorum?” diyerek içinde bulunduğu ruh hâlinin sebeplerine odaklanabilir ya da “bu durumdan kurtulamazsam işimi yapamayacağım” gibi düşüncelerle sonuca varmaya çalışırlar. Bireylerin bu şekildeki düşünce döngüsünün onlara bir yararı olmamakla birlikte kısır döngüde kalmalarına sebep olur (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Bu kuram depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik problemi açığa kavuşturmak için çok sık kullanılmaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

#### *2.4.2. Hedefe İlerleme Kuramı*

Hedefe İlerleme Kuramı, Martin ve Tesser (1996) tarafından geliştirilmiştir ve hedefe ilerlemenin bir fonksiyonu olarak ruminasyon görülmüştür. Bu kuram aynı zamanda Zeigarnik Etkisi’nden yararlanmış ve ruminasyonun Zeigarnik Etkisi’nin bir örneği olduğunu savunmuştur. Bireylerin tamamlanmamış görevlerle ilgili bilgileri,

tamamlanmış görevlerle ilgili bilgilerden daha uzun süreli olarak zihinlerinde tutma eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir. Hedefe İlerleme Kuramına göre ruminasyon, kişinin henüz ulaşılmamış olan hedefleri hakkında tekrar tekrar düşünmesi olabilirken, yalnızca bir hedefe ulaşamamakla ilgili değildir aynı zamanda hedefe doğru ilerlerken bireyin ilerleme durumuna uygun bir şekilde hedefe yaklaşmadığında kişiler tetiklenebilir. Kısacası bu kurama göre kişiler, kendi üst hedeflerine ilerleyemediğinde ruminasyon ortaya çıkar (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Ayrıca, kişiler istedikleri hedef doğrultusunda ilerlerken hızlı veya yavaş olarak beklenmedik gelişmeler, kişilerin ruminasyon yapmasını sağlarken, hedef doğrultusunda kararlı bir şekilde ilerlemesi ruminasyonu sürdürebilir ve kişi hedefe vardığında veya hedefe ulaşmaktan vazgeçtiğinde ise kişi ruminasyon yapmayı durdurur (Martin ve Tesser, 1996).

Bu kuram için ruminasyonun işlevsel olan bir yanı vardır ve bu işlevsel yan, kişilerin, öz düzenleme süreci olarak ruminasyonu kullanabilmeleridir. Kişiler hedef doğrultusunda ilerlerken, tutarlı ve net bir şekilde geri bildirim aldıklarında davranışlarını yeniden düzenleyebilirler ve düşünme sürecini bunun üzerinde gerçekleştirebilirler (Martin ve diğerleri, 2004).

#### *2.4.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı*

Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı; Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) tarafından geliştirilmiştir ve ruminasyon, kişiye sıkıntı veren üzüntüyü ve bu üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili kişinin sürekli düşünmesi durumudur. Kısacası kişiler üzülmeye duygularının sebep ve sonuçlarının üzerine uzun uzun düşünürler. Bu kuramdaki ruminatif düşünceler:

1. Kişiye üzüntü veren olumsuz duyguların doğası ve geçmişiyle ilgilidir.
2. Martin ve Tesser'in Hedefe İlerleme Kuramı'nın aksine hedef odaklı değildir ve çözüm için düzeltici eylem planları yapmaz
3. Nolen-Hoeksama'nın Tepki Stilleri Kuramı'nın aksine ruminasyon yalnız başına yapılan bir aktivitedir ve bireyler sosyal olarak düşüncelerini paylaşma eğiliminde değildir (Conway ve diğerleri, 2000).

#### **2.5. Akılcı Olmayan İnançlar**

Bu araştırmadaki romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ilk olarak Albert Ellis (1986, akt. Dryden, 2002) tarafından ortaya atıldığı için onun geliştirmiş olduğu akılcı duygusal davranışçı terapinin kavramsal çerçevesi üzerinden incelenmiştir.

Kişilerin inanç sistemlerine bakıldığında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi tarafından iki tür inanç tanımlandığı görülür; bunlar, akılcı olan inançlar (rasyonel inançlar) ve akılcı olmayan (irrasyonel inançlar) inançlardır. Kişilerin sağlıklı, uyumlu olabilen, esnek, mantıklı, ilişkileri iyileştirebilen inançları akılcı olan inançlarıdır (Dryden, 2002). Akılcı olan inançları Dryden (2002) dört çeşit altında toplamıştır. Bunlardan birincisi uygun tercihler; ikincisi durumu kötüleştirmemeye olan inanç, üçüncüsü hayal kırıklığına karşı yüksek tolerans ve dördüncüsü ise kabul etmektir.

Akılcı olmayan inançlar ise genellikle felaketleştirme, kendini eleştirme, kendini küçük görme ve engellenme eşiğinin yüksek olması gibi temalar ile karakterize olmuştur (Ellis, 2001). Bu inançlar katı, sağlıksız, -meli -malı gibi zorunluluk ve gereklilik bildiren ifadelerden oluşurken; kişinin kendisine, çevresindeki diğer kişilere, dünyasına ve dünyaya ilişkin bir an önce yerine getirilmesi gereken taleplerini de dile getirir (Seligman ve Reichenberg, 2019).

İrrasyonel düşüncelere Seligman ve Reichenberg (2019) şu örnekleri vermişlerdir;

1. Başarılı ve sevilen biri olmalıyım
2. Etrafımdaki diğer insanlar bana her zaman nazik ve kibar davranmalı, eğer öyle davranmazlarsa buna dayanamam
3. Hayat dilediğim gibi gitmeli asla çok zor ya da engelleyici olmamalı.

İrrasyonel inançlar; bireylerin kendisi, diğer insanlar ve koşullarla ilgili olmak üzere kesin kuralları temsil eder ve bu inançlar; mantıksızdır, insanların hedeflerine ulaşmalarına ket vurur ve gerçeklikle tutarlı değildir. Aynı zamanda yaşamı uç noktalarda (hep-hiç gibi) ele aldığı için yargılayıcı ve değerlendirci olma eğiliminde olabilirler (Dryden, DiGiuseppe ve Neenan, 2010).

#### *2.5.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi*

Elli yılı aşkın bir süredir varlığını sürdüren Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin (ADDT) öncüsü Albert Ellis'tir. Ellis teorisinin ismini üç kere değiştirmiş ve Akılcı Terapi ismiyle başlayıp 1961 yılında yaklaşımın duyguları da yansıtması amacıyla Akılcı Duygusal Terapi adını vermiş ve 1993 yılında da Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi hâline gelmiştir (akt. Seligman ve Reichenberg, 2019). Bu terapinin temel öncülü, duyguları ve davranışları değiştirmenin en iyi yolunun düşünceleri değiştirmek olduğudur. Aynı zamanda ADDT duygu, davranış ve

düşünceyi iç içe geçmiş ayrılmaz bütün olarak görmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019).

Kişilik teorisi ve psikoterapi yöntemi olan ADDT, harekete geçirici önemli bir olayı (A), duygusal bir sonucun (C) takip ettiğini ileri sürer. Bu terapide duygusal sonucun sebebi (A) gibi görünebilir fakat bireyin inanç sistemi (B) kişilerin duygusal sonucuna sebep olur. Kaygı gibi kişide istenmeyen duygusal bir sonuç ortaya çıkmasının sebebi genellikle kişilerin akılcı olmayan inançlarının var oluşudur. Rasyonel ve davranışsal bir şekilde bu inançlara meydan okumak, kişilerdeki rahatsız edici sonuçları azaltabilir. ADDT duygu ve bilişi, bütünleştirici olarak birbiriyle etkileşim hâlinde olan düşünce, duygu, arzu ve eylemler ile incelemektedir (Ellis ve Dryden,1997).

ADDT'nin üç ana önermesi şu şekildedir:

1. İnsanlar dünyaya hem rasyonel hem de irrasyonel olma potansiyelleri ile gelirler. İnsanların düşünceleri hakkında düşünmeye, duygusal olmaya, hatalarından ders almaya, kendini korumaya, büyüme potansiyellerini gerçekleştirmeye yatkınlıkları olabilirken öte yandan; kendilerine zarar verme, düşünmekten kaçınma, yapılan hatalarda tekrarlayıcı olma, mükemmeliyetçi olma, hoşgörüsüz olma, kaçınmacı olma gibi eğilimleri de olabilir (Corsini ve Wedding, 2008).
2. İnsanların irrasyonel düşünmeye eğilimli olması, kendine zarar verme alışkanlığı, tahammülsüzlüğü, içinde bulundukları kültür ve sahip oldukları aile ile şiddetlenebilir (Corsini ve Wedding, 2008).
3. İnsanlar algılayabilir, düşünebilir, ifade edebilir ve davranış sergileyebilirler, bu yüzden aynı anda hem bilişsel hem de motor becerileri ile ilişkilidirler. Duyguları ve eylemleri; kişilerin geçmiş deneyimleri, geçmiş anıları ve sonuçları çerçevesinde incelenir. İnsanlar nadiren düşünmeden hareket edebildikleri gibi nadiren de düşünmeden duygularını ifade edebilirler. Özellikle duyguları, belirli bir durumun veya onun öneminin değerlendirilmesini içerir ve kişiler bu değerlendirmeden tetiklenebilirler (Corsini ve Wedding, 2008).

ADDT'ye göre kişilerin akılcı olmayan inançları, çevresel ve sosyal faktörlerden etkilenebilir aynı zamanda akılcı olmayan inanç geliştirme noktasında bireylerin biyolojik yatkınlıklarının olabileceği de belirtilir (Clark, 2000).

### 2.5.2. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar

İnsanlar, çocukluktan itibaren mantık dışı dogmalar ve batıl inançlarla birlikte akılcı olmayan düşüncelerini yaratırlar. Daha sonrasında da geliştirdikleri bu inançları kendi kendilerine telkin ve tekrar ederek onlar yararlıymış gibi davranmaya devam ederler ve bu akılcı olmayan inançları diğer kişilere yönelik ilişkilerinde de kullanırlar (Seligman ve Reichenberg, 2019). Ellis ve Dryden (1997) romantik ilişki türünde de akılcı olmayan inançların görüldüğünü ve ilişki içindeki kişilerin bu inançlara sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Eidelson ve Epstein (1982), insanların yakın ilişkilerinde sahip olabilecekleri akılcı olmayan inancı değerlendirmek için ilişki inanç envanteri geliştirmişlerdir ve yakın ilişkilerde beş temel akılcı olmayan inancın olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda bu beş temel inanç verilmiştir:

1. Anlaşmazlıklar ilişkiler için yıkıcıdır.
2. İlişki içindeki partnerler birbirlerinin düşünce ve duygularını okuyabilmelidir.
3. Partnerler ilişkinin doğasını ve kendilerini değiştiremezler
4. Mükemmel bir cinsel partner olarak performans göstermelidir.
5. Erkek ve kadınlar arasındaki çatışmalar kişilik ve ihtiyaçlardaki doğuştan gelen cinsiyet farklılıklarından kaynaklanmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982).

Akılcı olmayan inançlar, sağlıklı romantik ilişki bağlarını engellediği için potansiyel olarak işlevsizdir ve romantik ilişkilerdeki normal olan etkileşimlerin daha az veya kabul edilemez olarak yorumlanmasına yol açmışlardır (Zagefka ve Bahul, 2021).

Romantik ilişkilerde abartılı olan ve gerçekçi olmayan beklentilerin sebebinin ilişki içindeki eşlerin akılcı olmayan inançlara sahip olması görülmüştür. Bu tür beklentilerin öfke gibi olumsuz duygulara sebep olabileceği ve eşin dırdır etmesi gibi davranışlarla bağlantı gösterebileceği belirtilmiştir (Ellis ve Harper, 1975). Epstein (1982) de aynı toplumda yetişen eşlerin birbirlerinin gerçekçi olmayan beklentilerini paylaşmasının ve pekiştirmesinin muhtemel olabileceğini belirterek bu görüşü desteklemiştir.

Epstein (1982) işlevsel olmayan ilişki inançları ve rasyonel olmayan inançların, ilişkilerdeki sıkıntı düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini belirtmiştir. Eidelson ve Epstein'e (1982) göre de romantik ilişkilerdeki işlevsiz inançların; kişilerin ilişki doyumunu, ilişkiye bağlılığını, bağlanmalarını ve güven duygularını etkileyebileceğini savunmuştur. Romantik ilişki türünü içinde bulunduran evlilik ilişkilerinde, sürekli onay alma ihtiyacı ve sorunlardan kaçma eğilimini yansıtan akılcı olmayan inançların eşlerin ilişki doyumunu negatif bir şekilde etkilediği belirtilmiştir (Woodward, Carless ve Findlay, 2001). Romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlardan olan farklı düşünmek (partnerlerin olaylara ilişkin farklı düşüncelere sahip olması yıkıcıdır inancı) ve sosyal zaman kullanımının (hep birlikte sosyal aktivitelere katılım göstermek), romantik ilişkilerdeki şiddeti yordadığı bulunmuştur (Bahadır-Yılmaz ve Şahin, 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise kişilerin akılcı olmayan romantik inançlarının romantik ilişkilerdeki fiziksel ve duygusal istismar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş'ın (2018) yaptığı çalışmada da kişilerin sahip olduğu irrasyonel inançların, romantik ilişkilerde yüksek saldırganlık ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir.

## **2.6. Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık**

Herhangi bir ilişkinin en temel kısımlarından biri beklentilerdir ve romantik ilişkilerde de beklentiler oldukça önemlidir. Her birey bir ilişkinin nasıl olacağı, nasıl olması gerektiği ve partnere nasıl davranılması gerektiğine yönelik beklentileri içeren bir model ile ilişkiye başlar. Bu sebeple bireylerin kendilerinin ve partnerlerinin ilişki içinde nasıl davranması gerektiğiyle ilgili beklentileri vardır (Jones ve Burdette, 1994). Burgoon (1993) beklentileri beklenen davranışın kalıcı bir modeli olarak tanımlamıştır Rubin, Kim ve Peretz (1990) ilişkilerdeki kurallar gibi beklentilerdeki davranışın da tutarlı ve tahmin edilebilir olmasına vurgu yaparken, beklentilerin bilgi verici olduğuna, bireyin kişiler arası iletişimde bilgileri değerlendirmesine yardımcı olduğuna ve sonraki etkileşimlerini tanımlamasına olanak sağladığını belirtir. Ayrıca, beklentiler, kişilerin geçmiş bir ilişki deneyimi olmadığında veya ilişki oluşumu aşamasında kişiye rehberlik etmesi açısından yararlıdır ve beklentilerin romantik ilişkilerde uyumu arttırmaya ve sürdürmeye yardımcı olan bir dizi işlevi vardır (West, 2006).

Jones ve Burdette (1994), ilişkilerdeki beklentilerin genel ve özel olmak üzere iki türü olduğunu belirtmişlerdir. Partnerin destekleyici ve duyarlı olması, zarar vermemesi, kötü niyetli davranmaması gibi ilişki içindeki partnerlerin her ikisinin de nasıl davranacağı yönünde olan beklentileri, genel beklentiler şeklinde tanımlamışlardır ve bu genel beklentileri kişinin partneriyle açıkça paylaşmasına gerek olmadığını, her ilişkide olması gereken durumlar olarak belirtmişlerdir. Özel beklentiler ise her ilişkinin kendi içindeki etkileşimleriyle ilgili olmakla birlikte ilişkiye özgü beklentilerdir.

McDonald (1981) romantik ilişkilerden beklentilerimizin sadece kişisel deneyimlerimizin bir sonucu olarak oluşmadığını, içinde bulunduğumuz toplum tarafından genel olarak kabul gören ilişki normlarından da oluştuğunu belirtmiştir. Beklentilerin kişisel deneyimlerimizden oluştuğu varsayıldığında, bireysel farklılıklar çok fazla olabileceği için beklentilerin ilişki içindeki partnerler için farklılaşabildiğini savunulmuştur (McDonald, 1981). Aynı zamanda, beklentilerin toplumsal normlara dayandığı düşünüldüğünde de romantik ilişkilerde tipik olarak gözlemlenen beklentilerin (sadakat vb.), toplumlar arası benzerlik gösterdiği belirtilmiştir (McDonald, 1981). Montrogomery'e (1994) göre de romantik partnerlerin birbirleriyle duygularını açıkça paylaşması, kişisel bilgilerini açmaları, her iki partnerin de memnuniyeti için konuşmaktan kaçınılan konuların bilinmesi, ilişki içinde yapılması ve yapılmaması gereken davranışların ifade edilmesi gerektiğini savunan toplumsal standartlar, romantik ilişkiler için yakınlık oluşturabilir. İlişkilerde oluşan beklentiler üzerine alan yazına bakıldığında beklentilerin temel olarak psikoloji ve iletişim olmak üzere iki disiplinle açıklandığı görülmüştür (Floyd ve Voloudakis, 1999). Yakınlık, sevgi, konuşmaya dâhil olma gibi sözlü ve sözsüz iletişim davranışları hakkında birçok beklentinin varlığı iletişim alanıyla açıklanmıştır (Floyd ve Voloudakis, 1999). Psikoloji alanı ise ilişkilerde tipik olarak var olan beklenti türlerini, bu beklentilerin var olma sürecini ve her birinin öneminin farklılaştığını kapsamlı bir şekilde tanımlamaya çalışır (West, 2006). Argyle ve Henderson (1984) arkadaşlık ilişkilerinde beklentileri araştırırken, Sabatelli ve Pearce (1986) romantik ilişkilerde beklentilerin farklı yönlerini incelemişlerdir.

Baxter (1986) romantik ilişki ayrılıkları sonrasında kişilerin açıklamalarını incelemesiyle sekiz ilişki beklentisi olabileceğini belirtmiştir. Bunlardan ilki kişilerin

en sık belirttiği özerkliktir. Özerkliği destekleyen beklentinin, romantik ilişki içindeki kişilerin her birinin ilişki dışında da bir hayatının olduğu ve bunun kabul edilmesi gerektiği olduğunu belirtmiştir. İkincisi, romantik ilişki içindeki tarafların değerler, tutumlar ve ilgi alanları bakımından benzer olmaları gerektiği beklentisidir. Üçüncüsü, partnerlerin birbirini destekleyici olması, birbirlerinin özsaygılarını geliştirmeleri gerektiği görüşünü savunan beklentidir. Dördüncüsü, partnerlerin birbirine karşı açık ve samimi olması gerektiğini savunan açıklık beklentisidir. Beşincisi, birbirlerine sadık olma beklentisidir. Altıncısı, ilişki içindeki bireylerin partnerlerine kıyasla ilişkiye yaptığı yatırımla orantılı olarak ödül alma beklentisini yansıtan eşitlik beklentisidir. Yedincisi ilişki ortaklarının birlikte zaman geçirme beklentisidir. Sekizinci ve son beklenti ise birbirlerinin varlığında gizemli açıklanamaz bir şey yaşamaları gerektiğini savunan romantizm beklentisidir.

Shackelford'a (1997) göre romantik ilişkilerdeki beklentiler; ilişki içinde taraf olan kişilerle, bireylerin geçmiş ve şimdiki romantik ilişkileriyle ve ilişki içindeki davranışların bağlamıyla ilişkilidir. Her çiftin beklenti yapısının kendine özgü doğası olabilirken; beklentilerin ihlal edilmesi, beklentilerin farklılaşabilmesi de söz konusu olabilir. Berger ve Kellner'e (1964) göre romantik ilişki içinde olan partnerlerin farklı beklentilere sahip olması birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir.

Bireylerin romantik ilişkilerinden beklentilerini ifade eden çalışmalara bakıldığında Cann (2004), bireylerin destekleyici ve samimi olma beklentisini; Sprecher ve Regan (2002) sadık olma, diğer ilişki türlerinden (arkadaşlık vb.) daha arzu edilen özelliklere sahip olma beklentisini; West (2006) yakınlık, destek, bağlılık, sadakat, duygu paylaşımı beklentisini belirtmişlerdir. Ayrıca kişilerin romantik partnerlerinden onlara karşı ilgili olması, yardımsever olması ve ihtiyaçlarına cevap veriyor olması gibi beklentileri de vardır (Zak, Gold, Ryckman ve Lenney, 1998).

Başlangıcından itibaren partnerlerin kişisel beklenti ve algılarıyla şekillenen romantik ilişkilerin çifte fayda sağlaması için eşlerin ilişkiden beklentilerinin farkında olduklarını ifade etmeleri önemlidir. Bir ilişkideki beklentilerin farkında olmak, eşler arasında sürdürülebilir devamlı ilişkiler kurmada, eşlere kendileri ve gelecekleri hakkında güven duygusu vermede ve ilişkilerde açık iletişim oluşturmada etkilidir (Cutler ve Radford, 1999). Beklentilerin ifade edilmesi, romantik ilişki içinde olan kişilerin ilişkiye dönük farkındalıklarını da geliştirmektedir (Laws, 1971).

## **2.7. Romantik İlişkilerde Ayrılık Uyumu, Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ile İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde, alan yazında ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkenlerinin birlikte ve ayrı şekilde ele alındığı araştırmalar sunulmuştur.

### *2.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar*

Yurt dışında yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde genç yetişkin bireylerin ayrılık uyumları üzerinde ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkenlerinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Alan yazında ayrılık uyumu ile bu değişkenlerin ilişkili olabileceği ifade edilse de buna yönelik araştırmaların kısıtlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu değişkenlerin birinin ya da bu değişkenlere benzer değişkenlerin genç yetişkin bireylerden oluşan örnekleme incelendiği bazı araştırmalara ulaşılmış ve bu araştırmalar bağımlı ve bağımsız değişkenler ile ilgili olmak üzere bu bölümde özetlenmiştir.

Buehler (1987) yaptığı çalışmada boşanmış kişilerden oluşan bir örnekleme geriye dönük kendi kendine bildirilen kişisel gelişimi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ayrılığı başlatan ve boşanmayı isteyen kişilerin başlatmayanlara göre daha fazla kişisel gelişim ve olgunluk bildirdiklerini ve bu süreçte daha iyi düzeyde ayrılığa uyum sağladıkları bulunmuştur.

Helgeson (1994) yaptığı çalışmada fiziksel ayrılığı ve ayrılığa uyum sağlamayı incelemiştir. Araştırmanın örneklemini uzun mesafe romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bir sömestr dönemi boyunca öğrencileri izlemiştir. Araştırma sonucunda, kadın öğrencilerin hem fiziksel ayrılığa hem de ayrılığa erkek öğrencilerden daha iyi uyum sağladığı; ayrılmadan önceki temasın sıklığının uyum üzerinde etkisinin olmadığı; erkeklerin ayrılığa hiç hazır olmadıklarını, bir anda ayrılık yaşamalarının onların uyum sağlayamaması üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr ve Vanni (1998) yaptıkları araştırmada romantik ilişkinin sona ermesinden sonra yaşanan sıkıntıyla ilgili olabilecek dört değişkeni incelemişlerdir. Bu değişkenler biten ilişkinin nasıl başladığı, ilişki sonlanmadan önceki özellikleri, ayrılık anındaki koşullar ve bireysel farklılıklardır.

Araştırmanın örneklemini yakın zamanda romantik ilişki ayrılığı yaşayan 257 genç yetişkin oluşturmaktadır. Ayrılık sıkıntısını yüksek düzeyde yordayan değişkenlerin ayrılık sonrasında partnerin ondan başka var olan diğer alternatiflerinin daha fazla olması durumu, ilişkiyi başlatırken daha fazla çaba gösterilmiş olması, ilişki içinde terk edilme korkusu yaşama olarak bulunmuştur.

Tashiro ve Frazier'in (2003) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerin sonlanmasından sonra ayrılık sıkıntısı ve ayrılık sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yakın zamanda romantik ilişkisi sona eren üniversite öğrencileri araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Biten ilişkinin neden istenmediği ve neden bittiği, kişilik faktörleri değişkenlerinin ilişkisi de incelenmiştir. Ayrılık sonrası büyüme belirten kişilerin ayrılığın sebebini çevresel faktörlere atfettiğinde bu süreç daha iyi uyum sağladıkları bulunmuştur.

Davis ve diğerleri (2003) internet katılımcısı olan genç yetişkinler ile yaptıkları çalışmada romantik ayrılık sonrası kişilerin fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerini cinsiyet, yaş ve bağlanma tarzları bağlamında incelemişlerdir. Kaygılı bağlanma; kaybedilen partnerle daha fazla meşgul olma, kayıp üzerinde daha fazla ısrar etme, daha aşırı fiziksel ve duygusal sıkıntı, ilişkiyi yeniden kurmak için abartılı girişimler, partnerle ilgili cinsel motivasyon, kızgın ve intikamcı davranış ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınan bağlanma, ayrılıklara verilen sıkıntı/yakınlık arama tepkilerinin çoğuyla zayıf ve negatif bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Kadınların ve ayrılmayı başlatan kişilerin, ayrılık uyumuyla pozitif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Field ve diğerleri (2009) yakın zamanda romantik ilişkisinde ayrılık yaşamış 192 üniversite öğrencisi ile ayrılık sıkıntısını etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Ayrılığın ardından yüksek düzeyde sıkıntı bildiren grubun yordayıcılarını ayrılığın üzerinden az zaman geçmesi, ayrılığı başlatan taraf olunmaması, ayrılığın ani ve beklenmedik gerçekleşmesi, eski partneri tarafından reddedilme, ihanete uğramış olma, henüz yeni bir ilişkisinin olmaması olarak bildirmişlerdir.

Greenberg, Shepard, Chuick ve Cochran'ın (2009) yaptığı çalışmada ruminasyon ve depresyon arasında ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini klinik depresif öyküsü olan ve olmayan erkeklerden oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda klinik depresyon öyküsüne sahip olan grubun, olmayan gruba göre daha yüksek ruminasyon seviyeleri bildirdiği bulunmuştur.

Locker, McIntosh, Hackney, Wilson ve Wiegand (2010) yaptıkları çalışmada romantik ilişkisi sonlanan kişilerin ayrılık sonrası uyumlarını ve toparlanma hızlarını etkileyebileceğini düşündükleri ayrılığı başlatma durumu, sosyal desteğin varlığı, biten ilişkinin uzunluğu, çiftin beraber geçirdiği süre, ne kadar zaman sonra yeni biriyle ilişkiye başladıkları, ayrılık sonrası eski partnerlerini ne sıklıkta gördükleri gibi somut ve durumsal değişkenler ile incelemişlerdir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında biten ilişkinin uzunluğu arttıkça ayrılığa uyumun azaldığını, yeni biriyle ilişkiye başlamanın hızlı bir şekilde ayrılığa uyum sağlayıcı olduğunu bildirmişlerdir.

Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley ve Markman'ın (2011) 18-38 yaş arası romantik ilişkisi biten kişilerle ayrılık sonrası psikolojik sıkıntı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında romantik ayrılığın yaşanması psikolojik sıkıntıda artış gösterilmesine sebep olurken yaşam doyumunda da azalma ile ilişki bulunmuştur. Ek olarak ilişkinin ve ayrılığın çeşitli özelliklerine göre ayrılık sonrası yaşam doyumunda meydana gelen değişiklikler de incelenmiş; biten ilişkilerinde birlikte yaşayan ve evlilik planları yapan çiftlerin ayrılık sonrası yaşam doyumlarında düşüş görülebilirken yeni biriyle ilişkiye başlama durumunun yaşam doyumunda daha küçük düşüş ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Marshall ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, ilişkinin sona ermesini takiben kişisel gelişim ile olan ilişkilerinin incelendiği araştırmada ayrılık sıkıntısı, ruminasyon ve yeni partner ile toparlanma eğilimlerinin arabulucu etkisi araştırılmıştır. Kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline ayrılık sıkıntısı ile ilişki olduğunu; romantik ayrılık sonrasında yaşanan ayrılık sıkıntısının ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünme ve kara kara düşünme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kaygılı bağlanan kişilerin düşük kişisel gelişim düzeyleri ile ayrılık sıkıntısının ilişkili olduğunu; ayrılık sıkıntısı ile kişisel gelişim arasındaki pozitif yönlü ilişkide ruminasyonun açıklayıcı olabildiğini bulmuşlardır.

Tran ve Joormann (2015) romantik ilişkide ayrılık uyum sürecinde kişilerin ruminasyon düzeylerini incelemişlerdir. Sosyal medya araçlarından biri olan Facebook kullanan kullanıcılar ile pilot çalışma yapmışlardır. Romantik partnerlerinden ayrılan kişilerin Facebook üzerinden eski partnerlerinin profiline girerek daha fazla ruminatif düşünme eğilimi gösterdiklerini bulmuşlardır.

Del Palacio-González, Clark ve O’Sullivan’ın (2017) yakın zamanda romantik ayrılık yaşayan 91 genç yetişkinle yürüttüğü çalışmada biten ilişkiyle ilgili olumlu ve olumsuz anıların ayrılık sonrası psikolojik sıkıntıyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Katılımcıların dört günlük çevrimiçi anı günlüğüne spontane olarak akıllarına gelen olumlu ve olumsuz anıları yazmalarıyla verileri toplamışlardır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında biten ilişkideki pozitif anıların varlığının ayrılık sonrasındaki psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğu; negatif anıların hem ayrılık sıkıntısı hem de depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrılık sonrası kişilerin biten ilişkiye dair anılarını düşünmesinin ayrılık uyumuyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

O’Sullivan, Hughes, Talbot ve Fuller (2019) romantik ilişki ayrılığı yaşamış 866 katılımcı ile yaptıkları çalışmada ayrılık uyumunun iyimserlik, cesaret ve benlik saygısı ile olan ilişkisinde depresif semptomlar ve ruminasyonun aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmadan önceki üç ay içinde ayrılık yaşayan daha yüksek iyimserlik, benlik saygısı ve cesaret bildiren kişilerin daha düşük depresif semptomlar ve daha az ruminasyon yaptıklarını bulmuşlardır. Ayrılık uyumunda kişilerin zayıf uyumu ile depresif semptomlar ve ruminasyon arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Zagefka ve Bahul (2021) romantik ilişkide anlaşmazlıklardan kaçınma, zihin okuma ve ilişkilerin kadere göre şekillendiğine dair inanç olmak üzere romantik ilişkilerdeki bu üç akılcı olmayan inancın ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, ilişkilerde anlaşmazlıklardan kaçınmayı yansıtan akılcı olmayan inancın ilişki doyumunu düşürdüğünü diğer değişkenlerin ilişkili olmadığını bulmuşlardır.

Yurt dışı alan yazına bakıldığında ayrılık uyumu değişkeni ile çok fazla çalışma olduğu gözlemlenmiştir fakat bu araştırmanın diğer değişkenleri olan ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın tümünü kapsayan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alan yazında özellikle ayrılık uyumu ve ruminasyon değişkenlerinin daha sık bir arada çalışıldığı fakat akılcı olmayan inançlar değişkeninin ayrılık bağlamında yapılan çalışmalarda çok sınırlı olduğu; romantik ilişkilerden beklentiler değişkeninin hâlihazırda romantik ilişkisi olan bireyler ile çalışmalarını sürdürdüğü ve ayrılık uyumu ile çalışılan herhangi bir çalışmada yer almadığı görülmüştür. Bu yüzden tüm bu değişkenler ve ayrılık uyumu arasındaki ilişki ile ilgili daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

### 2.7.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ayrılık uyumları üzerinde ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkenlerinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Alan yazında üniversite öğrencilerinin ayrılık uyum süreçleri yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu değişkenlerin birinin ya da bu değişkenlere benzer değişkenlerin üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ya da genç yetişkin bireylerden oluşan örnekleme incelendiği bazı araştırmalara ulaşılmış ve bu araştırmalar bağımlı ve bağımsız değişkenler ile ilgili olmak üzere bu bölümde özetlenmiştir.

Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılan çalışmada ruminasyon eğiliminin yaş ve cinsiyete göre nasıl değiştiği ve psikolojik sorunlar ile toplumsal cinsiyet arasında ruminasyonun aracı rolü incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini 866 öğrenci oluştırmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon yaptığı; ruminasyonun psikolojik sorun ile toplumsal cinsiyet arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kadınların psikolojik sorunlara açık hâle gelmesinde ruminasyon yapmalarının etkili olabileceği belirtilmiştir.

Sarı ve Owen (2016) tarafından yapılan çalışmada, bağlanma boyutları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ile olan ilişkisine bakılmış ve 434 üniversite öğrencisi örneklemiyle çalışmışlardır. İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutu olan aşırı beklentiler ve farklı düşünmek boyutlarının, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığını fakat cinsiyet farklılıkları alt boyunun ilişki doyumunu negatif bir şekilde yordadığını; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin ilişki doyumunu negatif yönlü yordadığını ve kadın öğrencilerin ilişkilerden sağladıkları doyumun erkek öğrencilere kıyasla daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş'ın (2018) yaptığı çalışmada romantik ilişkide akılcı olmayan inançların genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinin saldırganlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 351 üniversite öğrencisi oluştırmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında erkek katılımcıların sosyal zaman

kullanımına ilişkin akılcı olmayan inançlarının saldırganlık düzeylerini yordadığı; farklı düşünme ve cinsiyet farklılığına ilişkin akılcı olmayan inançlarının genç yetişkinlerin saldırganlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Güllü (2018) tarafından yapılan araştırmada evlenmemiş üniversite öğrencilerinin romantik ilişkideki eşlerinden beklentileri bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, romantik ilişki deneyimi, romantik ilişki durumları) göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 174 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kişilerin eşlerinden sevgi, uyum, kültür ve inanç benzerliği, aileye saygı, cinsellik, eşe saygı gibi beklentilerinin olduğu belirtilmiştir. Bu beklentilerin cinsiyete ve diğer demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Fırıncı (2019) genç yetişkinler ile yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide minnettarlık, öz şefkat ve bağışlayıcılığın aracı rolünü incelemiştir. Romantik ayrılık yaşayan 253 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği Öz-duyarlık Ölçeği, Minnettarlık/Memnuniyet Anketi ve Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öz şefkatin kendilik değerini arttıran bir deneyim olarak görülmesiyle, öz şefkatin ayrılık uyumunun yüksek olmasıyla ilişkili olduğu; minnettarlık değişkeninin ayrılık uyumunda ilişkiyi sonlandırmaya getiren deneyim olarak görülmesinin, ayrılık uyumunun yüksek olmasıyla ilişkili olduğu; bağışlayıcılık değişkeninin, olumlu duygulanımı arttırmasından dolayı ayrılık uyumunun yüksek olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bulut (2019) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ruminasyon değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Romantik ilişkisi olan 208 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. İlişki Doyumu Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ve Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri kullanılmıştır. Ruminasyon değişkeninin üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu azalttığı; akılcı olmayan inançlardan zihin okuma ve aşırı beklentilerin romantik ilişki doyumunu yükselttiği, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmenin romantik ilişki doyumunu azalttığı yapılan çalışmanın bulgularıdır.

Semerci (2020) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma stillerinin romantik ilişki bitiminde yaşanan psikolojik stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Romantik ilişki ayrılığı yaşayan 328 katılımcının olduğu örneklem grubuyla çalışılan araştırmada Kısa Semptom Envanteri, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kaygılı, kararsız ve güvenli bağlanma stillerinin, romantik ilişki ayrılığı sonrasında yaşanan psikolojik sıkıntıyı yordadığı ve duygu düzenleme stratejisi ile ayrılık sonrası psikolojik sıkıntı arasında ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Alakuş (2020) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerden beklentilere yönelik farkındalık değişkenini bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumu, eşle tanışma şekli, ekonomik durum) göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 454 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği araştırmada kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, romantik ilişki durumunun romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıklarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kültürel beklentiler ve fiziksel beklentiler alt boyutunun romantik ilişki durumlarına göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Akbulut'un (2022) yaptığı çalışmada flört şiddeti tutumlarının yordanmasında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, ebeveyn kabul ret algısı ve toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi incelenmiştir. Dört yüz otuz dört üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemi oluştururken Flörtte Şiddete Yönelik Tutum Ölçekleri, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Kadın katılımcıların psikolojik şiddet uygulamasında baba ile ilişkisindeki ihmalin, akılcı olmayan inançların alt boyutları olan sosyal zaman kullanımı, cinsiyet rolleri ve aşırı beklentilerin yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmenin erkeklerin uyguladığı fiziksel şiddeti yordadığı ve sosyal zaman kullanımı ile aşırı beklentilerin erkeklerin uyguladığı psikolojik şiddeti yordadığı bulunmuştur. Erkeğin ilişkide uyguladığı psikolojik şiddetin anneden aldıkları şefkat ve sıcaklık puanları ile yordandığı görülmüştür.

Yurt içi alan yazında bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan ayrılık uyumu ve bağımsız değişkenleri olan ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın bir arada çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda ayrılık ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmaların sınırlı olmasıyla birlikte ayrılık uyumu ile yapılan tek bir çalışma olduğu da görülmüştür. Ruminasyon değişkeni ile romantik ilişkiler daha sık çalışılmış olmasına rağmen romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar değişkeninin sınırlı araştırıldığı görülmüştür. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin de yurt içi alan yazında ayrılık uyumu ile çalışıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu yüzden tüm bu değişkenler ve ayrılık uyumu arasındaki ilişki ile ilgili yurt içi alan yazında daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel işlemler ile ilgili bilgi verilecektir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın; romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumuna yönelik yordama gücünün araştırıldığı ilişkisel tarama modeline dayanan bir araştırmadır. Nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken olması durumunda değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişimin varlığını veya düzeyini belirlemeye çalışan araştırma modelidir. Şu anda hâlâ devam eden veya geçmişte olan bir duruma müdahale etmeden bulgulardaki ilişkilerin bir duruma etki edebileceği düşünülen faktörlere ilişkin yordama yapmaktır (Karasar, 2013). Araştırmanın bağımlı, değişkeni romantik ilişkilerde ayrılık sonrası uyum; bağımsız değişkenleri ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıktır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Evren, araştırma yapan kişinin çalışma sahasını oluşturan, içerisinde örneklemine seçtiği ve elde edilen sonuçları genelledebileceği, araştırma kapsamı içinde yer alan ortak özelliklere sahip birimler bütününe denir (Karasar, 2009). Belirli bir evrenden, onu temsil eden bir parça seçmeye örneklem denirken (Kaptan, 1998), belirli bir evrene genelleme amacıyla evrenden yansızlık veya seçkisizlik kuralına göre seçilen küçük gruplara örneklem denir (Karasar, 2009).

Bu araştırmanın evrenini 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında İzmir ilinde bulunan Ege Üniversitesi'nin merkez kampüsünde öğrenim gören ve araştırmaya katıldığı sırada en fazla bir yıl önce romantik ilişkisinden ayrılan ve romantik ilişki içinde olmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Söz konusu araştırmada küme tabakalı örneklem yöntemi esas alınmıştır. Bu yöntem doğrultusunda Ege Üniversitesi merkez kampüsünde bulunan 12 fakülte, bünyesinde bulunduğu bilim

dallarına göre 3 kümeye ayrılmıştır. Bu kümeler sırasıyla fen bilimleri, sosyal bilimler ve sağlık bilimleri olarak belirlenmiştir. Ardından her kümeden 2 fakülte olacak şekilde dijital bir uygulama aracılığıyla seçkisiz bir şekilde kura çekilerek araştırmaya dâhil edilecek fakülteler belirlenmiştir.

Kura sonucunda belirlenen fakülteler bünyesinde bulundukları bilim dallarına göre aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

Fen Bilimleri: Mühendislik Fakültesi

Fen Bilimleri: Ziraat Fakültesi

Sosyal Bilimler: Edebiyat Fakültesi

Sosyal Bilimler: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Sağlık Bilimleri: Tıp Fakültesi

Sağlık Bilimleri: Hemşirelik Fakültesi

Araştırmanın yapıldığı dönem olan 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında merkez kampüste bulunan bu fakültelerin toplam öğrenci sayısı 18.441 kişi olarak merkez öğrenci işlerinden öğrenilmiştir. Mühendislik Fakültesi toplam öğrenci sayısı 5253 kişidir. Ziraat Fakültesi toplam öğrenci sayısı 2703 kişidir. Edebiyat Fakültesi toplam öğrenci sayısı 3152 kişidir. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi toplam öğrenci sayısı 3071 kişidir. Tıp Fakültesi toplam öğrenci sayısı 2544 kişidir. Hemşirelik Fakültesi toplam öğrenci sayısı 1718 kişidir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından araştırmacılara kolaylık olması için .01, .02, .03, .04 ve .05 örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanmış ve oluşturdukları kolay örnekleme yöntemindeki tahmini örnekleme tablosuna bakıldığında; bu araştırmanın 18.441 evren büyüklüğü, .05 sapma ve %95 güven aralığı için en az 375 üniversite öğrencisine ulaşılmasının yeterli olduğu görülmüştür. Daha sonrasında her fakülte için hesaplamalar şu şekilde yapılmıştır: 18.441 öğrencide mühendislik fakültesinin 5253 öğrencisi varsa 375 öğrenci de kaç olmalıdır şeklinde orantı kurulmuştur ( $375 \times 5253 / 18.441 = 106$ ). Diğer tüm fakülteler için aynı matematiksel işlem tekrarlanmıştır.

Araştırmaya bu fakültelerden 608 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir ancak daha önce hiç romantik ilişki deneyimi olmayan ve verilerin toplandığı esnada romantik bir ilişki içinde olan 186 kişi araştırmadan çıkarılmıştır. Ölçek maddelerinin eksik doldurulması ve bazı ölçeklerin hiç doldurulmaması sebebiyle 38 kişi

araştırmadan çıkarılmıştır. Bu araştırma 384 katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

*Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri*

| <b>Demografik Özellikler</b>                      | <b>Gruplar</b>   | <b>n</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------------------------|------------------|----------|----------|
| Cinsiyet                                          | Kadın            | 182      | 47.4     |
|                                                   | Erkek            | 202      | 52.6     |
| Yaş grupları<br>(20.88±1.71)                      | 20 yaş ve altı   | 153      | 39.8     |
|                                                   | 21-22 yaş        | 166      | 43.2     |
|                                                   | 23 yaş ve üstü   | 65       | 16.9     |
| Bilim dalı                                        | Sosyal bilimler  | 131      | 34.1     |
|                                                   | Fen bilimleri    | 166      | 43.2     |
|                                                   | Sağlık bilimleri | 87       | 22.7     |
| Fakülte                                           | İİBF             | 65       | 16.9     |
|                                                   | Edebiyat         | 66       | 17.2     |
|                                                   | Mühendislik      | 108      | 28.1     |
|                                                   | Ziraat           | 58       | 15.1     |
|                                                   | Tıp              | 52       | 13.5     |
|                                                   | Hemşirelik       | 35       | 9.1      |
| Sınıf düzeyi                                      | 1. sınıf         | 102      | 26.6     |
|                                                   | 2. sınıf         | 117      | 30.5     |
|                                                   | 3. sınıf         | 109      | 28.4     |
|                                                   | 4. sınıf         | 56       | 14.6     |
| Önceki (biten) ilişkinin süresi<br>(11.69±11.21)  | 1-3 ay           | 89       | 23.2     |
|                                                   | 4-6 ay           | 91       | 23.7     |
|                                                   | 7-9 ay           | 43       | 11.2     |
|                                                   | 10-12 ay         | 47       | 12.2     |
|                                                   | 1-2 yıl          | 75       | 19.5     |
|                                                   | 2 yıldan fazla   | 39       | 10.2     |
| İlişki bitiminden sonra geçen süre<br>(7.35±3.84) | 1-3 ay           | 84       | 21.9     |
|                                                   | 4-6 ay           | 85       | 22.1     |
|                                                   | 7-9 ay           | 78       | 20.3     |
|                                                   | 10-12 ay         | 137      | 35.7     |

Araştırmaya katılan 384 üniversite öğrencisinin %47.4’ü kadın, %52.6’sı erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.88±1.71 olarak tespit edilmiş olup %39.8’i 20 yaş ve altı, %43.2’si 21-22 yaş, %16.9’u 23 yaş ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların %34.1’i sosyal bilimler, %43.2’si fen bilimleri, %22.7’si sağlık

bilimleri alanında öğrenim görmektedir. Katılımcıların %16.9'u İİBF, %17.2'si edebiyat, %28.1'i mühendislik %15.1'i ziraat, %13.5'i tıp, %9.1'i hemşirelik fakültelerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %26.6'sı 1. sınıfta, %30.5'i 2. sınıfta, %28.4'ü 3. sınıfta, %14.6'sı 4. sınıftadır. Önceki (biten) ilişki süre ortalaması  $11.69 \pm 11.21$  ay olarak tespit edilmiş olup katılımcıların %23.2'sinin biten ilişkisi 1-3 ay, %23.7'sinin 4-6 ay, %11.2'sinin 7-9 ay, %12.2'sinin 10-12 ay, %19.5'inin 1-2 yıl, %10.2'sinin önceki ilişkisi 2 yıldan fazla sürmüştür. İlişki bitiminden sonra geçen süre ortalaması  $7.35 \pm 3.84$  ay olarak tespit edilmiş olup katılımcıların %21.9'unun ilişki bitiminden sonra 1-3 ay geçmiş, %22.1'inin 4-6 ay, %20.3'ünün 7-9 ay, %35.7'sinin ilişki bitiminden sonra 9-12 ay geçmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bağımlı değişken olan ayrılık sonrası uyumu belirlemek amacı ile Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu (FBUÖ-KF) kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler olan ruminasyon düzeyini belirlemek amacıyla Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu (RÖ-KF), akılcı olmayan inançları belirlemek amacıyla Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), romantik ilişki beklentilerindeki farkındalıklarını ölçmek için de Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ) kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları ayrıntılı olarak tanıtılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma formunun ilk bölümünde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, bilim dalı, fakülte, sınıf, daha önce romantik ilişki yaşama durumu, şu anda romantik ilişki durumu, önceki (biten) ilişkinin süresi, ilişkinin bitiminden sonra geçen süre bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır.

#### 3.3.2. Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu (FBUÖ-KF)

Boşanmaya uyum ölçeği ayrılan çiftlerde boşanma sonrası duygusal ve sosyal uyumu ölçmek amacıyla Fisher (1976) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonrasında Fisher (1978, akt. Yılmaz ve Fıdıloğlu, 2006) tarafından ölçek revize edilip tekrardan geliştirilmiştir ve romantik ayrılık sonrasında ayrılık uyum düzeylerini ölçmek için ölçme aracı olarak sunulmuştur Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği üniversite öğrencilerinin ayrılık uyumunu değerlendirmek içinde kullanılmıştır (Barutçu, 2009; Koenig-Kellas ve Masunov, 2003; Vukalovich, ve Caltabiano, 2008), 100 maddelik

5'li Likert tipi ölçektir. Her zaman (1) ile hiçbir zaman (5) aralığında maddeler değişmektedir. Ölçekte yüksek toplam puan boşanma sonrası uyumun azalmasına işaret ederken, düşük toplam puan boşanma sonrası uyumun arttığına işaret etmektedir. Ayrıca orijinal ölçekte Benlik Değeri (Self Worth), Ayrışma (Disentanglement), Öfke (Anger), Yas (Grief), Güven ve Yakınlık (Trust and Intimacy), Sosyal Benlik Değeri (Social Self Worth) olmak üzere 6 alt boyut vardır. Ölçeğin iç tutarlılığı .98 ve alt boyutların iç tutarlılığı ise .87 ile .95 arasındadır.

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışma Yılmaz ve Fışıloğlu (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde sayısı aynı kalırken ölçeğin Türkçe uyarlaması 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Türkçe uyarlamasında ise 1) Yas tepkisi 2) İlişkiden ayrışma 3) Kendilik değeri 4) Öfke 5) Güven ve yakınlık olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık katsayısı ve iki yarıya bölme yöntemleri kullanılarak tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçekteki tüm maddeler için .97 bulunmuştur. İki yarıya bölme yöntemine göre, ilk bölümün Cronbach alfa katsayısı .94, ikinci bölümün ise .95'dir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için 3 ölçek ile ilişkisi incelenmiştir bunlar Kısa Semptom Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Genel Yaşam Doyumu ölçeğidir. Kısa Semptom Envanteri ile FBUÖ arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur ( $r = .72, p < .001$ ). FBUÖ ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ( $r = -.47, p < .001$ ) ve Genel Yaşam Doyumu ( $r = -.59, p < .001$ ) arasında orta düzeyde negatif ilişki vardır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması bulgularına göre, FBUÖ'nün ülkemizde kullanımı uygun görülmektedir (Yılmaz ve Fışıloğlu, 2006).

Yılmaz ve diğerleri (2021) tarafından daha sonra Fisher Boşanmaya/Ayrılığa uyum ölçeği (FBUÖ) Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılmış ve 25 madde ve 5 boyut (yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık, kendilik değeri) olacak şekilde 100 maddelik ölçeğin kısa formunu oluşturmuşlardır. Ölçeğin ismi de şu şekildedir: Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu (FBUÖ-KF) yer almaktadır. Ölçekte beşli Likert tipindedir (1: Her zaman, 5: Hiçbir zaman). Ölçekte 5 maddenin (M3, M8, M13, M18, M23) ters kodlanmasıyla elde edilen yüksek puan ayrılık uyumunun yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .94; alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .86, .93, .91, .87 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu

Ruminasyon ölçeğinin kısa formu Treynor ve diğerleri (2003) tarafından uzun versiyonu olan Nolen-Hoeksema ve Marrow'un (1991) geliştirdiği ruminasyon ölçeğinde depresyonla ilgili olan maddelerin çıkarılmasıyla geliştirilmiştir. 10 maddelik 4'lü Likert tipi ölçektir (1= Hiçbir Zaman; 4= Her Zaman). Ölçekten alınan yüksek toplam puan ruminasyon düzeyinin de yüksek olduğuna işaret eder. Ölçeğin saplantılı düşünme ve derin düşünme olmak üzere iki faktörü vardır ve ölçek her iki faktöre göre ve toplam puana göre yorumlanabilir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Erdur Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Kısa formunun Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması için 387 üniversite öğrencisi örneklemeyle çalışılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal hâli ile eş değer olduğu ve iki faktörde toplandığı bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri ve Ruminasyon Ölçeği uzun formu ile yapılan korelasyon analizleri sonucu .50 ile .91 arasında değişen ilişkiler saptanmıştır. Ruminasyon Ölçeği kısa formunun iç güvenilirlik kat sayısı .85 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik kat sayısı Saplantılı Düşünme Alt Ölçeği için .75, Derinlemesine Düşünme Alt Ölçeği için .77, olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91; alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .84 ve .83 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek için Sarı ve Korkut Owen (2015) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan faktör analizi çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddelik ve beşli Likert tipidir. Ölçekte yer alan maddeler “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” şeklindedir. Ölçekten en yüksek 150, en düşük 30 puan alınabilmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar düştükçe akılcı olmayan inançlar azalmakta; puanlar yükseldikçe de akılcı olmayan inançların düzeyi artmaktadır. Envanterin toplam varyansın %51.70'ini açıklayan altı faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu faktörler “aşırı beklentiler” (sekiz madde), “sosyal zaman kullanımı” (altı madde), “zihin okuma” (altı madde), “farklı düşünmek” (dört madde), “fiziksel yakınlık” (üç madde), “cinsiyet farklılıkları” (üç madde) olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin genel toplam puanı için bulunan Cronbach alfa katsayısı .85'dir. Ölçeğin alt ölçekler için bulunan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları da aşırı beklentiler .81, sosyal zaman kullanımı .78, zihin

okuma .78, farklı düşünmek .69, fiziksel yakınlık .53, cinsiyet farklılıkları ise .53'dür. Bulgular, bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Sarı ve Korkut Owen, 2015). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .94; alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .71 ve .88 arasında olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.5. *Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)*

Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği, üniversite öğrencilerinin, romantik ilişkilerindeki beklenti düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Alakuş (2020) tarafından geliştirilmiştir. Açımlayıcı ve Doğrulayıcı faktör analiz çalışmaları yapılmıştır. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeği 30 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ölçektir. Maddelere verilen tepkiler 1=Hiç Katılmıyorum, 2=Çok Az Katılıyorum, 3=Orta Düzeyde Katılıyorum, 4=Çoğunlukla Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin toplamda 5 alt boyutu vardır. Bu alt ölçekler sekiz maddeden oluşan güven beklentisi ölçeği, yedi maddeden oluşan ilişki kalite beklentisi ölçeği, altı maddeden oluşan kültürel beklentiler ölçeği, beş maddeden oluşan kendini kontrol beklentisi ölçeği ve dört maddeden oluşan fiziksel beklentiler ölçeğidir. Bu ölçeklerden alınan puanlar üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarını ifade etmektedir. RİBFÖ'nün benzer ölçekler geçerliliğini belirlemek amacıyla romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği (RAİNÖ) kullanılmıştır. RİBFÖ toplam puanı ile RAİNÖ toplam puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında, RİBFÖ ile RAİNÖ benzer ölçek puanları arasındaki ilişki katsayısının olumlu yönde ve anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Güvenilirlik katsayılarına bakıldığında güven beklentisi alt ölçeği için .70, ilişki kalite beklentisi alt ölçeği için .80, kültürel beklentiler alt ölçeği için .71, kendini kontrol beklentisi alt ölçeği için .69 ve fiziksel beklentiler alt ölçeği için ise .73 olarak belirlenmiştir. RİBFÖ'ye ait güvenilirlik katsayısının .90 olduğu anlaşılmaktadır. RİBFÖ'nün alt ölçekleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı sonuçları güven beklentisi alt ölçeği için .89; ilişki kalite beklentisi alt ölçeği için .83; kültürel beklentiler alt ölçeği için .82; kendini kontrol beklentisi alt ölçeği için .80 ve fiziksel beklentiler alt ölçeği için ise .65 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89; alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .66 ve .86 arasında olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması aşamasında öncelikle Ege Üniversitesi Rektörlüğü'ne ve verilerin toplanacağı fakülte dekanlıklarına araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için etik kurul izni alınmıştır ve veri toplama aşamasına geçilmiştir. Ege Üniversitesinde bulunan öğrencilere ulaşmak için Tıp Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Ziraat Fakültesi'nin internet sayfalarından fakültelerin haftalık ders programlarına ulaşılmıştır. Öğretim elemanları ile e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiş ve belirlenen gün ve saatlerde olacak şekilde randevu alınmış ve sınıflarda öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu (FBUÖ-KF), Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu (RÖ-KF), Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ) uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının olduğu formda kişisel bilgi formu hariç araştırmanın güvenilirliğini arttırmak amacıyla ölçekler katılımcılara dağıtılırken ölçeklerin sırası değiştirilmiştir ve her ölçek eşit sayıda ilk sıraya gelecek şekilde yerleri düzenlenmiştir. Uygulama öncesi araştırmacı kendini tanıtmış ve araştırmanın amacı sözlü olarak açıklanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esaslı katılan katılımcılara, ölçekler üzerinde bulunan araştırma bilgi formunda bahsedilen etik bilgiler hakkında açıklamalar yapılmıştır. Soruların doğru veya yanlış şeklinde belirli bir net cevabı olmadığı hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. Ölçekler ve araştırma hakkında katılımcıların soruları cevaplanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Sosyal Bilimler için İstatistiksel Analiz Programı 21 (SPSS 21) kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosunda gösterilmiştir. Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarına ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık puanları betimsel istatistikler tablosunda gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınamasında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarından yararlanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği

şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanların karekök, logaritmik veya ters dönüşümleri yapılarak parametrik testlerden yararlanılabilir (Büyüköztürk, 2011). Normal dağılım göstermeyen güven beklentisi, ilişki beklentisi, yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık alt boyut puanlarının logaritmik dönüşümleri yapılarak normal dağılımları sağlanmıştır. Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ve romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumu arasındaki ilişki analizinde Pearson korelasyon analizinden; ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordama durumunu belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 ( $p < .05$ ) olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın temel problemi ve alt problemleri çerçevesinde gerçekleştirilen istatistik analizlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Bağımsız değişkenler olan ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın bağımlı değişken olan romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu ne kadar yordadığını görmek amacıyla çoklu regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Öncelikle regresyon analizini uygulayabilmek adına kayıp veriler tespit edilip çıkarıldıktan sonra, normal dağılım varsayımına ilişkin analizler uygulanmıştır. Gerekli varsayımlar sağlandığında ise betimsel istatistikler incelenmiş, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

#### 4.1. Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel İstatistik Bulguları

Tablo 2’de ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ve romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumu puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

*Tablo 2. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler*

| Ölçek ve Bağımlı Değişkenin Alt Boyutları        | N   | Min. | Maks. | $\bar{X}$ | SS   | Çarpıklık         | Basıklık          |
|--------------------------------------------------|-----|------|-------|-----------|------|-------------------|-------------------|
| Ruminasyon                                       | 384 | 1.00 | 4.00  | 2.47      | .78  | .32               | -.83              |
| Akılcı Olmayan İnançlar                          | 384 | 1.15 | 4.64  | 2.93      | .73  | .54               | -.29              |
| Romantik İlişkiden Beklentilere Dair Farkındalık | 384 | 2.28 | 5.00  | 3.98      | .51  | -.49              | .05               |
| Yas Tepkisi                                      | 384 | 1.00 | 5.00  | 3.21      | 1.13 | -.52 <sup>1</sup> | -.82 <sup>1</sup> |
| İlişkiden Duygusal Ayrışma                       | 384 | 1.00 | 5.00  | 3.57      | 1.28 | -.74 <sup>1</sup> | -.80 <sup>1</sup> |
| Öfke                                             | 384 | 1.00 | 5.00  | 3.51      | 1.31 | -.71 <sup>1</sup> | -.86 <sup>1</sup> |
| Güven ve Yakınlık                                | 384 | 1.00 | 5.00  | 3.49      | 1.20 | -.69 <sup>1</sup> | -.73 <sup>1</sup> |
| Kendilik Değeri                                  | 384 | 1.00 | 5.00  | 3.68      | .90  | -.65              | .11               |
| Ayrılık Uyumu                                    | 384 | 1.72 | 4.96  | 3.50      | .85  | .65               | -.61              |

<sup>1</sup>: Logaritmik dönüşüm yapıldı.

Ruminasyon ölçek puan ortalaması  $2.47 \pm .78$  olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (4) puanlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ruminasyonu (tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerin zihinde dönüp durması) düşük-orta düzeydedir

Akılcı olmayan inançlar ölçek puan ortalaması  $2.93 \pm .73$  olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları düşük düzeydedir. En yüksek puana sahip akılcı olmayan inançlar aşırı beklentiler ( $3.66 \pm .74$ ) ve zihin okuma ( $3.40 \pm .84$ ); en düşük puana sahip akılcı olmayan inançlar sosyal zaman kullanımı ( $2.22 \pm 1.02$ ) ve farklı düşünmek ( $2.40 \pm .93$ ) olarak tespit edilmiştir.

Romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık ölçek puan ortalaması  $3.98 \pm .51$  olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentileri yüksek düzeydedir. En yüksek puana sahip beklentiler güven beklentisi ( $4.46 \pm .54$ ) ve ilişki kalite beklentisi ( $4.28 \pm .55$ ); en düşük puana sahip beklenti kültürel beklentiler ( $3.23 \pm 1.02$ ) olarak tespit edilmiştir.

Ayrılık uyumu ölçek puan ortalaması  $3.50 \pm .85$  olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ayrılık uyumu orta-yüksek düzeydedir. En yüksek puana sahip ayrılık uyumu alt boyutları kendilik değeri ( $3.68 \pm .90$ ) ve ilişkiden duygusal ayrışma ( $3.57 \pm 1.28$ ); en düşük puana sahip ayrılık uyumu alt boyutu yas tepkisi ( $3.21 \pm 1.13$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### **4.2. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

Tablo 3'te ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ve romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumu arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar, Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık ve Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumu Arasındaki İlişki

| Ölçek              | 3 | 10    | 16    | 17     | 18     | 19     | 20     | 21     | 22   |
|--------------------|---|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | -    |
| 3.Ruminasyon       | 1 | .58** | .40** | -.71** | -.63** | -.63** | -.59** | .12*   | .71* |
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 10. Rainö          |   | 1     | .48** | -.55** | -.64** | -.66** | -.64** | .19**  | .67* |
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 16. Ribfö          |   |       | 1     | -.33** | -.37** | -.45** | -.39** | .26**  | .38* |
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 17.Yas Tepkisi     |   |       |       | 1      | .76**  | .63**  | .73**  | -.09   | .87* |
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 18.İlişkiden       |   |       |       |        | 1      | .74**  | .72**  | -.20** | .89* |
| Duygusal Ayrışma   |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 19.Öfke            |   |       |       |        |        | 1      | .70**  | -.34** | .82* |
|                    |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 20.Güven ve        |   |       |       |        |        |        | 1      | -.16** | .87* |
| Yakınlık           |   |       |       |        |        |        |        |        | *    |
| 21.Kendilik Değeri |   |       |       |        |        |        |        | 1      | -.01 |
| 22. Ayrılık Uyumu  |   |       |       |        |        |        |        |        | 1    |

\*:  $p < 0,05$

\*\*.:  $p < 0,01$

Ruminasyon ile akılcı olmayan inançlar ( $r = .58$ ;  $p < .05$ ) ve romantik ilişkiden beklentiler ( $r = .40$ ;  $p < .05$ ) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlar ile romantik ilişkiden beklentiler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = .48$ ;  $p < .05$ ).

Ruminasyon ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan yas tepkisi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = -.71$ ;  $p < .05$ ).

Ruminasyon ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma ve öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.63$ ;  $p<.05$ ).

Ruminasyon ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan güven ve yakınlık arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.59$ ;  $p<.05$ ).

Ruminasyon ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan kendilik değeri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.12$ ;  $p<.05$ ).

Akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan yas tepkisi arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.55$ ;  $p<.05$ ).

Akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma ve güven ve yakınlık arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.64$ ;  $p<.05$ ).

Akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.66$ ;  $p<.05$ ).

Akılcı olmayan inançlar ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan kendilik değeri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.19$ ;  $p<.05$ ).

Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan yas arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.33$ ;  $p<.05$ ).

Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.37$ ;  $p<.05$ ).

Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.45$ ;  $p<.05$ ).

Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan güven ve yakınlık arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.39$ ;  $p<.05$ ).

Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan kendilik değeri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.26$ ;  $p<.05$ ).

### 4.3. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 4'te ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalığın Romantik İlişkilerdeki Ayrılık Uyumunu Yordama Durumu

| Bağımlı    |                   |                               |                       |                 |          |         |      |       |       |
|------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------|----------|---------|------|-------|-------|
| Model      | Değişken          | Bağımsız Değişkenler          | B                     | SH <sub>B</sub> | β        | t       | p    | Tol.  | VIF   |
| 1          | Yas Tepkisi       | Sabit                         | 2.656                 | .092            |          | 28.751  | .000 |       |       |
|            |                   | Ruminasyon                    | -.254                 | .019            | -.590    | -13.559 | .000 | .646  | 1.549 |
|            |                   | Akılcı Olmayan İnançlar       | -.099                 | .021            | -.214    | -4.708  | .000 | .591  | 1.693 |
|            |                   | Romantik İlişkiden            | .006                  | .027            | .009     | .218    | .827 | .747  | 1.339 |
|            |                   | Beklentilere Dair Farkındalık |                       |                 |          |         |      |       |       |
| $R^2=.535$ |                   | $\Delta R^2=.531$             | $F_{(3;380)}=145.736$ |                 | $p=.000$ |         |      |       |       |
| 2          | Duygusal Ayrışma  | Sabit                         | 2.966                 | .105            |          | 28.306  | .000 |       |       |
|            |                   | İlişkiden Ruminasyon          | -.187                 | .021            | -.391    | -8.800  | .000 | .646  | 1.549 |
|            |                   | Akılcı Olmayan İnançlar       | -.210                 | .024            | -.410    | -8.833  | .000 | .591  | 1.693 |
|            |                   | Romantik İlişkiden            | -.009                 | .030            | -.012    | -.286   | .775 | .747  | 1.339 |
|            |                   | Beklentilere Dair Farkındalık |                       |                 |          |         |      |       |       |
| $R^2=.516$ |                   | $\Delta R^2=.512$             | $F_{(3;380)}=134.845$ |                 | $p=.000$ |         |      |       |       |
| 3          | Öfke              | Sabit                         | 3.228                 | .106            |          | 30.559  | .000 |       |       |
|            |                   | Ruminasyon                    | -.176                 | .021            | -.356    | -8.213  | .000 | .646  | 1.549 |
|            |                   | Akılcı Olmayan İnançlar       | -.210                 | .024            | -.397    | -8.756  | .000 | .591  | 1.693 |
|            |                   | Romantik İlişkiden            | -.086                 | 0.030           | -.114    | -2.830  | .005 | .747  | 1.339 |
|            |                   | Beklentilere Dair Farkındalık |                       |                 |          |         |      |       |       |
| $R^2=.538$ |                   | $\Delta R^2=.534$             | $F_{(3;380)}=147.504$ |                 | $p=.000$ |         |      |       |       |
| 4          | Güven ve Yakınlık | Sabit                         | 2.951                 | .101            |          | 29.123  | .000 |       |       |
|            |                   | Ruminasyon                    | -.146                 | .021            | -.324    | -7.078  | .000 | .646  | 1.549 |
|            |                   | Akılcı Olmayan İnançlar       | -.202                 | .023            | -.421    | -8.794  | .000 | .591  | 1.693 |
|            |                   | Romantik İlişkiden            | -.041                 | .029            | -.060    | -1.401  | .162 | .747  | 1.339 |
|            |                   | Beklentilere Dair Farkındalık |                       |                 |          |         |      |       |       |
| $R^2=.485$ |                   | $\Delta R^2=.480$             | $F_{(3;380)}=119.062$ |                 | $p=.000$ |         |      |       |       |
| 5          | Kendilik Değeri   | Sabit                         | 1.846                 | .348            |          | 5.303   | .000 |       |       |
|            | Ruminasyon        | -.031                         | .071                  | -.027           | -.443    | .658    | .646 | 1.549 |       |

|                               |                   |                      |          |       |      |      |       |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|----------|-------|------|------|-------|
| Akılcı Olmayan İnançlar       | .129              | .079                 | .105     | 1.633 | .103 | .591 | 1.693 |
| Romantik İlişkiden            | .386              | .100                 | .220     | 3.854 | .000 | .747 | 1.339 |
| Beklentilere Dair Farkındalık |                   |                      |          |       |      |      |       |
| $R^2=.074$                    | $\Delta R^2=.067$ | $F_{(3;380)}=10.169$ | $p=.000$ |       |      |      |       |

Model 1 (Bağımlı Değişken: Yas Tepkisi): Model 1'e göre bağımsız değişkenler ile ayrılık uyumu ölçeğinin yas boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ( $F_{(3; 380)}=145.78$ ;  $p<.05$ ) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı ( $VIF<10$ ,  $Tolerans>.20$ ) tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler, ayrılık sonrası yas uyumu değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %53'ünü açıklamaktadır ( $\Delta R^2=.531$ ). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre ruminasyon ( $\beta=-.59$ ;  $t=-13.56$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.21$ ;  $t=-4.71$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin ayrılık sonrası yas uyumu üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası yas uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın ayrılık sonrası yas uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir.

Model 2 (Bağımlı Değişken: İlişkiden Duygusal Ayırışma): Model 2'ye göre bağımsız değişkenler ile ayrılık uyumu ölçeğinin ilişkiden duygusal ayırışma boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ( $F_{(3; 380)}=134.84$ ;  $p<.05$ ) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı ( $VIF<10$ ,  $Tolerans>.20$ ) tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler, ayrılık sonrası ilişkiden duygusal ayırışma değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %51'ini açıklamaktadır ( $\Delta R^2=.512$ ). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre ruminasyon ( $\beta=-.39$ ;  $t=-8.80$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.41$ ;  $t=-8.83$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin ayrılık sonrası ilişkiden duygusal ayırışma üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası ilişkiden duygusal ayırışmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın ayrılık sonrası ilişkiden duygusal ayırışmayı anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir.

Model 3 (Bağımlı Değişken: Öfke): Model 3'e göre bağımsız değişkenler ile ayrılık uyumu ölçeğinin öfke boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ( $F_{(3; 380)}=147.50$ ;  $p<.05$ ) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı

sorunu olmadığı ( $VIF < 10$ ,  $Tolerans > 0,20$ ) tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler, ayrılık sonrası öfke uyumu değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %53'ünü açıklamaktadır ( $\Delta R^2 = .534$ ). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre ruminasyon ( $\beta = -.36$ ;  $t = -8.21$ ;  $p < .05$ ), akılcı olmayan inançlar ( $\beta = -.40$ ;  $t = -8.76$ ;  $p < .05$ ), romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık ( $\beta = -.11$ ;  $t = -2.83$ ;  $p < .05$ ) değişkenlerinin ayrılık sonrası öfke uyumu üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası öfke uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir

Model 4 (Bağımlı Değişken: Güven ve Yakınlık): Model 4'e göre bağımsız değişkenler ile ayrılık uyumu ölçeğinin güven ve yakınlık boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ( $F_{(3; 380)} = 119.06$ ;  $p < .05$ ) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı ( $VIF < 10$ ,  $Tolerans > .20$ ) tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler, ayrılık sonrası güven ve yakınlık değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %48'ini açıklamaktadır ( $\Delta R^2 = .480$ ). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre ruminasyon ( $\beta = -.32$ ;  $t = -7.08$ ;  $p < .05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta = -.42$ ;  $t = -8.79$ ;  $p < .05$ ) değişkenlerinin ayrılık sonrası güven ve yakınlık üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası güven ve yakınlığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın ayrılık sonrası güven ve yakınlığı anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p > .05$ ) tespit edilmiştir.

Model 5 (Bağımlı Değişken: Kendilik Değeri): Model 5'e göre bağımsız değişkenler ile ayrılık uyumu ölçeğinin kendilik değeri boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu ( $F_{(3; 380)} = 10.17$ ;  $p < .05$ ) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı ( $VIF < 10$ ,  $Tolerans > .20$ ) tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler, ayrılık sonrası kendilik değeri değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır ( $\Delta R^2 = .067$ ). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık ( $\beta = .22$ ;  $t = 3.85$ ;  $p < .05$ ) değişkeninin ayrılık sonrası kendilik değeri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası kendilik değerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ruminasyon ve akılcı olmayan inançların, ayrılık sonrası kendilik değerini anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p > .05$ ) tespit edilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

#### 5.1.Tartışma

Bu araştırmada ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık bağımsız değişkenlerinin toplam puanları ile ayrılık uyumu olan bağımlı değişkenin alt boyutları (yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, kendilik değeri, güven ve yakınlık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde bulgular tartışılmaktadır.

##### *5.1.1. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Yas Tepkisi Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması*

Ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan yas tepkisi ile ruminasyon ( $r=-.71$ ;  $p<.05$ ); akılcı olmayan inançlar ( $r=-.55$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ( $r=-.33$ ;  $p<.05$ ) ile arasında korelasyon değerine bakıldığında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ruminasyon ( $\beta=-.59$ ;  $t=-13.56$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.21$ ;  $t=-4.71$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin ayrılık sonrası yas uyumu üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası yas uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın ayrılık sonrası yas uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri, alt boyut olan yas tepkisinin açıklanmasında etkisi bulunan değişkenlerdir ve kişilerin ruminasyon ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça ayrılık sonrası yas tepkisine gösterdikleri uyum azalmaktadır. Ancak romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin, ayrılık uyumunun alt boyutu olan yas uyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Bu araştırmada ayrılık uyumunun alt boyutu olan yas tepkisi, romantik ilişkinin kaybını ve bireylerin ayrılık sonrası duygusal, fiziksel değişiklikleri değerlendirmesini

ve yas tepkisine olan uyumunu ifade etmektedir (Fisher, 1978). Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyi arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan yas tepkisine gösterdikleri uyumun azaldığını göstermektedir. Bu bulgunun alan yazında çeşitli araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Saffrey ve Ehrenberg (2007) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumlarını inceledikleri çalışmalarında biten ilişkiye yönelik yapılan ruminasyonların ayrılık uyumunu olumsuz etkilediğini ve kişilerin yas tutabildiklerini vurgulamışlardır. Ayrılık yaşayan bireyler ilişkinin neden bittiğini sürekli sorgulayabilir ve ilişkideki güzel zamanlarını ve eski partnerini özlem içinde düşünürken yas tutabilir. Bu sebeple ruminatif düşünceler, kişilerin ayrılığa uyum sürecindeki yasa uyum sağlamalarında engelleyici olabilir.

Romantik ilişkilerde yaşanan ayrılık bireyler için stresli ve travmatik bir süreç olmakla birlikte (Bloom, Asher ve White, 1978; Stroebe, ve Stroebe, 1986), bu travmatik yaşantı kişilerde ruminatif düşüncelere yol açmaktadır ve bireyin temel inançlarının yıkılmasına sebep olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2013). Kişiler diğer travmatik olaylar sonrasında görülen uykusuzluk, yalnızlık, intihar düşünceleri gibi yas tepkilerini ayrılık sonrası yas uyumunda da gösterebilirler (Sprecher, 1994). Whisman ve Wagers'a (2005) göre kişiler ayrılık sonrası süreçte çeşitli olaylarla (yıl dönümü vb.) tetiklenebilir, geçmiş yaşantıları düşünebilir, çaresizlik, korku duygularını hissedebilir ve bu gibi durumlar kaçınma davranışı, sosyal çevreye karşı ilginin azalması, aşırı uyarım, düşünme veya hissizleşme gibi her kişide farklı davranış örüntüleri olarak karşımıza çıkabilir. Chung ve diğerleri (2002) son 24 ay içinde romantik ilişki bitimi yaşayan kişilerin flört ilişkisinin sona ermesinin ardından travma sonrası stres belirtileri gösterebildiklerini ve kişilerin önemli ölçüde daha az dışa dönük, nevroitik ve üç aydan fazla olmak üzere yas tepkisi gösterdiklerini belirtmişlerdir. Başka bir araştırmada partnerini kaybeden ve ilişkisi sonlanan erkek bireylerle yapılan çalışmada ayrılığın üzerinden 12 ay geçmesine rağmen kendilerine ve biten ilişkinin anlamını analiz etmeye yönelik pozitif zihin durumlarının yokluğuyla ruminasyon yaptıkları ve yasa uyum sağlayamadıkları görülmüştür (Nolen-Hoeksema, McBride ve Larson, 1997).

Bir ayrılığa uyum sağlarken kişilerin hayatına devam edememesi bireylerin ilişkinin neden sona erdiğine ilişkin yorumlarıyla ilişkilendirilirken bu soruya cevap

bulmak için genç yetişkinlerin genellikle ayrılıkla ilgili olumsuz deneyimler üzerine kafa yorarak düşündüğü ve ruminasyon yapmaya devam ettikleri söylenebilir (Kansky ve Allen 2017). Biten ilişkiyle ilgili bu düşünme süreci yeni bir ilişki başlatma ve sürdürme becerisini olumsuz etkilerken yasa uyum sürecindeki iyileşmeyi de engelleyebilir (Tan, Agnew, VanderDrift ve Harvey, 2015). Tüm bu araştırmalar araştırmanın bulgusunu destekleyici niteliktedir.

Bu araştırmanın örneklemini genç yetişkinler oluşturmaktadır ve LaGrand (1989) aşk ilişkisinin sona ermesinin yas tepkisi oluşturabileceğini ve özellikle genç yetişkinlerin ayrılığa yüksek yoğunlukta yas tepkisi gösterebileceklerini vurgulamıştır. Bu dönem, aşk ve ilişki konularında bireylerin kimlik arayışında olabildiği ve deneyimlenen ayrılıkla birlikte yalnız kalma duygusunu daha çok hissedecekleri bir zaman dilimini yansıtabilir ve kişiler ‘neden ben?’ ‘neden biz böyle olduk?’ ‘neden ben yalnız kalıyorum?’ gibi sürekli ve tekrarlayıcı sorgulamalar ile ruminatif düşünerek yas tepkisi gösterebilirler. Alan yazına bakıldığında bu araştırmanın bulgusuyla ters düşecek doğrudan araştırma sonuçlarına rastlanmamıştır fakat ayrılık sonrası yapılan olumlu ruminasyonlar ayrılık uyumunu olumsuz yönde etkilemeyebilir. Sunal, Doğan ve Özen (2013) ayrılık yaşayan kişilerin, ayrılık sebebi olarak bağımsız olma isteği, kendilerinin ilişkiden ve partnerinden sıkılması gibi durumlar olarak gördüklerinde; ayrılık kararını alan taraf olduklarında olumsuz duygu hissetmediklerini belirtmişlerdir. Kişiler ilişkinin bitmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünebilirler, eski partnerlerine karşı duygularını yitirmiş olabilirler ve bu yüzden ayrılık sonrasında daha olumlu ruminasyonlar yaparak yas tepkisi göstermiyor olabilirler.

Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan yas tepkisine gösterdikleri uyumun azaldığını göstermektedir. Bu bulgunun alan yazında çeşitli araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Robak ve Weitzman (1998) romantik ilişki ayrılığı yaşayan üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada başka birini asla sevemem inancı geliştirebildiklerini ve bu sayede önemli ölçüde yas tutabildiklerini belirtmişlerdir. Malkinson (2001) ise akılcı olmayan inançların, kişilerin yas uyumunun sağlıklı ilerlemesini engelleyebileceğini vurgulamıştır. Boelen, Kip ve Voorsluijs (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akılcı

olmayan inançlar ve yas tutmanın anlamlı derecede ilişki olduğunu bulmuşlardır. Nitekim ayrılık yaşayan bireyler eski partnerinin dünya üzerinde onu ve duygularını anlayan tek kişi olabileceğine yönelik inanca sahip olabilirler veya ilişki içindeyken tüm zamanı birlikte geçirmeye yönelik inanca sahip olan kişiler de ayrılık uyumu süreçlerinde sahip oldukları irrasyonel inançlar sebebiyle zorlanabilirler ve yalnızlığı daha çok hissedebilecekleri için yas tepkisi gösterebilirler. Middleton, Burnett, Raphael ve Martinek (1996) de sevilen birinin kaybı ve ilişkinin sonlanmasını, sosyal ağların kaybedildiği bir kriz olarak irrasyonel düşünmenin ve sosyal desteğin yok olmasının ayrılık sonrası yas uyumunun olumsuz sonuçlanabileceğini vurgulamıştır.

Araştırmanın bulguları romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile yas tepkisi arasında anlamlı bir yordama ilişkisinin olmadığını göstermektedir. Romantik ilişkilerde beklentiler ilişki içindeki partnerler için önemli bir yere sahiptir (Deveci Şirin ve Bayrakçı, 2020). Bireylerin ilişkilerine dair ortak bir bakış açısı kazanmasında, kişiliklerinin gelişip olgunlaşmasında, sağlıklı ilişki oluşturabilmelerinde romantik ilişkilerindeki beklentilere yönelik farkındalıklarının olması önemlidir (Özden, 2013). Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ilgili alan yazına bakıldığında hâlihazırda romantik bir ilişki içinde olan kişilerle bu çalışmaların yapıldığı görülmüştür (Sullivan ve Schwebel, 1995; Alakuş, 2020). Aynı zamanda beklentiler ve ayrılık ilişkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Alan yazındaki araştırmalarla olan tutarsızlığın en büyük nedenlerinden biri bu çalışmanın daha önce romantik ilişki deneyimi olmuş ve çalışmanın yürütüldüğü zamanda ilişkisi olmayan bireyler ile yapılmış olması olabilir. Solmuş'a (2010) göre bireyler romantik ilişkiyi kurarken veya romantik ilişki içindeyken beklentileri farklılaşabilir, farklı şemalar oluşturabilirler. İlişkinin başlarındaki beklentiler kişilere daha huzurlu gelebilirken zaman içinde kişiler için fırtınalı yaşamlara işaret edebilir. Bu noktada ilişkinin en başında beklentilerin açıkça ifade edilmesi romantik ilişkinin sonlanıp sonlanmayacağı ile ilgili bilgiler verebilir.

Kişilerin romantik ilişki öncesinde sevgi beklentisi ve partneriyle ortak gelecek kurma beklentisi olabilir ve ilişki sonlandığında kişiler hayal kırıklığı duygusu ile yas yaşayabilirler. İlişkiye başlarken ki beklentileri ilişkinin devam etmesi ve uzun süreli beraberliği simgelemesi yönünde olduğunda yaşanan ayrılık ile kişilerin beklentileri uyuşmayabilir ve ayrılığın beraberinde getirdiği yas uyum süreçlerinde ilişki başındaki

beklentileri dolayısıyla kişiler zorlanabilirler. Öte yandan, kişiler ilişkiye güven beklentisi, sevgi beklentisi, fiziksel beklentiler ve cinsel beklentiler ile başlamış olsalar dahi ilişki içinde yaşanan olumsuz durumların (sık sık kavga etme, aldatma, sözel saldırgan ifadelerin kullanılması vb.) olması ayrılık sonrasında kişilerin yas tepkisi göstermemelerine sebep olabilir.

*5.1.2. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin İlişkiden Duygusal Ayrışma Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması*

Ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma ile ruminasyon ( $r=-.63$ ;  $p<.05$ ); akılcı olmayan inançlar ( $r=-.64$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ( $r=-.37$ ;  $p<.05$ ) ile arasında korelasyon değerine bakıldığında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ruminasyon ( $\beta=-.39$ ;  $t=-8.80$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.41$ ;  $t=-8.83$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin ilişkiden duygusal ayrışma üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası ilişkiden duygusal ayrışma uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın ilişkiden duygusal ayrışma uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri, alt boyut olan ilişkiden duygusal ayrışma uyumunun açıklanmasında etkisi bulunan değişkenlerdir ve kişilerin ruminasyon ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça ilişkiden duygusal ayrışma uyumları azalmaktadır. Ancak romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin, ayrılık uyumunun alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordama gücü bulunmamıştır.

Bu çalışmada ayrılık uyumunun alt boyutu olan ilişkiden duygusal ayrışma, eski partnere yönelik mevcut sevgi duygularını ve duygusal yatırımı ifade etmektedir (Fisher, 1978). Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyi arttıkça ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Alan yazına bakıldığında bu bulgunun çeşitli araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Pietromonaco ve Feldman'a (1997) göre bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, kendileri hakkında bir görüşe sahip olmamalarından dolayı romantik ilişkileri sona erdiğinde partnerlerinin onlara sağladığı olumlu kendini algılama durumundan

mahrum kalırlar ve bunun sonucunda kendilerini biten eski ilişkisini düşünürken bulabilirler. Saffrey ve Ehrenberg (2007) ise kişilerin ruminatif düşünme eylemini gerçekleştirdiklerinde var olan kaygıları ile baş etmeye çalışırken aynı zamanda biten ilişkilerini de zihinlerinde canlı tutmaya çalıştıklarını vurgulamışlardır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir başka araştırmada, romantik ilişkilerde ayrılık sonrası kişilerin ruminasyon düzeyleri arttıkça ilişkiden ayrışma hissinin ayrılık sonrası büyümeyi zıt yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Losavio, Cohen, Laurenceau, Dasch, Parrish ve Park, 2011).

Ayrıca, yakın zamanda romantik ilişkisinden ayrılmış bireylerin de katılımcı olduğu bir çalışmada ayrılık sonrası yavaş iyileşme gösteren (ilişkiden duygusal ayrışmada sorun yaşama) bireylerin daha nevrotik ve sürekli ruminatif düşündükleri bulunmuştur (Verhallen, ve diğerleri, 2022). Biten ilişkiyle ilgili düşünme süreci (ilişkiden duygusal ayrışamama), yeni bir ilişki başlatma ve sürdürme becerisini olumsuz etkilerken uyum sürecindeki iyileşmeyi de engelleyebilir (Tan, Agnew, VanderDrift ve Harvey, 2015). Bu araştırmanın sonuçları da söz konusu iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan bu araştırmanın bulgusuna ters düşecek alan yazın çalışmaları da mevcuttur. Collins ve Clark (1989) romantik ilişkiyi sonlandırmak isteyen kişilerin, ilişkiden duygusal ayrışma noktasında zorlanan ve sonlandırmaktan kaçınan bireylere göre ayrılığa daha iyi uyum sağladıklarını ifade etmişlerdir. İlişkinin sonlandığının kabul edilmesi ve ilişkiden ayrışmanın başarılı bir şekilde olabilmesi için kişilerin yaşadıkları kayba nedensel açıklama getirmesi ve üzerine düşünmemesi gerekmektedir (Harvey, Orbuch ve Weber, 1990).

Öte yandan alan yazın, ayrılığa uyum sağlamada yeni bir romantik ilişkinin yardımcı bir faktör olabileceğini (Knox, Zusman, Kaluzny ve Cooper, 2000), yeni bir romantik partnerin varlığının yaşanan ayrılığın oluşturduğu sıkıntıyı azaltacağını ve eski partnerden ayrışma yaşanabileceğini (Tashiro ve Frazier, 2003) söylemektedir. Eski partnere duygusal bir bağlılığın oluşmaması, güven ihtiyacının karşılanmaması ile birlikte kişiler biten ilişkilerine yönelik ilişkinin bitmesine şükran duyarak olumlu ruminasyon gerçekleştiriyor olabilirler ve bu yüzden ilişkiden duygusal ayrışma yaşıyor olabilirler.

Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Alan yazına bakıldığında bu bulgunun bazı araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Ayrılık dönemini özellikle zorlu kılan şey, kişilerin ayrılığa dair duygusal sorunlarıdır ve bireyler ayrılığa eşlik eden duygusal kargaşaya kapılırlar ve çözmekte zorlanabilirler (Broader, 1985). Ayrılık yaşayan bireylere bu duygusal sorunları çözmeleri için, en iyi arkadaşlarına veya tanımadıkları kişilere nasıl tavsiye vereceği sorularak uygun çözümler bulmaları sağlanmaktadır fakat kendi yaşadıkları duygusal sorunlara çözüm bulmada zorlanmaları sahip oldukları akılcı olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır (Broder, 1985). Yaşanılan duyguların süresi, yoğunluğu ve sıklığı anormal kabul edildiğinde duygusal olarak iyileşmeyi engelleyen akılcı olmayan inançlar geliştirilip sürdürülür (Ellis, 1985; Granvold, 1989). Tüm bu bilgiler ışığında, ayrılığın da beraberinde duygusal sorunlar getirebildiği (eski partnere duyulan özlem, sevgi, kıskançlık vb.) söylenebilir ve kişilerin ‘ben onsuz yaşayamam’ veya ‘onu başka biriyle görmeye dayanamam’ gibi akılcı olmayan düşünceleri, ilişkiden duygusal ayrışmalarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu araştırmanın bulgusuna ters düşecek araştırma bulgularına alan yazında rastlanmamıştır. Bunun nedeni olumsuz yaşam olaylarına bağlı bireylerin akılcı olmayan inanç geliştirme potansiyelinde olması olabilir. Bu yüzden de araştırmanın bulgusuna ters düşecek bir sonuç bulunmamış olabilir.

Bu çalışmada romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ile ilişkiden duygusal ayrışma düzeyi arasında, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı yordama ilişkisi görülmemiştir. Bunun nedeni şu şekilde açıklanabilir; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden beklentileri yüksek düzeyde bulunmuştur ( $3.98 \pm .51$ ) ve en yüksek puana sahip beklentiler güven ( $4.46 \pm .54$ ) ve ilişki kalite beklentisi ( $4.28 \pm .55$ ) olmuştur. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu bu yüksek beklentiler, ayrılık deneyimlediği ilişkide karşılanmamış olabilir ve güven sarsıcı olaylar, ilişkinin uzun ömürlü olamaması, değerli hissedememesi gibi sebepler ile içinde bulunmak istemedikleri ilişkiyi sonlandırmış olabilirler ve bu durumda ilişkiden duygusal ayrışma noktasında yordayıcı bir etken olmamış olabilir. Yaşanılan her ilişki deneyimi biriciktir ve kişilerin romantik ilişkilerine dair sahip olduğu yüksek beklentilerin ilişkide karşılığını

bulup bulmaması her birey için önemli olmayabilir ve bu gibi kişisel farklılıklar araştırmada yordama ilişkisinin çıkmamasına sebep olmuş olabilir.

*5.1.3. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Öfke Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması*

Ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan öfke düzeyleri ile ruminasyon ( $r=-.63$ ;  $p<.05$ ); akılcı olmayan inançlar ( $r=-.66$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ( $r=-.45$ ;  $p<.05$ ) ile arasında korelasyon değerine bakıldığında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ruminasyon ( $\beta=-.36$ ;  $t=-8.21$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.40$ ;  $t=-8.76$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık ( $\beta=-.11$ ;  $t=-2.83$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin öfke düzeyi üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası öfke düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkenleri, alt boyut olan öfkenin açıklanmasında etkisi bulunan değişkenlerdir ve kişilerin ruminasyon, akılcı olmayan inanç düzeyleri ve romantik ilişkilerinden beklentileri arttıkça öfkeye gösterdikleri uyumları azalmaktadır.

Bu araştırmada ayrılık uyumunun alt boyutu olan öfke ile eski partnere yönelik öfke duygusunun varlığı ve öfkeye olan uyum ifade edilmektedir (Fisher,1978). Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyi arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan öfkeye olan uyumun azaldığını göstermektedir. Bu bulgunun alan yazında bazı araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Lepore ve Greenberg (2002) yaptıkları çalışmada romantik ilişkisi biten üniversite öğrencilerinde ruminatif düşünme eğilimine sahip öğrencilerin eski partnerlerine yönelik daha fazla öfke duygusu gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada, geçmiş romantik ilişkileri hakkında bilgi toplanan katılımcılardan geçmiş ilişkilerini ve partnerlerini nasıl algıladıkları, ilişkinin sona ermesini nasıl değerlendirdikleri hakkında bilgi toplamak amaçlanmıştır ve ayrıldıktan sonra arkadaş kalma durumunun kişilerin hissettiği öfkeyi negatif yönde etkileyebildiğini belirtmişlerdir (Banks, Altendorf, Greene ve Cody, 1987). Bireyler partnerlerine yönelik yüksek yakınlık, yüksek arzu ve ikili uyumu hissettiklerinde ve ilişki sona

erdiğinde ruminatif düşünerek öfke yaşayabilirken eski partnerin güvenilmez ve ihmal edici olması da kişilerin öfke hissetmesine sebep olarak gösterilmektedir (Banks ve diğerleri, 1987). Whisman ve Wagers (2005) ise yaptıkları çalışmada kişilerin yaşadıkları ayrılık sonrası geçmiş olumsuz yaşantılarını sürekli düşünerek eski partnere yönelik öfke hissettiklerini belirtmişlerdir. Kişiler ayrılığın verdiği duygusal sıkıntı ile birlikte çektikleri acının sorumluluğunu eski partnerlerine yükleyebilirler ve ‘neden sadece ben acı çekiyorum’ ‘onun da acı çekmesini istiyorum’ gibi düşünceleri çok sık deneyimliyor olabilirler ve bu durumda eski partnerlerine öfke duymalarını sağlıyor olabilir. Aynı zamanda ayrılık sonrası eski partnerin hayatına kaldığı yerden devam ettiği ve hiç acı çekmediği düşünüldüğünde kişiler, eski partnerine yönelik öfke hissedebilir ve öfkeye olan uyumları bu yüzden azalıyor olabilir.

Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça öfkeye olan uyumlarının azaldığını göstermektedir. Alan yazına bakıldığında bu bulgunun bazı araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Kişilerin akılcı olmayan inançlara sahip olma eğilimleri ile çeşitli durumlara verdikleri duygusal tepkiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kendilerini başkaları tarafından reddedilme olarak yorumlayabilecekleri sosyal durumlarda hayal ettiklerinde, akılcı olmayan inançlara sahip kişilerin sahip olmayan kişilere göre önemli ölçüde daha öfkeli hissettikleri bildirilmiştir (Goldfried ve Sobocinski, 1975). Bu çalışmada da araştırmaya katılan üniversite öğrencileri tarafından ayrılık bir reddedilme olarak algılanmış olabilir ve bu da kişilerin öfkeye olan uyumlarının azalmasına sebep olmuş olabilir. Bunun sebebi şu şekilde açıklanabilir: bu araştırmaya katılan bireyler “birlikte olduğum kişi her ihtiyaç duyduğumda veya her istediğimde yanımda olabilmeli” gibi bir akılcı olmayan inanca sahip olduklarını veri toplama aracında da belirtmişlerdir. Ayrılık durumunda ise eski partnerleri bu ihtiyaçlarına karşılık veremediği için öfke hissediyor olabilirler veya reddedilmiş hissiyle daha fazla öfke tepkisi gösteriyor olabilirler. Ayrıca kişiler “birlikte olduğum kişi beni her zaman mutlu etmeliydi” “o da en az benim kadar acı çekmeli ve bu ayrılıktan etkilenmeliydi” gibi zorunluluk ve gereklilik bildiren akılcı olmayan inançlara sahip olabilirler. Bununla birlikte seçici soyutlama yaparak kişiler, ilişki içinde olumlu yaşantılarının fazla olmasına rağmen ayrılık sürecinde yaşanan olumsuz anlara odaklanarak ‘beni hep çok mutsuz etti’ gibi irrasyonel inançlara sahip olabilirler ve bu yüzden eski

partnerlerine yönelik öfke hissediyor olabilirler. Alan yazına bakıldığında akılcı olmayan inançlar ve öfke uyumu arasında araştırmanın bulgusuna ters düşen bir ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun sebebi ayrılık yaşayan bireyler ile çalışılmasından dolayı, kişilerin ayrılık gibi zorlu bir yaşam deneyiminden sonra ikincil duygu olabilen öfkeyi eski partnerine yönelik daha belirgin bir şekilde ifade etmesi olabilir. Kişiler biten ilişkisine veya eski partnerine yönelik hayal kırıklığı, sevgisizlik, değersizlik, utanç gibi duyguların rahatsızlık vermesi durumunda kendilerini öfke duygusu ile ifade ediyor olabilirler.

Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyi arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan öfkeye olan uyumunun azaldığını göstermektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyecek veya farklı bir görüş ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun sebebi romantik ilişkilerdeki beklentiler ile ilgili ilişkilerin başlama ve sürdürme aşamalarına yönelik çalışmaların yapılması, fakat ayrılık dönemiyle olan ilişkisinin incelenmemesi olabilir. Diğer bir ifadeyle, beklentiler değişkeni alan yazında hâlihazırda çift olan bireyler ile çalışılmıştır fakat ayrılık yaşayan bireyler ile ilişki incelenmemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, kişilerin beklenti düzeyleri arttıkça kişiler ayrılık sonrası eski partnerlerine daha öfkeli hissediyor bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun sebeplerinden biri, kişilerin ayrılıktan sonra da eski partneriyle arkadaş kalabilme beklentisi olabilir fakat ayrılık ile birlikte, arkadaş kalabilme ve aradaki iletişimi sürdürmede sorunlar olduğunda kişiler daha öfkeli hissediyor olabilirler. Fox ve Tokunaga (2015) da ayrılıktan sonra eski partnerle teması sürdürmenin, kişinin ayrılık sonrası değişikliklere uyum sağlama yeteneğini bozabileceğini ve eski partnere yönelik öfkeli hissedebileceğini vurgulamışlardır. Bu bulguyu destekleyecek bir diğer sebep ise kişilerin eski partnerine yönelik yüksek beklentiler ile ilişkiye başlayıp ayrılık sonrasında beklentilerinin karşılanmadığını fark etmesiyle öfke hissetmesi olabilir.

#### *5.1.4. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Kendilik Değeri Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması*

Ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan kendilik değeri ile ruminasyon ( $r=.12$ ;  $p<.05$ ); akılcı olmayan inançlar ( $r=.19$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkilerden beklentilere

dair farkındalık ( $r=-.26$ ;  $p<.05$ ) ile arasında korelasyon değerine bakıldığında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık ( $\beta=.22$ ;  $t=3.85$ ;  $p<.05$ ) değişkeninin kendilik değeri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle ayrılık sonrası kendilik değerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ruminasyon ve akılcı olmayan inançların, ayrılık sonrası kendilik değerini anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir.

Bu araştırmada ayrılık uyumunun alt boyutu olan kendilik değeri ile ayrılık yaşayan bireylerin benlik hakkındaki duyguları ve benlik imajı ifade edilmektedir (Fisher, 1978). Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeyi arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan kendilik değerinin arttığını göstermektedir. Bu bulgunun alan yazında incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat benzer değişkenler ile gerçekleştirilen bazı araştırmalar mevcuttur. Kendilik değeri kavramının benlik saygısı olarak kullanılabileceği yapılan bazı çalışmalarda belirtilmiştir (Sevim ve Artan, 2021). Romantik ilişkilerdeki benlik saygısının incelendiği bazı çalışmalarda, insanların başka birini sevebilmeleri için önce kendilerini sevmeleri gerektiği yönünde yaygın bir inanç olabileceği ve kendilerini seven insanların daha mutlu ilişki beklentisi olabileceği vurgulanmıştır (Zeigler-Hill, Fulton ve Mclemore, 2011). Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yüksek beklentilere sahip oldukları bulunmuştur ve bu bulgudan yola çıkarak biten ilişkilerinde değer görmemiş veya kendilerini daha değerli hissedecekleri bir ilişkiyi hak ettikleri yönünde bir beklentiye sahip olabilirler. Öte yandan partnerinin ihtiyaçlarına cevap verebilmesi yönünde beklentiye sahip olan bireyler, reddedilme veya ayrılma durumunda kendi ihtiyaçlarına değer vermenin daha önemli olabileceğini düşünebilirler.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ruminasyon ve ayrılık uyumunun alt boyutu olan kendilik değeri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olmasına rağmen kendilik değerini anlamlı düzeyde yordamadığıdır. Bu konu üzerinde gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir bölümünde ise yordayıcı etkinin olduğu belirtilmiştir. Tedeschi ve Calhoun'a (2006) göre istemsiz ya da amaçlı; olayın hemen ardından ya da bir süre sonra ortaya çıkan ruminasyonlar, kişilerin yaşadıkları olayın neden ve sonuçlarını; kendilik değeri ve kişiler arası ilişkilerini daha çok

düşüncelerini sağlayarak travma sonrasında gelişimi destekleyen yeni bakış açıları kazanmalarına kaynak teşkil etmektedir. Bir başka çalışma da ise romantik ilişkilerinde sonlandırma yaşayan bireylerin düşük benlik saygısı ile ayrılık sonrası yaşadığı sıkıntılar arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür (Cain,1988). Frazier ve Cook (1993) da bireylerdeki yüksek kendilik değerinin ilişkinin bitiminden kaynaklanan stresi azalttığı ve düşüncelerin yoğunluğunun, etkili başa çıkma stratejisi olduğu görüşünü savunmuşlardır. Romantik ilişkide yaşanan ayrılığın genç yetişkinler için üzücü bir deneyim olduğunu belirttikleri çalışmalarında O’Sullivan ve diğerleri (2019), çalışmadan önceki üç ay içinde ayrılık yaşayan kişilerin daha yüksek benlik saygısı gösterdiklerini ve bu durumun düşük ruminasyonla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Fakat bu çalışmada alan yazından farklı olarak, ruminasyon ile kendilik değeri arasında bir yordama ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Alan yazında kısıtlı da olsa bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar vardır. Folkman ve Lazarus (1980, akt. Chung ve diğerleri, 2002) yaptıkları çalışmada yüksek benlik saygısı ile ayrılık ile baş etme biçimleri arasında bir ilişki olmadığını savunmuşlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ayrılık sonrası kendilik değeri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, akılcı olmayan inançlar değişkeninin kendilik değerini anlamlı düzeyde yordamadığıdır. Alan yazında her iki değişken ile ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak ayrılığa ilişkin çeşitli değişkenler ile kendilik değerinin incelendiği görülmüştür. Engel’in (2009) yaptığı çalışmada kendilik değeri düşük olan bireylerin, güvensizlik, terkedilme korkusu veya ayrılma olasılığının artması yönünde ilişkiye zarar verebilecek şekilde davranabildikleri gözlemlenirken, yüksek kendilik değerine sahip kişilerin ilişkide sorunlar ortaya çıktığında ayrılığı başlatan kişi olmalarının daha yüksek ihtimalde olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde ayrılık sonrası bireylerin benlik kavramlarındaki değişimlerine bakılan bir diğer çalışmada Slotter, Gardner ve Finkel (2010) kişilerin benlik kavramlarında ayrılık sonrası değişim gözlemlemişlerdir ve benlik algılarının azaldığını belirtirken, bu durumun ayrılık sonrası sıkıntıyı yordadığını bulmuşlardır. Tüm bu bilgilere karşın, Lewandowski ve Bizocco (2007) romantik ilişkinin bitmesinin kendilik değeri ile ilgili her zaman olumsuz sonuçlanamayacağını, kişilerin onların kendilik değerlerinin gelişmesine imkân sağlamayan romantik ilişki içinde olabileceklerini belirtmişlerdir.

Aynı zamanda yaşanan ayrılık ile birlikte ilişki içindeyken ihmal edilen kendilik değerlerini ayrılık sürecinde telafi edip, olumlu duygular ifade edilmiştir (Lewandowski ve Bizocco, 2007). Alan yazında ayrılık sonrası kendilik değeri ile ilgili farklı görüşler hakimdir fakat bu çalışmada da düşük korelasyon ilişkileri olmasına rağmen ruminasyon ile kendilik değeri arasında yordama ilişkisi vardır gibi bir yorum yapılamayacaktır.

*5.1.5. Ruminasyon, Akılcı Olmayan İnançlar ve Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Değişkenlerinin Güven ve Yakınlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması*

Ayrılık uyumu ölçeğinin alt boyutu olan güven ve yakınlık ile ruminasyon ( $r=-.59$ ;  $p<.05$ ); akılcı olmayan inançlar ( $r=-.64$ ;  $p<.05$ ) ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ( $r=-.39$ ;  $p<.05$ ) ile arasında korelasyon değerine bakıldığında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ruminasyon ( $\beta=-.32$ ;  $t=-7.8$ ;  $p<.05$ ) ve akılcı olmayan inançlar ( $\beta=-.42$ ;  $t=-8.79$ ;  $p<.05$ ) değişkenlerinin güven ve yakınlık üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu diğer bir ifadeyle güven ve yakınlığın negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ancak, romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın güven ve yakınlığı anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlığın açıklanmasında etkisi bulunan değişkenlerdir ve kişilerin ruminasyon ve akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça güven ve yakınlık düzeyleri azalmaktadır. Ancak romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Bu çalışmada ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlık, bireyin olası yeni bir ilişkiye dair duygusal yakınlığı ve cinselliği ifade etmesi veya yeni bir ilişkiyi deneyimleme konusunda ne kadar rahat hissedebildiğini ifade etmektedir (Fisher, 1978). Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyi arttıkça romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlık düzeylerinin azalacağını göstermektedir. Alan yazında her iki değişken ile ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak ayrılık, özellikle yas durumu ile ilişkilendirilmiş ve çeşitli değişkenler ile güven ve yakınlığın incelendiği görülmüştür.

Horowitz ve diğerkleri (1997) üniversite öğrencilerinde görülen romantik ilişki ayrılığını, yaşanan kaybın ardından yoğun ve uzun süreli olabilen bir yas dönemi olarak ifade etmişlerdir ve yasin ölümle ilişkilendirilebilen bir kavram olduğunu ve semptomlarının çoğunun romantik ilişki bitiminin ardından yaşanan kalp kırıklıklarıyla benzerlik gösterdiğini vurgulamışlardır. Bu semptomların içinde ruminatif yoğun müdahaleci düşüncelerin olduğunu, bu yüzden de yeni bir ilişkiye başlamanın zorlayıcı olabileceğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada, kaybedilen kişiye yönelik özlemin sürekli tekrar edici bir düşünce şeklinde var olması ve kaybedilen kişiyi düşünmenin uyum sürecini uzattığı belirtilmiştir (Li, Stroebe, Chan ve Chow, 2007). Bu doğrultuda son 6-24 ay içerisinde sevdiğinin kaybını yaşamış yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme becerisinin yas ile olan ilişkisinin incelendiğı araştırmanın bulgularında, kayıp yaşanan kişiye hissedilen güven ve duygusal yakınlık ne kadar fazlaysa ayrılıktan kişinin etkilenmesinin de arttığı söylenmektedir (Yöyen ve Şan, 2021). Bu araştırmada da ruminasyon düzeyi arttıkça güven ve yakınlık uyumları azalmaktadır bulgusuna ulaşılmıştır ve alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmanın örneklemini oluşturan ayrılık yaşayan üniversite öğrencileri, başka bir kişiye cinsel ve duygusal olarak yakınlaşmaktan korkuyor olabilir veya yeni bir ilişki kurmak onlar için rahatsız edici olabilir ve bu duygu ve düşüncelerini, biten ilişkilerine dair yaptıkları ruminasyonlar destekliyor olabilir.

Araştırmanın bir diğerk bulgusu ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerine dair akılcı olmayan inanç düzeyleri arttıkça ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlık düzeylerinin azalacağını göstermektedir. Alan yazında her iki değişken ile ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kişiler ayrılık sonrası akılcı olmayan inançlar geliştirebilirler veya var olan akılcı olmayan inançlarını daha katı ve değişmez hâle getirebilirler. Romantik ilişkiye yönelik “partnerimle tüm sosyal zamanlarımı birlikte geçirmeliyim” yönünde akılcı olmayan inanca sahip kişiler, ayrılık sonrasında sosyal çevre olarak yalnızlık hissedebilirler ve bir önceki ilişkiden bu yüzden kopma yaşayamayabilirler. “Bir daha biten ilişkisi kadar güzel bir ilişki deneyimi olamayacağı” yönünde akılcı olmayan inanç da kişilerin güven ve yakınlık kurma düzeylerinde zorlanmalarına sebep olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden beklentilerine dair farkındalık düzeyleri ile ayrılık uyumunun alt boyutu olan güven ve yakınlık düzeyi arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olmasına rağmen yordama etkisinin olmadığıdır. Alan yazında her iki değişken ile ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun sebebi hâlihazırda romantik ilişkisi olan bireyler ile çalışmanın romantik ilişkilerden beklentiler ile ilgili daha kıymetli bilgiler vereceği düşüncesi olabilir ve bu yüzden ayrılık yaşayan bireyler ile beklentileri konu alan bir çalışma gözlemlenmemiştir. Bu araştırmada yordama etkisinin çıkmamasının sebebi, ayrılık sonrasındaki romantik ilişkilerden beklentilerin bireyler için yeni kuracakları ilişki için önemli olarak görülmesi olabilir. Diğer bir ifadeyle ayrılık yaşayan bireyler geçmiş ilişkileri üzerine düşünmek veya beklentiye girmek istemiyor olabilir ve bir sonraki romantik ilişki için beklentilere sahip olmak kişilere daha umut vaad eden, iyi hissettiren bir durum olabilir.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **6.1. Sonuç**

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin, akılcı olmayan inançlar düzeylerinin ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık düzeylerinin; romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumu (yas tepkisi, ilişkiden duygusal ayrışma, kendilik değeri, öfke, güven ve yakınlık) düzeylerini yordama sonuçları açıklanmıştır. Sonuçlar, ilgili alan yazın kapsamında tartışılıp yorumlanmış; araştırmanın sonuçları doğrultusunda yapılacak çalışmalar için araştırmacılar, uygulayıcılar ve ayrılık yaşayan bireyler için önerilerde bulunulmuştur. Yapılan analizlerle aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin, yas uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın, yas uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin, ilişkiden duygusal ayrışma uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın, ilişkiden duygusal ayrışma uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar, romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık değişkenlerinin, öfke uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Ruminasyon ve akılcı olmayan inançların, kendilik değeri uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkiden beklentilere dair farkındalık değişkeninin, kendilik değeri uyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.
- Ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin, güven ve yakınlık uyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın, ayrılık sonrası güven ve yakınlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

## 6.2.Öneriler

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları vardır ve gelecek araştırmalarda bu sınırlılıklar doğrultusunda düzenlemeler yapılarak alan yazına katkıda bulunulacağı düşünülmüştür. Buna yönelik araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik bazı önerilerden aşağıda bahsedilmiştir.

### 6.2.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Romantik ilişkilerde ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunun incelendiği çalışmalar, yurt içi ve yurt dışı alan yazında oldukça sınırlıdır. Bu sebeple aynı değişkenler farklı örneklem gruplarıyla çalışılabilir.
2. Bu araştırmanın sonuçları Ege Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 384 üniversite öğrencisinin tutumlarını yansıtmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle ve daha geniş bir örneklem grubuyla benzer bir çalışma yürütülebilir.
3. Bu araştırma 18-26 yaş aralığındaki bireyleri kapsamıştır. Ergenlik dönemindeki ortaokul öğrencilerinin ilk romantik ilişki ve ayrılık deneyimlerini yaşadığı bilinmektedir. Benzer değişkenler ile aynı çalışma ergen örneklem grubuyla yapılabilir. Bu sayede lise ve üniversite yaşamları için ayrılığa uyum sağlamaya yönelik önleyici tedbirlerin alınmasında yararlı olabilir.
4. Bu araştırma heteroseksüel olduğunu belirten kadın ve erkek katılımcılar ile yürütülmüştür. Kişisel bilgi formunda LGBTİ+ bireylere yer verilmesine rağmen LGBTİ+ birey örnekleme hiç ulaşılamamıştır ve araştırma bu yönden eksik görülmektedir. Yapılacak bir sonraki araştırmalarda LGBTİ+ bireylerin romantik ilişkilerindeki ayrılık uyumu benzer değişkenler ile incelenebilir.
5. Araştırmada romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık değişkeninin ayrılık uyumu üzerinde yordama etkisi bulunmamıştır. Araştırmaya erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik sağlamlık, ilişki sürdürme stratejileri,

kişiler arası bağımlılık, yakın ilişki inançları, duygu düzenleme becerileri, algılanan sosyal destek, aşk tutumları, ilişki tatminleri, romantik ilişki kalıp yargıları, bağlanma stilleri, affetme gibi değişkenler eklenerek ayrılık uyumunu yordayıcılığı araştırılabilir.

6. Verilerin toplanma aşaması pandemi döneminin son zamanlarına tekabül etse de sosyal ve aile desteğinin yokluğu gibi bazı kafa karıştırıcı değişkenler, katılımcıların romantik ilişkiden ayrılmaya bağlı gelişen psikolojik sıkıntılarını etkileyebilir ve bu durum da araştırmanın sonucunu etkileyebilir bu yüzden aynı araştırma gelecekte nitel araştırma ile yürütülebilir veya geliştirilebilir.
7. Mevcut çalışmada, katılımcıların yanıtları eski romantik ilişkisini ve değerlendirdiği bir partneri içermektedir. Daha ileriki araştırmalarda katılımcıların deneyimlediği birden çok ayrılık deneyimleri, eski partnerleri bağlamında araştırılabilir veya eski partnerleriyle deneyimlediği ayrılık uyumu süreçleri karşılaştırılabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ayrılık uyumu kapsamında çalışabilecek ruh sağlığı uzmanlarına, eğitimcilere yönelik bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır.

#### *6.2.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler*

1. Genç yetişkinlik dönemine bakıldığında üniversitelerin yardım merkezlerine bireylerin en çok başvurma sebebinin, romantik ilişkilerinde var olan sorunlar olduğu görülür (Creasey ve diğerleri, 1999). Bu noktada üniversite bünyesinde çalışan ve ruh sağlığı hizmeti için kendisine başvurulmuş psikolojik danışmanlar, psikologlar; ayrılığa uyum sağlamada zorlanan danışanları için romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarına dikkat edebilir, bu noktaları irdeleyebilir. Danışanın katı, rasyonel olmayan düşüncelerini fark etmesini sağlayarak onları tekrardan yapılandırmasına yardım edebilir. Yine aynı sorunla gelen danışanlar için ruminasyon değişkenini göz önünde bulundurarak danışanın tekrar eden olumsuz düşüncelerinin varlığına dikkat ederek yardım sürecinde bu duruma yönelik terapötik müdahaleler yapabilir ve danışanın sorunu daha geniş bir çerçeveden kavramsallaştırabilir.

2. Günümüzde bireylerin ilk romantik ilişki ve ayrılık deneyimlerini yaşadığı yaş ortaokul çağına denk gelmektedir. Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisleri ortaokul yaş grubuyla birlikte romantik ilişki inançları, ruminasyon ve ayrılık uyumu konusunda grup rehberliği çalışmaları yürütebilir ve ayrılığa uyum sağlamakta zorlanan öğrencilere yönelik grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir. Böylece ortaokulda bu konulara dair farkındalık geliştiren öğrencilerin lise ve üniversitede daha sağlıklı flört ilişkileri yürütmesi beklenebilir.
3. Üniversitelerin psikolojik yardım birimlerine, romantik ilişkilerindeki ayrılık ve ayrılığa uyum sorunu ile başvuran genç yetişkinler için ruminasyon ve akılcı olmayan inançlar temalarına da yer verilecek şekilde psikoeğitim grupları veya psikolojik danışma grupları oluşturularak psikolojik danışmanlık hizmeti sunulabilir.

#### *6.2.3. Ayrılık Yaşayan Bireylere Yönelik Öneriler*

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni ayrılık uyumudur ve ayrılık uyumu üzerine hem alan yazın taraması yapılmış hem de bazı değişkenler ile ilişkisi incelenmiş ve bu bağlamda bireylere yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Romantik ilişkilerde yaşanan ayrılık sonrası bireylerin ayrılığa uyum sağlaması, onlar için zorlu bir süreç olabilir. Ayrılığa uyum sağlamak üzere bireyler, yaşadıkları kayıp için anlam bulmaya ve günlük rutinlerini ayrılık deneyimledikleri ilişki öncesi dönemdeki gibi eski hâline getirmeye çalışmalıdırlar (Stroebe ve Schut, 1999).
2. Ayrılığa uyum sağlamak için bireyler çevrelerindeki sosyal desteği (aile, arkadaşlar vb.) kullanabilir ve daha sağlıklı, daha özgüvenli ve bağımsız ilişkiler kurmaya çalışabilirler (Tashiro ve Frazier, 2003).
3. Bu araştırmanın sonucuyla da ilişkili olarak ayrılığa uyum sürecinde kişiler ruminatif düşünebilirler ve bu onların ayrılığa uyum sağlamasını zorlaştırabilir. Bu yüzden bireyler ayrılığa ilişkin tekrar eden olumsuz düşüncelerini fark edebilirler ve onları durdurmaya çalışabilirler.
4. Bu araştırmanın sonucuyla da ilişkili olarak ayrılığa uyum sürecini zorlaştıran durumlardan bir diğeri de kişilerin akılcı olmayan inançlara sahip olması olabilir ve kişiler ayrılık ile ilgili rasyonel olmayan düşünceler üretebilirler. Bu

düşünceleri fark edebilirler ve değişime dirençli, esnek olmayan düşüncelerini değiştirmek için neler yapabileceklerini öğrenip üzerinde çalışmalar yapabilirler.

5. Ayrılık yaşayan bireyler, ayrılığa uyum sürecinde zorlanabilirler ve bu noktada profesyonel psikolojik yardım hizmetine başvurabilirler.



## KAYNAKÇA

- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and cognitive-behavior therapy*, 20(1), 3-13. doi:10.1023/A:1015199803099
- Akbulut, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının ebeveyn kabul red algıları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarına göre yordanması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akın, A., Süler, M., Süler, K., Topçuoğlu, P., Demirbacak, H. Ş., & İnceman, F. (2016). Facebook Romantik Ayrılık Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği. *V. Sakarya 'da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Sakarya, 90-95.
- Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Allemand, M., Steiner, M. & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279. doi: 10.1037/a0031839
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
- Atak, H. & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. doi:10.5455/cap.20120431
- Aukett, R., Ritchie, J., & Mill, K. (1988). Gender differences in friendship patterns. *Sex roles*, 19(1), 57-66. doi: 10.1007/BF00292464
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bahadır-Yılmaz, E., & Şahin, E. (2021). The effects of irrational romantic relationship beliefs and experiences in close relationships on dating violence of nursing and midwifery students. *Perspectives in Psychiatric Care*. doi:10.1111/ppc.12920

- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O., & Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: perceptions, breakup strategies and outcomes. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 51(1), 19-41. doi:10.1080/10570318709374250
- Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000). Breaking up is hard to do, especially for strongly “preoccupied” lovers. *Journal of personal & interpersonal loss*, 5(4), 315-342. doi:10.1080/10811440008407850
- Barutçu, K. F. (2009). *Adjustment to breakup of romantic relationships: initiator status, certainty about the reasons of breakup, current relationship status and perceived social support*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Baxter, L.A. (1986). Gender differences in the heterosexual relationship rules embedded in break-up accounts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 289-306. doi:10.1177/0265407586033003
- Berger, P. & Kellner, H. (1964). Marriage and the construction of reality: an exercise in the microsociology of knowledge. *Diogenes*, 12(46), 1-24. doi: 10.1177/039219216401204601
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 193-281). New York: McGraw Hill.
- Bloom, B., Asher, S., & White, S. (1978). Marital disruption as a stressor: a review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894. doi:10.1037/0033-2909.85.4.867
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11–19. doi: 10.1002/smi.1219
- Boelen, P.A., Kip, H.J., & Voorsluijs, J.J. (2004). Irrational Beliefs and Basic Assumptions in Bereaved University Students: a comparison study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 111–129. doi: 10.1023/B:JORE.0000025441.39310.49

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1 Attachment*. New York: Basic Books.  
Erişim adresi: [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOLUME\\_I\\_ATTACHMENT.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf)
- Bowlby, E. J. M. (2010). *Separation: anxiety and anger: attachment and loss Volume 2* (Vol. 2). Random House. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=CoKpgqF78QC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Bowlby,+J.+\(1973\).+Attachment+and+loss:+Vol.+2:+Separation.+New+York:+Basic+Books&ots=q0GT9FRb87&sig=PWzeDV37gkNaCZpbv2uSo-v5ill&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=CoKpgqF78QC&oi=fnd&pg=PA11&dq=Bowlby,+J.+(1973).+Attachment+and+loss:+Vol.+2:+Separation.+New+York:+Basic+Books&ots=q0GT9FRb87&sig=PWzeDV37gkNaCZpbv2uSo-v5ill&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Bowlby, E. J. M. (2008). *Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3* (Vol. 3). Random House. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=bPyZyrzSzmAC&oi=fnd&pg=PR13&dq=Bowlby,+J.+\(1980\).+Attachment+and+loss:+Vol.+3:+Loss.+New+York:+Basic+Books&ots=4BZAYJ2FHv&sig=UkYqczPltpHHCThlCaBnf\\_qdbhM&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=bPyZyrzSzmAC&oi=fnd&pg=PR13&dq=Bowlby,+J.+(1980).+Attachment+and+loss:+Vol.+3:+Loss.+New+York:+Basic+Books&ots=4BZAYJ2FHv&sig=UkYqczPltpHHCThlCaBnf_qdbhM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Broder, M. S. (1985). Divorce and Separation. *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*, 81–99. doi:10.1007/978-1-4613-2485-0\_
- Buehler, C. (1987). Initiator status and the divorce transition. *Family Relations*, 36, 82-86. doi: 10.2307/584653.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Bulut, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İlişki Doyumunun Ruminasyon ve Romantik İlişkilerde İnançlarla İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Burgoon, J.K. (1993). Interpersonal expectations, expectancy violations, and emotional communication. *Journal of Language and Social Psychology*, 12 (1-2), 30-48. doi:10.1177/0261927X93121003
- Büyüköztürk, Ş., (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging adulthood*, 5(4), 230-240. doi:10.1177/2167696817700261
- Cain, D. (1988). Divorce among elderly women: A growing social phenomenon. *Social Casework*, 69, 563–568. doi:10.1177/104438948806900905
- Cann, A. (2004). Rated importance of personal qualities across four relationships. *Journal of Social Psychology*, 144, 322-335. doi: 10.3200/SOCP.144.3.322-334
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. vd. (2002). Self-esteem, personality, and posttraumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health*, 18, 83–90. doi:10.1002/smi.929
- Clark, L. (2000). *SOS Duygulara Yardım*. (G. Yazgan, Çev.); İstanbul: Evrim Yayınları.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 210-217. doi: 10.1177/0265407509360900
- Collins, N. (1996). Working models of attachment: implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.
- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi:10.1111/1532-7795.1301001
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425. doi: 10.1207/S15327752JPA7503\_04
- Corsini, R. J. & Wedding, D. (2008). *Current psychotherapies, Eight Edition*. Rational emotive behavior therapy. 187-222. Thomson Brooks/Cole.
- Creasey, G., Kershaw, K. & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: the role of attachment and negative mood regulation

- expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 523–543. doi: 10.1023/A:1021650525419
- Cutler, H. A. & Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal: therapy for Couples and Families*, 7(2), 148-153. doi: 10.1177/1066480799072007
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. doi:10.1177/0146167203029007006
- del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O’Sullivan, L. F. (2017). Distress severity following a romantic breakup is associated with positive relationship memories among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 5(4), 259-267. doi:10.1177/2167696817704117
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal Happiness Study*, 9, 57–277. doi: 10.1007/s10902-007-9051-8
- Deveci Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (49), 117-136.
- Diamond, L. M., Savin-Williams, R. C., & Dube', E. M. (1999). Sex, dating, passionate friendships and romance: intimate peer relations among lesbian, gay, and bisexual adolescents. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 175–210). New York: Cambridge University Press.
- Dryden, W. & Neenan, M. (1996). *Dictionary of rational emotive behavioral therapy*. London: Whurr Publishers.
- Dryden, W. (2002). *Fundamentals of rational emotive therapy: a training handbook*. London: Whurr Publishers.
- Dryden, W., DiGiuseppe, R., & Neenan, M. (2010). *A primer of rational emotive behavior therapy* (3rd ed.). Champaign, IL: Research Press.
- Duck, S. (1992). The role of theory in the examination of relationship loss. In *Close Relationship Loss* (pp. 3-27). New York: Springer.

- Duck, S. (2007). *Human Relationships*, London: Sage Publications. Erişim adresi: <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/131035/1/9781412929998.pdf>
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 7 15-720. doi:10.1037/0022-006X.50.5.715
- Eisma, M. C., Schut, H. A. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., van den Bout J., & Stroebe, W. (2015). Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study. *The British Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 163–180. doi:10.1111/bjc.12067
- Ellis, A. (1985). Love and its problems. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational-emotive therapy* (pp. 31–53). New York: Plenum Press.
- Granvold, D. K. (1989). Post-divorce treatment. In R. Martin (Ed.), *The divorce and divorce therapy handbook* (pp. 197–223). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: new directions for rational emotive behavior therapy*. Amherst, NY: Prometheus Book.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: the costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293-304. doi:10.1080/10570314.2013.770161
- Engel, G. (2009). *The interdependence between self-esteem and quality of romantic relationships*. Doctoral Dissertation, Adler School of Professional Psychology, Chicago.
- Epstein, N. (1982). Cognitive therapy with couples. *The American Journal of Family Therapy*, 10(1), 5–16. doi:10.1080/01926188208250432
- Erdur-Baker, O. & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.

- Felmlee, D., Sprecher, S., & Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: a hazard model. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 13-30. doi:10.2307/2786866
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review Public Health*, 26, 399–419. doi:10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705–727.
- Fırıncı, C. (2019). *Öz şefkat, minnettarlık ve bağışlayıcılığın erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı rolü: bir karma yöntem araştırması*. Yüksek lisans tezi. Ted Üniversitesi, Ankara.
- Fischer, C., & Alapack, R. J. (1987). A phenomenological approach to adolescence. In V. V. Hasselt & J. M. Herson (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 91-107). New York: Pergamon
- Fisher, B. F. (1976). *Identifying and meeting needs of formerly married people through a divorce adjustment seminar*. Doctoral Dissertation, University of Northern, Colorado.
- Floyd, K., & Voloudakis, M. (1999). Affectionate behavior in adult platonic friendships: interpreting and evaluating expectancy violations. *Human Communication Research*, 25, 341-369. doi:10.1111/j.1468-2958.1999.tb00449.x
- Fox, J., & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic partner monitoring after breakups: Attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 491–498. doi:10.1089/cyber.2015.0123
- Francoeur, A., Lecomte, T., Daigneault, I., Brassard, A., Lecours, V., & Hache-Labelle, C. (2020). Social Cognition as Mediator of Romantic Breakup Adjustment in Young Adults Who Experienced Childhood Maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(9), 1125-1142. doi:10.1080/10926771.2019.1603177
- Frankel, B. (1982). Intimacy and conjoint marital therapy. In M. Fisher & G. Stricker (Eds.), *Intimacy* (pp. 247-266). New York: Plenum Press.

- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 55– 67. doi:10.1177/0265407593101004
- Frazier, P. A., & Hurliman, L. (2001). *Post-traumatic stress disorder following low and high magnitude events*. USA: University of Minnesota.
- Frazier, P.A., & Cook, S.W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55– 67. <https://doi.org/10.1177/0265407593101004>
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180. doi: 10.1111/1467-8721.00195
- Furman, W., Brown, B. B., & Feiring, C. (Eds.). (1999). *The development of romantic relationships in adolescence*. USA: Cambridge university press. Erişim adresi: The Development of Romantic Relationships in Adolescence - Google Kitaplar
- Furman, W., & Shomaker, L. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: distinct features and associations with other close relationships. *Journal of Adolescence*, 31(6), 771–778. doi:10.1016/j.adolescence.2007.10.007.
- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295-310. doi:10.1080/87568225.2011.605693
- Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. (1975). *Effect of irrational beliefs on emotional arousal*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504– 510. doi:10.1037/h0076787
- Greenberg, L. F., & Johnson, S. M. (1986). Affect in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12, 1- 10.
- Greenberg, S. T., Shepard, S. J., Chuick, C. D. & Cochran, S. V. (2009). Clinical and personality features of depressed college males: an exploratory investigation. *International Journal of Men's Health*, 8(2), 169.
- Güllü, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin eşten beklentilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 42-57.

- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108–115. doi:10.11114/jets.v6i32884
- Gürçan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamamcı, Z. & Esen, A. Ç. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 300-304. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.014
- Hartup, W. (1996). The company they keep friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67, 1–13.
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1997). Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review*, 1(3), 224-240. doi.org/10.1207/s15327957pspr0103\_3
- Harvey, J. H., Weber, A. L., & Orbuch, T. L. (1990). *Interpersonal accounts: A social psychological perspective*. Basil Blackwell, Oxford.
- Hatfield, E. (1985). Passionate and companionate love. In R., J., Sternberg, and M., L., Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 192-217). London: Yale University Press.
- Hatfield, E. (1988). Passionate Love and Companionate Love. R. Sternberg and M. Barners (Eds.), *The Psychology of Love*, (pp. 191-217). New Haven.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1985). *A new look at love*. London: University Press of America. Erişim adresi: A New Look at Love - Elaine Hatfield, G. William Walster - Google Kitaplar
- Hatfield, E., Traupmann, J., & Walster, G. W. (1979). Equity and extramarital sex. In M. Cook & G. Wilson (Eds.), *Love and attraction: an international conference*. Oxford: Pergamon Press. Erişim adresi: Love and Attraction: An International Conference - Google Kitaplar
- Helgeson, V. S. (1994). Long-distance romantic relationships: Sex differences in adjustment and breakup. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(3), 254-265. doi:10.1177/0146167294203003
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding Close Relationships*. Boston: Allyn & Bacon.

- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C. H. vd. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910. doi:10.1176/foc.1.3.290
- Hull, J. G. (1981). A self-awareness model of the causes and effects of alcohol consumption. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 586-600. doi:10.1037/0021-843X.90.6.586
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T., & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Report*, 99, 763-772. doi: 10.2466/PRO.99.3.763-772
- Jones, W., & Burdette, M. P. (1994). Betrayal. In A. L. Weber & J. H. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 243-262). Boston: Allyn & Bacon.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2017). Making sense and moving on: the potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172–190. doi: 10.1177/2167696817711766.
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri*. Ankara: Bilim Kitap Kırtasiye Limited Şirketi.
- Karasar, N., (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141–156.
- Kılınçer, A. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kitson, G. C., & Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: adjustment to marital breakdown*. New York: Guilford Press.
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., & Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, 34(3), 322-324.
- Koenig Kellas, J., & Masunov, V. (2003). What's in the story? The relationship between narrative completeness and adjustment to relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 285-306. doi:10.1177/0265407503020003002
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu*

*değişkenlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.*

- LaGrand, L. E. (1989). Youth and the disenfranchised breakup. In K. J. Doka (Ed.), *Disenfranchised grief: recognizing hidden sorrow* (pp. 173-185). New York: Lexington Books.
- Larson, R., & Richards, M. (1994). Family emotions: Do young adolescents and their parents experience the same states. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 567-583.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 469-490 doi: 10.1007/BF02089885
- Laws, J. L. (1971). A feminist review of marital adjustment literature: the rape of the Locke. *Journal of Marriage and Family*, 33(3), 483-516. doi: 10.2307/349848
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547-560. doi:10.1080/08870440290025768
- Lerner, L. & Steinberg, L. (Eds.) (2009). *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley. Erişim adresi: [https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=HtdwZDroKxQC&oi=fnd&pg=PR13&dq=Lerner,+L.+%26+Steinberg,+L.+\(Eds.\)+\(2009\).+Handbook+of+adolescent+psychology.+New+York:+Wiley.+&ots=kVxxSSrQQk&sig=k8AbqpfXCI0MDVzSXAMMGqn54xA](https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=HtdwZDroKxQC&oi=fnd&pg=PR13&dq=Lerner,+L.+%26+Steinberg,+L.+(Eds.)+(2009).+Handbook+of+adolescent+psychology.+New+York:+Wiley.+&ots=kVxxSSrQQk&sig=k8AbqpfXCI0MDVzSXAMMGqn54xA)
- Lewandowski Jr., G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: growth following the dissolution of a low-quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54. doi: 10.1080/17439760601069234.
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. & Chow, A. Y. (2007). Guilt in bereavement: a review and conceptual framework. *Death Studies*, 38(1-5), 165-171.
- Locker Jr, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3).

- LoSavio, S. T., Cohen, L. H., Laurenceau, J.-P., Dasch, K. B., Parrish, B. P., & Park, C. L. (2011). Reports of Stress-Related Growth from Daily Negative Events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(7), 760–785. doi:10.1521/jscp.2011.30.7.760
- Lynn, S. J., Barnes, S., Deming, A., & Accardi, M. (2010). Hypnosis, rumination, and depression: catalyzing attention and mindfulness-based treatments. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 58*(2), 202-221.
- Madey, S. F., & Jilek, L. (2012). Attachment style and dissolution of romantic relationships: breaking up is hard to do or is it. *Individual Differences Research, 10*(4).
- Malkinson, R. (2001). *Cognitive-Behavioral Therapy of Grief: a Review and Application. Research on Social Work Practice, 11*(6), 671–698. doi:10.1177/104973150101100603.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality, 77*(6), 1805–1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: the mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *Plos One, 8*(9), e75161. doi:10.1371/journal.pone.0075161
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Eds.), *Advances in social cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates
- Martin, L. L., Shrira, & Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive rumination: nature, theory and treatment, 1*, 3-19.
- McDonald, G.W. (1981). Structural exchange and marital interaction. *Journal of Marriage and the Family, 43*, 825-839. doi:10.2307/351340
- McKiernan, A., Ryan, R., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 23*(3), 192–210. doi:10.1080/15325024.2018.1426979

- Merriam-Webster. (t.y.). Rumen. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved March 4, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/rumen>
- Merriam-Webster. (t.y.). Ruminare. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved March 4, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/ruminate>
- Middleton, W., Burnett, P., Raphael, B., & Martinek, N. (1996). The bereavement response: a cluster analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 169(2), 167-171. doi:10.1192/bjp.169.2.167
- Mikulincer M, & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Miller-Ott, A., & Kelly, L. (2015). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: an expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80(4), 253-270. doi: 10.1080/1041794X.2015.1055371
- Modica, C. A. (2012). *Angry rumination, empathy, and dispositional forgiveness: the moderating role of gender role orientation*. Doctoral thesis, Ball State University, Muncie.
- Montgomery, B.M. (1994). Communication in close relationships. In A.L. Weber & J.H. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 67-87). Boston: Allyn and Bacon.
- Morrow, J. (1990). *The effects of rumination, distraction, and negative mood on memories, evaluations, and problem solving*. Stanford: Stanford University.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy in Romantic Relationships. *Family Relations*, 42(1), 31. doi:10.2307/584918
- Muñoz-Eguileta, A. (2007). Irrational beliefs as predictors of emotional adjustment after divorce. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 1-15. doi: 10.1007/s10942-006-0031-4
- Nemelioğlu, S. B. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 115-121. doi:10.1037/0022-3514.61.1.115

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259-282. doi:10.1037/0033-2909.101.2.259
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843x.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi:10.1037//0021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814. doi:10.1037/0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 855. doi:10.1037/0022-3514.72.4.855
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92. doi:10.1037/0022-3514.67.1.92
- O'Sullivan, L. F., Hughes, K., Talbot, F., & Fuller, R. (2019). Plenty of fish in the ocean: how do traits reflecting resiliency moderate adjustment after experiencing a romantic breakup in emerging adulthood? *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 949-962. doi: 10.1007/s10964-019-00985-5
- Orlinsky, D. E. (2013). Love and attraction: an international conference. In Cook, M., & Wilson, G. (Eds.), *Love and attraction: An international conference*. Elsevier.
- Özden, M. S. (2013). *Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişim özelliklerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1409

- Raley, R. K., Crissey, S., & Muller, C. (2007). Of sex and romance: late adolescent relationships and young adult union formation. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1210-1226. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00442.x
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of family psychology*, 25(3), 366.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(2), 205-216. doi:10.1080/10811449808414442
- Rotenberg, K. J., Shewchuk, V. A., & Kimberley, T. (2001). Loneliness, sex, romantic jealousy, and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 55-79. doi:10.1177/0265407501181003
- Rubin, J.Z., Kim, S.H., & Peretz, N.M. (1990). Expectancy effects and negotiation. *Journal of Social Issues*, 46 (2), 125-139.
- Sabatelli, R.M., & Pearce, J. (1986). Exploring marital expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3(3), 307-321. doi:10.1177/0265407586033004
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351-368. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273.
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the Onset of Emotional Recovery Following Nonmarital Relationship Dissolution: Survival Analyses of Sadness and Anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298-312. doi:10.1177/0146167205280913

- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional squeal of nonmarital relationship dissolution: analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Sistemler, Stratejiler ve Beceriler. (E. E. Yerlikaya, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Semerci, İ. (2020). *Genç yetişkinlerde romantik ilişki bitimi sonrasında, psikolojik stres durumunun, duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Shackelford, T.K. (1997). Perceptions of betrayal and design of the mind. In J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology* (pp. 73-107). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Shulman, C., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. doi:10.1177/2167696812467330.
- Shulman, S., Seiffge, K., I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 251–258. doi:10.1177/2167696817698900.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am i without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. doi:10.1177/0146167209352250
- Solmuş, T. (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x
- Sprecher, S., & Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 463–481. doi:10.1177/0265407502019004048

- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi :10.1037/0033-295X.93.2.119 .
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
- Stroebe, W., & Stroebe, M.S. (1986). *Beyond marriage: The impact of partner loss on health*. In R. Gilmour & S. Duck (Ed.), *Interpersonal Relationships*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3(4), 298-305. doi: 10.1177/1066480795034003.
- Sunal, A. B., Doğan, Ö. A., & Özen, A. (2013, Aralık). Ayrılık Nedenleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16 (32), 50-60.
- Sweeper, S., & Halford, K. (2006). Assessing adult adjustment to relationship separation: the Psychological Adjustment to Separation Test. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 632.
- Tan, K., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E., & Harvey, S. M. (2015). Committed to us: predicting relationship closeness following nonmarital romantic relationship breakup. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(4), 456–471. doi:10.1177/0265407514536293.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. doi:10.1111/1475-6811.00039
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2006). Time of change: the spiritual challenges of bereavement and loss. *Journal of Death and Dying*, 53 (1-2), 105- 116.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2013). A clinical approach to posttraumatic growth. P. A. Linley, S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice*. (pp. 405-419). New Jersey: John Wiley & Sons. doi:10.1002/9780470939338

- Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). The role of Facebook use in mediating the relation between rumination and adjustment after a relationship breakup. *Computers in Human Behavior*, 49(1), 56–61. doi:10.1016/j.chb.2015.02.050
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (t.y.). İşkembe. Türk dil kurumu güncel sözlük içinde. 4 Mart 2023 tarihinde alındı. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress and Health*, 38(4), 653-665. doi:/10.1002/smi.3123
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3-4), 145-168. doi: 10.1300/J087v48n03\_09
- West, A. E. (2006). *Relational standards: rules and expectations in romantic relationships* Doctoral dissertation, Australian Catholic University, Australia.
- Whisman, M.A., & Wagers, T.P. (2005). Assessing relationship betrayals. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1383–1391. doi: 10.1002/jclp.20188
- Wolfe, D. A., & Feiring, C. (2000). Dating violence through the lens of adolescent romantic relationships. *Child maltreatment*, 5(4), 360-363. doi:10.1177/1077559500005004007
- Woodward, A. J., Carless, S. A., & Findlay, B. M. (2001). A psychometric evaluation of the Irrational Beliefs Inventory in a marital context. *Australian Psychologist*, 36(3), 255-261.
- Wu, J., Miao, T., Sun, S., Yu, L. & Wang, F. (2011). Higher ruminative tendency of anger in trust-forgiveness young adults. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5(1), 511-515.
- Yilmaz, A. E., & Fışiloğlu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169.

- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan Ingeç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65. doi:10.1080/10502556.2020.1833291
- Yöyen, E. G., & Şan, R. (2021). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 1-14.
- Zagefka, H., & Bahul, K. (2021). Beliefs that contribute to dissatisfaction in romantic relationships. *The Family Journal*, 29(2), 153-160. doi:10.1177/1066480720956638
- Zak, A., Gold, J.A., Ryckman, R.M., & Lenney, E. (1998). Assessments of trust in intimate relationships and the self-perception process. *The Journal of Social Psychology*, 138(2), 217-228.
- Zeigler-Hill, V., Fulton, J. J., & McLemore, C. (2011). The role of unstable self-esteem in the appraisal of romantic relationships. *Personality and individual differences*, 51(1), 51-56.

## EKLER

### EK-1. ARAŞTIRMA BİLGİ FORMU

#### LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Dr. Öğr. Üyesi Barış YAKA danışmanlığında Fatma SEZGİN tarafından yürütülen "Ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalığın romantik ilişkilerdeki ayrılık uyumunu yordamadaki rolü" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Sevgili katılımcı,

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ayrılık sonrası uyumlarında ruminasyon, akılcı olmayan inançlar ve romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalıklarının etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Dolduracağınız ölçme araçları **Kişisel Bilgi Formu, Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği** ve **Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği** olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır. Ölçme araçlarına samimi ve içten cevaplar vereceğinizi umut eder, bilimsel bir çalışmaya katkı yapmış olduğunuz için teşekkür ederim.

**Yüksek Lisans Tez Öğrencisi:** Fatma Sezgin

**Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Barış Yaka

## EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )
2. Yaşınız: .....
3. Fakülteniz: .....
4. Bölümünüz: .....
5. Sınıf Düzeyiniz: .....
6. Daha önce romantik ilişkiniz oldu mu? Evet ( ) Hayır ( )
7. Şu anki romantik ilişki durumunuz nedir ? Var ( ) Yok ( )
8. Biten ilişkinizin süresi: ..... (Ay olarak belirtiniz, hiç ayrılık yaşamadıysanız 0 “sıfır” olarak ifade ediniz)
9. İlişkinizin bitiminden sonra geçen süre: ..... (Ay olarak belirtiniz)

### EK-3 FİŞHER BOŞANMAYA/AYRILIĞA UYUM ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

#### FİŞHER BOŞANMAYA/AYRILIĞA UYUM ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıdaki ifadeler, **boşandıktan ya da romantik bir ilişkiniz sonlandıktan sonra** sıklıkla ortaya çıkabilecek duygu, düşünce ve davranışları yansıtmaktadır. Bitirdiğiniz ilişkinizi düşünerek, her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadenin **ne sıklıkta sizin şimdiki duygu, düşünce ve davranışlarınıza uygun olduğunu** yandaki bölmede işaretleyiniz. Lütfen, her ifade için sadece bir yeri işaretlemeye özen gösteriniz. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

| Bu ifadeler ne sıklıkta sizin şimdiki durumunuza uygun? |                                                                                              | Her Zaman | Genellikle | Bazen | Nadiren | Hiçbir Zaman |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------|---------|--------------|
| 1.                                                      | Öyle üzgünüm ki kendimi ağlayacakmış gibi hissediyorum.                                      |           |            |       |         |              |
| 2.                                                      | Eğer denersek, ilişkimizi yeniden başlatabileceğimize inanıyorum.                            |           |            |       |         |              |
| 3.                                                      | Kendimi çekici buluyorum.                                                                    |           |            |       |         |              |
| 4.                                                      | Eski partnerimin en az benim kadar acı çekmesini umuyorum.                                   |           |            |       |         |              |
| 5.                                                      | Yeni biriyle ilişki kurmayı düşünmek bile beni rahatsız ediyor.                              |           |            |       |         |              |
| 6.                                                      | Kendimi çok mutsuz hissediyorum.                                                             |           |            |       |         |              |
| 7.                                                      | Eski partnerime karşı romantik duygular besliyorum.                                          |           |            |       |         |              |
| 8.                                                      | Kendimi tanıdığımı ve anladığımı inanıyorum.                                                 |           |            |       |         |              |
| 9.                                                      | Eski partnerime kolayca öfkeleniyorum.                                                       |           |            |       |         |              |
| 10.                                                     | Başka birine cinsel olarak yakınlaşmaya korkuyorum.                                          |           |            |       |         |              |
| 11.                                                     | Günlük işlerimi mekanik ve duygusuz bir biçimde yapıyorum.                                   |           |            |       |         |              |
| 12.                                                     | Eski partnerimin başka biriyle duygusal ilişkiye gireceğini düşündüğüm zaman çok üzülüyorum. |           |            |       |         |              |

|    |                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | Kendime, yeteri kadar güveniyorum.<br>.                                                                      |  |  |  |  |  |
| 14 | Beni incittiği için eski partnerimle ödeşmek istiyorum.<br>.                                                 |  |  |  |  |  |
| 15 | Başka birine duygusal olarak yakınlaşmaya korkuyorum.<br>.                                                   |  |  |  |  |  |
| 16 | Çok fazla iç çekiyorum.<br>.                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 17 | Kendimi duygusal olarak eski partnerime bağlı hissediyorum.<br>.                                             |  |  |  |  |  |
| 18 | İnsanların benimle birlikte olmaktan hoşlandıklarını düşünüyorum.<br>.                                       |  |  |  |  |  |
| 19 | Duygusal olarak ne kadar incindiğimi eski partnerimin bilmesini sağlayarak ona acı çektirmek istiyorum.<br>. |  |  |  |  |  |
| 20 | Cinsellik yaşamayı düşünmek bile beni rahatsız ediyor.<br>.                                                  |  |  |  |  |  |
| 21 | Sabahları uyandığımda, yataktan kalkmak için iyi bir nedenim olmadığını düşünüyorum.<br>.                    |  |  |  |  |  |
| 22 | Kendimi, partnerimle geçirdiğimiz güzel zamanları düşlerken buluyorum.<br>.                                  |  |  |  |  |  |
| 23 | İnsanlar benimle duygusal bir ilişkiye girmek isterler çünkü sevinebilir biri olduğuma inanıyorum.<br>.      |  |  |  |  |  |
| 24 | Eski partnerimin yaptıklarına kızıyorum.<br>.                                                                |  |  |  |  |  |
| 25 | Cinsel ilişki yaşayamıyorum.<br>.                                                                            |  |  |  |  |  |

## EK-4 RUMİNASYON ÖLÇEĞİ KISA FORMU

### RUMİNASYON ÖLÇEĞİ – KISA FORMU

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1

2

3

4

Hiçbir Zaman

Bazen

Çoğunlukla

Her Zaman

1. \_\_\_\_ “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2. \_\_\_\_ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?”
3. \_\_\_\_ “Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
4. \_\_\_\_ Bir köşeye çekilip “neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
5. \_\_\_\_ Ne sıklıkla, düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?
6. \_\_\_\_ Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” ne sıklıkla düşünüyorsun?
7. \_\_\_\_ “Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
8. \_\_\_\_ “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
9. \_\_\_\_ Kişilik özelliklerini analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” ne sıklıkla düşünüyorsun?
10. \_\_\_\_ Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?

## EK-5 ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

### ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler,

Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katılarınız için teşekkürler.

- Hiç katılmıyorum (1)  
Katılmıyorum (2)  
Kararsızım (3)  
Katılıyorum (4)

Tamamen katılıyorum (5)

|                                                                                                                                                      | Hiç | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|------------|-------------|---------|
| 1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.                                      | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.                                                      | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.                                         | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.                                                                  | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim                                                                              | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.                                            | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdır.                   | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |
| 8. Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir. | 1   | 2            | 3          | 4           | 5       |

|                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                                    |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



**EK-6 ROMANTİK İLİŞKİLERDEN BEKLENTİLERE DAİR  
FARKINDALIK ÖLÇEĞİ**

**Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)**

| MADDELER                                                                                                                                          | Hiç Katılmıyorum | Çok Az Katılıyorum | Orta Düzeyde | Çoğunlukla | Tamamen |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------|------------|---------|
| 1. Gelecekte kaygı yaşamamak için ilişki kurduğum/kuracağım kişinin güven kırıcı davranışlarda bulunmaması benim için önemlidir.                  |                  |                    |              |            |         |
| 2. Romantik ilişki kurduğum/kuracağım kişiye sevgimi çeşitli şekillerde (davranışlarım, sözlerimle, jest ve mimiklerimle, vb.) göstermek isterim. |                  |                    |              |            |         |
| 3. Dini hassasiyetlerime uyan bir kişi ile yakın ilişki kurmak önceliğimdir.                                                                      |                  |                    |              |            |         |
| 4. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin fevri davranışlarda bulunmaması benim için önemlidir.                                                        |                  |                    |              |            |         |
| 5. Romantik bir ilişkide dış görünüş benim için önemlidir.                                                                                        |                  |                    |              |            |         |
| 6. Romantik bir ilişkide en önemli unsur karşılıklı güvendir.                                                                                     |                  |                    |              |            |         |
| 7. Yanında kendim gibi davranabileceğim bir kişiyle yakın ilişki kurmak benim aradığım bir durumdur.                                              |                  |                    |              |            |         |
| 8. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin örf ve adetlerine dikkat etmesi benim için önemlidir.                                                        |                  |                    |              |            |         |
| 9. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin beni aşırı derecede kısıtlamasını istemem.                                                                   |                  |                    |              |            |         |
| 10. Fiziksel özellikler olarak beklentimi karşılayan bir kişi ile yakın ilişki kurmak isterim.                                                    |                  |                    |              |            |         |
| 11. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin olumsuz davranışlarını kontrol etmesi benim için önemlidir.                                                 |                  |                    |              |            |         |
| 12. Romantik ilişkiden beklentilerimden biri ilişki kurduğum/kuracağım kişiyle eğlenceli vakit geçirmektir.                                       |                  |                    |              |            |         |
| 13. Aynı dini anlayışa sahip bir kişi ile romantik ilişki kurmak isterim.                                                                         |                  |                    |              |            |         |
| 14. Argo kelime, hakaret vb. rahatsız edici davranışları ısrarla yapan biriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınırım.                                  |                  |                    |              |            |         |
| 15. Romantik bir ilişkinin uzun süreli olabilmesi için tensel uyumun olması bir gerekliliktir.                                                    |                  |                    |              |            |         |
| 16. Bana anlayış gösterebilecek bir insanla yakın ilişki kurmak isterim.                                                                          |                  |                    |              |            |         |

|                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 17. Romantik ilişkinin uzun ömürlü olabilmesi için koşulsuz sevgi olmalıdır.                                                      |  |  |  |  |  |
| 18. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin yakın akrabalarımla gönüllü olarak etkileşim içinde olmasını isterim.                       |  |  |  |  |  |
| 19. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin aile ilişkisi dengesi benim için önemlidir.                                                 |  |  |  |  |  |
| 20. İlişki kurabilmek için her iki tarafın da kendi fiziksel özelliklerine güvenebilmelerinin önemli olduğunu düşünüyorum.        |  |  |  |  |  |
| 21. Romantik ilişki kurduğum/kuracağım kişinin yanında kendimi rahat hissetmek isterim.                                           |  |  |  |  |  |
| 22. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin hayatında ben yokmuşum gibi beni kaygılandıran davranışlar göstermesini istemem.            |  |  |  |  |  |
| 23. Değerlerine bağlı olan bir kişi ile yakın ilişki kurmak isteklerim arasındadır.                                               |  |  |  |  |  |
| 24. İlişki kurduğum/kuracağım kişinin olumsuz durumlarda fevri davranmaması benim için önemlidir.                                 |  |  |  |  |  |
| 25. Bir ilişkinin uzun sürebilmesi için karşılıklı güvenin gelişmesi/olması gerekir.                                              |  |  |  |  |  |
| 26. Çeşitli sürprizlerin yer aldığı özgün bir ilişkiye sahip olmak isterim.                                                       |  |  |  |  |  |
| 27. Ortak bir kültüre sahip bir kişiyle romantik ilişki kurmak isterim.                                                           |  |  |  |  |  |
| 28. Gelecekte kaygı yaşamamak için ilişki kurduğum/kuracağım kişinin güven kırıcı davranışlarda bulunmaması benim için önemlidir. |  |  |  |  |  |
| 29. Romantik ilişkimin uzun süreli olması için ilişki kurduğum/kuracağım kişiyle arkadaş/sırdaş gibi olmam gerekir.               |  |  |  |  |  |
| 30. Kurduğum/kuracağım ilişkide her şeye rağmen sevginin var olmasını isterim.                                                    |  |  |  |  |  |